

Arkista ruokaa vai julkista terveyttä

Suomalaisten muuttuva käsitys terveellisestä ruokavaliosta *Kotilieden* sivuilla 1960- ja 1970-luvuilla

Sivi Lindsten

Pro gradu -tutkielma

Kulttuurihistoria

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Helmikuu 2023

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos, kulttuurihistoria

Sivi Lindsten

Arkista ruokaa vai julkista terveyttä – Suomalaisten muuttuva käsitys terveellisestä ruokavalioista *Kotiliesi* sivuilla 1960- ja 1970-luvuilla

76 s.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin, miten suomalaisten käsitykset terveellisestä ruokavaliosta ovat muuttuneet 1960-luvun alusta 1970-luvun loppuun. Aineistonani käytän vuosien 1960–1979 *Kotiliesi*-lehtiä sekä aikakauden ravitsemussuosituksia ja tutkimuskirjallisuutta. Metodini olen käyttänyt pääasiassa lähilukua, jota olen helpottanut rajaamalla ja asiasanoittamalla aineistoa, joka mahdollisti keskittymisen yksittäisiin ilmiöihin. Kyseisenä aikakautena suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtui useita merkittäviä muutoksia, jotka heijastuivat myös kansanterveyteen ja ruokakulttuuriin.

Tarkastelen terveellisen ruoan käsitystä kahdesta näkökulmasta. Ensin käsittelen sitä yleisenä pidetyn tavallisen ruokavalion osalta. Tässä osiossa käsittelen erilaisia ravitsemusmalleja ja -suosituksia sekä erilaisia ravintoaineryhmiä eli vitamiineja, kivennäisaineita, rasvoja, maitotuotteita, sokereita, lihoja, kasviksia ja viljatuotteita. Toiseksi käsittelen terveellistä ruokavaliota terveysongelmien ja erityisruokavalioiden kautta. Esiin nousivat ylipaino, diabetes, keliakia, laktoosi-intoleranssi, allergiat, suolistosairaudet, sydän- ja verisuonielimistön sairaudet sekä kasvisruokavalio.

Tutkimuksessani kävi ilmi, että suomalaisten ruokavalio on tuolloin muuttunut monella tapaa suhteessa aiempaan ja tätä vastaan tehtiin runsaasti terveystietoisuutta. Esimerkiksi rasvojen, sokerin ja vaaleiden viljojen kulutus oli 1960-luvulla lisääntynyt, mutta 70-luvulla ruokavalio oli jo monipuolistunut ja terveellisempiäkin vaihtoehtoja, kuten monipuolisia kasviksia tuli laajemmin osaksi yleistä ruokavaliota. Syynä näihin muutoksiin ovat pääasiassa olleet elintason nousu ja kansainvälistyminen. Ymmärrys sairauksien ruokavalioiden kehittyi tutkimusaikani, mutta käsitykset olivat vielä hyvin erilaisia kuin 2020-luvulla. Vaikka yksilöllisiä ruokavaliota jo tunnettiin, olivat ne yhä poikkeuksellinen ilmiö ja erityisruokavalioiden mukaan elämisestä oli rajallisesti tietoa saatavilla. Kaiken kaikkiaan ruoka oli paitsi yksilön myös yhteiskunnan asia.

Avainsanat: 1960-luku, 1970-luku, elintaso, erityisruokavaliot, historia, kotiliesi, kulttuurihistoria, ravinto, ravintoaineet, ravitsemushoito, ravitsemuspolitiikka, ravitsemussuositukset, ruokahistoria, ruokakulttuuri, ruokatottumukset, ruokavaliot, Suomen historia, terveys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimuskysymys	5
1.2	Lähteet ja tutkimustilanne	6
1.3	Käsitteet ja konteksti	12
2	Terveen ihmisen terveellinen ruokavalio	16
2.1	Vitamiinit ja kivennäisaineet osana terveellistä ruokavaliota	16
2.2	Yltäkylläistä kasvavaa kulutusta	25
2.3	Ravitsevia rehuja	32
3	Ruokavalio poikkeustilanteessa	40
3.1	Modernin kansanterveyden suurin ongelma	40
3.2	Ymmärryksen kautta terveyteen	50
3.3	Eriyisiä ja yksilöllisiä ruokavaloita	55
4	Loppusanat	65
	Lähteet	72

1 Johdanto

1.1 Tutkimuskysymys

Tässä pro gradu- tutkielmassa käsittelen terveellisen ruokavalion muutoksia Suomessa 1960-luvun alusta 1970-luvun loppuun. Aineistonani tässä aiheessa käytän pääasiassa *Kotiliesi-*lehteä sekä lisäksi valtiollisia ruokavaliosuosituksia ja tutkimuskirjallisuutta. Olen valinnut tutkimuksessani käsittelemäni aikavälin oman kiinnostukseni pohjalta ja lisäksi ennakkohypoteesiini oli, että tuona aikana ruokakulttuurin muutokset olisivat selkeästi nähtävissä. Olen itse syntynyt 1990-luvulla eikä minulla ole omakohtaista kokemusta tutkimusaikani ruokavaliosta, mutta olen kiinnostunut ruoanlaitoista, sen historiasta ja suomalaisen ruokakulttuurin perinteistä.

Tutkimuskirjallisuuteni ja kuulemieni aikalaiskokemusten perusteella 60- ja 70-lukujen aikana arkiruoassa on suomalaiskodeissa tapahtunut selkeitä muutoksia. Keskeisimpiä tällaisia muutoksia ovat olleet kansainvälistyminen, rahankäyttö ja huomion kiinnittäminen ruoan terveellisyyteen. Myös sodan vaikutuksista ruokatalouteen oli alettu viimein päästä yli ja ruoasta ei ollut pulaa.¹ Kyseinen ajanjakso oli muutenkin suuren rakennemuutoksen aikaa Suomessa. Merkittävä osa suomalaisista siirtyi näiden vuosikymmenien aikana alkutuotannosta teollisuuden ja palvelualojen alaisuuteen. Osana tätä liikettä ihmiset muuttivat maaseudulta kasvaviin kaupunkeihin.² Yksittäisten ihmisten talous ei ollut enää yhtä riippuvaista omien peltojen tuotosta, vaan ruokaa saatiin helposti ja varmasti yleistyneistä itsepalvelumyymälöistä.³

Haen vastausta ensisijaisesti kysymykseen, minkälaista ruokaa 1960- ja 70-luvuilla on *Kotilieden* mukaan pidetty terveellisenä ja millaisia muutoksia näissä käsityksissä on tarkasteluvälilläni tapahtunut. Lisäksi tarkastelen hieman, ovatko lehtien luoma kuva ihanteellisesta terveellisestä ruokavaliosta ja arjen todellinen ruoankulutus olleet saman suuntaisia. Terveellinen ruokavalio ei tarkoita kaikille samaa asiaa. Tarkastelen yleisen terveen ihmisen ruokavalion lisäksi sitä, millaisena terveellinen ruokavalio on *Kotiliedessä* nähty erityistilanteissa, joissa ruokailijan terveys vaatii normaalista poikkeavaa ruokavaliota. Yhdistän nämä muutokset laajempaan yhteiskunnallisten muutosten kehukseen.

¹ Sillanpää 1999, 143.

² Suomen elinkeinorakenne vuosina 1860–2015, Euro ja talous, <https://www.eurojatalous.fi/>.

³ Kallenautio 1992, 172–174.

Ruokakulttuuri ja sen muutokset ovat keskeinen osa arkea ja näin linkittyvät moniin muihinkin teemoihin, kuten globalisaatioon, kulutuskulttuuriin, elintason nousuun, naisten asemaan, teknologian kehitykseen, kodin ihanteisiin, arjen kiireisyyteen, politiikkaan ja muotiin. Monet luettelemistani teemoista nousevat esiin sekä aineistossani että käsittelyssäni, mutta pyrin pääasiassa keskittymään terveystieteiden näkökulmaan. Terveys on paitsi yksityinen asia myös yhteiskunnallinen. Pohjoismaissa monia ravitsemukseen liittyviä terveysongelmia on käsitelty nimenomaan kansanterveyden näkökulmasta. Tämän vuoksi politiikka ja terveysvalistus kietoutuvat Suomessa vahvasti terveellisen ruoan käsitteeseen.⁴

Käsittelen tutkimuksessani Suomea vuodesta 1960 vuoteen 1979. 1960-luku Suomessa oli taloudellista nousukautta. Urho Kekkonen toimi presidenttinä ja ulkopolitiikassa pidettiin aktiivisesti yllä hyviä välejä Neuvostoliittoon. Suuret ikäluokat aikuistuivat ja nuorisokulttuuri ja poliittinen aktivismi olivat tämän myötä nousussa. Samaan aikaan maassa käytiin läpi suuria rakennemuutoksia asutuksen keskittyessä yhä vahvemmin kaupunkeihin ja työperäisen Ruotsiin muuton viedessä maasta pois monia työikäisiä. Teknologian kehitys ja naisten työllistyminen muuttivat työelämää ja samalla Suomi alkoi kehittyä hyvinvointiyhteiskunnaksi.⁵

1970-luku oli poliittisesti monin tavoin jatkoa 1960-luvulle esimerkiksi siten, että presidentti Kekkonen jatkoi yhä vallassa ja Neuvostoliitto otettiin huomioon poliittisessa päätöksen teossa. Taloudellisesti elettiin vaihtelevia aikoja ja vuosikymmenen aikana koettiin niin nousukausia kuin joukkotyöttömyyttäkin. Yhteiskunta nykyaikaistui ja etäännyi yhä kauemmas sotien ajasta uudistusten, kuten peruskoulujärjestelmän, myötä.

Populaarikulttuurin puolella Suomessa saatiin paljon vaikutteita länsimaista.⁶ Tällainen oli siis Suomi tutkimusaikanani, ja näistä tekijöistä ainakin taloudellinen tilanne ja kaupungistuminen heijastuivat tutkimukseenikin.

1.2 Lähteet ja tutkimustilanne

Alkuperäisaineistoni rajaus tuotti minulle haasteita. Suuri haaste oli rajata aikaväli sekä tarkasteltavat lehdet. Lehtien sisältö oli valikoitava siten, että aineistolla oli tarpeeksi annettavaa tutkimukselleni ja samalla työmäärä pysyisi toteutuskelpoisena. Päädyin ottamaan pääasialliseksi alkuperäislähteekseni *Kotiliesi*-lehden, mutta tarpeen mukaan olen

⁴ Suojanen 2003, 137–153.

⁵ Rakennemuutoksen ja radikalismien vuosikymmen, Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, elavamuisti.fi.

⁶ Kekkonen valtakausi, Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, elavamuisti.fi.

hyödyntänyt myös muita aikalaislähteitä, kuten vuoden 1987 ravitsemussuosituksia. Olen päätenyt tähän ratkaisuun, sillä tarkastelemistani aikakauslehdistä *Kotiliedellä* oli selvästi eniten annettavaa aiheelleni. *Kotiliedessä* ruokaa käsitellään monipuolisesti, kun sen sijaan esimerkiksi *Pirkka*-lehdessä on tuohon aikaan ollut hyvin maatalouskeskeinen näkökulma ja ruokaa on käsitelty pääasiassa muutamina resepteinä ja mainoksina. Vastaavasti taas muut aikakauden naistenlehdet, kuten *Me naiset* ja *Eeva* keskittyivät enemmän esimerkiksi muotiin ja ihmissuhteisiin kotitalousaiheiden kustannuksella.⁷ *Kotiliettä* on julkaistu tutkimusaikanani melko usein, kahdesti kuukaudessa, joten siinä riittää jo sivumäärällisestikin paljon potentiaalista aineistoa muihin aikakauslehtiin verrattuna.

Kotiliesi on naisille suunnattu aikakauslehti eli naistenlehti, jota Werner Söderström Oy alkoi julkaista 1922. Kyseessä oli ensimmäinen kotitalouksien teemoihin keskittyvä aikakauslehti Suomessa. Myöhemmin Werner Söderström Osakeyhtiö ja Kustannusosakeyhtiö Otava yhdistivät lehtitoimintansa ja syntyi Yhtyneet Kuvalehdet Oy, jonka alaisuudessa 1960- ja 70-luvuilla *Kotiliettä* julkaistiin. 70-luvulla *Kotiliedestä* tuli Suomen suurin naistenlehti. Lehdessä säännöllisesti käsiteltyihin teemoihin kuuluivat 60- ja 70-luvuilla puutarhanhoito, ruoanlaitto, muoti, käsityöt, talouden pito, terveydenhoito, parisuhde ja vanhemmuus, arkkitehtuuri, matkailu, kehitysyhteistyö ja erilaisten naisten henkilötarinat.⁸ Tutkimusaikanani *Kotiliesi* oli vaikutusvaltainen, koska sillä oli vakaa lukijakunta ja asema yhtenä Suomen suurimmista naistenlehdistä. *Kotiliesi* vaikutti erityisesti kotien arkeen, mutta myös kannanottoina yhteiskunnallisiin naisia kiinnostaneisiin aiheisiin, kuten perhepolitiikkaan.⁹ Aikakauslehtiä tutkittaessa on muistettava, että ne eivät välttämättä kerro kansalaisten todellisesta arjesta vaan ennemminkin ihanteista, trendeistä, kuluttajien ohjailusta ja kansalaisten sivistämisestä.

Vuonna 1972 *Kotilieden* 50-vuotisjuhlien kunniaksi lehdessä julkaistiin artikkeli sen toimittajakunnasta ja heidän tehtävistään. Lehden vakinainen toimitus koostui yhtä taittajana toiminutta miestä lukuun ottamatta täysin naisista. He olivat kotoisin ympäri Suomea ja ikäjakauma oli laaja. Pääasiassa lehden suurista linjoista ja taittamisesta vastuussa olleet olivat jo keski-ikässä, mutta reporttereista löytyi nuorempia naisia. Lähes jokaiselta heistä löytyi soveltuva koulutus esimerkiksi toimittajana tai opettajana. Lehden linjaa korostetaan asiallisena, ammattitaitoisena ja ennen kaikkea lukijoita varten kirjoitettuna. Myös lehden

⁷ Ruoho & Saarenmaa 2011, 45–51.

⁸ Otavamedia Oy historia, Otavamedia, otavamedia.fi.

⁹ Ruoho & Saarenmaa 2011, 37–41.

suhde perheisiin nostetaan esiin. Toisaalta toimittajien perheet joutuivat joustamaan, kun äidit olivat kiireisiä toimituksessa, mutta lehden toimituksen sanottiin myös tarvittaessa joustaneen lasten suhteen. Kuvituksessa näkyy vauva- ja taaperoikäisiä lapsia toimistolla äitiensä kanssa.¹⁰ Jutusta ilmenee selvästi, että ammattitaitoisuutensa lisäksi lehti halusi korostaa myös sitä, että se tuotti sisältöä naisilta naisille ja äideiltä äideille. Tutkimukseni loppupuolella 1977 *Kotilieden* levikki oli 166946 ja sen ennustettiin olevan yhä nousussa.¹¹

Käytin pääasiallisena tutkimusmetodinani aineiston temaattista lähilukua. Tarkemmin ottaen kävin ensin läpi kaikki kyseisten vuosien lehdet ja valokuvasin niistä itselleni aiheitani käsittelevän aineiston. Tämän jälkeen luin kyseiset tekstit tarkemmin samalla asiasanoittane. Asiasanoittamisella tarkoitan, että lisäsin kuhunkin kuvaan 47 sanan listalta hakusanoja sen mukaan, mitä aiheita kyseiset kuvat käsittelevät. Tämä mahdollisti sen, että saatoin myöhemmin esimerkiksi maitotuotteista kirjoittaessani tarkastella vain ”laktoosi”- tai ”maitotuote”-hakuihin vastaavia lehden sivuja. Pystyin myös yhdistämään hakutuloksia siten, että haulla ”maitotuote; mainos” sain näkyviin vain maitotuotteita käsittelevät mainokset. Tämä teki aineistosta hallittavamman ja mahdollisti tarkan perehtymisen erityisesti aiheeni kannalta oleellisiin kirjoituksiin.

