

”Kansa ei enää tottele”: Karppaus individualistisen ja universalistisen ravitsemuspuheen ristiaallokossa Helsingin Sanomissa vuosina 2010–2012

Karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio oli Suomessa vuosina 2010 ja 2011 toistuva aihe valtamediassa. Näkyvä julkinen keskustelu on herättänyt kysymyksiä median roolista terveellisen syömisen määrittelijänä. Tässä artikkelissa tarkastellaan, miten karppausta määriteltiin ja minkälaisia toimijoita karppauskeskusteluun osallistui Helsingin Sanomissa vuosina 2010–2012. Keskustelulle oli ominaista lehden toimituksen vahvat kannanotot ja kääntyminen lukijoihin päin maallikkojen kokemuksia korostamalla. Karppaus näyttäytyi lehden teksteissä myöhäismodernina ilmiönä, jossa yksilöllisyyttä korostava puhe ravitsemuksesta haastoi universalistisiin arvoihin nojaavan perinteisen asiantuntijapuheen.

JANNE HUOVILA

JOHDANTO

Terveellinen syöminen nousi suomalaisessa valtamediassa poikkeuksellisen suureksi puheenaiheeksi karppauskeskustelun myötä vuosina 2010 ja 2011. Karppauskeskustelu ja sen yhteiskunnalliset seuraukset, kuten voim käytön lisääntyminen, ovat herättäneet kysymyksiä siitä, kenellä yhteiskunnassa on valta määrittellä käsityksiä terveellisestä syömisestä (esim. Koljonen 2011, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Suomessa on pitkät perinteet kansanravitsemustyöstä, jossa terveyden edistämisen organisaatiot ovat onnistuneet ohjaamaan ihmisten syömistä haluamaansa suuntaan (Puska ja Ståhl 2010, Männistö ym. 2010). Näyttäisi siltä, että 2000-luvulla erilaiset terveellisen syömisen määrittelytavat kohtaavat uudenlaisessa mediajulkisuudessa (Seppänen ja Väliaverronon 2012, Karvonen 2013).

Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää karppausilmiön kautta, miten terveellistä syömistä määritellään mediassa. Tutkimuksen kohteena on perinteinen painettu media, Helsingin Sanomat. Vaikka sosiaalisen median ilmaiset sisällöt haastavat perinteistä journalismia, nauttii se edelleen laajaa luottamusta (Matikainen 2009). Ruoka ja

terveys ovat suosittuja aiheita niin perinteisessä kuin sosiaalisessa mediassa (Tarkiainen 2005). Terveellisen syömisen nouseminen karppausilmiön tavoin päivittäiseksi julkisen keskustelun kohteeksi valtamediaan on kuitenkin harvinaista. Valtamedian rooli karppauskeskustelun synnyttäjänä ja ylläpitäjänä sekä karppauksen politisoijana on ollut keskeinen.

Ruoan ja terveellisen syömisen mediaesityksissä yhdistyvät luonnontieteellinen tieto ja ruoan ja syömisen monopolivinen kulttuurinen luonne (Lupton 1996). Modernien tieteen ja terveyden edistämisen instituutioiden tuottama ravitsemustieto on viimeisen vuosisadan ajan kiihtyvällä vauhdilla muuttunut keskeiseksi osaksi mediaesityksiä ja ihmisten arkea. Tätä kehitystä on kutsuttu ruoan kvantitatiivisen diskurssin yleistymiseksi (Mudry 2009) ja nutritionismiksi, ruoan ravintoainetason tekijöiden korostumiseksi (Polan 2009).

Karppauskeskustelu on ollut osa kehitystä, jossa luonnontieteestä nousevat ruoan ja terveellisen syömisen määrittelyt ovat merkittävä osa populaaria ruokakeskustelua. Käsite karppaus itsessään viittaa englanninkieliseen ravintoaine

hiilihydraattia tarkoittavaan sanaan carbohydraate. Samalla ruoan ja terveellisen syömisen mediaesitykset ohjaavat ja peilaavat laajemmin ympäröivää kulttuuria (Pantzar 1992). Karppauskeskustelu on esimerkiksi koskenut sellaisia vahvoilla kulttuurisilla merkityksillä latautuneita ruokia kuin leipä, maito ja voi (Laatikainen 2012).

Terveysviestinnän tutkimusta on kritisoitu siitä, että siinä otetaan usein kritiikittä lähtökohdaksi lääketieteellinen tautiymmärrys, jolloin terveyttä ja sairautta tuottavat diskursiiviset käytännöt peittyvät (Torkkola ja Mäki-Kuutti 2012). Tässä tutkimuksessa luonnontieteistä ja asiantuntijasuosituksista nousevat terveellisen syömisen määrittelytavat nähdään vain yhtenä mahdollisena tapana kulttuurisesti merkityksellistää terveellistä syömistä. Niiden vaikutus on kuitenkin suuri, mihin perustuu tutkimuksen lähtökohta: Koska karppausilmion keskiossa on ollut asiantuntijainstituutioiden haastaminen tieteellisellä käsitteistöllä ja ”paremmalla” asiantuntijatiedolla (Gunnarsson ja Elam 2012), nähdään luonnontieteistä nousevien terveellisen syömisen määrittelyjen avaavan karppausta käsittelevien mediaesitysten poliittista, valintoihin perustuvaa, luonnetta. Ruokaa ja terveellistä syömistä käsittelevien mediaesitysten kerrostumia voidaan avata ottamalla huomioon, kuinka yhteiskunnallisesti latautuneita alun perin luonnontieteistä nousevat käsitteet ja määritelmät ovat.

Tutkimus nojaa maltilliseen konstruktionismiin: media ei heijasta todellisuutta sellaisenaan, vaan on todellisuutta kulttuurisesti tuottava käytäntö (Väliverronen 1998). Media toimii suhteessa muihin terveellisen syömisen määrittelyjä tuottaviin yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin konteksteihin. Karppausta käsittelevät mediatekstit rakentuvat ruokaa ja terveellistä syömistä määrittelevistä kulttuurisista kerrostumista. Mediatekstejä analysoitaessa ja tulkittaessa on keskeistä avata, mihin tekstien kerrostumien kontekstuaalisiin puoliin pureudutaan (Väliverronen 1998). Koska karppausta on pidetty perinteistä asiantuntijatietoa haastavana ilmiönä (Gunnarsson ja Elam 2012, Karvonen 2013), tässä tutkimuksessa tarkastellaan sitä, kuinka Helsingin Sanomien teksteissä karppausta määrittellään modernien instituutioiden tuottaman asiantuntijatiedon ja sitä haastavan myöhäismodernin yhteiskuntakehityksen kontekstissa (Bildtgård 2008).

TERVEELLISEN SYÖMISEN MÄÄRITTELYTAPOJA MODERNISTA MYÖHÄISMODERNIIN

Nykykäsityksiin terveellisestä syömisestä on vaikuttanut keskeisesti modernisaatiokehitys. Kehitykselle on ollut ominaista tieteen, teknologian ja eri terveystieteiden kautta tapahtuva ruoan ja terveyden välisen yhteyden rationalisointi (McIntosh 1996). Ruoan ja terveyden välisen yhteyden määrittelyyn modernilla tavalla vaikuttivat 1900-luvun alusta lähtien erityisesti tieteen kehitys sekä huoli sotilaiden ja sota-ajan kansalaisten riittävästä ruoansaannista (Beardsworth ja Keil 1997).

Ravitsemustieteen kehitys ja siitä seuranneen ravitsemuspolitiikan legitimeetti on perustunut moderneille ihanteille: mittaamiselle, laskemiselle, ennakoinnille ja systemaattiselle organisoinnille. Modernin ravitsemustieteen lähtöpisteenä pidetään usein W.O. Atwaterin 1880–1890-luvulla tekemiä tutkimuksia, joissa hän ratkaisi energiaravintoaineiden, proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen, sisältämät energiamäärät (Nestle ja Nesheim 2012). Atwater pyrki tutkimustulostensa perusteella määrittelemään sopivan ruokamäärän eri sosiaaliryhmille iän, painon ja työn luonteen perusteella.

Atwaterin tutkimuksia voidaan pitää terveellisen syömisen määrittelytapojen kannalta käänteen tekevinä (Cullather 2007, Mudry 2009). Ensinnäkin ruokaa ja syömisen moraalisia perusteita alkoi maun ja kulttuurin sijaan määrittellä yhä enemmän ruoan biokemiallinen koostumus. Toiseksi ruoan energiasisällön ratkaiseminen teki ruoan ja terveyden yhteydestä välineen ohjata kansalaisten syömistä. Nämä jännitteet ruoan ravitsemuksellisten ja muiden merkitysten sekä yksilön autonomian ja instituutioiden hallinnan välillä määrittelevät yhä keskeisesti 2000-luvulla ravitsemuskeskustelua (Meijboom ym. 2003, Nestle ja Nesheim 2012).