Olen analysoinut lähilukuna *Kotiliesiä* vuodesta 1960 vuoteen 1979. Karkeasti jaoin lehdestä itselleni hyödylliseksi nousseen aineiston neljään tyyppiin. Nämä olivat reseptit, lukijakysymykset, artikkelit ja mainokset. Lisäksi ruoka ja terveys nousevat esiin monilla muillakin osastoilla, mutta päätin keskittyä aiemmin mainitsemini, koska ne tulevat lähes joka lehden numerossa esille. Juttutyyppejä, jossa aiheeni nousevat välillä myös esiin ovat henkilöartikkelit, joissa haastateltavana oli kotitalousalan osaajia. Päätin kuitenkin rajata nämä käsittelyni ulkopuolelle, koska henkilöartikkeleissa käsitellään ruokaa melko harvoin ja näkökulma on tyypillisesti enemmän henkilön työssä tai omassa suhteessa ruokaan eikä terveystieteelliseen oteta esiin. Henkilöartikkeleissa käsitellään esimerkiksi koulukeittäjiä, paikallisesti tunnettuja perinteisiä emäntiä maaseudulta ja eksoottista ruokaa valmistavia maahanmuuttotoukkoita suomalaisia.

Lukijoiden tuottamia tekstejä, kuten niksejä ja lukijakysymyksiä käsitteleviä rajoituksin. Ennen vuotta 1971 *Kotiliedessä* julkaistiin lukijoiden kirjeitä hajanaisesti vaihtelevilla palstapaikoilla. Näitä ei ollut teemoitettu mitenkään vaan kaikki lukijoita puhuttaneet aiheet

¹⁰ Kotilieden tekijät, *Kotiliesi* 23/1972, 82–84.

¹¹ Kotilieden levikki on nyt 166946, *Kotiliesi* 7/1978, 125.

olivat sekaisin. Ruoka nousi harvoin lukijoiden aiheeksi ja tällöinkin lähinnä vinkkeinä, esimerkiksi puolukoiden säilöntään, eikä varsinaisesti ruokavalion koostamiseen liittyen. Tämän tutkimuksen työmäärä olisi paisunut liian suureksi, jos olisin kiinnittänyt huomioni kaikkiin näihin yksittäisiin lukijakommentteihin. Vuoden 1971 jälkeen lehdessä julkaistiin säännöllisesti Ruokavalio-palsta, jossa lukijat saivat vastauksia nimenomaan aiheeseeni liittyviin kysymyksiin. Lisäksi oli vielä toinen palsta, jolla lääkäri vastasi laajempiin terveys- ja sairausaiheisiin kysymyksiin. Näiden osalta olen huomionnut tutkimuksessani lukijoiden äänen.

Reseptit ovat lehtien sisällöstä ehkä herkimmin ihmisten arkeen siirtynyttä sisältöä ja ovat sinällään hyvin mielenkiintoisia tarkasteltavia. Lisäksi ne kertovat paljon käytössä olleista raaka-aineista ja valmistusmenetelmistä. Viikkoruokalistaista on pääteltävissä hyvin samankaltaisia asioita kuin resepteistä, mutta niiden antama tieto ei perustu niinkään yksittäisten ruokalajien tarkkuuteen vaan kokonaiskuvaan mahdollisesti syödyistä ruoista. Artikkelit syventävät edeltävien kautta saatavaa tietoa ja kertovat tarkemmin asioista, joihin ruoassa on kiinnitetty huomiota tuona aikana. Artikkeleista löytyy myös selvintä terveysvalistusta ja esimerkiksi ruokavaliomallien esittelyä. Käsittelin myös lehdissä esiintyviä ruoka-aineiden mainoksia. Niiden kautta on mahdollista päätellä ainakin osin sitä, milloin eksoottisemmat ruoka-aineet ovat yleistyneet Suomessa ja millaisiin päätöksiin kuluttajia on pyritty ruokavalion suhteen houkuttelemaan. Olen joutunut tekemään lehtien sisällön suhteen sellaisen rajauksen, että en ole kiinnittänyt huomiota juurikaan esimerkiksi kehittyviin kodinkoneisiin tai muihin ruoanvalmistusvälineisiin. Lehdissä olisi kuitenkin ollut runsaasti mainoksia myös tähän aiheeseen liittyen. Kaiken kaikkiaan lehtiä tutkiessani hedelmällisimmiksi aineistoiksi osoittautuivat artikkelit, lukijakysymykset ja mainokset.

Naistenlehtiä on tutkittu kansainvälisesti paljon ja Suomessa erityisesti *Kotiliesi*-lehti on ollut suuren tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteena. Sitä ei ole kuitenkaan tutkittu ruoan ja terveyden yhdistävästä näkökulmasta. Yleensä naistenlehtiin liittyneissä tutkimuksissa on tarkasteltu naisten historiaa ja sukupuolten välisen tasa-arvon kehittymistä. Naistenlehti on käsitteenä haastava, sillä se ei kerro juuri mitään lehtien varsinaisesta sisällöstä. Kyse on yleensä suomalaisessa kontekstissa lehdistä, jotka käsittelivät sen kaltaisia aiheita kuin trendejä, muotia, ruokaa, sisustusta, käsitöitä, kosmetiikkaa, julkisuuden henkilöitä ja ihmissuhteita. *Kotiliesi* ei ole tässä asiassa poikkeus vaan se käsitteli pitkälti juuri näitä aiheita, vaikka myös yhteiskunnallisempaa sisältöä löytyi. Naistenlehdillä oli huono maine

1960-luvulla ja niiden sisältöä vähäteltiin kevyeksi ja niiden lukemista huonoa makua osoittavaksi. Todennäköisesti naistenlehtiä oli vähätelty niiden julkaisuhistorian alusta asti.¹²

Vähättelevän asenteen kehittyminen naistenlehtiä kohtaan on osa laajempaa yhteiskunnallista piilevää ajatusmallia, jossa feminiinisen elämänpiirin aiheet nähdään vähemmän tärkeitä kuin maskuliinisiksi mielletyt aiheet. Asenteellisuus naistenlehtiä kohtaan on ollut jossakin määrin jopa itsestäänselvyys, sillä naiseus on usein nähty yhteiskunnassa ”toisena” ja vastaparina normaalille miehisyydelle. Miehisiksi piirteiksi on nähty esimerkiksi ammattimaisuus ja vakavuus, jolloin naistenlehtien on ollut pakko olla jotakin muuta eli esimerkiksi kevyitä ja harrastelijamaisia. Nämä asenteet eivät ole koskettaneet vain miehiä vaan myös naiset ovat sisäistäneet ne osana kulttuuria. Tällaiset asenteet elävät edelleen siitä huolimatta, että naisten- ja miestenlehdet käsittelevät samojaakin aiheita. Naistenlehdet kärsivät vähättelevästä maineesta yhä 2020-luvulla. Naistenlehtien huono maine ei kuitenkaan tarkoita, etteivätkö niissä käsitellyt sisällöt olisi tärkeitä ja monien elämää koskettavia.¹³

Pohjoismaissa, kuten Suomessa, naistenlehdet eroavat esimerkiksi brittiläisistä vastineistaan siinä, että niiden kohdeyleisö on melko pieni kielen puhujamäärän takia. Tämän vuoksi ne käsittelevät laajasti erilaisia aiheita, joista monet ovat olleet yhteiskunnallisesti valvutuneita ja kriittisiä näkökulmia julkiseen keskusteluun tuoneita. Jos lehdet olisivat keskittyneet kapeasti esimerkiksi vain käsitöihin, ei niille olisi riittänyt tarpeeksi lukijoita toisin kuin Iso-Britanniassa. Myös pohjoismaisen sukupuolien välinen tasa-arvo on vaikuttanut omalta osaltaan lehtien laajoihin sisältöihin. Naistenlehdet olivat pohjoismaissa tärkeitä julkisen keskustelun näyttämöitä ja Suomessa erityisesti *Kotiliesi* vakaan asemansa vuoksi oli tärkeä keskustelun kenttä suomalaista hyvinvointivaltiota luotaessa. 60- ja 70-luvuilla *Kotiliedessä* otettiin kantaa muun muassa asuntopulaan, peruskoulu-uudistukseen ja työtätekevien äitien lastenhoito-ongelmiin.¹⁴

Suomalaisen ruokakulttuurin muutoksia on tutkittu aiemminkin, kuten myös tarkastelemiani aikakauslehtiä. Suurin osa tutkimuksista on kuitenkin tehty kauppatieteiden tai kotitaloustieteen piirissä eikä niinkään historiatieteiden näkökulmasta. Suomalaisen ruokakulttuurin tutkimus pureutuu herkästi perinneruokiin ja sotia edeltäneeseen aikaan.¹⁵ En ole myöskään löytänyt tutkimusta, joka perehtyisi ruokalehtiin ja ruokaan nimenomaan

¹² Ruoho & Saarenmaa 2011, 10–12.

¹³ Ruoho & Saarenmaa 2011, 34–37.

¹⁴ Ruoho & Saarenmaa 2014, 292–293.

¹⁵ Kulmala 2010, 6.

merkkeinä laajemmasta historiallisesta muutoksesta. Vaikka alan tutkimuksessa on aukkoja, olen löytänyt runsaasti aiheeseen sopivaa tutkimuskirjallisuutta. Tutkimukseni kannalta tärkeiksi ovat osoittautuneet esimerkiksi Merja Sillanpään *Happamasta makeaan: Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*, Johanna Mäkelän, Päivi Palojoen ja Merja Sillanpään *Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* sekä Ritva Kyllin tuore julkaisu *Suomen ruokahistoria*. Näistä Sillanpään tutkimus käsittelee suomalaisen ruokakulttuurin muutoksia keskiajalta 1900-luvun loppuun. Keskiössä ovat erityisesti suomalaisten ruokamuistot noin 1940-luvulta 1990-luvulle.¹⁶ Mäkelän, Palojoen ja Sillanpään teoksen ajallinen raja on hyvin samanlainen kuin edellisenkin, mutta tässä teoksessa historian lisäksi keskiöön pääsevät muut ruokaan liittyvät yhteiskunnalliset teemat, kuten kasvatusta ja valta.¹⁷ Kyllin teos on laaja katsaus suomalaisen ruokakulttuurin kehitykseen esihistoriasta nykypäivään.¹⁸ Lisäksi Johanna Varjosen *Trendejä vai kaaosta? ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980- ja 1990-luvuilla* sekä *Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua: 2000-luvun ruokatottumukset* käsittelevät osin samoja aiheita kuin oma tutkimukseni, mutta eri ajankohtana.

Keskityn tässä tutkimuksessa nimenomaan suomalaisiin lehtiin ja suomalaisen ruokakulttuurin muutoksiin tutkimusaikanani. Ruokalehtien ja ruoan välisestä suhteesta löytyy maailmalta selvästi enemmän tutkimusta kuin Suomesta. Esimerkiksi Kimberly Wilmot Vossin teos *The Food Section: Newspaper Women and the Culinary Community* käsittelee ruokalehtien merkitystä kuluttajille ja erityisesti naisille 1940-luvulta 1970-luvulle. Kirjassa keskitytään tosin pääosin reseptien toimittajien näkökulmaan lukijakunnan sijaan. Suomesta ei kuitenkaan juurikaan ole vastaavaa tutkimusta.

Ruoan ja terveyden yhteyttä, joka nousee keskeiseksi myös omassa tutkimuksessani, on käsitelty runsaasti niin Suomessa kuin maailmallakin. Suomalaisista tutkimuksista hyödynnän erityisesti Auli Suojasen *Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939–1999*, jossa perehdytään ravitsemuspolitiikkaan suhteessa kansanterveyteen, vaikuttamiseen ja päätöksentekoon. Hyödyllinen teos oli myös Minna Harjulan *Terveyden jäljillä - Suomalainen terveystieteellinen politiikka 1900-luvulla*, joka käsittelee suomalaisten suhdetta terveyteen ja siihen liittyntä politiikkaa. Kansainvälistä tutkimusta aiheestani on esimerkiksi Roosin, Leanin ja Andersonin artikkeli *Dietary interventions in Finland, Norway and Sweden*:

¹⁶ Sillanpää 1999.

¹⁷ Mäkelä, Palojoen & Sillanpää 2003.

¹⁸ Kylli 2021.

nutrition policies and strategies, joka käsittelee osin samoja teemoja kuin Harjulan teos, mutta vertaa niitä naapurimaiden käytäntöihin.

Erityisruokavalioiden ja terveysongelmien käsittelyyn käytän tukena lukuisia erilaisia teoksia. Kokonaisvaltaista kansansairauksien historiaa käsittelevää teosta oli haastavaa löytää, mutta aiheesta on julkaistu runsaasti yksittäisten sairauksien historiaan syventyviä tutkimuksia ja historiikkeja. Lisäksi monissa moderneissa lääketieteellisissä teoksissa sivutaan lyhyesti sairauksien hoidon historiaa. Hyvää tietoa olen saanut useista järjestöjen historiikeista, kuten Yki Hytösen ja Timo Joutsivuon kirjoittamasta *Arjen asiantuntijat – Diabetesliiton viisi vuosikymmentä*. Lisäksi olen hyödyntänyt yleisluontoista tietoa terveysongelmien taudinkuvasta Katri Thurmanin teoksesta *Tautinen Suomi: Kansansairauksien synty ja hoito*.

1.3 Käsitteet ja konteksti

Kulttuuri on keskeisessä asemassa sen suhteen, millaista ruokaa ihminen valitsee syötäväksi ja miten hän sitä syö. Kulttuurilla on erityisesti modernina aikana tärkeä rooli yksilöiden luodessa omaa ruokavaliotaan ja määritellesään tekevätkö he valintojaan terveyden vai esimerkiksi ruoan hinnan tai ekologisuuden perusteella.¹⁹ Ruokakulttuuri on aina paikallisesti muotoutunut ja siihen vaikuttavat muun muassa maantiede, historia ja uskonto.

Ruokakulttuuri on yleensä suhteellisen jäykkää muutosten suhteen, mutta pieniä muutoksia tapahtuu silti jatkuvasti. Jos ajatellaan yhteistä koko kansan yhdistävää ruokakulttuuria, ovat yleensä muutokset esimerkiksi ruokailutottumuksissa ja ruoan kulutuksessa varsin hitaita. Tapoihin voidaan kuitenkin pyrkiä vaikuttamaan nopeallakin tahdilla ja uusia elementtejä esitellä väestölle, joka näkyy esimerkiksi juuri tarkastelemissani lehdissä. Muita ruokailutavoissa näkyviä nopeampia muutoksia ovat esimerkiksi vuodenaikojen mukaan vaihtelevat sesonkiraaka-aineet sekä yksilölliset ihmisen iän aiheuttamat muutokset ruoan kulutuksessa, jotka voivat näkyä myös yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi väestön ikääntyessä.²⁰

Suomalaisella ruokakulttuurilla on omat yksilölliset piirteensä, kuten muillakin ruokakulttuureilla. Suomessa saatavilla olleet rajalliset raaka-aineet ovat muokanneet kulttuuria. Suomen sisälläkin on monia erilaisia ruokaperinteitä seurauksena sekä idästä että lännestä tulleista vaikutteista.²¹ Myös kulttuurisesti erillään olleessa Pohjois-Suomessa on

¹⁹ Sillanpää 1999, 24.

²⁰ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7–8.

²¹ Finfood – Suomen Ruokatieto ry, 2009, 6–36.

kehittynyt omaleimainen ruokakulttuuri.²² Julkaistut lehdet ovat olleet pääosin valtakunnallisia, ja näin ne kertovat siitä, millaista ruokakulttuuria on tuotu kaikkialle Suomeen. *Kotiliettä* on kuitenkin julkaistu vain suomen kielellä, joten sen vaikutus on todennäköisesti ollut pienempää ruotsinkielisillä alueilla. *Kotiliedessä* ruokakulttuuria lähestytään nähdäkseni ensisijaisesti länsisuomalaisesta näkökulmasta käsin, koska lehden toimitus ja valtaosa Suomen väestöstä sijaitsivat maan eteläosissa länsisuomalaisen ruokakulttuurin alueella. *Kotilieden* toimituksessa toimi kuitenkin toimittajia, jotka olivat kotoisin eripuolilta Suomea, kuten lapista ja pohjanmaalta.²³ Suomi on myös tutkimusajankohtanani ollut jo ruokakulttuurillisesti melko yhtenäinen eikä ero alueiden välillä ole ollut niin suuri kuin esimerkiksi sata vuotta aikaisemmin. Ero oli kuitenkin suurempi kuin 2000-luvulla.

Ruokakulttuurin levittäminen voidaan nähdä eräänlaisena vallankäyttönä. Vaikka *Kotiliedessä* pyrittiin luomaan narratiivia, että sitä kirjoitettiin äideiltä äideille, oli toimitus kuitenkin homogeenisempi kuin lehden lukijakunta. Toimittajat ovat kotiseudustaan riippumatta *Kotiliedessä* työskennellessään pääasiassa asuneet pääkaupunkiseudulla. Heillä on ollut koulutus ja säännölliset keskiluokkaiset tulot.²⁴ Lisäksi lehden julkaisu on pohjimmiltaan ollut liiketoimintaa, jolla pyritään voittoihin ja menekin kasvuun. Myös muut yritykset ovat vaikuttaneet lehden sisältöihin mainosten ja yhteistyöprojektien kautta. Lukijan voi olla vaikeaa hahmottaa yritysten vaikutusta omaan toimintaansa lehtien kautta. Esimerkiksi reseptejä julkaistaan lehdissä sekä osana toimittajien artikkeleita että yritysten tuotemarkkinointia. Tämän vuoksi ei voida sanoa, että lehden toiminta olisi ollut vallankäytöllisesti neutraalia. Osa lehden vallankäytöstä on ollut tahatonta, mutta lukijakuntaa on myös tietoisesti pyritty valistamaan. Tämä näkyy erinomaisesti tutkimuskohteessanikin eli terveellisessä ruokavaliossa.

Historiallisesti Suomessa on alettu kiinnittää huomiota ruoan terveellisyyteen vähitellen 1900-luvun myötä. Ennen 1900-lukua ei ollut samanlaista tarvetta tai mahdollisuuttakaan kiinnittää huomiota ravitsemuksen laatuun. Köyhää väestöä oli huomattavasti enemmän ja omavaraisuudella oli merkittävä rooli yksilön ruokavalioon. Tärkeintä oli saada ruokaa ja mahdollisuuksien mukaan monipuolista ruokaa. Yksilötasolla pyrittiin todennäköisesti lisäämään esimerkiksi kalliin lihan syömistä, mutta ruokavalion suunnittelussa oli kuitenkin

²² Kylli 2021, 10.

²³ Kotilieden tekijät, *Kotiliesi* 23/1972, 82–84.

²⁴ Kotilieden tekijät, *Kotiliesi* 23/1972, 82–84.

ennemmin kiinnitettävä huomiota raaka-aineiden saatavuuteen kuin ruoan ravintokoostumukseen. Nälkä ei ole ollut suomalaisille tuntematon ilmiö ennen 1900-luvun jälkipuolta, sillä Suomessa on ollut pulaa ruoasta niin nälkävuosien kuin sotienkin aikana.²⁵

Kun Suomessa alettiin kiinnittää huomiota terveysvalistukseen kansanterveydellisestä näkökulmasta, kiinnitettiin ensin huomio hygieniaan ja samalla myös ruoan käsittelyyn, mutta ei niinkään vielä ruoka-aineiden ravintosisältöihin. Tästä kansallinen terveyspolitiikka ruoan suhteen eteni kauppojen ja ravintoloiden raaka-aineiden käsittelyn valvontaan. Vuodesta 1948 on kaikissa suomalaisissa kansakouluissa ja sittemmin peruskouluissa ollut ilmainen kouluruokailu. Tämän taustalla oli pyrkimys torjua sairauksia ja taata kaikille lapsille terveellistä ruokaa. Kouluruokaa varten kehitettiin lautasmalli. 1960- ja 70-luvuilla alkoi terveysvalistaminen siirtyä järjestöiltä enenevässä määrin valtion virastoille. 1970-luvulla Suomessa järjestettiin Pohjois-Karjala-projekti, jonka tavoitteena oli vähentää Itä-Suomessa yleisiä sydäntaudeista johtuvia kuolemia muuttamalla haitallisia elintapoja. Samoihin aikoihin on mediassa alkanut nousta yhä vahvemmin esiin ajatus terveellisten ruokien syömisen lisäämisen tarpeesta.²⁶

Terveysvalistuksen myöhäistä alkamista selittää, että suuressa mittakaavassa sille syntyi tarve vasta 1960- ja 1970-lukujen nousseen elintason myötä. Suomalaisilla oli ensimmäistä kertaa laajassa mittakaavassa mahdollisuus valita ruokansa ja syödä paljon esimerkiksi kovaa rasvaa ja lisättyä sokeria sisältäviä ruokia. Yksi varhaisen suomalaisen terveyskeskustelun merkittävimmistä vaiheista onkin 60-luvulla esiintynyt ristiriitaisuus maitorasvan kulutukseen liittyneistä ohjeista. Tästä heräsi paljon keskustelua ja kampanjointia voion ja margariinin eduista ja haitoista sekä vähärasvaisemman maidon puolesta.²⁷

Terveellisyys historiallisena käsitteenä on haastava, sillä sen sisällöt ovat muuttuneet hyvinkin radikaalisti jopa sadan vuoden aikana. Terveellisyys tarkoittaa myös eri elämäntilanteissa ja -vaiheissa eri asioita. Terveysvalistuksella ja terveellisillä elämäntavoilla on aina pyritty hyvään, sairaudettomaan ja pitkään elämään. Keinot sen saavuttamiseen ovat vaihdelleet kulloisenkin tiedekäsityksen mukaan.²⁸ Perinteisesti Suomessa on pyritty tarjoamaan terveysvalistusta ja -palveluita erityisesti lapsille ja odottaville tai imettäville äideille. Julkista terveydenhuoltoa kehitettäessä huomio oli erityisesti näissä ryhmissä, vaikka

²⁵ Sillanpää 1999, 27–28.

²⁶ Harjula 2007, 10–13.

²⁷ Sillanpää 1999, 143.

²⁸ Harjula 2007, 8–12.

palveluita luotiin myös muiden käyttöön. Tämä johtuu lapsikuolleisuuden haitallisuudesta yhteiskunnalle.²⁹ Suomalaisen tapa ajatella terveydestä on muuttunut 1900-luvun kuluessa ja on todennäköisesti yhä 2000-luvullakin muutosprosessissa. Ennaltaehkäisy nousi hygieniaopin myötä terveystalouden tavoitteisiin ja sairauksia pyrittiin estämään vaikuttamalla elintapoihin. Vaikka yhteiskunnallisella tasolla ennaltaehkäisyn tarpeellisuuteen herättiin jo 1800-luvun lopulla, olivat yksilöiden asenteet sitä kohtaan pitkään vaihtelevia. Terveysongelmat nähtiin yksilötasolla helposti lääkärin ja lääkkeiden avulla ratkaistavina, jolloin ennaltaehkäisylle ei välttämättä nähty tarvetta.³⁰ Terveellisen elämän edistämiseen on myös käytetty vaihtoehtoisia hoitomenetelmiä, kuten ravintolisiä.³¹

Olen jakanut graduni kahteen osaan. Ensimmäiseksi käsittelen ruokavaliota normaalissa tilanteessa, kun terveys ei aiheuta yksilöllisiä rajoitteita ruokailulle. Tähän liittyen käsittelen erilaisia ravitsemusmalleja sekä ravintoaineryhmiä, kulutuksen ohjailun suuntaa sekä tapaa, jolla ravintoaineista on *Kotiliedessä* kirjoitettu. Toiseksi käsittelen ruokavaliota tilanteessa, jossa terveys vaikuttaa siihen yksilöllisesti. Keskeisimmiksi terveysongelmiksi nousevat ylipaino ja diabetes, mutta käsittelen myös muita ruokavaliohoitoisia terveydentiloja, kuten allergioita ja sydän- ja verisuonisairauksia. Näihin liittyen vertailen tapaa, jolla niistä on *Kotiliedessä* puhuttu sekä tutkimuskirjallisuuden luomaa kuvaa ymmärryksestä niitä kohtaan yhteiskunnassa tutkimusaikanani. Lopuksi kokoan tutkimuksen esiin nostamia teemoja ja keskeisimpiä linjoja 1960- ja 70-lukujen suhteesta terveelliseen ruokaan.

²⁹ Harjula 2007, 57–58.

³⁰ Harjula 2007, 16–39.

³¹ Vuolanto et. al. 2020, 44–45.

2 Terveen ihmisen terveellinen ruokavalio

2.1 Vitamiinit ja kivennäisaineet osana terveellistä ruokavaliota

Tässä luvussa tarkastelen tarkemmin erilaisia ravintoaineita. Perehdyn ensimmäisenä kysymykseen siitä, miten terveellisen ruokavalion rakentumisesta on yleisellä tasolla *Kotiliedessä* kirjoitettu. Tästä kertovat hyvin havainnollisesti erilaiset ravintosuosituksot ja -mallit. Lisäksi tarkastelen vitamiineja ja kivennäisaineita sekä niihin liittyneitä kirjoituksia lehdessä. Aloitan kuvaamalla tapaa, jolla ravitsemusta on käsitelty *Kotilieden* artikkeleissa kiinnittäen huomiota ajalliseen vaihteluun.

1960-luvun alussa *Kotiliesi*-lehdissä näkyy suhteessa vähemmän erilaisia ravitsemusmalleja, mutta artikkeleista välittyy niin huoli kuin valistamisen tarvekin terveellisen ruokailun puolesta. Erityisesti huomiota kiinnitetään perheiden ja lasten ravinnon saantiin. Vanhempia kehoitetaan esimerkiksi maksamaan oppikoululaisille terveellisestä kouluruoasta välipalarahojen sijaan ja lisäksi mietitään ateriarytmiä sekä kunkin aterian terveellistä koostumusta ja tarpeellisuutta.³² 1964 on julkaistu hyvinkin yksityiskohtainen artikkeli ravitsemuksen koostumuksesta ravintoainetaulukkoineen.³³ Samana vuonna on julkaistu myös laihduttajia silmällä pitäen taulukko erilaisten ruokien kalorimääristä.³⁴

60-luvun puolen välin jälkeen ravitsemusartikkeleihin alkoi muodostua värikkäämpi ja visuaalisempi tyyli informoida terveellisestä ruokavaliosta esimerkiksi havainnekuvien avulla.³⁵ Tätä muutosta selittää todennäköisesti osittain laajempi muutos lehtien visuaalisessa esitystyylissä ja yleistyvien värikuvien tarjoama potentiaali lukijan huomion herättämisessä. 1971 julkaistiin koko aukeaman kokoinen ruoka-aineympyräjuliste. Kuutta ruoka-aineryhmää kuvattiin seuraavin sanoin: ”Sinun ei tarvitse olla huolissasi riittävästä suoja- ja energia-aineiden saannista, jos jokaisesta kuudesta ryhmästä jotakin sisältyy aterioihisi.” Nämä kuusi ruoka-aineryhmää olivat maito ja maitotuotteet; voi, margariini ja öljyt; viljatuotteet; liha, kala ja kananmuna; juurekset ja peruna sekä vihannekset ja hedelmät.³⁶ Ruokapyramidi esitellään 1976 ruotsalaisten ruokatieteilijöiden kehittämänä teorian ja käytännön

³² Tarvitaanko eväitä, *Kotiliesi* 6/1962, 398–399&433.

³³ Oikealla ruokavaliolla estetään anemia, *Kotiliesi* 1/1964, 27–29.

³⁴ Käytännön kaloritaulukko, *Kotiliesi* 11/1964, 811.

³⁵ Välttämättömät ruoka-aineemme, *Kotiliesi* 1/1967, 56–57; Kunto korkealle vitamiineilla, *Kotiliesi* 6/1968, 42–43&47–48.

³⁶ Syötkö oikein?, *Kotiliesi* 6/1971, 47&50–51.

yhdistymisenä ravintotietoudesta.³⁷ 1978 julkaistiin suuri monisivuinen lehdestä irrotettavaksi suunniteltu aakkostettu joule- ja kaloritaulukko. Tässä taulukossa on huomioitu vain ravintoaineiden energiamäärät eikä ravintoainekoostumuksia kuvata sen tarkemmin. Huomio onkin selvästi painonhallinnassa.³⁸ Vastaavasti vuonna 1978 julkaistussa artikkelissa, jossa käsitellään työpaikkaruokailun tärkeyttä, on kiinnitetty huomiota, siihen millainen ravitsevan aterian tulisi olla ja miten energian saannin tulisi päivän aikana jakautua.³⁹

Tekisinkin näiden havaintojen pohjalta huomion, että terveys ja ravitseminen ovat aiheita, jotka yleisellä tasolla puhututtavat läpi tarkastelemani aikavälin. Kuitenkin ne nousevat usein tiiviinä ryppäinä esiin sen sijaan, että niitä käsitteleviä artikkeleita olisi säännöllisesti osana lehtiä. Artikkeleissa näkyy myös se, että niitä on harvoin kirjoitettu yleisestä näkökulmasta vastaamaan terveyden yleistä ylläpitoa, vaan usein keskitytään erityisesti johonkin terveyshuoleen, kuten lihomiseen tai anemiaan.

Tutkimusaikanani Suomessa ei vielä julkaistu virallisia ravitsemussuosituksia. Suomessa on toiminut vuodesta 1954 Valtion ravitsemustoimikunta (1970 alkaen nimellä Valtion ravitsemusneuvottelukunta). Valtion ravitsemustoimikunnan lausunnot ja julkaisut kertovat siitä, millaisia tavoitteita ja teemoja suomalaisten ruokavalioon on viralliselta taholta liittynyt. Pääasiassa 50-, 60- ja 70-lukujen lausunnot ovat koskettaneet yksittäisiä ongelmia kansanterveydessä, kuten liian vähäistä jodin saantia. 1977 julkaistiin kuitenkin suomalainen ruokavaliomalli, joka oli ruokakolmion ja ruokaympyrän muodossa oleva esitys terveellisen ruokavalion koostumuksesta. 1987 julkaistiin ensimmäiset ravitsemussuositukset, joissa perehdyttiin tarkasti ruoka-aineiden saantiin ja ruokavaliossa tehtäviin muutoksiin, jotta ihanteellinen saanti toteutuisi. 1987 ravitsemussuositukset ovat jossakin määrin relevantit myös oman tutkimukseni kohdalla. Ruokasuositukset on tehty tiedon pohjalta, joka on osin 70-luvulla kerättyä ja ne kumpuavat kulttuurisesta kontekstista, jossa 60- ja 70-luku ovat lähihistoriaa. Suositukset heijastelevat osittain myös tutkimusaikanani olleita käsityksiä terveellisestä ruoasta.⁴⁰

Valtion ravitsemustoimikunnan lisäksi myös erilaiset kansalaisjärjestöt, kuten potilasjärjestöt, antoivat omia ravitsemussuosituksiaan. Suomessa kiinnitettiin myös huomiota maailmalla

³⁷ Perusruoka pitää pyramidin pystyssä, *Kotiliesi* 1/1976, 34–35.