Ravitsemustieteellisen ajattelutavan voittokulkuna voidaan pitää sitä, että länsimaissa maallikoiden käsitykset terveellisen syömisen periaatteista myötäilevät nykypäivänä monilta osin asiantuntijoiden tuottamia suosituksia ja ohjeistuksia (Bisogni ym. 2012). Moderniin ravitsemustieteeseen nojaavan tiedon rinnalla terveelliseen syömisen määrittelyyn vaikuttavat kuitenkin myös kulttuuria ja perinteitä sekä eettisyyttä ja laajempaa ruokasysteemiä korostavat terveellisen syömisen diskurssit (Raine 2005, Ristovski-Slijepcevic ym. 2008, Sobal ja Bisogni 2009).

McIntosh (1996) näkee 1900-luvun jälkipuoliskolla syntyneet terveelliseen syömiseen keskittyvät sosiaaliset liikkeet merkinä myöhäismodernista yhteiskunnasta. Myöhäismodernille on tyypillistä, että usko moderneihin instituutioihin, kuten tieteen ja teknologian kykyyn ratkaista ihmisten ja ihmiskunnan ongelmia, alkaa horjua. Keskeistä terveelliseen syömiseen keskittyville sosiaalisille liikkeille on, että liikkeiden jäsenet eivät luota modernien instituutioiden kykyyn ja tapoihin ymmärtää ja hallita terveellistä syömistä. Tämän ajattelutavan mukaan hyvä terveys saavutetaan yksilöllisten tekojen kautta, kun näiden instituutioiden toiminnalla tätä tavoitetta ei ole kyetty saavuttamaan.

McIntoshin mielestä myöhäismodernissa ravitsemusajattelussa yhdistyvät valikoitu tiede, nostalgia luonnollisesta ruokavaliosta ja erilaisista lähteistä nousevat kansanviisaudet. Tärkeässä roolissa on henkilökohtainen syytyminen ja puhdistautuminen sellaisen ruokavaliotavan kautta, jossa yhdistetään uudella tavalla mieli, keho ja henki. Keskiössä on luonnollinen ruoka, joka ei ole modernin prosessoinnin ja lisäaineiden tulosta (Kandel ja Peltto 1980). Myöhäismodernien terveelliseen syömiseen keskittyvien sosiaalisten liikkeiden uskomukset ja asenteet ovat tulleet yhä näkyvämmiksi ja laajemmin omaksutuiksi. Modernit ihanteet ovat saaneet julkisessa keskustelussa haastajia ja uusia muotoja, kun tavoitellaan ”alkuperäistä” luonnollista ruokavaliota (Knight 2012).

Karvon (2013) yhdistää suomalaisen karpkauskeskustelun myöhäismoderniin kehitykseen, jossa asiantuntijat ovat joutuneet laskeutumaan alustoiltaan ja ”taistelemaan yleisön sieluista populaarin viestinnän keinoin”. Julkiseen keskusteluun (Siipi 2012) ja ihmisten ymmärrykseen (Niva ym. 2013) terveellisestä syömisestä on Suomessa 2000-luvulla noussut kaksi asiantuntijadiskurssista poikkeavaa määrettä: luonnollisuus ja vähähiilihydraattisuus. Molemmat terveelliseen syömiseen liitetyt määreet ovat saaneet laajalti huomiota länsimaissa (Gunnarsson ja Elam 2012, Rozin ym. 2012).

KARPPAUKSEN TAUSTAA

Vähähiilihydraattinen ruokavalio on viime vuosikymmeninä länsimaissa yleistynyt ruokavaliosuuntaus (Borra ja Bouchoux 2009). Suomessa vähähiilihydraattista ruokavaliota on alettu vaikiintuneesti kutsua karpपाukseksi. Ruokavalion keskeisimmäksi edistäjäksi nimetään usein yhdys-

valtalainen lääkäri Robert Atkins, jonka ensimmäinen kirja aiheesta, *Dr. Atkins' Diet revolution* (suom. *Tri Atkinsin Dieettivallankumous*), ilmestyi vuonna 1972 (Atkins 1972).

Vähähiilihydraattisen ruokavalion suosio kasvoi 2000-luvun ensimmäisinä vuosina erityisesti englanninkielisissä maissa ja saavutti huippunsa vuonna 2004 (Borra ja Bouchoux 2009). Keskustelu ruokavaliosta on laajentunut pohjoismaihin, joissa se on ollut erityisen vilkasta ja pitkäkestoista (Mann ja Nye 2009, Gunnarsson ja Elam 2012). Keväällä 2011 suomalaisista miehistä 12,7 prosenttia ja naisista 16,9 prosenttia kertoi noudattavansa vähähiilihydraattista ruokavaliota (Helakorpi ym. 2012).

Käsitteet karpपाus ja vähähiilihydraattinen ruokavalio viittaavat määritelmällisesti ravitsemukseen ja ravitsemustieteeseen. Vähähiilihydraattinen ruokavalio esitetäänkin usein suhteessa asiantuntijainstituutioiden tuottamiin ravitsemussuosituksiin (Atkins 1972). Karpपाusilmiötä tarkasteltaessa yhteiskunnallisesti on hyvä ymmärtää myös ravitsemuksellisia lähtökohtia, joihin määrittelytavoissa tyypillisesti viitataan.

Ravitsemussuosituksissa sopivana hiilihydraattien määränä pidetään yleisesti 50–60 prosenttia kokonaisenergiasta suhteessa muihin energiaravintoaineisiin: rasvoihin, proteiiniin ja alkoholiin (Ajala ym. 2013). Diabeetikoiden ravitsemussuosituksissa hiilihydraattien saannin alaraja on usein alempi, 45 energiaprosenttia. Tätä vähäisempää hiilihydraattien saantia voidaan kutsua vähähiilihydraattiseksi.

Frigolet ym. (2011) jakavat vähähiilihydraattiset ruokavaliot kahteen tyyppiin: Jos ruokavaliosta saadaan energiasta 0–20 prosenttia hiilihydraateista, kutsutaan sitä erittäin vähähiilihydraattiseksi ruokavalioksi. Jos ruokavaliosta saadaan energiasta 20–40 prosenttia hiilihydraateista, kutsutaan sitä vähähiilihydraattiseksi ruokavalioksi. Kun hiilihydraattien osuus on pieni, korostuvat muut energiaravintoaineet. Rasvaa korostavaa vähähiilihydraattista ruokavaliota, kuten Atkinsin dieettiä, kutsutaan englanniksi nimellä *low-carbohydrate-high-fat-diet* (LCHF) (Gunnarsson ja Elam 2012).

Karpपाusta voidaan myös määritellä ruokainetasolla. Julkisessa keskustelussa karpपाuksen sisältämät ruoka-aineet on esitetty usein vastaakohtana asiantuntijoiden suosittelemille ruoka-aineille (Gunnarsson ja Elam 2012). Tällöin painotetaan erityisesti voini ja rasvaisten maitotuotteiden suosimista sekä viljatuotteiden välttämistä.

Toisaalta karppauksella ja ravitsemustieteellisellä keskustelulla on myös yhteisiä päämääriä: populaarikeskustelun lisääntyminen sokerin ja pitkälle prosessoitujen viljatuotteiden ympärillä on ollut osaltaan lisäämässä tutkijoiden kiinnostusta aihetta kohtaan (Borra ja Bouchoux 2009).

Media on luonut karppauksesta ruoka-ainetasolla vahvoja mielikuvia, johon kuuluvat usein runsas rasvaisten maitotuotteiden ja lihan, kuten voin, kerman, pekonin ja makkaran, käyttö (Laatikainen 2012). Suomalaisissa kyselytutkimuksissa karppaajien omat arviot ruokavaliostaan näyttäisivät kuitenkin olevan paljon monimuotoisempia ja lähempänä asiantuntijaorganisaatioiden tuottamia suosituksia (Foodwest 2011, Tripod 2012). Ruoka-ainetasolla ei ole olemassa selkeää, vakiintunutta ja tutkimukseen perustuvaa karppauksen määritelmää. Julkisessa keskustelussa karppauksessa suosittavat ja vältettävät ruoka-aineet voivat vaihdella. Tämä pätee myös vähähiilihydraattista ruokavaliota suosittelevaan kirjallisuuteen muun muassa täysjyväviljan osalta (Knight 2012).

TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTO

Tutkimuksessa tarkastellaan Helsingin Sanomien karppausta käsitteleviä kirjoituksia vuosina 2010–2012. Tutkimuskysymykset ovat 1) *miten karppausta määriteltiin terveydellisesti ja kulttuurisesti Helsingin Sanomien teksteissä?* ja 2) *minkälaisia toimijoita karppauskeskusteluun osallistui Helsingin Sanomien teksteissä?* Ensimmäisen tutkimuskysymyksen lähtökohtana on, että koska karppauksen määritelmä on ollut jäsentymätön ja karppaus nousi nopeasti laajaan julkisuuteen, aineisto tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää monipuolisesti niitä yleisempiä periaatteita, joiden kautta julkiset mielipiteet terveellisestä syömisestä muodostuvat.