³⁸ Joule ja kalori taulukko, *Kotiliesi* 2/1978, 45.

³⁹ Hyvää ruokaa töissä, *Kotiliesi* 7/1978, 50–54.

⁴⁰ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2009.

annettuihin suosituksiin.⁴¹ Ravitsemussuosituksiin sisältyy vallankäyttöä niiden ohjatessa ihmisten käsitystä oikeanlaisesta ja vääränlaisesta ruokavaliosta. Ruokaa on vaikeaa katsoa objektiivisesti vain ravitsemuksellisesta näkökulmasta, sillä se on kiinteä osa jokaisen arkea, johon liittyy monia arvoja. Ruoka ja ravitsemus eivät ole homogeeninen ilmiö vaan jokaiselle yksilölle ja yhteisölle ne tarkoittavat eri asioita. Vaikka siis ravitsemussuosittelujen ja tilastojen valossa suomalaisten ruokailusta voi välittyä yhdenlainen kuva, totuus on yksilöiden kohdalla luultavasti ollut vaihteleva. Eroja Suomen kontekstissa toivat 1960- ja 1970-luvuilla erityisesti alueellinen ruokakulttuuri ja sosiaaliluokka.⁴²

Millaisia suosituksia ravinnonsaannista sitten lehdissä esitettiin? Suositukset perustuivat tuon aikaiseen tutkittuun tietoon ja artikkeleissa viitataan esimerkiksi 1952 Osmo Turpeisen ja Paavo Roineen julkaisemaan kirjaan *Ruoka-ainetaulukko*.⁴³ Pääasiassa lehdissä ei kuitenkaan ole kovin yksityiskohtaisia lukuja ravintosuosituksista, vaan kuviin ja käytännön läheisiin ohjeisiin on panostettu enemmän. Muutamia lukuja on silti esitetty ja vertailen niitä sekä moderneihin että tutkimusaikani ravitsemussuosituksiin, jotta 2020-luvun lukijan olisi helpointa hahmottaa, miten tutkimusaineistoni eroaa nykykontekstista. Esitetyt luvut energiantarpeesta ovat linjassa niin vuonna 2014 Ruokaviraston julkaisemien suositusten kanssa kuin 1977 ruokavaliomallin ja 1987 ravitsemussuosittelujenkin kanssa. *Kotiliedessä* esitetyssä taulukossa on esimerkiksi esitetty, että kevyttä työtä tekevän miehen energiantarve on 2400 kilokaloria. Molemmissa 1977 ruokavaliomallissa ja 1987 ravitsemussuosituksissa energiantarpeeksi mainitaan 2400 kilokaloria eli 10 megajoulea.⁴⁴ 2014 ravitsemussuosituksissa vähän liikkuvan miehen energia tarpeeksi on ilmoitettu 11,7 megajoulea eli 2794,5 kilokaloria. *Kotiliedessä* olevat lukemat siis täsmäävät täydellisesti oman aikansa suosituksiin, eivätkä eroa suuresti uudemmistakaan.⁴⁵

Sen sijaan ruokavaliomallin koostumusta tarkasteltaessa on havaittavissa ainakin yksi muutos. 1978 *Kotiliedessä* julkaistussa ravintopyramidissa pohjakerroksen muodostavat vilja- ja maitotuotteet ja näiden yläpuolella ovat kasvikset, marjat ja hedelmät.⁴⁶ *Kotiliedessä* esitetty ravintopyramidi perustui selvästi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 1977 ruokavaliomallissa esitettyyn ruokakolmioon, jossa siinäkin ruokavaliomallin perustan

⁴¹ Suojanen 2003, 65–86.

⁴² Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 34–150.

⁴³ Koululaisen oikea ravinto, *Kotiliesi* 20/1960, 1290–1291.

⁴⁴ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 3/1987.

⁴⁵ Koululaisen oikea ravinto, *Kotiliesi* 20/1960, 1290–1291; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

⁴⁶ Perusruoka pitää pyramidin pystyssä, *Kotiliesi* 1/1976, 34–35.

muodostivat vilja- ja maitotuotteet, puolivälin kasvikset ja hedelmät sekä huipun liha, kala ja muna.⁴⁷ Vuoden 2014 suosituksissa ruokavalion perustan muodostavatkin kasvikset ja viljat ja maitotuotteet tulevat vasta näiden jälkeen. Muuten kolmiot noudattelevat suunnilleen samaa rakennetta.⁴⁸ Pohjan muutos kertoo, että 1970-luvulla viljat ja maitotuotteet on nähty tärkeämmiksi ruokavalion perustalle kuin 2010-luvulla. Tämän voi nähdä vastaavan myös laajempaa yhteiskunnallista muutosta, jossa maitotuotteiden ja viljavalmisteiden rooli ruokavaliossa on pienentynyt suomalaisten etääntyessä maatalousyhteiskunnan ruokavaliosta.⁴⁹

1900-luvun puolivälin jälkeisiä aineistoja lukiessa säännöllisesti nousee esiin huolia yksittäisten ravinteiden puutoksista suomalaisten ruokavaliossa ja tästä seuraavista terveysongelmista. Kotimaisen maatalouden tärkeys kotimaisille ruokamarkkinoille, kylmäsäilytyksen yleistymättömyys, ilmasto-olosuhteet ja ruoan hinta aiheuttivat sen, että suomalainen ruokavalio oli herkästi yksipuolinen.⁵⁰ Tämän seurauksena yksittäisten vitamiinien ja kivennäisaineiden puutostiloja esiintyi suomalaisilla herkemmin kuin 2000-luvulla. Huoli erilaisista puutostiloista on läsnä myös ajanjakson *Kotiliesissä*. Tämän vuoksi käsittelen tarkemmin vitamiineja ja kivennäisaineita. Vitamiineilla ja kivennäisaineilla tarkoitetaan sellaisia ihmisen vähäisissä määrin tarvitsemia ravinneaineita, joita tämä ei kykene itse tuottamaan. Pääasiassa ihminen saa tarvitsemansa vitamiinit ja kivennäisaineet ravinnostaan.⁵¹ Hivenaineet ovat kivennäisaineita, joita tarvitaan todella vähäisiä määriä. Vaikka esimerkiksi verrattuna rasvoihin ja hiilihydraatteihin ihminen tarvitsee vitamiineja ja kivennäisaineita pienen määrän, niiden puutteella ruokavaliossa voi olla vakavia seurauksia. Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio onkin nykytietämyksen mukaan paras tapa turvata näiden riittävä saanti.⁵²

1960- ja 70-lukujen lehtiaineistossa vitamiinit ja kivennäisaineet nousevat säännöllisesti esille. Vitamiini vaikuttaisi olevan käsitteenä enemmän käytössä kuin kivennäis- tai hivenaine, vaikka näitäkin käsitteitä käytetään. Herkimmin kivennäisaineiden kohdalla kirjoitetaan yksittäisten kivennäisaineiden nimillä puhuen esimerkiksi raudasta tai kalkista.

⁴⁷ Suojanen 2003, 141.

⁴⁸ Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2014.

⁴⁹ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 13–25.

⁵⁰ Suojanen 2003, 7–8.

⁵¹ Toussaint-Samat 2009, 683.

⁵² Aro et. al. 2012, 88–90.

Vitamiineistakin kirjoitetaan paljon yksittäisten vitamiinien nimillä, mutta myös yleisesti vitamiineista puhutaan useissa artikkeleissa.

Vitamiinit esiintyvät *Kotiliedessä* monella tapaa. Mainoksista löytyy esimerkiksi vitamiini- ja kivennäisaineravintolisien mainostamista. Tiettyjen ruoka-aineiden, kuten sitrushedelmien mainonnan kohdalla vitamiinien korostaminen on osa mainonnan retoriikkaa.⁵³ Lisäksi vitamiineja ja kivennäisaineita käsitellään niihin ja laajemmin ravitsemukseen liittyvissä artikkeleissa. Ruoka-aineita käsittelevistä artikkeleista yleisimmin vitamiinit, erityisesti C-vitamiini, nousevat esiin kasviksia käsittelevissä artikkeleissa.⁵⁴ Myös kivennäisaineet, kuten rauta, nousevat toisinaan esiin ruoka-aineita, kuten sisäelimiä, käsittelevissä jutuissa.⁵⁵ Myös lehdessä 70-luvulla ilmestyneellä Ruokavalio-lukijapalstalla on säännöllisesti vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävään saamiseen liittyviä neuvoja.⁵⁶

Ylivoimaisesti eniten yksittäisistä vitamiineista ja kivennäisaineista aineistossani nousee esiin C-vitamiini. Myös muut vitamiinit ovat vahvasti esillä ja A- ja D-vitamiinit mainitaan säännöllisesti. Lisäksi vitamiineista kirjoitetaan paljon yleisellä tasolla. Kivennäisaineet mainitaan huomattavasti useammin ryhmänä kuin yksittäisinä kivennäisaineina, mutta niistä eniten esiin nousee rauta. Muita useasti mainittuja kivennäisaineita ovat esimerkiksi magnesium ja kalsium.⁵⁷

Vitamiineista ja kivennäisaineista sekä niiden roolista terveellisessä ruokavaliossa kirjoitetaan aineistossani paljon ja monella tapaa. 1960-luvun puolella ravintolisien mainoksia löytyy lähes joka lehdestä ja myöhemminkin niitä mainostetaan säännöllisesti. Tämä antaisi ymmärtää, että ”niiden saamiseen purkista” suhtauduttiin myötämielisesti. Kuitenkin lehdissä julkaistiin tutkimusaikanani useita artikkeleita, joissa painotettiin tasapainoisen ja ravinteikkaan ruokavalion tärkeyttä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteenä. Parissa artikkelissa nostetaan suoraan kritisoinnin kohteeksi tarpeeton ravintolisien syöminen.⁵⁸ Vaikka ravintolisämainosten määrä voisi siis antaa ymmärtää muuta, oli lehdissä esitetty ihanne tasapainoinen monipuolinen ruokavalio, jossa ravintolisille ei ollut tarvetta. Poikkeuksena ravintolisien tarpeellisuus myönnetään esimerkiksi lapsille ja muille

⁵³ Väsymystä vastaan rautaa, maksaa, vitamiineja, *Kotiliesi* 3/1977, 89.

⁵⁴ Peruna ystävämme, *Kotiliesi* 21/1974, 64–65.

⁵⁵ Maksa ja munuainen lasten ruokana, *Kotiliesi* 1/1974, 62–63.

⁵⁶ Ruokavalio, *Kotiliesi* 9/1975, 93.

⁵⁷ Näitä tosiaan tarvitaan, *Kotiliesi* 2/1975, 34–39; Maksa ja munuainen lasten ruokana, *Kotiliesi* 1/1974, 62–63; Vitamiinit, rauta, hivenaineet – kehosi tarvitsee niitä joka päivä, *Kotiliesi* 7/1976, 5.

⁵⁸ Tabletti tarvittaessa, *Kotiliesi* 10/1968, 28–29.

erityisryhmille, joiden ei välttämättä ollut mahdollista saada kaikkia tarvitsemiaan ravinteita ruoasta.⁵⁹

Olen jo aiemmin maininnut, että *Kotiliesi*-lehdissä on runsaasti ravintolisämainoksia. Ravintolisillä tarkoitan tässä tutkimuksessani normaalin ruokavalion ulkopuolisia yleensä kapseli-, pilleri- tai nestemuotoisia teollisia valmisteita, joissa on korkeat määrät vitamiineja tai kivennäisaineita ja joita nautitaan juuri niissä olevien ravinteiden takia. 1960- ja 1970-luvuilla ravintolisät luokiteltiin virallisesti lääkkeiksi ja niitä myytiin pääasiassa reseptivapaasti apteekkeissa. Tutkimusaikanani virallisia termejä ravintolisälle olivat erityisvalmiste ja ravintoainevalmiste.⁶⁰ Mainoksissa näitä termejä ei kuitenkaan käytetä, vaan eniten nousee esiin termi ”vitamiinivalmiste”. Käytän tässä tutkimuksessa modernia termiä ravintolisä, koska se ei ota kantaa siihen puhutaanko vitamiineista vai kivennäisaineista.

Ravintolisiä *Kotiliedessä* mainostaneita valmistajia olivat muun muassa Medica, Orion, Bona ja Möller. Mainostettuja valmisteita on monenlaisia läpi tutkimusaikani. Eniten mainoksissa näkyvät erilaiset monivitamiinivalmisteet ja kalanmaksaöljyt, mutta myös C-vitamiini, D-vitamiini ja rautavalmisteet. Osa monivitamiinivalmisteista on sisältänyt myös kivennäisaineita. Mainokset ovat läpi tutkimusaikani melko samanlaisia. Ne sisältävät yleensä kuvan tuotteesta ja jonkin iskulauseen liittyen tuotteen käyttötarkoitukseen. Isommissa mainoksissa on usein tarkemmin lueteltu tuotteen sisältämiä ainesosia ja kuvailtu siitä saatavia hyötyjä.⁶¹ Osa mainoksista vetoaa myös selvästi lehden kohderyhmän eli perheen äitien tunteisiin esittämällä ravintolisät sellaisina, joita viisas äiti tietää antaa lapsilleen ja perheelleen.⁶² Tämän kaltaiset sukupuoliroolit olivat vahvasti läsnä kyseisenä aikana. Miehen ensisijainen rooli perheessä oli olla elättäjä vielä 70-luvun alkuun asti. Naisen rooli oli ennen kaikkea äidin eli hoivaajan rooli.⁶³ *Kotilieden* suurin kohderyhmä oli naiset ja heistä erityisesti äidit, joten tämän tyypisellä retoriikalla on mahdollisesti pyritty vetoamaan juuri lehden kohderyhmän tunteisiin.

Vaikka mainosten suostuttelukeinot pysyvät melko samanlaisina läpi tutkimieni lehtien, on muutosta havaittavissa mainosten määrissä. Hiljalleen 1960-luvun loppua lähestyttäessä ravintolisämainosten määrä vähenee. Tälle voidaan nähdä useita selityksiä. Suomalaisten

⁵⁹ Vauvan ikioma ruokalista, *Kotiliesi* 21/1971, 20–23.

⁶⁰ Aro et. al. 2012, 589–590.

⁶¹ Minevitol, *Kotiliesi* 24/1960, 1581.

⁶² Möllerin kalanmaksaöljy, *Kotiliesi* 24/1960, 1582.

⁶³ Nätkin 1997, 161.

vitamiinipuutostilat lähtivät vähenemään 50-luvun jälkeen kansanterveydellisten toimien ja elintason nousun seurauksena.⁶⁴ Uskon, että tämä on voinut vaikuttaa ravintolisien kysyntään. Lisäksi lehtien tyyli ja samalla lehdissä tapahtuva mainonta on muuttunut. Useat pienet mainokset ripoteltuna pitkin lehden sivuja vaihtuivat 70-luvulla suurempiin jopa useiden sivujen kokoihin mainoksiin. Tämä on varmasti vaikuttanut mainospaikkojen hintaan. Taustalla voi olla myös muita syitä, kuten kilpailu mainospaikoista tai lehden toimituksessa tehdyt päätökset siitä mitä mainoksia lehdessä julkaistaan. Aineiston perusteella uskon itse, että kansanterveyden paranemisella on ollut ilmiöön ainakin välillistä vaikutusta.

Jos ravinteiden saaminen ravintolisistä ei ollut *Kotilieden* perusteella suotavaa, miten ravinteet sitten tuli saada? Tasapainoinen ruokavalio, jossa käytetään monipuolisesti erilaisia raaka-aineita, on sekä nykytietämyksen että 60- ja 70-lukujen tavoiteltava.⁶⁵ Jotta tähän tilaan päästäisiin, jakoi *Kotiliesi* runsaasti ravitsemuksellisia neuvoja, kuten mitä ravinteita sai mistäkin ruoasta ja miten ruokaa kannattaisi säilöä ja valmistaa, jotta nämä ravinteet säilyisivät. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia painotetaan erityisesti vihannesten, marjojen ja hedelmien syönnin etuna, mutta myös esimerkiksi kalaa ja sisäelimiä kehutaan niiden hyvänä lähteenä.⁶⁶

Peruna on ollut merkittävä osa suomalaista ruokavaliota. Sen käyttö kuitenkin hiipui jatkuvana trendinä läpi 1900-luvun jälkipuoliskon, mutta silti sillä oli yhä suuri merkitys ruokavaliossa 60- ja 70-luvuilla.⁶⁷ Peruna oli suuren kulutuksensa takia merkittävä tekijä suomalaisten C-vitamiinin saannille. Perunan ongelmana oli, että pitkän säilytyksen ja keittämisen myötä se menetti suuren osan C-vitamiinistaan ja erityisesti kevät aikaan ruokavalioon kaivattiin C-vitamiini täydennystä.⁶⁸ Globaali kaupankäynti ja kylmäsäilytysteknologia tarjosivat kuitenkin tähän ratkaisuja. Erityisesti kevättalvella sesongissa olleita sitrushedelmiä tuotiin uutuuksina Suomeen ja markkinoitiin niiden runsaalla C-vitamiinipitoisuudella.⁶⁹ Muitakin suomalaisille vieraampia kasviksia markkinoitiin niiden vitamiinipitoisuudella.⁷⁰ Myös kylmäsäilytys nähtiin ratkaisuna vitamiinien ja kivennäisaineiden saannille sesongin ulkopuolella. Pakastaminen nähtiin tulevaisuuden tapana säilöä kesän ja syksyn sato. Vaivalloinen hillojen, mehujen ja

⁶⁴ Suojanen 2003, 87–123.

⁶⁵ Valtionravitsemusneuvottelukunta 1987; Valtionravitsemusneuvottelukunta 2014.

⁶⁶ Välttämättömät ruoka-aineemme, *Kotiliesi* 1/1967, 56–57.

⁶⁷ Luonnonvarakeskus, Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti 1950- (kg/vuosi), statdb.luke.fi.

⁶⁸ Peruna ystävämme, *Kotiliesi* 21/1974, 64–65; Peruna on ruokapöytäni kuningas, *Kotiliesi* 21/1965, 70–71.

⁶⁹ Monenmoiset sitrushedelmät, *Kotiliesi* 3/1972, 60–62.

⁷⁰ Selleri ja palsternakka, *Kotiliesi* 18/1979, 106–110.

säilykkeiden tekeminen kehoitettiin jättämään väliin, sillä vitamiinit säilyivät ruoassa paremmin ilman kuumentamista.⁷¹ 1950-luvulta alkaen jääkaapit ja pakastimet vakiintuivat käyttöön Suomessa muun Euroopan tapaan.⁷² Lehtien lisäksi pakastamisen edut olivat 1960-luvulla paljon esillä muissakin medioissa, kuten mainosfilmeissä. Valmispakasteita markkinoitiin tuoreuden, helppouden ja nopeuden lisäksi ravintoarvojen hyvällä säilyvyydellä.⁷³

1960-luvun lehdissä esiintyi myös huolta riittävästä raudan saannista. Erityisesti naisilla ja lapsilla todettiin olevan raudan puutosta ja yhtenä syynä tähän nähtiin muuttuva ruokavalio, jossa siirryttiin täysviljavalmistuksista vaaleisiin viljatuotteisiin. Ratkaisuksi tarjottiin monipuolista ruokavaliota ja hyvinä raudan lähteinä esiteltiin muun muassa sisäelimet, täysjyväviljat ja kala sekä kasviksista persilja, pinaatti ja lehtikaali.⁷⁴ Riittävään raudan saantiin liittyneessä keskustelussa viitattiin positiivisesti myös tuolloin ilmoilla olleeseen ajatukseen, että Suomessa alettaisiin lisätä rautaa jauhoihin muiden Pohjoismaiden tapaan.⁷⁵ Suomessa aloitettiin vuonna 1974 raudan lisääminen joihinkin jauhotuotteisiin.⁷⁶

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, jota ihminen saa ravinnon ohella auringon säteilystä. Suomen ilmasto-olosuhteiden vuoksi suomalaisilla on yhä 2000-luvullakin pimeänä vuoden aikana herkästi puutetta D-vitamiinin saannissa.⁷⁷ 1920-luvulta 1950-luvulle lapsilla esiintynyt riisitauti oli Suomessa yleinen. Syynä tähän oli lasten ja imeväisikäisten liian vähäinen D-vitamiinin saanti. Myös osteoporoosin on arveltu olevan yhteydessä muun muassa D-vitamiinin puutteeseen.⁷⁸ Tämän perusteella on hieman yllättävää, ettei D-vitamiini näy 60- ja 70-lukujen *Kotiliesissä* enempää. D-vitamiini- ja kalanmaksaöljyvalmistusten mainoksia esiintyy lehdissä, ja D-vitamiinia käsitellään ravitsemustieteellisissä artikkeleissa muiden vitamiinien rinnalla. Lasten D-vitamiini tarve nousee esiin mainoksissa ja muutamissa vauvan ruokkimista koskevissa artikkeleissa. Kuitenkin 50-luvulla D- ja A-vitamiineja oli hetkellisesti lisätty margariineihin ja niiden lisäämisestä sekä maidon että margariinin sekaan oli käyty runsasta poliittista keskustelua. Lisäksi riisitaudin uudelleen yleistyminen pelotti

⁷¹ C-vitamiini katoaa helposti, *Kotiliesi* 16/1971, 56.

⁷² Toussaint-Samat 2009, 676–677.

⁷³ Lammi 2006, 143.

⁷⁴ Ohra, kaura, vehnä ja ruis, *Kotiliesi* 8/1974, 47; Maksa ja munuainen lasten ruokana, *Kotiliesi* 1/1974, 62–63; Lokakuun ruoka on kala, *Kotiliesi* 19/1972, 60–65; Vietä vihreä viikko, *Kotiliesi* 17/1978, 34–35.

⁷⁵ Suomalaisilla on yleinen raudanpuute, *Kotiliesi* 15/1964, 1026–1027.

⁷⁶ Suojanen 2003, 105–111.

⁷⁷ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 3–7.

⁷⁸ Suojanen 2003, 30–123.

viranomaisia. Tässä ympäristössä olisi voinut olettaa D-vitamiinin puhuttaneen enemmän *Kotiliedessäkin* ainakin 60-luvun alussa.⁷⁹ Keksin kaksi selitystä tälle artikkelien uupumiselle tuolta ajalta. Ensinnäkin koska riisitauti oli saatu 50-luvulla hallintaan, se ei ollut kovin suuri ajankohtainen huoli tavallisten kansalaisten elämässä, vaikka terveystavittomuuksia aihe yhä huolettikin. Toiseksi D-vitamiinin puutteeseen oli laajasti jo vuosia suositeltu D-vitamiinilisää ravintolisän muodossa, jolloin ruokavaliolla ei nähty ongelman hoidon osalta yhtä suurta merkitystä kuin C-vitamiinin ja raudan kohdalla. Koska D-vitamiinin puutosta ehkäistiin pääasiassa ravintolisillä, on itseasiassa luonnollista, että se näkyy eniten juuri ravintolisämainoksien kohdalla lehdissä.

Tarkastellessani, millaisten artikkelien ja mainosten yhteydessä vitamiinit tai kivennäisaineet on mainittu *Kotiliedessä* 60-luvulta aina 70-luvun loppuun, havaitsen muutamia muutoksia. 60-luvun alussa vitamiinit ovat eniten esillä ravintolisien markkinoinnin yhteydessä. Näiden lisäksi on julkaistu muutamia artikkeleita, joissa ollaan huolissaan vitamiinien tai kivennäisaineiden riittävästä saannista. Yleisimmin nämä artikkelit käsittelevät raudan puutetta. Myös yleisesti terveellisen ruokavalion koostumuksesta opastavissa artikkeleissa nämä ravinteet nousevat välillä esiin. Kuitenkin noin vuoden 1972 lehdistä lähtien alkaa esiintyä yhä enemmän artikkeleita, joissa kerrotaan yksittäisistä keittiön raaka-aineista ja näiden yhteydessä nostetaan esiin niiden sisältämät vitamiinit ja kivennäisaineet. Myös säilöntää ja ruoanvalmistusmenetelmiä käsittelevissä jutuissa otetaan 1970-luvun loppua kohden yhä useammin kantaa ruoan ravinteikkuuteen. 70-luvulla myös artikkelit puutostiloista katoavat. Näenkin, että merkittävin muutos suomalaisten suhtautumisessa vitamiineihin ja kivennäisaineisiin 60- ja 70-lukujen aikana, on niiden juurtuminen osaksi kokonaiskäsitystä ruoka-aineista ja ruokavaliosta. Ruokavalion monipuolistuttua ja tuotevalikoiman laajennuttua suomalaisten ei pääsääntöisesti tarvinnut murehtia yksittäisten vitamiinien puutostiloista vaan saatettiin keskittyä tavallisen ruokavalion ravinteikkuuteen ja tasapainoisuuteen. Toisaalta puutostilojen sijaan kansanterveydelle oli tullut uusia ongelmia, joihin keskittyä, kuten liikalihavuus ja elintapasairaudet.⁸⁰

Tarkastelen tulevissa alaluvuissa tarkemmin erilaisia ruoka-aineryhmiä. Olen valinnut nämä ruoka-aineryhmät tarkempaan tarkasteluun, sillä ne nousevat toistuvasti esiin sekä

⁷⁹ Suojanen 2003, 91.

⁸⁰ Suojanen 2003, 133.

aineistossani että laajemmassa terveyteen ja ruokaan liittyvässä aikalaiskeskustelussa. Ne myös kattavat pitkälti 60- ja 70-luvuilla suomalaisten ruokavalion keskeisimmät ruoka-aineet.

2.2 Yltäkyläistä kasvavaa kulutusta

Ensimmäiset varmat lähteet siitä, että ihminen on kuluttanut maitotuotteita juustojen ja voin muodossa ajoittuvat n. 2000 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Lehmän maitoa tyypillisemmin saatavilla oli vuohen ja lampaan maitoa.⁸¹ Raaka-aineina juustoilla ja voilla olikin pitkät juuret Suomessa 1900-luvulla. Perinteiseen suomalaiseen ruokakulttuuriin on kuulunut hapanmaitotuotteita, kuten piimä ja viili, mutta toisen maailmansodan jälkeen kansainväliset hapanmaitotuotteet, kuten jogurtti, yleistyivät. Suomessa jogurtti omaksuttiin nopeasti, sillä se sopi suomalaisille tuttuun makumaailmaan.⁸² Maito juomana ei ole maailmanhistoriallisesti kovin yleinen verrattuna siitä valmistettuihin tuotteisiin.⁸³

Maitotuotteilla on sekä pitkä historia että vakaa asema suomalaisessa ruokavaliossa. Suomessa maidolla on 1900-luvulla ollut niin vahva asema ruokajuomana, että sen historian voisi kuvitella pidemmäksi. Todellisuudessa maito yleistyi ruokajuomana Suomessa vasta ensimmäisen maailmansodan jälkeen. Tätä ennen se ei ollut mahdollista, sillä lehmät lypsivät pääasiassa kesäisin ja maidon säilyvyys oli heikkoa.⁸⁴ Vaikka Suomessa maidon kulutus on laskenut 1950-luvun lopulta aina nykypäivään asti, suomalaiset juovat yhä 2020-luvulla henkeä kohden enemmän maitoa kuin missään muussa valtiossa.⁸⁵ 1950-luvun lopussa suomalaisten maidon kulutus alkoi pudota yli 350 kilosta henkeä kohden vuodessa. 1960-luvulta 1970-luvulle kulutus pysyi noin 280 ja 230 kg/hlö/v välillä. Tämän jälkeen maidon kulutus on tasaisesti laskenut, sen ollessa 2020 noin 100 kg/hlö/v.⁸⁶

Suomessa yritykset ovat olleet innokkaita lobbaamaan maidonkulutuksen sekä voin ja margariinin puolesta. Esimerkiksi margariinin vitamiinointi herätti ruokateollisuudessa ja politiikassa liikehdintää sekä puolesta että vastaan pitkin 1900-lukua.⁸⁷ Maitoon ja maitotuotteisiin onkin liittynyt paljon politiikkaa ja risteäviä mielipiteitä 1900-luvun puolivälin jälkeisinä vuosina. Voimakkaimmin tämä näkyy maidon ja maidosta valmistetun

⁸¹ Toussaint-Samat 2009, 103–112.

⁸² Sillanpää 1999, 143–144.

⁸³ Toussaint-Samat 2009, 103–112.

⁸⁴ Sillanpää 1999, 41–42.

⁸⁵ International Dairy Federation 2016; Luonnonvarakeskus, Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti 1950- (kg/vuosi), statdb.luke.fi.

⁸⁶ Luonnonvarakeskus, Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti 1950- (kg/vuosi), statdb.luke.fi.

⁸⁷ Suojanen 2003, 159.

voin kohdalla. Suomi on ollut agraariyhteiskunta, jossa 1800-luvun lopulta asti karjataloudella on ollut varsinkin maan pohjoisosissa suuri merkitys.⁸⁸ Maitotalous työllisti 60- ja 70-luvuilla merkittävän osan suomalaisista. Maitotuotteiden vienti ulkomaille ei kuitenkaan ollut kannattavaa. Tämän vuoksi päättäjät tukivat kotimaista maitotaloutta ja maitotuotteiden kotimaista kulutusta. Uusien margariinituotteiden ja vähärasvaisen maidon kulutuksen lisääntyessä kaikkea kotimaista maitorasvaa ei kuitenkaan saatu kulutettua. Tämän vuoksi valtio tuki voin ja rasvaisen maidon hinnanalennuksia. Margariinin hintoja pidettiin voita korkeammalla eikä margariinia saanut vitamiinoida ravitsevammaksi. Lisäksi ruokamaidon rasvaisuutta edistettiin koulumaitotuella ja nostamalla kevytmaidon rasvapitoisuutta. 1970-luvun lopulla poliittiset vaikuttimet alkoivat muuttua ja ruoan terveellisyys näkyi useiden puolueiden lausunnoissa. Kohti 2000-lukua tultaessa monet näistä asetuksista purettiin.⁸⁹ Samanaikaisesti, kun maitotuotteiden rasvaisuutta tuettiin, puhuivat niin kotimaiset kuin kansainvälisetkin ravintosuositukset rasvan kulutuksen vähentämisen ja kasvirasvojen puolesta.⁹⁰ Suomalaisen maitotalouden historiassa on selvästi nähtävissä, että ruokaan liittyy poliittisesti monia muitakin vaikuttimia kuin kansanterveys, kuten turvallisuus ja talous. Suomalaisessa maitotalouteen liittyvässä politiikassa onkin selvästi painotettu kansantaloutta kansanterveyttä enemmän.