Tutkimuksessa on korostettu kulttuuristen ja terveydellisten määritelmien eroa toisistaan. Määritelmien erottaminen on tulkinnanvaraista. Analyysin metodologisena lähtökohtana on, että kaikki – myös terveydelliset – määritelmät ovat kulttuurisesti tuotettuja. Tällöin kulttuurisuudella tarkoitetaan jaettua merkitysjärjestelmää, johon inhimillinen kanssakäyminen perustuu (Väliverron 1998). Kulttuurin käsitteellä voidaan viitata myös kapeammin kollektiivisiin elämäntapoihin. Ruoka on perustavanlaatuisella tavalla osa kollektiivisia elämäntapoja; voidaan puhua ruokakulttuureista ja ruokakulttuurien yhteydestä muihin kulttuureihin. Tähän kulttuurin ka-

peampaan määritelmään kollektiivisina elämäntapoina viitataan analyysissa sanalla kulttuuri.

Karppauksen terveydellisillä määritelmillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ruokaa ravintoaineina, ihmiselimestössä vaikuttavina molekyyleinä, koetun ja mitatun terveyden edistäjänä ja sairauksien tuottajana. Karppauksen kulttuurisilla määritelmillä tarkoitetaan ilmiölle annettuja merkityksiä, kuten viittauksia karppaajiin, karppausilmiön kulttuuriin ehtoihin ja ruokaan osana kulttuuria. Kulttuurista määritelmää voidaan pitää terveydellisen määritelmän ehtona: on mahdollonta keskustella ruokakokonaisuuden terveydellisistä vaikutuksista ennen kuin on kulttuurisesti määritelty, mikä tämä ruokakokonaisuus on.

Aineisto koostuu Helsingin Sanomien paperiversiossa julkaistuista teksteistä. Mukana ei ole Kuukausiliitteessä tai HS teemassa julkaistuja tekstejä. Aineisto on koottu Helsingin Sanomien verkkoarkiston avulla. Aineisto koostuu teksteistä, jossa on mainittu sanat ”karppaus”, ”vähähiilihydraattinen ruokavalio”, ”hiilihydraattitietoinen ruokavalio”, ”atkinsin dieetti”, ”kivikautinen ruokavalio”, ”hiilihydraatit” tai sanojen johdannaiset.

Tutkimusaineisto rajattiin vuosiin 2010–2012. Aineistoon haluttiin ottaa tekstejä karppausilmiön kehittymisen eri vaiheista. Vuoden 2010 aikana karppausilmiö alkoi nousta laajan yhteiskunnallisen keskustelun kohteeksi ja saavutti huippunsa syksyllä 2011. Vuonna 2012 keskustelu karppauksesta jatkui Helsingin Sanomissa vilkkaana.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen ja teorisidonnaisen sisällönanalyysin keinoin kvalitatiivisin menetelmin (Tuomi ja Sarajärvi 2009). Aluksi aineisto luettiin useaan kertaan ja tämän vaiheen pohjalta muodostettiin luokittelurunko. Aineiston luku paljasti karppausilmiön monimuotoisuuden ja määritelmien hajanaisuuden. Luokittelurunkoa hyödyntämällä tekstejä luokiteltiin karppauksen määrittelytapojen ja tekstiä tuottaneiden toimijoiden mukaan. Tämän jälkeen tutustuttiin tieteelliseen kirjallisuuteen, joka käsitteli ruoan ja terveyllisen syömisestä määrittelytapoja. Kirjallisuuden avulla tulkittiin teksteissä esiintyviä karppauksen saamia merkityksiä ja määrittelytapoja.

TULOKSET

Aineisto piti sisällään 176 Helsingin Sanomissa vuosina 2010–2012 julkaistua karppausta tai vähähiilihydraattista ruokavaliota käsittelevää kirjoitusta. Lopulliseen analyysiin otettiin 134

kirjoitusta. Valinnan kriteerinä oli, että karppaus oli keskeinen kirjoituksessa käsitelty teema tai karppausta määriteltiin terveydellisesti tai kulttuurisesti.

Lopulliseen analyysiin otetuista kirjoituksista 52 % (n=70) oli uutisjuttuja ja 46 % (n=61) mielipidekirjoituksia (Taulukko 1). Kirjoitukset olivat jakaantuneet laajasti lehden eri osastoille. Eniten karppausta käsitteleviä kirjoituksia julkaistiin osastoilla ”Mielipide”, ”Kotimaa”, ”Ruoka” ja ”Elämä”. Maallikoiden ja asiantuntijoiden mielipidekirjoitukset julkaistiin tyypillisesti lehden osastolla ”Mielipide”, kun taas toimittajien mielipidekirjoituksia julkaistiin lehden muilla osastoilla.

Taulukko 1.

Kirjoitukset juttutyypin mukaan.

Juttutyyppi	Juttujen määrä (%)
Uutisjuttu	70 (52 %)
Maallikoiden mielipidekirjoitus	26 (19 %)
Toimittajan mielipidekirjoitus	22 (16 %)
Asiantuntijoiden mielipidekirjoitus	13 (9 %)
Muu	3 (2 %)

KARPPAUSKESKUSTELUN PÄÄPIIRTEET HELSINGIN SANOMISSA VUOSINA 2010–2012

Vuonna 2010 Helsingin Sanomien kirjoituksissa keskusteltiin monista teemoista, jotka myöhemmin liitettiin karppausilmiön alle. Atkinsin dieettiin, luolamiesruokaan ja alakarppaukseen viitattiin pienten äänekkäiden ryhmien ruokavaliona. Ruokavalioita noudattavien ääni kuului mielipidekirjoituksissa ja uutisjutuissa. Tämän rinnalla oli tieteellisempää keskustelua siitä, ovatko rasvat vai hiilihydraatit epäterveellisempiä.

Syyskuussa 2010 Yleisradion esittämä MOT-ohjelman jakso *Rasvainen kupla* nosti rasvakeskustelun Helsingin Sanomien kirjoituksiin. Tiedeuutisessa ja pääkirjoituksessa rasvakeskustelu rinnastettiin vuosikymmeniä käytyyn ”rasvasotaan”, jossa on kiistelty siitä, lisäävätkö tyydyttynyttä rasvaa sisältävät elintarvikkeet sydän- ja verisuonitautien riskiä. Pääkirjoituksessa (20.9.2010) arvioitiin, että nykyinen keskustelu ennen kaikkea hämmentää kansalaisia. Yli vuosi myöhemmin (31.10.2011) karppauskeskustelua

käsittelevässä pääkirjoituksessa oli toisenlainen sävy; siinä annettiin ymmärtää, että keskustelu kertoo kansalaisten halusta osallistua ja ottaa vastuuta terveydestään.

Vuoden 2011 aikana sirpaleisemmasta käsitteistöstä ja uutisoinnista alkoi muodostua ilmiö ja yläkäsite, joka nimettiin lehden teksteissä karppaukseksi. Ilmiötä alettiin kuvata ylitsevyöryvänä. Karppaus näkyi kaikkialla. Sitä esiteltiin erilaisissa yhteiskunnallisissa konteksteissa, kuten eduskunnassa, kouluruokailussa ja lapsiperheiden arjessa. Neutraaliuteen pyrkivien uutisjuttujen rinnalla alkoi esiintyä yhä vahvempia kannanottoja puolesta ja vastaan. Karppausta paheksuttiin sekä kulttuurisin että ravitsemuksellisin perustein. Toisaalta niin maallikoiden kuin toimittajien mielipidekirjoituksissa kirjoitettiin karppauksen vapauttavasta voimasta sekä kulttuurisessa merkityksessä – suhteessa terveyden edistämisen instituutioihin – että fysiologisessa merkityksestä – suhteessa koettuun ja mitattuun terveyteen.

Kun karppausta alettiin kuvata suomalaisen kulttuurin läpäiseväksi johon jokainen joutui ottamaan ruokavalinnoillaan kantaa, aktivoi tämä keskustelua karppauksen terveellisyydestä. Keskustelua yllytti entisestään se, että karppaus alkoi nousta monissa lehdessä ilmestyneissä arvioissa yhdeksi vuoden 2011 suureksi ilmiöksi. Voin ja muiden rasvaisten maitotuotteiden myynti oli lähtenyt kasvuun samaan aikaan kun leipomoteollisuus irtisanoi ihmisiä. Karppaus-sana pääsi suomenkieliseen sanakirjaan ja aihe oli yksi suosituimmista aiheista Google-hakukoneessa. Suomalaisen suosikkiruokien muutosten arveltiin johtuvan karppauksesta.

Karppauksen yhteiskunnallisen painoarvon nousun myötä keskustelusta alkoi tulla yhä poliittisempää. Kritiikkiä terveystieteellisiä instituutioita kohtaan ei esitetty enää vain maallikoiden puheenvuoroissa. Pääkirjoituksessa *Karppausta ei kannata väheksyä* (31.10.2011) esitettiin vahvaa kritiikkiä asiantuntijaorganisaatioita ja heidän viestintäkulttuuriaan kohtaan. Vuotta myöhemmin (12.9.2012) kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuspäällikkö Pia Jallinoja kritisoi asiantuntijapuheen yksioikoista terveysvalistusta. Sekä Helsingin Sanomien pääkirjoituksessa että Jallinojan vieraskirjoituksessa painotettiin, että on tärkeä tuoda julkiseen keskusteluun maallikoiden käsityksiä terveellisestä syömisestä ja kunnioittaa niitä.