1960- ja 70-lukujen *Kotiliesissä* maidonkulutus näkyy vahvasti, vaikkakin suurin osa siihen liittyneestä politiikasta ja vallankäytöstä on poissa näkyvistä. Maitoon liittyvästä politiikasta ei ole uutisoitu lainkaan lukuun ottamatta vuoden 1967 maatalouspolitiikan asiantuntijan Paavo Kaarlehdon artikkelia ”Voi voita!”, jossa hän kertoo maitotalouden tilanteesta ja siihen liittyvistä taloudellisista ongelmista. Kaarlehdon mukaan maidon ylituotannon ratkaisuna kulutuksen lisääminen ei ollut kestävä vaihtoehto, vaan tuotantomääriä tulisi sopeuttaa tuolloiseen kulutukseen.⁹¹ Maidosta puhutaan lehdessä pääasiassa neutraalisti, vaikkakaan sen tarpeellisuutta ravitsemukselle ei kyseenalaistettu. Neutraalista käsittelystä lipsutaan ylistämisen puolelle muutamissa mainoksissa sekä lehden 1967 artikkelissa ”välttämättömät ruoka-aineemme”, jossa maitoa kuvaillaan sanoin ”Maito on tuntemistamme ruoka-aineista täydellisin”.⁹² Lausahdus kuvaa toisaalta osuvasti ajan suomalaiskulttuurin suhdetta maitoon.

⁸⁸ Sillanpää 1999, 41.

⁸⁹ Suojanen 2003, 130–132.

⁹⁰ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987, 39–46.

⁹¹ Voi voita!, *Kotiliesi* 16/1968, 10–11.

⁹² Välttämättömät ruoka-aineemme, *Kotiliesi* 1/1967, 56–57.

Lehden resepteistä löytyy ohjeita hapanmaitotuotteiden, juustojen ja makeiden maitojuomien, kuten pirtelön ja kaakaon valmistukseen. Maito on yksi kotikeittiön vakioraaka-aineista ja kesäisin mökkikeittiössä käytetään runsaasti maitojauhetta.⁹³ Lehdissä esiintyy runsaasti maitotuotteiden mainoksia. Mainostajina olivat muun muassa Valio, Vaasan leipää, Kuivamaito Oy ja Meijerijärjestöt. Valio on näistä selvästi näkyvin markkinoija ja arviolta kolme neljänestä kaikista julkaistuista maitomainoksista on ollut Valion. Mainostettuja tuotteita ovat olleet kermaviili, piimä, kulutusmaito, kerma, erilaiset juustot, jäätelö, maitojauhe ja kestoperma. Maitojauheen markkinointi varsinkin kesäkuukausina on silmiinpistävän runsasta. Tämä on yhteydessä suomalaisten näihin päiviin jatkuneeseen tapaan lomaila kesäisin maaseudulla kotitiloilla ja kesämökeillä, joissa kylmäsäilytys oli varsinaisiakin asumuksia harvinaisempaa.⁹⁴

Kauppätieteen tohtori Mika Pantzar on tutkinut margariinin ja voin markkinointia *Kotiliesi*-lehdessä vuodesta 1923 vuoteen 1992. Pantzarin mukaan ennen vuotta 1957 *Kotiliesi* ei ollut voi mainoksia lainkaan, mutta tuolloin niitä alettiin julkaista suurissa määrin. 1961 syntynyt virheellinen kohu margariinin valmistamisesta eläinperäisistä rasvoista vain voimisti jo 50-luvulla alkanutta asetelmaa, jossa margariini ja voi kilpailivat kuvin ja iskulausein. Voita markkinoitaessa korostettiin sen luonnollisuutta ja aitoutta. S. W. Paasivaaran margariinitehdas Oy oli pääasiallinen margariinia markkinoinut yritys. Se korosti margariinin voin veroista makua, mutta myös tieteen tukemia margariinin ravintoarvoja. 60-luvun alussa markkinointi muuttui kuitenkin nopeasti ja ravintoarvojen tai maun sijaan mainoksissa olivat useimmin valokeilassa erilaiset reseptit, joissa markkinoituja tuotteita saattoi käyttää. 70-luvulle tultaessa ihmiset etsivät kevyempiä vaihtoehtoja ruokavalioonsa ja margariini hyötyi virheellisestä käsityksestä, että se olisi ravintoarvoiltaan köyhää. Tuolloin vuorostaan yritettiin vakuuttaa voin olevan aivan yhtä kevyttä kuin margariini.⁹⁵ Omat havaintoni aineistosta ovat samassa linjassa Pantzarin havaintojen ja tulkintojen kanssa.

Muita rasvoja, kuten lihaperäisiä rasvoja (esimerkiksi laardi) tai kasviöljyjä, ei käsitellä aikavälin lehdissä. Öljyn kulutus alkoi yleistyä hitaasti Suomessa vasta 80-luvulla terveystietoisuuden myötä.⁹⁶ Eläimen lihasta peräisin olevia rasvoja on käytetty ympäri maailman omavaraistalouteen perustuvissa yhteiskunnissa. Suomessakin kaikki eläimen osat

⁹³ esim. Maitojuoma on muotijuoma, *Kotiliesi* 8/1965, 50–52; Maitorahka ja kotijuusto ovat tiivistettyä valkuaisravintoa, *Kotiliesi* 16/1965, 54–55; Kun maito happanee, *Kotiliesi* 15/1969, 45&49.

⁹⁴ Ratkaisu kesän maitopulmiin, *Kotiliesi* 13/1962, 957.

⁹⁵ Pantzar 1995, 11–24.

⁹⁶ Aro et. al. 2012, 252.

on perinteisesti hyödynnetty tarkkaan. Elintason nouseminen ja kaupalliset ruokatuotteet ovat kuitenkin mahdollistaneet valikoinnin ja eläimen luiset ja rasvaiset osat sekä sisäelimet eivät houkuttele moderneja kuluttajia. Näitä kutsutaan lihateollisuuden sivutuotteiksi tai teurasjätteiksi. Tänä päivänä suuri osa niistä hyödynnetään turkis- ja lemmikkieläinten ravintona sekä teollisuudessa esimerkiksi biodieselin ja saippuan valmistukseen.⁹⁷ Ilmeisesti jo 60-luvulla suomalaiset olivat irtaantuneet maatalousyhteiskunnasta sen verran, että liharasvojen kulutuksesta oli luovuttu, vaikka sellaisia lihan leikkeitä, joita 2020-luvulla voi olla vaikeaa edes saada käsiinsä käytettiin edelleen.⁹⁸

Suomalaiset ovat elintason nousun myötä kuluttaneet jatkuvasti enemmän lihaa. Tässä trendissä on nähty muutos vasta aivan viime vuosina. Vuosien 1960 ja 1979 välissä suomalaisten lihan kulutus jopa kaksinkertaistui 32,1 kilosta henkeä kohden vuodessa 66 kiloon henkeä kohden vuodessa. Eniten kasvoi sianlihan kulutus, mutta myös siipikarjanlihan kulutus kasvoi tasaisesti aina 1970-luvun vaihteesta saakka. Naudanlihan kulutus oli huipussaan vuonna 1975. Kananmunien käyttö on pysynyt tasaisena läpi tutkimusaikani, kananmunien kulutuksen ollessa noin 10 kg/hlö/v.⁹⁹ Kalankulutusta ei ole seurattu ennen 1990-lukua, mutta Suomessa oli pitkät perinteet kalansyönnille ja vuoden 1987 ravitsemussuosituksissa katsottiin suomalaisten kalankulutuksen nousseen markkinoille tulleiden pakastekalojen myötä. Ravitsemussuositusten mukaan myös 1970- ja 1980-luvun vaihteessa jopa puolet lihasta kulutettiin makkarana.¹⁰⁰ Makkaran hinta laski 60-luvun puolivälissä ja 60- ja 70-luvuilla makkara olikin suuressa suosiossa.¹⁰¹

Kotilieden sivuilla on nähtävissä reseptejä erilaisista sian ja naudan leikkeistä sekä jauhelihasta. Tarkasteluvälini ensimmäiset broileri- ja kanareseptit löytyvät lehdestä jo vuodelta 1960, mutta ne yleistyvät 60-luvun jälkipuoliskolta alkaen.¹⁰² Lehtien sivuilla on myös lukuisia riista- ja sisäelinreseptejä.¹⁰³ Lehdessä julkaistaan lisäksi munareseptejä ja -mainoksia tasaisesti ja munia myös kehutaan edullisiksi ja ravitseviksi.¹⁰⁴ Makkaralla on vahva läsnäolo läpi tutkimusajan ja erityisesti mainosten puolella se nousee lihatuotteista

⁹⁷ Kaikkonen & Keskevaari 2018, 5–65.

⁹⁸ Lihan kotipakastaminen, *Kotiliesi* 20/1964, 1451–1453.

⁹⁹ Luonnonvarakeskus, Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti 1950- (kg/vuosi), statdb.luke.fi.

¹⁰⁰ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987.

¹⁰¹ Sillanpää 1999, 146.

¹⁰² Nyt grillataan, *Kotiliesi* 15/1968, 34–36.

¹⁰³ Hirvi ruokien aikaan, *Kotiliesi* 19/1978, 52; Maksa ja munuainen lasten ruokana, *Kotiliesi* 1/1974, 62–63.

¹⁰⁴ Muna, *Kotiliesi* 3/1974, 20–25.

vahvimmin edustetuksi.¹⁰⁵ Kokonaisuutena kuitenkin erilaisista lihatuotteista voimakkaimmin lehdessä on esillä kala. Kalareseptejä esiintyy runsaasti samoin kuin ohjeita kalankäsittelyyn, maustamiseen ja grillaamiseen. Kalareseptejä on ympäri vuoden, vaikka kesällä niissä herätelläänkin sesonginomaisia mielikuvia kesämökillä itse pyydetystä kalasta. Käytetyt kalalajit vaihtelevat hieman pyyntisesonkien mukaan. Kaloista silakka on selvä suosikki, mutta ohjeita jaetaan myös muille tuore- ja pakastekaloille.¹⁰⁶

Samaan tapaan kuin sokerin ja maitotuotteidenkin kohdalla noussut elintaso johti lihan kohdalla yltäkylläisyyteen ja kulutuksen kasvuun. *Kotiliedessä* lihan kulutuksen kasvusta ei kuitenkaan vaikuteta olleen huolestuneita. Lehdestä löytyy toki myös lihattomia ja kevyemmiksi esitettyjä reseptejä, mutta ei suoria negatiivisia viittauksia lihan kulutuksen lisääntymiseen. Noussut lihankulutus olikin ajan ravitsemussuositusten mukaista, vaikka jo tuolloin oli viitteitä runsaan lihansyönnin yhteyksistä useisiin terveysrasitteisiin.¹⁰⁷

Lihankäyttöä suositeltiinkin pitämään samana, mutta kalan kulutusta lisäämään vuoden 1987 ravitsemussuositusten mukaan.¹⁰⁸ *Kotiliedessä* voisikin sanoa olleen ajan lihan terveellisyyskäsitteestä katsoen hyvinkin monipuoliset ja ihanteiden mukaiset liharuokajakaumat. Kalan käyttö oli runsasta ja lihoja käytettiin laajasti vaihdellen.

Kananmunien korkeaa kolesterolia ei näytetä pelätyn. 1950-luvulla Yhdysvalloissa sydänlääkäri Ancel Keysin tekemä tutkimus osoitti veren kolesterolin ja sepelvaltimotaudin välisen yhteyden. Tuloksen perusteella korkea kolesterolista kananmunan keltuaista alettiin vältellä. Uudempi tutkimus näytti nopeasti, ettei yhteys ollut näin yksioikoinen eikä kananmunien välttelyyn ollut tarvetta. Tämä tieto ei kuitenkaan saavuttanut suurta yleisöä ennen 1990-luvun loppua. Suomessa Keysin tutkimus ei kuitenkaan vaikuttanut virallisiin ravitsemussuosituksiin. Kananmunien pelko levisi Suomeen vasta myöhemmin muun muassa potilasyhdistysten ravitsemussuositusten kautta.¹⁰⁹ *Kotiliesi* -lehti vaikuttaa seuranneen ravitsemustoimikunnan kantaa kananmunien terveellisyttä koskien.

Sokerin, samoin kuin lihan, rasvan ja maitotuotteidenkin kulutus oli kasvussa elintason nousun myötä. Sokeria käsitellään sekä *Kotiliedessä* esiintyneissä artikkeleissa että mainoksissa.¹¹⁰ Resepteissä jälkiruokien, säilönnän ja leipomisen yhteydessä sokerilla on

¹⁰⁵ Maan parhaiden valmistajien makkaraa K-kaupasta, 1/1976, 62.

¹⁰⁶ Suvisilakkaa, *Kotiliesi* 13/1968, 38–40.

¹⁰⁷ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987; Suojanen 2003, 30–61.

¹⁰⁸ Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987.

¹⁰⁹ Ruukki, *Helsingin Sanomat Tiede* 4/2020.

¹¹⁰ Tämä on hyvän sokerin tunnus, *Kotiliesi* 12/1962, 905.

vahva rooli.¹¹¹ Osa sokeria käsittelevistä artikkeleista liittyy vahvasti diabetekseen ja sen hoitoon soveltuvaan ruokavalioon.¹¹² Käsitellen diabetesta tarkemmin seuraavassa luvussa, joten en käsittele sitä tässä tarkemmin. Artikkeleissa puhuttaa sokerin epäterveellisyys ja sen käytön vähentämisen tarve sekä terveellisemmiksi koetut vaihtoehdot koivusokeri ja hedelmäsokeri yleisesti käytössä olleen sakkaroosin sijaan.¹¹³ Pääasiassa lehdessä julkaistuista artikkeleista välittyi sokerin käytön vähentämiseen kannustava ja valistava asenne. Vain yksi tarkasteluvälini alussa 1960 julkaistu artikkeli on tässä suhteessa poikkeus aineistossani. Artikkelissa sokeria tai tässä tapauksessa tarkemmin ottaen siirappia kuvaillaan ravinteikkaaksi sekä ”vitamiini ja rautapitoiseksi”.¹¹⁴ Muutoin sokeria käsitellään pääasiassa laihduttamista ja terveellistä ruokavaliota koskevissa lehtijutuissa. Tutkimusaineistostani suurimpana huolena liiallisen sokerin syömisen suhteen nousee hampaiden kunto. Hampaiden kunnosta uutisoivissa artikkeleissa kerrotaan usein myös uututeen koivusokeriin liittyneistä tuoreista tutkimustuloksista. Liiallinen sokerin syöminen liitetään myös painonhallinnan vaikeuksiin.¹¹⁵ Vaikka lehden artikkeleista saattaakin syntyä toisenlainen kuva, ei *Kotiliedessä* julkaistuissa resepteissä kuitenkaan pääsääntöisesti vältelty sokerin käyttöä.¹¹⁶

Käytännössä kaikki lehdissä julkaistut sokerimainokset ovat Suomen sokerin. Sokeria markkinoitiin läpi 60- ja 70-luvun, mutta varsinkin tutkimuksen alkuvuosina lähinnä sesonkiluontoisesti säilöntä aikaan. Sokeri oli yleisesti käytössä hillojen ja mehujen keittämisessä. Retoriikka mainoksissa vaihtelee, mutta siinä ei ole havaittavissa selkeitä ajallisia käännekohtia. Osa mainoksista vetosi kuluttajan muistoihin maalaillemalla kuvia mummon leivonnaisista, toisissa oli hyvinkin informatiivinen sävy ja osa muistutti kuluttajaa sokerin hyvästä mausta sekä säilöntäkauden tai joululeivonnaissesongin tarpeesta sokerille. 70-luvulla alkoi ilmestyä hedelmäsokerin mainoksia. Muita markkinoituja sokereita olivat siirappi, pala-, rae-, tomu- ja hienosokeri.¹¹⁷

1960-luvun alussa suklaan ja makeisten markkinointi rajoittui hyvin tarkasti joulun aikaan. Vuonna 1963 lehdessä oli ensimmäistä kertaa ainakin oman tutkimusaineistoni aikana suklaamainoksia joulusesongin ulkopuolella. 1968 makeisten ja herkkujen markkinoinnista

¹¹¹ Marjat pakastimeen, *Kotiliesi* 14/1971, 62-65; Kotoisia makeisia, *Kotiliesi* 24/1965, 55.

¹¹² Jälkiruokia sokeritautiselle, *Kotiliesi* 19/1967, 58-60.

¹¹³ Ksylitolit kun haluat hyvää, *Kotiliesi* 11/1979, 94-95; Ingan ikkuna, *Kotiliesi* 14/1973, 68.

¹¹⁴ Sakeaa ja makeata, *Kotiliesi* 13/1960, 870-871.

¹¹⁵ Makea juttu, *Kotiliesi* 8/1975, 48-49.

¹¹⁶ Jouluhuivää, *Kotiliesi* 24/1971, 54.

¹¹⁷ Miksi iän ja painon lisääntyessä on turvallisempaa käyttää hedelmäsokeria, *Kotiliesi* 24/1972, 101; Säilökää KISA-sokerilla, *Kotiliesi* 14/1961, 902; Aina tarvitsette hyvää pakattua sokeria, *Kotiliesi* 20/1963, 1396.

oli tullut jo arkipäivää ympäri vuoden. Myös muita sokerisia valmisteita, kuten keksejä, mainostettiin.¹¹⁸ Myös resepteissä on selkeästi huomattavissa makeis- ja leivonnaisreseptien keskittyminen sesonkeihin, kuten jouluuun, äitienpäivään ja mansikkakauteen.¹¹⁹ Valmiiden herkkujen mainosten ja herkkureseptien määrän suhteesta sekä lehdessä julkaistuista artikkeleista välittyy vaikutelma, että 60- ja 70-luvuilla kotona itse leipominen oli vielä yleisempää kuin valmiiden tuotteiden ostaminen. *Kotiliesi* ei kuitenkaan kerro suomalaisten todellisesta arjesta vaan välittää tietynlaista kuvaa siitä millainen toiminta on ollut toivottavaa. *Kotiliedellä* on jo tuolloin ollut suomalaisten naistenlehtien joukossa perinteinen ja pullantuoksuinen maine, joten oletettavaa on, että kotien tilanne ei välttämättä vastannut *Kotilieden* näkemystä aiheesta.¹²⁰ Kuitenkin Merja Sillanpään laaja suomalaisten arkiruokamuistoihin perehtynyt tutkimus näyttää, että pullan ja muiden makeiden leipomusten leipominen kodeissa oli yleistä ainakin vielä 60-luvulla.¹²¹

Toisen maailmansodan jälkeen elettiin monella tapaa yltäkylläistä aikaa, jollaista suomalaiset eivät olleet aiemmin nähneet. Sokeria ja makeita herkkuja oli saatavilla helpommin kuin koskaan ennen, myös virvoitusjuomat ja mehut yleistyivät.¹²² Suomalainen makumaailma oli tyypillisesti sotia edeltävänä aikana ollut vielä varsin hapan, mutta nyt se muuttui.¹²³ Suomessa Suomen sokerilla oli ainoana yrityksenä sokerin maahantuontilupa. Sokeria valmistettiin sekä kotimaisista sokerijuurikkaista että ulkomaisista sokeriru'oista.¹²⁴ 1900-luvulla hammaskaries vaivasi suurinta osaa kehitysvaltioiden väestöstä. Kariesin ja sokerin yhteys selvitettiin kuitenkin vasta 1950-luvulla. Suomen ravitsemustoimikunta ja muut suomalaiset terveysalan toimijat lähtivät ratkomaan kariesongelmaa pääasiassa laajoilla valistuskampanjoilla. Koivusokerin eli ksylitolin suhteen oltiin uteliaita ja hedelmäsokeri oli merkittävä muutamissa yleisissä erityisruokavalioissa. Tavallisen väestön koivu- ja hedelmäsokerin käyttö pysyi kuitenkin vähäisenä. Suomalaisten hammasterveys heikkeni aina 1970-luvun lopulle, jolloin havaittiin, että erityisesti lasten hammasterveys oli kohentunut. Lopulta tilanteen vaikuttaa sokerin kulutuksen vähentämisen sijaan ratkaiseen kehittynyt hammasterveydenhuolto.¹²⁵ Näen, että *Kotilieden* luoma kuva sokerista heijastelee tätä yleistä

¹¹⁸ Hangon keksi – kaikkien aikojen keksi, *Kotiliesi* 21/1966, 61.

¹¹⁹ Jouluna suu makeaksi, *Kotiliesi* 24/1960, 1616&1631; Mansikkapaikka, *Kotiliesi* 13/1967, 34–37; Kevään kolme juhlaa, *Kotiliesi* 8/1975, 52–55.

¹²⁰ Heinonen & Konttinen 2001, 154.

¹²¹ Sillanpää 1999, 169.

¹²² Sillanpää 1999, 104.

¹²³ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 26.

¹²⁴ Suojanen 2003, 98.

¹²⁵ Suojanen 2003, 98–104.

ilmapiiriä. Sokeria oli helposti saatavilla ja sitä käytettiin runsaasti leivonnassa ja osana makeita välipaloja. Sen terveyshaitat ja erityisesti yhteys hammasterveyteen olivat kuitenkin jo tiedossa ja näistä oltiin huolissaan. Osaltaan *Kotiliesi* osallistui myös käynnissä olleeseen valistustyöhön uutisoimalla sokerin ja hammasterveyden yhteyksistä ja julkaisemalla yleisten ravitsemussuositusten mukaista tietoa ruokavalion koostamisesta.

Käsiteltäessä maitotuotteita, rasvaa, sokeria ja lihaa osana suomalaista ruokavaliota 1960-luvulta 1970-luvulle havaitaan, että ruoka oli varsin poliittista ja siihen liittyi monia muita arvoja terveyden lisäksi. Terveys, talous, kotimaisuus, ympäristöystävällisyys, puhtaus ja turvallisuus ovat kaikki ruokaan liittyviä arvoja, joita valtio, yritykset, järjestöt ja kansalaiset painottavat kukin vaihtelevasti. Tämän arvojen välisen mittelön seuraus näkyy lautasillamme yhä 2020-luvulla yhtä vahvasti kuin 1960-luvulla, vaikkakin uudet arvot ovat nousseet keskustelun keskiöön. Lisäksi huomataan, että eri kulttuureissa ja eri aikoina erilaisia ruokia pidetään terveellisinä. Suomessa oli totuttu elämään puutteessa, jossa rasvan ja lihan syöminen lisäsi terveyttä, koska niiden saanti oli muuten rajoittunutta. Elintason noustessa nämä ruoka-aineet muuttuivat epäterveellisiksi kulutuksen käännyttyä liian suureksi. Kohtuullisuus ja tasapaino ovatkin parhaita käsitteitä puhuttaessa terveydestä.

2.3 Ravitsevia rehuja

Perinteisesti suomalaisten ruokavalio on ollut hyvin viljapitoinen. Talonpoikaisessa elintavassa oli totuttu näkemään sienet ja kasvikset lähinnä eläinten ruokana.¹²⁶ 1900-luvun aikana tämä kuitenkin muuttui. Globalisaation myötä suomalaisiin kauppoihin alkoi 1930-luvulla ilmestyä eksoottisia hedelmiä, kuten banaaneja, ja vihannesten kulutus lisääntyi. Säätyläiskodeissa eksoottiset hedelmät olivat tosin tulleet tunnetuiksi jo 1700-luvulla.¹²⁷ Ulkomaisten kasvien saatavuus keskeytyi kuitenkin toisen maailmansodan ja pula-ajan myötä.¹²⁸ Peruna ja juurekset, kuten lanttu, kattoivat suurimman osan sota-ajan suomalaisen ruokavaliosta.¹²⁹ Säännöstelyn loputtua ja elintason noustua 1950-luvulla elettiin yltäkylläistä aikaa, jossa kasvikset jäivät sivuun arjen ruokavaliosta. Samaan aikaan ravitsemusalan järjestöt ja valtion ravitsemustoimikunta näkivät kasvien syönnin olevan hyväksi ihmisen elämäntavoille ja terveydelle. Uusien suositusten omaksumisen vaikeus vaihteli. Erityisesti

¹²⁶ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 29.

¹²⁷ Kylli 2021, 131–132.

¹²⁸ Sillanpää 1999, 57–58.

¹²⁹ Heinonen 1998, 179.

miehille ja sota-ajan kokeneille se oli hankalaa. ”Rehut” miellettiin eläinten ravinnoksi ja ne yhdistettiin mielessä pula-aikaan.¹³⁰

Miesten vaikeutta omaksua kasvikset osaksi ruokavaliota voidaan selittää myös ruoan sukupuolittuneisuudella. Perinteisesti feminiiniksi ruoiksi on mielletty kevyet ruoat, kuten vihannekset ja kala, sekä makeat ruoat. Maskuliinista on sen sijaan ollut liha ja suomalaisessa kulttuurissa erityisesti makkara.¹³¹ Naisilla onkin tilastojen mukaan tyypillisesti miehiä kevyempi ja suositusten mukaisempi ruokavalio. Naisten terveellisempiä elintapoja selittää myös naisten perinteinen rooli huolehtimassa perheensä ja lastensa ruokavaliosta sekä naisille asetetut kriittisemmät ulkonäköstandardit. 1970-luvulla kodin työnjaossa oli kuitenkin jo nähtävissä muutosta ja miehet ottivat ruokahuoltoon enemmän osaa.¹³²

Kaikesta tästä huolimatta kasvien suosio kasvoi 60-luvulta alkaen. Syynä kasvuun oli paitsi valistaminen myös erityisesti tarjonnan kasvaminen ja monipuolistuminen. Tuoreita ja pakastekasviksia oli saatavilla ympäri vuoden ja lisäksi ulkomaiset tuotteet löysivät tiensä kauppojen hyllyille. Esimerkiksi ulkomainen paprika omaksuttiin osaksi ruokavaliota. Hedelmien syöminen lisääntyi erityisesti vuosien 1965–1975 välillä ja suosituimpia näistä olivat sitrushedelmät ja omenat. Kotimaiset marjat nähtiin ravitsemuksellisesti arvokkaina. 1970-luvulla hedelmien ja marjojen käyttö lisääntyi myös valmiina tuotteina, kuten tuore mehuna. Ruokavalio ja kasvien käyttö ei kuitenkaan ollut kaikissa talouksissa samanlaista ja esimerkiksi lakto-ovovegetaristeja löytyi Suomesta jo 1950-luvulla.¹³³

1960- ja 1970-lukujen *Kotiliedet* luovat monipuolisen kuvan ajan suhteesta kasviksiin. Mainoksissa ne esiintyvät melko vähän, mutta artikkeleissa ja resepteissä sitäkin enemmän. 1960-luvun alussa omavaraisuus oli yhä elävä ihanne ja ihmisiä neuvottiinkin innokkaasti satokauden säilöntään. Säilöntä näyttäisi lehtien perusteella olleen edelleen vahvasti osa ihmisten elämää. Toisaalta perinteisen hapattamalla ja kuumentamalla säilömisen tilalle tarjottiin niin kotipakastusta kuin valmispakasteitakin.¹³⁴ Uutuusvihanneksia ja hedelmiä esiteltiin innolla ja monipuoliseen kasvien syöntiin kannustettiin. Esillä olivat myös luonnonyrtit ja -vihannekset.¹³⁵ Hedelmiä ja marjoja käytettiin välipaloina, mehuina ja hilloina sekä leivonnassa. Vihannekset ja juurekset olivat käytössä etikkasäilykkeinä,

¹³⁰ Sillanpää 1999, 141.

¹³¹ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 44–46.

¹³² Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 46–50.

¹³³ Sillanpää 1999, 130–144.

¹³⁴ Pakastaminen – Tämän päivän säilöntämenetelmä, *Kotiliesi* 14/1969, 40–45.

¹³⁵ Luonnonyrtti on terveellinen, *Kotiliesi* 12/1976, 72.

salaatteina ja osana lämpimiä ruokia. 70-luvulla suosituiksi tulivat raasteet.¹³⁶ Länsi-Suomessa ruoanlaitto oli tyypillisesti ollut vahvasti keittämistä. Nyt kuitenkin jaettiin runsaasti ohjeita myös kypsentämättömille kasvisruoille.¹³⁷ Kasvisartikkeleissa ja -resepteissä on havaittavissa myös vahva sesongin omaisuus. Marjareseptit täplittävät joka vuosi loppukesän lehtiä ja erityisen vahvasti esiin nousee keskikesän mansikka, jonka satokausi vaikutti jo itsessään olleen syy juhlaan.¹³⁸ Loppukesästä säilöttiin myös kurkkuja ja jaettiin monipuolisia sadonkorjuu reseptejä esimerkiksi kukkakaalille.¹³⁹ Esiin nousevat myös tomaatit, kaalit, sipulit, omenat ja appelsiinit. Lehdet tukevat selkeästi kuvaa, jossa suomalaisia kannustettiin käyttämään yhä laajemmin kasviksia ja jossa kasviksia oikeastikin käytettiin kasvavalla tahdilla. Suhde kasviksiin oli silti edelleen vahvasti sesonkimuotoinen ja säilöntäohjeet veivät huomattavan osan kesän ja syksyn lehtien sivumäärästä.

Peruna oli 1960-luvulle tultaessa ollut suomalaisten luottoruoka jo reilun 100 vuoden ajan.¹⁴⁰ Perunan kulutus lähti kuitenkin laskuun 1950-luvulla. 1970-luvun puolivälissä tämä kehitys pysähtyi ja perunan kulutus tasoittui noin 70 kiloon vuodessa henkeä kohden. 1950-luvun alussa luku oli ollut yli 140 ja vielä 60-luvun vaihteessa noin 100.¹⁴¹ Perunan kulutuksen vähenemisen syynä olivat uudet lisäkkeet, kuten riisi ja pasta. Myös lämpimiä aterioita nautittiin aiempaa vähemmän ja ihmisten ruokailutottumukset muuttuivat kaupungistumisen ja ansiotason nousun seurauksena.¹⁴² Tästä huolimatta *Kotiliesessä* näkyy, että perunaa on arvostettu suuresti 60- ja 70-luvuilla. Sitä pidettiin ravinteikkaana, monipuolisena ja luotettavana raaka-aineena.¹⁴³ Kuitenkin myös riisi ja pasta olivat lehden resepteissä ja mainoksissa läsnä. Riisiin on viitteitä läpi tutkimusajan ja pastaan 1964 alkaen enenevissä määrin.¹⁴⁴

Lehdissä näkyy riisin ja pastan lisäksi runsaasti myös muita uutuuksia. Uusia hedelmiä ja vihanneksia esiteltiin säännöllisesti. Sitruhedelmät nousevat uusien kasvien joukosta erityisen vahvasti lehdissä esille. Appelsiini, greippi, sitruuna ja mandariini tulivat lukijoille tutuiksi niin suolaisissa kuin makeissakin resepteissä sekä artikkeleissa ja mainoksissa.¹⁴⁵

¹³⁶ Raasteita myllystä, *Kotiliesi* 3/1977, 90.

¹³⁷ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 43.

¹³⁸ Mansikka, *Kotiliesi* 12/1972, 68–69.

¹³⁹ Syksyn ateria, *Kotiliesi* 17/1972, 82; Kurkun aikaan, *Kotiliesi* 16/1969, 57&75.

¹⁴⁰ Kylli 2021, 102–113.

¹⁴¹ Luonnonvarakeskus, Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti 1950- (kg/vuosi), statdb.luke.fi.

¹⁴² Sillanpää 1999, 144–145.

¹⁴³ Peruna ystävämme, *Kotiliesi* 21/1974, 64–65.

¹⁴⁴ Vaasan pikariisi, *Kotiliesi* 6/1960, 398; Monikäyttöinen makaroni, *Kotiliesi* 12/1964, 876–879.

¹⁴⁵ Monenmoiset citrushedelmät, *Kotiliesi* 3/1972, 60–62.