Syksyllä 2012 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi Finriski-tutkimuksen alustavia tulok-

sia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen arvion mukaan julkinen karppauskeskustelu on vaikuttanut ihmisten elintapavalintoihin, kuten voin käytön lisääntymiseen, mikä on nostanut väestön keskimääräistä kolesterolitasoa ja ennustaa näin kuolleisuuden lisääntymistä. Helsingin Sanomat julkaisi tutkimustuloksen pääuutisena. Samalla sivulla oli annettu yhtä paljon tilaa myös maallikoöänille. Henkilökuvassa kerrottiin, kuinka vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattamalla terveys oli kohentunut ja kolesteroliarvot laskeutuneet.

KARPPAUKSEN KOLME MÄÄRITTELYTAPAA

Aineistosta löytyi kolme karppauksen määrittelytapaa: 1) yksilöllisiin kokemuksiin ja valintoihin perustuva, 2) ravitsemustutkimuksiin ja -suosituksiin perustuva ja 3) yhteiskuntaa tulkitseva tapa (Taulukko 2). Seuraavassa käydään tarkemmin läpi näitä kolmea määrittelytapaa ja niiden alaluokkia.

1) YKSILÖLLISIIN KOKEMUKSIIN JA VALINTOIHIIN PERUSTUVA TAPA MÄÄRITELLÄ KARPPAUSTA

Yksilöllisiä kokemuksia ja valintoja korostava tapa määritellä karppausta oli vahvana karppaajia esiteltäessä ja karppaamista puolustettaessa. Tämä tuli esiin erityisesti karppaajaksi itsensä määrittelevien mielipidekirjoituksissa ja toimittajien kirjoittamissa uutisjutuissa, joissa esiteltiin karppaajia.

Yksilölliset kokemukset ja valinnat voidaan jakaa kolmeen alaluokkaan. Ensinnäkin yksilöllisyyttä korostettiin suhteessa elimistön toimintaan. Karppausta puolustavissa mielipidekirjoituksissa ja karppaajista kertovissa uutisjutuissa

keskeisin perustelu karppauksen hyödyistä oli koetun ja mitatun hyvinvoinnin parantuminen:

”Painoni on pudonnut kymmenisen kiloa. Olen tuntenut oloni energisemmäksi, kun niin sanottu ’hiilihydraattipöhöty’ on pois” (Maallikon mielipidekirjoitus, 7.11.2011)

”Keskustelussa unohdetaan että me olemme yksilöitä. Samat säännöt eivät päde kaikkien aineenvaihduntaan. Yhdellä kolesterolitaso nousee vaaralliselle tasolle voin syönnistä, toisella ei tapahdu mitään” (Maallikon mielipidekirjoitus, 4.11.2011)

Karppausta kritisoivissa kirjoituksissa viitattiin harvoin kirjoittajan tai haastateltavan yksilölliseen kokemukseen oman elimistön toiminnasta. Sen sijaan tietoa elimistöstä pidettiin tieteen ja terveen järjen kohteena, siten että systemaattisesti hankittu tieteellinen tieto ravitsemuksen yleisemmistä periaatteista on sovellettavissa kaikkiin ihmisiin.

Toinen yksilöllisiä kokemuksia ja valintoja painottava alaluokka oli suhde yksilöllisiin ruokavalintoihin. Jos ulkoapäin karppaaminen määriteltiin yleensä yksilöteiseksi ja sitä pidettiin ohjelmallisena ja kapea-alaisena ruokavaliona, karppaajat itse halusivat korostaa yksilöllisiä valintoja ja vapautta. Tämä käy ilmi kun karppaajaksi itsensä mieltävä kommentoi ruokavalionsa ekologisuutta:

”Tapoja karpata on yhtä monta kuin karppaajiaakin. Karppaus tarkoittaa hiilihydraattien välttelyä ja vähentämistä, ei automaattisesti lihan suurkulutusta. En näe kuormittavani luontoa sen enempiä kuin tavallinen sekasyöjäkään. Karpata voi luontoa ajatellen” (Maallikon mielipidekirjoitus, 7.11.2011)

Taulukko 2.

Karppauksen määrittelytavat.

-
- 1 Yksilöllisiin kokemuksiin ja valintoihin perustuva tapa määritellä karppausta
 - Suhteessa elimistön toimintaan
 - Suhteessa ruokavalintoihin
 - Suhteessa auktoriteetteihin
 - 2 Ravitsemustutkimuksiin ja -suosituksiin perustuva tapa määritellä karppausta
 - Autoritaarinen
 - Neuvotteleva
 - 3 Yhteiskuntaa tulkitseva tapa määritellä karppausta
 - Tulkinnat karppauksen olemuksesta
 - Tulkinnat karppausilmion syistä
 - muutokset viestintäympäristössä
 - muutokset toimijoiden välisissä suhteissa
-

Vaikka asiantuntijoille ei ollut tyypillisintä korostaa karppauksen moniulotteisuutta ja yksilöllisiä ruokavalintoja, tällaisiakin määrittelyjä löytyi:

”Karppausta on olemassa yhtä monenlaista kuin on karppaajiakin. Siksi karppaukselle ei löydy yhtä oikeaa määritelmää. Ainoa karppauksen eri alalajeja yhdistävä tekijä on hiilihydraattien välttäminen” (Uutisjuttu, 1.9.2011)

Kolmas yksilöllisiä kokemuksia ja valintoja korostava karppauksen määrittely tapahtui suhteessa auktoriteetteihin. Auktoriteettina esitettiin media, jonka luomaa maailmankuvaa vastaan tehtiin yksilöllisiä valintoja:

”Iltapäivälehdet ovat viime aikoina myyneet itseään karppauksella. Näistä otsikoista johdun olen myös saanut kuulla kuolevani ruokavaliooni” (Maallikon mielipidekirjoitus, 7.11.2011)

Mielipidekirjoituksissa korostui, että jokainen voi valita oman asiantuntijansa:

”Minä olen alkanut luottaa itseeni. Mietin, mikä tuntuu ja maistuu hyvältä ja mitä on syöty jo sukupolvia. Lisäksi luen tarkkaan, mitä kirjoittavat asiantuntijat, jotka pitävät hyvästä ruuasta. Yksi heistä on debattia kaibattamaton lääkäri Antti Heikkilä... Toinen on Microsoftin ex-teknologiajohtaja Nathan Myhrvold” (Toimittajan mielipidekirjoitus, 31.3.2011)

Tutkimusjakson loppua kohden toimittajien mielipidekirjoituksissa painotettiin, että ravitsemussuosituksissa ja -viestinnässä ei ole huomioitu riittävästi yksilöllisyyttä. Pääkirjoituksissa esitettiin, kuinka itsenäisesti ajatteleva ja valintoja tekevä yksilö pitäisi nähdä mahdollisuutena eikä uhkana.

2) RAVITSEMUSTUTKIMUKSIIN JA -SUOSITUKSIIN PERUSTUVA TAPA MÄÄRITELLÄ KARPPAUSTA

Ravitsemustutkimuksiin ja -suosituksiin perustuva tapa määritellä karppausta oli yleisintä karppauksen vastustajilla. Erityisesti asiantuntijaaäinä esiintyneet kommentoijat korostivat tieteellisiä tutkimuksia ja ravitsemussuosituksia. Kyse ei ollut kuitenkaan puhtaasta asiantuntijaaänestä, vaan myös toimittajat kertoivat tutkimuksista ja halusivat korostaa ravitsemussuosituksia yhteiskunnallisesti tärkeänä tekijänä. Myös maallikoiden mielipidekirjoituksissa oli mukana tieteellistä puhetapaa.

Tutkimuksiin ja suosituksiin vetoavan määrittelyn voi jakaa autoritaariseen ja neuvottelevaan.

Autoritaariselle määrittelylle oli tyypillistä, että tutkimusnäyttö ja suositukset terveellisestä syömisestä nähtiin karppauksen poissulkeviksi. Tässä määrittelyssä vedottiin usein *”laajaan tutkimusnäyttöön”* ja *”ravitsemussuosituksiin”*. Karppaus nähtiin harharetkenä, jota mielipideosastolla kuvailtiin seuraavasti:

”Karppaajan ruokavaliossa korostuvat kaikki ne ruoat, jotka niin kliininen kuin epidemiologinen tutkimus on vuosikaudet yhdistänyt erilaisiin sairauksiin, kuten sydäntauteihin, MS-tautiin ja syöpiin” (Asiantuntijan mielipidekirjoitus, 4.11.2011)

Tyypillistä tieteellis-autoritaariselle määrittelylle oli, että karppausta ei määritelty kulttuurisesti tai se tehtiin hyvin kapea-alaisesti. Kirjoittajat eivät pyrkinet luomaan kokonaiskuvaa karppaamisesta, vaan karppaus esiteltiin usein dikotomioiden, kuten rasvat ja hiilihydraatit tai liha ja leipä, kautta. Erityisesti tiedetoimittajat loivat vastakainasetteluja:

”Atkinsin jälkeen maailma on jakautunut 'low-fat'- ja 'low-carb' leireihin” (Toimittajan mielipidekirjoitus, 28.9.2010)

Ravitsemustutkimusten ja -suositusten kautta tapahtuvan karppauksen autoritaarisen määrittelyn rinnalla oli neuvottelevampaa määrittelyä. Tälle oli tyypillistä, että oltiin valmiita neuvottelemaan karppauksen kulttuurisesta luonteesta ja moniulotteisuudesta. Kulttuurisesti syvemmän määrittelyn kautta syntyi puhetta hyvästä ja huonosta karppauksesta:

”Useimmat karppaajat eivät kuitenkaan noudata tiukasti mitään valmista suuntausta, vaan ovat kehittäneet itselleen sopivia muunnelmia, joita yhdistää hiilihydraattien kartaaminen. Karppaus on laaja käsite ja ihmiset puhuvat siitä tarkoittaen eri asioita. Toisille se tarkoittaa tiukkaa Atkinsin dieettiä ja toisille sitä, että jättää pulla ja sokerit pois”, sanoo dosentti Kirsi Pietiläinen Hyksin lihavuustutkimusyksiköstä. Yksinkertaisimmillaan karppaus voi tarkoittaa sitä, että vaihtaa aterioilla pastan, perunan ja riisiin lämpimiin kasviksiin, raasteisiin tai salaattinokseen. Kultainen keskitie ja ääriä välttäminen on sellainen tapa, johon kannattaa pyrkiä”, Pietiläinen sanoo” (Uutisjuttu, 1.9.2011)

Helsingin Sanomien pääkirjoituksissa suhde ravitsemussuosituksiin oli maltillinen. Sen sijaan monissa muissa toimittajien mielipidekirjoituksissa ravitsemussuosituksiin otettiin kantaa vahvasti puolesta ja vastaan. Näin tapahtui erityisesti ravitsemussuosituksia kritisoivan Yleisradion

MOT-ohjelman jakson *Rasvainen kupla* (13.9.2010) jälkeen. Toimittajien mielipidekirjoituksissa ravitsemussuosituksia suhteutettiin laajempaan kulttuurihistoriaan. Toimittajat peilasivat nykysuosituksia kivikautiseen ruokavalioon ja kansainväliseen ravitsemuskeskusteluun. Kieli oli välillä lähellä karnevalismia:

*”Se, että ihmiset pysyvät hoikkina ja jopa terveinä syödessään päinvastoin kuin suosittu-
set neuvovat, on saanut virallisen ravitsemus-
tieteen näyttämään välillä siltä, kuin se olisi
yllätetty housut kintuissa”* (Toimittajan mielipidekirjoitus, 28.9.2010)

MOT-ohjelman jälkeen toimittajien mielipidekirjoituksissa luotiin myös uskoa ravitsemussuosituksiin. Se ei tapahtunut kuitenkaan vailla kritiikkiä. Pääkirjoituksessa (20.9.2012) todettiin, *”ettei kaikille suomalaisille kerta kaikkiaan voida rakentaa yhtä yhteistä ravintosuositusta”*. Pääkirjoituksissa annettiin ohjeita siitä, kuinka uudessa viestintäympäristössä kuuluisi toimia, mikäli asiantuntijat haluavat saada tieteeseen perustuvan äänensä kuuluviin:

”Ravitsemusasiantuntijat voisivat nyt pelotellun sijasta kannustaa kansaa luopumaan turhista pullista, pitsoista ja pastoista. Samalla asiantuntijat pääsisivät keskustelemaan siitä, miten hiilihydraateista saatavaa energiaa voisi korvata muilla ravintoaineilla niin, ettei elimistölle aiheutettaisi vahinkoa” (Toimittajan mielipidekirjoitus 31.10.2011)

Suosituksien näyttäytyivät monelle karppaajaksi itsensä mieltävälle monimutkaisina, ristiriitaisina ja epäilyttävinä. Kansallisella ravitsemuspolitiikalla uskottiin olevan yhteys ruokateollisuuden ja erityisesti kevyttuotteiden turmelemaan ruokakulttuuriin. Kritiikissä viitattiin suositusten heikkoihin tuloksiin länsimaissa, joissa ylipaino ja krooniset sairaudet ovat lisääntyneet. Mielipidekirjoituksissa vaadittiin parempia suosituksia, joissa huomioitaisiin uusimmat tutkimustulokset ja yksilöiden väliset erot.

3) YHTEISKUNTA TULKITSEVA TAPA MÄÄRITELÄ KARPPAUSTA

Yksilöllisyyteen ja ravitsemustutkimuksiin ja -suosituksiin perustuvissa karppauksen määrittelyissä korostuivat terveydelliset puolet. Näiden rinnalla esiintyi karppauksen kulttuurista määrittelyä, jossa otettiin kantaa siihen, mitä ruokia karppaukseen liittyy, keitä karppaajat ovat ja minkälainen yhteiskunnallinen liike karppaus on. Tyypillisimmillään karppausta tulkitsivat toimittajat uutisjuutissaan ja mielipidekirjoituksissaan. Muutkin

aineiston tekstit kuitenkin sisälsivät usein lyhyitä karppauksen kulttuurisia määrittelyjä.

Karppausilmiötä ja sen yhteiskunnallista olemusta määriteltäessä keskiöön nousi karppauksen saama julkinen huomio. Pääkirjoituksessa (31.10.2011) todettiin, kuinka *”Suomalaiset valtaa muutaman kerran vuodessa jonkinlainen ruokapaniikki”*. Tyypillisin karppauksen olemusta kuvaava sana aineistossa oli muoti. Karppausta kuvailtiin myös uskonnonomaisena ja fanaattisena. Karppauksesta tuli kulttuurivaikuttajien ja toimittajien kolumneihin aihe, johon viitattiin lyhyesti ja usein humoristisesti vastakohtana todelliselle elämänsisällölle.

Vaikka karppauksen lyhyissä kulttuurisissa määrittelyissä muoti-sana oli yleinen, pidemmissä ilmiötä tulkitsevissa teksteissä karppaus otettiin vakavammin. Tiedeosastolla julkaistiin toimittajan mielipidekirjoitus *30-vuotinen rasvasota* (28.9.2010). Tekstissä vähähiilihydraattinen ruokavalio liitettiin keskeiseksi osaksi ravitsemustieteen ja ravitsemuskeskustelun historiaa. Myös pääkirjoituksessa *Karppausta ei kannata väheksyä* (31.8.2012) karppausta kuvailtiin vakavasti otettavammaksi ilmiöksi kuin vain muoti ja tätä haluttiin alleviivata tehtäessä pesäeroa terveyden edistämisen asiantuntijaorganisaatioihin:

”Jähmeimmin karppausintoon suhtautuvat virkansa puolesta ravitsemuksesta puhuvat ihmiset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) antaa karppauksesta vähätteleviä lausuntoja ja kutsuu koko touhua ohi meneväksi muoti-ilmiöksi” (Toimittajan mielipidekirjoitus, 31.10.2011)

Uutisjuutuista ja runsaista toimittajien mielipidekirjoituksista välittyi ristiriitainen kuva karppausilmiön olemuksesta. Aineiston alkuvaiheessa, vuonna 2010 ja vuoden 2011 alussa, karppauksen nähtiin edustavan pientä kapinallista marginaaliryhmää, mutta loppua kohden karppauksesta ja karppaajista tuli vertauskuva nykyihmisestä ja hänen terveyskäyttäytymisestään. Pääkirjoituksessa *Jankuttaminen ei tehoa terveyskasvatuksessa* viitataan karppaajiin tyypillisinä nykyajan ihmisinä:

”Voin käytön lisääntyminen siitä huolimatta, ettei virallisen terveystieteen sanoma ole muuttunut miksiäkään, on osoitus siitä, että ihmisten terveystieteen käyttäytymisen ohjailu ei ole enää mahdollista samalla tavoin kuin ennen. Kansaa ei enää tottele THL:n ja muiden terveystietäjien ohjeita kuten aiemmin” (Toimittajan mielipidekirjoitus, 27.6.2012)

Pääkirjoituksissa karppausilmiö sai tulkintoja, joissa korostui myöhäismodernille yhteiskunnalle tyypilliset piirteet. Luottamuksen perinteisiin instituutioihin nähtiin horjuneen ja ihmisten oma kokemus monimuotoisine terveellisen syömisestä määritelmien nostettiin asiantuntijasuosittelun rinnalle. Kuvaukset sisälsivät tulkinnan siitä, kuinka terveellinen syöminen on irtaantunut kansallisten instituutioiden ohjeistuksista. Vaikutteiden nähtiin tulevan yhä enemmän muualta, ja siksi uudenlaisen luottamuksen synnyttämistä perinteisten terveyden edistämisen instituutioiden ja kansan välille pidettiin tärkeänä.

Karppausilmiön syntyä ja kehitystä tulkitettiin ennen kaikkea toimittajat. Toimittajat selittävät karppausilmiön syntyä muutoksella viestintäympäristössä ja toimijoiden välisissä suhteissa.

Viestintäympäristön muutoksessa korostui internetin merkitys. Karppauksen ja internetin yhteys tuli ilmi, kun kerrottiin hakukone Googlen suosituimmista hauista tai analysoitiin vuoden 2011 merkittävimpiä ilmiöitä. Toimittajien mielipidekirjoituksissa, joissa ruodittiin karppausta, nostettiin esiin, kuinka ihmiset hakevat halua- maansa ravitsemustietoa internetistä.

Myös perinteisen median roolia karppausilmiön kehityksessä pidettiin keskeisenä. Maallikot ja terveyden edistämisen ammattilaiset viittasivat kriittisesti karppaukseen media-ilmiönä. Sen sijaan toimittajat käyttivät muita journalistisia medioita ennen kaikkea luotettavina lähteinä ja todisteena kansan äänestä.

Toimittajat näkivät usein karppausilmiön syynä muutokset toimijoiden välisissä suhteissa ja erityisesti painotettiin asiantuntijatiedon ristiriitaisuutta. Myöhäismodernille tyypillisenä tulkintana ei vain terveellisen syömisestä ohjeistusten nähty irtaantuneen terveyden edistämisen instituutioista, vaan myös asiantuntijuuden. Helsingin Sanomien toimituspäällikkö kertoi lukijaltaan saamastaan sähköpostista ja kirjoitti, kuinka vaikeaa hänen on kansanpalvelijana löytää totuus ja tiedottaa siitä:

”Ongelmia on ainakin yksi: asiantuntijaksi on ilmoittautunut niin laaja kirjo eri alojen eksperttejä, ettei totuudesta ole voinut saada minkäänlaista varmuutta. Asiantuntijat ovat keskenään usein täysin erimielisiä... Me toimittajat olemme voimattomia, jos pitää selvittää kuka tässä on oikeassa... Kysymme Asiantuntijoilta ja etsimme tietoa, mutta totuutta ei taida olla tarjolla ihan lähiaikoina” (Toimittajan mielipidekirjoitus, 17.12.2011)

Toimittajien mielipidekirjoituksissa keskeisenä karppausilmiön syynä pidettiin kansan halua ja asiantuntijoiden haluttomuutta keskustella tasa- vertaisemmin terveellisestä syömisestä. Asiantuntijoiden ja kansan välistä ristiriitaa korosti lehdes- sä 28.11.2011 julkaistu STT:n tiedote *Karppaa- vaa perhettä on uhattu lasten huostaanotolla*. Karppausilmiötä käsittelevässä pääkirjoituksessa ruodittiin asiantuntijoiden ja asiantuntijaorgani- saatioiden viestintätapoja:

”Vähättely ja pelottelu ovat huonoja lähesty- miskulmia silloin, kun eteen oikein työnne- tään mahdollisuutta osallistua ravitsemukses- ta ja terveellisestä syömisestä käytävään kes- kusteluun. Kesti kovin kauan, että ravitse- musasiantuntijat laskeutuivat kansan tasolle keskustelevaan ravitsemuksen ja eri ravinto- aineiden merkityksestä” (Toimittajan mielipi- dekirjoitus, 31.10.2012)

Karppausilmiön syntyyn ottivat kantaa – yleensä epäsuorasti – myös toimituksen ulkopuoliset ta- hot. Karppausta vastustavat viittasivat usein Robert Atkinsiin. Karppausta ei nähty uutena ilmiö- nä, vaan vanhana Atkinsin dieettinä. Osa karp- pausta puolustavista taas näki, että karppausil- miö on syntynyt siitä, kun tavalliset ihmiset ovat ymmärtäneet ottaa vastuun syömisestään itse ja uskaltaneet vastustaa auktoriteetteja.

POHDINTA

Tutkimusjakson aikana Helsingin Sanomissa vuo- sina 2010–2012 tapahtui selkeä muutos siinä, miten karppausta käsiteltiin ja määriteltiin. Il- miön nimeäminen karppaukseksi oli edellytys sen kasvulle merkittäväksi yhteiskunnalliseksi pu- heenaiheeksi. Ennen kuin useat ravitsemukselliset teemat liitettiin karppauksen alle niitä kuvattiin marginaali-ilmiöinä. Journalistisilla teksteillä oli marginaali-ilmiöistä kertova tiedonvälittäjän roo- li. Kun karppaus nimettiin ja sitä kuvattiin mer- kittävänä yhteiskunnallisena puheenaiheena, al- koi tiedonvälittämisen rinnalla näkyä enemmän journalismin muita tehtäviä, joita Kunelius ja Renvall (2002) kutsuvat tarinankerronaksi, jul- kisen keskustelun ylläpitämiseksi sekä valta- ja vaikutuspyrkimysten kaukupohjana toimimiseksi.

Vaikka karppauksen nimeäminen oli edellytys merkittävälle julkisuudelle, se ei kuitenkaan tar- koittanut, että karppaus käsitteenä olisi ollut sel- keä. Päinvastoin, karppaus käsitteenä oli niin ravitsemuksellisesti kuin kulttuurisesti jäsentymä- tön. Tutkimusjakson aikana tapahtunutta keskus- telun kehittymistä voi kutsua puolustuspuheeksi

karppauksen – ja laajemmin terveellisen syömisen – määrittelytapojen monimuotoisuudelle. Tieteen ja terveyden edistämisen instituutioilla ei ollut yksinoikeutta tai mahdollisuutta viimeiseen sanaan määritteltäessä sitä, miten terveellisestä syömisestä kuuluisi keskustella. Helsingin Sanomien karppauskeskustelu näyttäytyi myöhäismodernina ilmiönä, jossa marginaaleista nouseva terveelliseen syömiseen keskittyvä sosiaalinen liike saa runsaasti tilaa ja puolustajan valtamediasta (Kangas ja Karvonen 2000, Bildtgård 2008).

Toimituksen rooli keskusteluun osallistujana kasvoi tutkimusjakson loppua kohden. Pääkirjoituksissa puolustettiin maallikkokokemusta suhteessa perinteisiin asiantuntijatoimijoihin. Vaikka terveysjournalismia on pidetty erityisen auktoriteettiuskoisena (Torkkola 2008), näyttäytyi maallikkokokemuksen korostaminen tässä aineistossa osana laajempaa kehitystä, jossa journalismi kääntyy lukijoihin päin (Hujanen 2009). Ruoka vaikuttaisi olevan se terveysviestinnän osa-alue, joka tarjoaa mahdollisuuden nykyihanteisiin nojaavalle ihmisläheiselle terveysjournalismille.

Toimituksen maallikkokokemusta puolustava lähestymistapa eroaa aiemmissa tutkimuksissa saaduista tuloksista. Helsingin Sanomissa vuonna 2007 ilmestyneessä juttusarjassa *Läskikapina* toimitus omaksui terveystalustajan roolin (Järvi 2011). Vaikka *Läskikapinan* julkilausuttuna tavoitteena oli tasavertaisempi vuorovaikutus, Setälä (2010) näkee, että kampanjan keskiössä oli biotieteisiin nojaava holhoava asiantuntijavalta.

Läskikapinan ja karppauskeskustelun eroja voi hahmottaa kahden tieteen julkiseen ymmärtämiseen liittyvän lähestymistavan avulla, joita Väliverronen (2007) kutsuu puutemalliksi ja demokratiamalliksi. Viestinnän puutemallin mukaan kansalaisten tiedot ja kyky osallistua keskusteluun ovat puutteellisia, ja siksi keskiössä on oltava asiantuntijan ja hänen tarjoamiensa vastausten. Setälän (2010) mukaan niin Helsingin Sanomien *Läskikapina* kuin Yleisradion tv-sarja *Terveyden avaimet* vuodelta 1982 nojasivat puutemalliin.

Demokratiamallissa lähtökohtana on, että kansalaisten osallistumista on lisättävä ja päätöksenteosta on tehtävä läpinäkyvämpää. Osallistuminen ja osallistaminen nostetaan päämäärinä asiantuntijatiedon välittämisen rinnalle. Helsingin Sanomien karppauskirjoituksissa tutkimusjakson loppua kohden, erityisesti kantaaottavissa pääkirjoituksissa, korostettiin viestinnän demokratiamallia puutemallin sijaan.

Aineistosta löytyneistä karppauksen määrittelytavoista ainoastaan ravitsemustutkimuksiin ja -suosituksiin perustuva *autoritaarinen* tapa määrittellä karppausta nojasi selkeästi puutemalliin. Tutkimusten ja suositusten nähtiin olevan ylivoimaisia ja vastaansanomattomia tapoja määrittellä terveellistä syömistä osana yhteiskunnallista keskustelua. Ravitsemustutkimuksiin ja -suosituksiin perustuvassa *neuvottelevassa* tavassa määrittellä karppausta oli demokratiamallin mukaisia ihanteita. Karppauksen määrittely nähtiin vuorovaiikutteisena prosessina, jossa on tärkeä saada aikaan kulttuurinen yhteisymmärrys siitä, mitä karppauksella tarkoitetaan, jotta voitaisiin keskustella ruokavalion tai laajan ravitsemusilmiön terveydellisistä vaikutuksista.

Karppausta käsittelevissä pääkirjoituksissa kuvattiin ravitsemussuosituksiin liittyvää yleistä epäluottamusta. Kirjoituksissa painotettiin, kuinka ihmiset hakevat tietoa internetistä, samaistuvat uudenslaisiin yhteisöihin, eivätkä usko perinteisiin asiantuntijatoimijoihin. Tästä tulkinnasta nousi Helsingin Sanomien toimituksen omaksu- ma rooli uudenslaisen luottamuksen synnyttäjänä.

Bildtgård (2008) on analysoinut sitä, kuinka sosiaalinen luottamus ruokaan syntyy moderneissa ja myöhäismoderneissa yhteiskunnissa. Keskeistä myöhäismodernille on kasvanut reflektiivisyys: ihmiset ovat yhä tietoisempia ruokaan liittyvistä yhteiskunnallisista ja yksilötason riskeistä. Ihmiset määrittelevät omaa suhdettaan terveyteen tarkkailemalla itseään ja rakentamalla identiteettiään vuorovaikutuksessa ympäristön, muun muassa median, kanssa (Kangas ja Karvonen 2000). Samalla terveyden edistämisen perinteitä ja asiantuntijuutta haastetaan.

Reflektiivisyys näkyi Helsingin Sanomien toimituksen tavassa kehystää karppausta antaen paljon tilaa maallikoiden kokemukselle. Reflektiivisyyttä korostettiin myös niissä maallikoiden, toimittajien ja asiantuntijoiden yhteisissä määrittelytavoissa, joissa kuvattiin kuinka karppausta on olemassa yhtä monenlaista kuin karpaaajiakin.

Bildtgård (2008) näkee, että myöhäismoder- nissa yhteiskunnassa luottamus ruokaan muodostuu yhä enemmän ylikansallisten ruokayhteisöjen ja niiden tarjoamien tunnesiteiden kautta. Samalla eriytyvät ne rationaaliset tietämisen tavat ja arvo- perustat, joiden kautta rakennetaan luottamusta. Tämä eroaa modernista yhteiskunnasta, jossa luottamus on rakentunut kansallisten terveyspro- jektien kautta perustuen tieteen vallankumouksel- liseen kykyyn kertoa, kuinka kuuluisi syödä.

Karppauksessa on myöhäismodernin ruoka- liikkeen piirteitä. Sana karppaus on saanut tietävästi alkunsa Verkkoklinikan keskustelupalstalla vuonna 2003, kun vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavalle keksittiin nimitys alakarppi (Tavi 2013). Karppauksella on vahvat siteet globaaliin tietoverkkoon ja sen ylikansallisiin ruokayhteisöihin (Feinman 2006). Karppaus käsitteenä on sekä monimerkityksellinen että maallikkolähtöinen. Käsitteen käyttö näyttäisi poikkeavan perinteisestä asiantuntijavetoisesta ja tarkkoihin tieteellisiin määritelmiin nojaavasta uskottavan ravitsemuskeskustelun tavasta, jota käytiin muun muassa 1980-luvun rasvasodassa (Suojanen 2003).

Karppauskeskustelun perusteella terveellistä syömistä määritellään mediassa yhä enemmän maallikkolähtöisesti ja yläpuolelle asettuvaa asiantuntijuutta haastaen (Karvonen 2013). Suomalaiset terveyden edistämisen instituutiot nojaavat viestinnässään tyypillisesti universalistisiin arvoihin (Prättälä ym. 2002). Lähtökohtana on, että kaikilla kuuluisi olla yhtäläinen mahdollisuus syödä suositeltua ruokaa. Samalla universalismiin nojaava ravitsemuspuhe näyttäisi perustuvan olettamukseen, jonka mukaan laaja ravitsemustieteellinen tutkimusnäyttö oikeuttaa yleistämään terveellisen syömistä periaatteita koko väestöön. Mediajulkisuudessa taas yksilöllisyyttä korostava suhde ruokaan ja terveyteen saa yhä enemmän tilaa. Ruoka ja terveys linkittyvät kuluttajuuteen, eivät niinkään sellaisen kansalaisuuteen, jota toteutetaan kansallisten terveysinstituutioiden ohjeistuksessa ja alaisuudessa.

Helsingin Sanomien karppauskirjoituksissa jännite syntyi, kun keskustelussa kohtasivat *perinteinen asiantuntijapuhe* ja *uusi yksilöllisyyspuhe ravitsemuksesta mediassa* (Taulukko 3). Yksi-

öllisyyspuhe haastoi universalismiin nojaavan asiantuntijalähtöisen ravitsemuspuheen. Kun perinteisessä asiantuntijapuheessa pyrittiin määrittelemään kaikille yhteistä terveellisen syömistä tapaa, niin yksilöllisyyspuheessa kiistettiin tämä lähtökohta. Uutta yksilöllisyyspuhetta ravitsemuksesta mediassa pitivät yllä ennen kaikkea maallikot mielipidekirjoituksissa ja toimittajat karppausilmiötä kehystävissä kannanotoissaan; sitä oli myös osana neuvottelevaa asiantuntijapuhetta.

Asiantuntijuuden rooli mediajulkisuudessa on muuttumassa. Tässä aineistossa Helsingin Sanomien toimitus toi vahvasti esiin kriittisen mielipiteensä terveyden edistämisen asiantuntijaorganisaatioista, erityisesti heidän tavastaan viestiä. Samalla Helsingin Sanomien uutisjutuissa ja asiantuntijoiden mielipidekirjoituksissa oli nähtävissä myös uutta, myöhäismodernille tyypillistä, asiantuntijuutta. Asiantuntijat olivat valmiita neuvottelemaan erilaisista tietämisen tavoista ja arvoperustoista, joiden varaan myöhäismodernit globaaleita tietoverkkoja hyödyntävät ruokavali- osuuntaukset rakentuvat (Bildtgård 2008).

Karppausta on usein julkisessa keskustelussa pidetty ohimenevänä muoti-ilmiönä. Tällöin karppaus määritellään tyypillisesti ohjelmalliseksi ja kapea-alaiseksi (laihdutus)ruokavalioksi, jota yksilö joko noudattaa tai ei. Näistä lähtökohdista käsin karppaus tullaan epäilemättä muistamaan vuonna 2011 suuret mittasuhteet saaneena mediailmiönä. Mutta samalla voi kysyä, onko karppauksen jälkeen paluuta entiseen? Sekosiko Suomen kansa – ja ennen kaikkea media – täysin yhdestä laihdutusdieetistä ja nyt on palattu normaaliin?

Karppauskeskustelun kaikupohjana on ollut suomalaisen journalismin markkinoituminen ja

Taulukko 3.

Terveellisen syömistä retoriikka Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa.

	Perinteinen asiantuntijapuhe ravitsemuksesta mediassa	Uusi yksilöllisyyspuhe ravitsemuksesta mediassa
Lähtöorientaatio	Universalismin korostaminen	Yksilöllisyyden korostaminen
Ihmiskuva	Ihminen on kvantitatiivisissa tutkimuksissa mitattava objekti	Ihminen on kehoaan ja syömistään refleктоiva subjekti
Retoriset keinot	(Tieteen) objektiivisuuden korostaminen Kutsuu luottamaan terveysinstituutioihin	Subjektiviteetin korostaminen Kutsuu tasavertaisempaan yhteistyöhön

liberalisoituminen (Nieminen ja Pantti 2009, Herkman 2011) sekä uudella tavalla internetin välityksellä verkottunut maailma (Castells 2009). Vaikka karppauskeskustelu on tyyntynyt, tulee terveellisen syömisen määrittely jatkamaan muutuvassa viestintäympäristössä. Muutoksen kult-

tuurisia ehtoja ja yhteiskunnallisia seurauksia on kuitenkin tutkittu vähän. Medioitumiskehityksen ja ravitsemuksen monisyistä kietoutumista toisiinsa olisi tärkeää tutkia niin osana median ja terveyden edistämisen instituutioita kuin ihmisten arkea.

Huovila J. The low-carbohydrate diet movement in the Helsingin Sanomat newspaper 2010–2012
Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine 2014:51: 18–31

Low-carbohydrate diets were a popular topic in the Finnish media from 2010 to 2011. Traditional nutrition policy was challenged by journalists and by the followers of the low-carbohydrate diet movement. The increased amount of information in the media about food and nutrition has generated a question: how does the news media construct the understanding of healthy eating? This article explores how the meanings of low-carbohydrate diet were constructed in the Helsingin Sanomat newspaper 2010–2012. There were two main ideologies which influenced the interpretations about healthy eating: individualism and universalism. The followers of the low-carbohydrate diet mo-

vement constructed their opinions in individualistic ways. Their eating habits were based on personal experiences of improved well-being. Health promotion professionals argued in universalistic ways: they have scientific knowledge and recommendations which are appropriate to everyone. Journalists highlighted the opinions of the laypeople and argued that health promotion organizations should understand individualistic experiences about healthy eating better than they have done previously. Low-carbohydrate diets in Helsingin Sanomat appeared as a late modern food movement which argued against the traditional recommendations.

KIRJALLISUUS

Ajala O, English P, Pinkney J. Systematic review and meta-analysis of different dietary approaches to the management of type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 2013;97:505–16.

Atkins R. Dr. Atkins diet revolution. M. Evans and Company, New York 1972.

Beardsworth A, Keil T. *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*. Routledge, London 1997.

Bildtgård T. Trust in food in modern and late-modern societies. *Social Science Information* 2008;47:99–128.

Bisogni CA, Jastran M, Seligson M, Thompson A. How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2012;44:282–301.

Borra ST, Bouchoux A. Effects of Science and the Media on Consumer Perceptions about Dietary Sugars. *The Journal of Nutrition* 2009;139:1214S–8S.

Castells M. *Communication power*. Oxford University Press, Oxford 2009.

Cullather N. The Foreign Policy of the Calorie. *American Historical Review* 2007;112:336–64.

Feinman RD, Vernon MC, Westman EC. Low carbohydrate diets in family practice: what can we learn from an internet-based support group. *Nutr J* 2006;5:26.

Foodwest. Karppaustutkimus. http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitsemus_ja_terveys/kampanjat/karppaustutkimus24112011133325 [Luettu 28.5.2013]

Frigolet M, Ramos Barragán V, Tamez González M. Low-carbohydrate diets: A matter of love or hate. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2011;58:320–4.

Gunnarsson A, Elam M. Food Fight! The Swedish Low-Carb/High Fat (LCHF) movement and the turning of science popularisation against the scientists. *Science as Culture* 2012;21:315–34.

- Helakorpi S, Holstila A-L, Virtanen S, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2012
- Herkman J. Poliittikka ja mediäjulkisuus. Vastapaino, Tampere 2011.
- Hujanen J. Kiinnostavaa vai tärkeää? Ihmisläheisen journalismin kaksi polkua. Teoksessa Väliverronen E. (toim.) Journalismi murroksessa. Gaudeamus, Helsinki 2009.
- Järvi U. Media terveyden lähteillä: miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2011.
- Kandel R, Peltö G. The Health Food Movement: Social revitalization or alternative health maintenance system? Teoksessa Jerome M, Kandel R, Peltö G. (toim.) Nutritional anthropology: Contemporary approaches to diet and culture. Redgrave Publishing Company, New York 1980.
- Kangas I, Karvonen S. Terveys sosiologia ja postmoderni. Teoksessa Kangas I, Karvonen S, Lillrank A. (toim.) Terveys sosiologian suuntauksia. Gaudeamus, Helsinki 2000
- Karvonen E. Rasva on elämän ja kuoleman asia. Teoksessa Kurvinen H. (toim.) Journalismikritiikin vuosikirja 2013. Tampereen yliopisto, Tampere 2013
- Knight C. "An alliance with Mother Nature": Natural food, health, and morality in low-carbohydrate diet books. *Food and Foodways* 2012;20:102–22.
- Koljonen L. Voisi kuvitella karppaajien olevan vastuussa kaikesta. 15.12.2011. <http://suomenkuvalehti.fi/blogit/paivitys/media-sk502011> [Luettu 28.5.2013]
- Kunelius R, Renvall M. Terveidenhuolto: julkisuus, politiikka ja kansalaiset. Teoksessa Torckola S. (toim.) Terveysviestintä. Tammi, Helsinki 2002
- Laatikainen R. (Mieli)kuvia karppauksesta. 8.2.2012. <http://www.pronutritionist.net/mielikuvia-karppauksesta/> [Luettu 28.5.2013]
- Lupton D. Food, the body and the self. Sage, London 1996
- Mann J, Nye ER. Fad diets in Sweden, of all places. *The Lancet* 2009;374:767–9.
- Matikainen J. Sosiaalisen ja perinteisen median rajalla. Helsingin yliopisto, Helsinki 2009.
- McIntosh WA. Sociologies of food and nutrition. Plenum Press, New York cop. 1996.
- Meijboom FLB, Verweij MF, Brom FWA. You eat what you are: Moral dimensions of diets tailored to one's genes. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 2003;16:557–68.
- Mudry J. Measured Meals: Nutrition in America. State University of New York Press, Albany 2009.
- Männistö S, Laatikainen T, Helakorpi S, Valsta LM. Monitoring diet and diet-related chronic disease risk factors in Finland. *Public Health Nutr* 2010;13:907–14.
- Nestle M, Nesheim MC. Why calories count: from science to politics. University of California Press, Berkeley cop. 2012.
- Nieminen H, Pantti M. Media markkinoilla: johdatus joukkoviestintään ja sen tutkimukseen. Lohkon kirjastot, Helsinki 2009.
- Niva M, Jauho M, Mäkelä J. "If I drink it anyway, then I rather take the light one". Appropriation of foods and drinks designed for weight management among middle-aged and elderly Finns. *Appetite* 2013;64:12–19
- Pantzar M. Voin ja margariinin julkinen dialogi Suomessa 1923–1987. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 1992;29:146–55.
- Pollan M. Oikean ruoan puolesta. Atena kustannus, Jyväskylä 2009.
- Prättälä R, Roos G, Hulshof K, Sihto M. Food and nutrition policies and interventions. Teoksessa Mackenbach JP, Bakker M, Benach J, Lahelma E. (toim.) Reducing inequalities in health: a European perspective. Routledge, London 2002.
- Puska P, Ståhl T. Health in all policies – the Finnish initiative: Background, principles, and current issues. *Annual Review of Public Health* 2010;31:315–28.
- Raine KD. Determinants of healthy eating in Canada: An overview and synthesis. *Canadian Journal of Public Health* 2005;96:S8–S14.
- Ristovski-Slijepcevic S, Chapman GE, Beagan BL. Engaging with healthy eating discourse(s): Ways of knowing about food and health in three ethnocultural groups in Canada. *Appetite* 2008;50:167–78.
- Rozin P, Fischler C, Shields-Argelès C. European and American perspectives on the meaning of natural. *Appetite* 2012;59:448–55.
- Seppänen J, Väliverronen E. Mediatyhteiskunta. Vastapaino, Tampere 2012.
- Setälä V. Kansalaisen ja asiantuntijan suhde kahdessa terveystietokampanjassa 1982 ja 2007. *Yhteiskuntapolitiikka* 2010;75:625–37.
- Siipi H. Ruoka, terveellisyys ja luonnollisuus. Teoksessa Honkasalo M, Salmi H. (toim.) Terveyttä kulttuurin ehdoilla: näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. K&H, Turku 2012.
- Sobal J, Bisogni CA. Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine* 2009;38:S37–46.
- Suojanen A. Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939–1999: kansanravitsemusongelmat ja niiden ratkaisuehdotusten eteneminen julkisiksi päätöksiksi. Suomen tiedeseura, Helsinki 2003.
- Tarkiainen J, Aarva P, Nieminen H, Leinonen K. Terveys, viestintä ja kansalaiset: Tutkimus kansalaisten ja vaikuttajien näkemyksistä. Helsingin yliopisto, Helsinki 2005
- Tavi V. Historian jäljillä. Sähköpostiviesti tekijälle 15.5.2013.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. FINRISKI 2012 -tutkimus: Väestön kolesterolitaso nousussa vuosikymmenien laskun jälkeen. 31.8.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30737 [Luettu 28.5.2013]

- Torkkola S. Sairas juttu: tutkimus terveystjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Tampere yliopisto, Tampere 2008.
- Torkkola S, Mäki-Kuutti A-M. Terveudet ja sairaudet mediassa. Teoksessa Honkasalo M, Salmi H. (toim.) Terveyttä kulttuurin ehdoilla: näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. K&H, Turku 2012.
- Tripod. Vastuullinen kuluttaja karppaa. 1.2.2012 http://www.tripod.fi/images/Liitteet/tripod_research_TIEDOTE_karppaus_2012.pdf [Luettu 28.5.2013]
- Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki 2009.
- Väliverronen E. Mediatekstistä tulkintaan. Teoksessa Kantola A, Moring I, Väliverronen E. (toim.) Media-analyysi: tekstistä tulkintaan. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Lahti 1998.
- Väliverronen E. Tieteen julkisuus ja tiedeviestintä. 7.2.2007. http://www.uta.fi/yky/tutkimus/tasti/opetus/yleisetseminaaritjaluennot/seminaariarkisto/valiverronen_tieteen_julkisuus.pdf [Luettu 28.5.2013]

JANNE HUOVILA
ETM, tohtoriopiskelija
Helsingin Yliopisto
Ravitsemustieteen osasto