Sitruukset nousevat esille lehtien mainonnan erityistapauksena. Kasvisten muu mainonta keskittyy valmiisiin tuotteisiin, kuten pakastevihanneksiin ja hilloihin, eikä muitakaan jalostamattomien elintarvikkeiden mainoksia juuri nähty. Eniten mainostettuina olivat teolliset tuotteet, kuten kahvi, makkara ja margariini. Sitruksia mainostettiin kuitenkin jalostamattomina hedelminä. Sitruksia esiteltäessä nostettiin esiin niiden korkea C-vitamiinipitoisuus ja ravinteikkaus sekä luotiin mielikuvia etelän auringon lämmöstä. Erityisesti Jaffa-appelsiineja markkinoitiin ahkerasti 60-luvulla.¹⁴⁶ Jaffa-appelsiini ei tarkoita lajiketta tai yritystä vaan viittaa hedelmien olevan kotoisin Israelista tietyltä alueelta.¹⁴⁷ Oma teoriansi sitrushedelmien epätyypillisestä markkinoinnista on, että niitä toi maahan vain harva yritys, kun taas kotimaisia kasviksia tuottivat useat tuottajat. Appelsiinin maahantuojan markkinointiin pistämät rahat tulivat todennäköisemmin takaisin omaan kukkaraan kuin esimerkiksi kotimaista perunaa, jolla tuottajia riitti, markkinoitaessa. Markkinointi oli näin ollen taloudellisesti tuloksellisempaa.

Sitrushedelmien lisäksi myös muita uusia kasviksia yritettiin saada suomalaisten lautasille *Kotilieden* kautta. *Kotiliedessä* järjestettiin vuosien 1960 ja 1979 välissä lukuisia lukijakilpailuja. Tyypillisiä kilpailuja olivat erilaiset reseptikilpailut, joilla kannustettiin ihmisiä uusien reseptien pariin. Myös perinneruokatietoutta kerättiin kilpailujen kautta ja 70-luvun lopulla maakuntaruokaohjeita kerättiin pitkällä kilpailujen sarjalla. Tyypillisesti kilpailuissa parhaiten pärjänneet saivat palkintoja, kuten astioita, keittiön pienkoneita, säilyviä elintarvikkeita ja jopa ulkomaanmatkoja.¹⁴⁸ Toisinaan myös yritykset julkaisivat omia kilpailujaan lehdessä olleissa mainoksissa.¹⁴⁹

Kasviksiin liittyen nousee erityisesti esiin pari hieman erityyppistä kilpailua. Nämä olivat kasvisten kasvatuskilpailut, joita järjestettiin ainakin kesäkurpitsasta ja kyssäkaalista. Ennen kilpailujen alkua lukijoille jaettiin tietoa kasvien kasvatuksesta ja lehden kautta oli mahdollista tilata niiden siemeniä. Vuoden 1970 kesäkurpitsakilpailun tavoitteena oli kasvattaa yhdestä taimesta mahdollisimman monta kokovaatimukset täyttävää kesäkurpitsaa. Kilpailun voittaja sai satoa jopa 85 kurpitsaa. Kilpailun loppureportaasissa kerrotaan paitsi voittajan myös laajemmin kilpailuun osallistuneiden kokemuksia kesäkurpitsan kasvatuksesta Suomessa erilaisissa maaperissä ja eri leveysasteilla. Lopuksi kuvaillaan, miten suurinta osaa

¹⁴⁶ Jaffa appelsiineista auringon voimaa, *Kotiliesi* 2/1964, 71.

¹⁴⁷ Toussaint-Samat 2009, 602.

¹⁴⁸ Vihreä keitto voitti riisikilpailun, *Kotiliesi* 11/1972, 46–51; Voittaja on valittu, *Kotiliesi* 19/1974, 84–85&88.

¹⁴⁹ Tule mukaan Anni-Helenan juhlakakun suunnittelukilpailuun, *Kotiliesi* 6/1974, 78–79.

kilpailuun osallistuneista kesäkurpitsa oli vihanneksena miellyttänyt. Kilpailuun osallistuneiden määrää ei kerrottu, mutta palkittuja oli jopa 25.¹⁵⁰ Kilpailuun liittyen lehdessä julkaistiin myös kyseisenä vuonna kesäkurpitsareseptejä ja lukijoita kehoitettiin lähettämään myös omia reseptejään toimitukseen.¹⁵¹

Vuoden 1979 kyssäkaalikelpailussa kilpailtiin sekä suurimmasta kyssäkaalista että parhaasta kyssäkaalireseptistä. Kyssäkaalia mainostettiin edellisen vuosisadan kartanopuutarhoista tuttua, mutta sittemmin unohtuneena kasvina. Kilpailun suurin kaali oli halkaisijaltaan 27,5 senttiä ja osallistujia kerrotaan olleen 313. Kyssäkaalin kohdalla myös *Kotilieden* toimitus valottaa tarkoituksenaan kilpailun taustalla sanoin: ”Tämä oli juuri tarkoituksemme, tutustuttaa Suomen kansa vanhaan, mutta unohduksiin jääneeseen kaalikasviin, varsinkin kun siitä on kehitetty uusi erinomainen lajike.”¹⁵²

Kasvatuskilpailut eroavat muuten *Kotiliesi*-lehdissä käytetyistä vaikuttamiskeinoista. Muuten ihmisten ruokavalioihin on pyritty vaikuttamaan lähinnä jakamalla tietoa ja ohjailemalla yleistä asenneilmapiiriä. Kasvatuskilpailut valjastavat kuitenkin käyttöön ihmisten kilpailuhengen ja jopa palkitsevat menestyneimmät osallistujat konkreettisilla palkinnoilla. Kilpailut olivat myös hyvin kokonaisvaltaisia, sillä niiden kautta jaettiin tietoa niin vihanneksen ominaisuuksista ja kasvatustavoista kuin sille sopivista resepteistäkin. Kilpailukasveihin liittyvät reseptit olivat myös sikäli erilaisessa asemassa, että kasvatuskilpailulla oli varmistettu, että ainakin osalla lehden lukijoista oli fyysisesti kotonaan tarvittuja raaka-aineita. Kilpailujen osallistujaryhmä oli silti rajallinen, sillä kaikilla lukijoilla ei varmasti ollut aikaa, tilaa tai tahtoa kyseisten kasvien viljelyyn. Näen kuitenkin, että kilpailujen avulla lehden toimituksella oli hyvin konkreettinen tapa vaikuttaa vihanneksen yleistymiseen ja juurruttaa uusia kasveja osaksi suomalaisia ruokailutottumuksia.¹⁵³ Kyssäkaali on tosin jäänyt vielä 2020-luvullakin suomalaisille vieraaksi, mutta kesäkurpitsasta on muodostunut kesäkeittiön monipuolinen klassikko.¹⁵⁴

Yhteenvedon voidaan sanoa, että suomalaisten suhde kasviksiin muuttui monella tapaa 60- ja 70-lukujen aikana. Kuten lähteistäni käy ilmi, kasviksia kulutettiin pääasiassa entistä enemmän ja monipuolisemmin. Yksittäisten raaka-aineiden, kuten perunan, kohdalla kehitys

¹⁵⁰ Kesäkurpitsa menestyi hyvin koko maassa, *Kotiliesi* 20/1970, 34–35.

¹⁵¹ Kesäkurpitsa, *Kotiliesi* 16/1970, 51–74.

¹⁵² Maan mainio kyssäkaali, *Kotiliesi* 18/1979, 80–81&84.

¹⁵³ Heinonen & Kortti 2007, 20–47.

¹⁵⁴ 40 vuotta kyssäkaalin kasvatuskilpailun jälkeen *Kotiliesi* on jälleen julkaissut artikkelin, jossa pyritään kannustamaan suomalaisia vieraaksi jääneen kyssäkaalin pariin. Kuusisalo, *Kotiliesi* 10.10.2019, kotiliesi.fi.

saattoi kuitenkin olla päinvastaistakin. Kasviksia myös käytettiin uusilla tavoilla. Suunta oli toivottu niin *Kotilieden* toimituksen kuin virallistenkin tahojen puolelta. *Kotiliesi* myös aktiivisesti tuki tätä muutosta julkaisujensa kautta. Lopulta muutoksen todelliset aiheuttajat saattoivat terveyden sijaan liittyä muihin arvoihin, kuten nautintoon ja saatavuuteen.

Vilja on pitkään ollut viljelypainotteisen Suomen ruokakulttuurin kulmakivi. Maanviljely alkoi todennäköisesti Suomessa pronssikaudella. Varhaisin nykyisistä viljoistamme on ohra, mutta myös vehnä ja ruis on tunnettu Suomessa jo ennen keskiaikaa. 1900-luvun alussa suomalaisen työläisen ravitsemus perustui mustaan leipään, perunaan, suolattuun silakkaan ja silavaan.¹⁵⁵ Kuten olen jo aiemmin kuvaillut, 1960-luvulle tultaessa tämä ruokavalio oli kokenut monia muutoksia. Tästä huolimatta viljan asema oli edelleen vahva. 1960-luvun aikana viljan kulutus putosi noin 115 kilosta vajaan 80 kiloon vuodessa henkeä kohden. Vehnän kulutus oli noin kaksinkertainen rukiiseen nähden. Riisin, ohran ja kauran kulutus on vehnään ja rukiiseen verrattuna vähäinen, vain muutamia kiloja vuodessa per henkilö.¹⁵⁶

Kotilieden mainoksissa näkyy monenlaisia viljatuotteita, kuten pastaa, riisiä, näkkileipää, jauhoja, riisi- ja maissimuroja, kaurahiutaleita, keksejä ja ohukaisjauhoseoksia. Suuri osa mainoksista on jauhotuotteiden mainoksia, joka viittaisi kotileivonnan runsaaseen määrään. Eniten mainostettu jauho on vaalea vehnäjauho. Artikkeleissa kirjoitetaan vehnäjauhojen laadusta, leivän leipomisen keskittymisestä kotien sijaan leipomoihin, erilaisista pastoista, suomalaisen tumman leivän ravinteikkuudesta, valkoisen vehnän vaihdosta grahamjauhoon, erilaisista riiseistä, leivän hinnannousun syistä, aamupuuron eduista sekä jaettiin moninaisia reseptejä ja ohjeita niin modernien kuin perinteistenkin leipien ja leivonnaisten leivontaan.¹⁵⁷ Suomalaisten muuttuneet, terveydelle haitalliset, viljan kulutustottumukset nostetaan suoraan esiin. Lukijoita neuvotaan rukiin ja ohran pariin ja kommentoidaan jopa turhautuneeseen sävyyn poliittista keskustelua vehnäjauhojen ravinnerikastamisesta.¹⁵⁸ Terveys on hinnan ja maun ohella kantava tema lehdissä käydyssä viljakeskustelussa.

Millaista sitten oli suomalaisten epäterveellinen viljan kulutus 1900-luvun puolivälissä? Suomalaiset olivat toisen maailmansodan jälkeen suuresti ihastuneet vaaleaan ranskanleipään.¹⁵⁹ Myös leivonnaisista, täytekakusta ja pullasta tuli vakituinen kahvin

¹⁵⁵ Sillanpää 1999, 16–52.

¹⁵⁶ Luonnonvarakeskus, Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti 1950- (kg/vuosi), statdb.luke.fi.

¹⁵⁷ Joudutamme leipomista, *Kotiliesi* 5/1962, 324&330; Monikäyttöinen makaroni, *Kotiliesi* 12/1964, 876–879; Riisiä aterialle, *Kotiliesi* 7/1970, 54–56.

¹⁵⁸ Rukiinen leipämme, *Kotiliesi* 20/1972, 66–67; Ohra, kaura, vehnä ja ruis, *Kotiliesi* 8/1974, 47.

¹⁵⁹ Sillanpää 1999, 174.

kumppani. *Kotilieden* mukaan myös aamupalan luonne oli muuttunut. Aiemmin aamulla oli syöty perinteisesti kolmas lämmin ateria, joka oli tyypillisesti puuro. Osa suomalaisista söikin edelleen puuroja, mutta ohraryynit olivat vaihtuneet kaurahiutaleisiin. Silti vielä vuonna 1978 *Kotiliedessä* on haastateltu äskettäin aiheesta ”suomalainen varhaisaamiainen” väitellyttä lisensiaatti Kaija Hususta, joka kertoo tutkimusaineistonsa tuloksista seuraavasti: ”Mutta vielä vuosikymmenen [1970] vaihteen tienoilla suomalaisten varhaisaamiainen oli pullaa, kahvia, sokeria ja kermaa.”¹⁶⁰ Vehnän kulutuksen lisääntymistä selittää elintason nousun lisäksi Suomen oloihin sopivien uusien vehnäjalajikkeiden jalostaminen. Myös sokeroidut viljatuotteet, kuten aamumurot, veivät sijaa ravinteikkaammilta ruoilta.¹⁶¹ Muutoksen haitallisuuteen oli herätty ja 60- ja 70-luvuilla näitä ruokailutottumuksia kritisoitiin. Edelleen julkaistiin myös vaaleaan vehnään perustuvia reseptejä, mutta vaalean ranskanleivän reseptejä näkyy hyvin harvoin. Suomalaista perinteistä leipäkulttuuria sen sijaan nostatettiin ja perinneleipätietoutta kerättiin.¹⁶²

Suomi ei ole ruokakulttuurillisesti täysin yhtenäinen alue ja varsinkin ruoan valmistusmenetelmissä on perinteisesti ollut eroja Länsi-, Itä- ja Pohjois-Suomen välillä. Tämä näkyy hyvin juuri leivän kohdalla. Sotien jälkeinen innostus vaaleasta leivästä näkyi erityisesti maan tiuhemmin asutetuissa länsi- ja eteläosissa. Perinteiset leivän valmistustavat säilyivät paremmin itä- ja pohjoissuomalaisissa ruokakulttuureissa. Toisaalta 1960- ja 70-luvuilla kaupungistumisen ja muuttoliikkeen myötä ihmiset sekoittuvat ja alueelliset reseptit siirtyivät uusiin paikkoihin.¹⁶³ Myös *Kotiliesi* oli osa tätä toimintaa, jakaen varsinkin 70-luvun lopulla runsaasti alueellisia perinnereseptejä.

Viljan kulutuksen suurin trendi oli sen merkityksen kutistuminen ruokavaliossa. Esimerkiksi lihaa ja kasviksia syötiin viljan sijaan. Toisaalta myös kulutetut viljat ja muodot, joissa ne syötiin, hakivat paikkaansa ja suomalainen viljan syöminen tuntui etsivän itseään. Perinteisiä happamia ja kovia makuja kompensoitiin pehmeillä ja makeilla mauilla, mutta 70-luvun lopulla alkoi hahmottua jo keskitie viljankulutukseen. Monivilja- ja täysjyvävalmisteet tulivat osaksi ruokavaliota ja vaalean vehnän käyttöä vähennettiin. Makeita leivoksiakaan ei enää syöty yhtä paljon arjessa. Toisaalta uudet tuotteet, kuten riisi ja pasta, juurtuivat ruokavaliioon ja helpot valmistuotteet sopivat kiireisiin perheisiin. Suomalaisten kasvien ja viljatuotteiden

¹⁶⁰ Kahvia ja pullaako aamupalaksi, *Kotiliesi* 24/1978, 90–93.

¹⁶¹ Sillanpää 1999, 106.

¹⁶² Lämpimäiset Martin uunista, *Kotiliesi* 6/1977, 36.

¹⁶³ Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 68–69.

kulutusta 60- ja 70-luvuilla yhdistää uuden terveellisen suunnan etsiminen ja siinä ainakin osittainen onnistuminenkin. *Kotiliesi* on myös ollut tietoinen molemmista ilmiöistä ja vastannut siihen ruokkien muutosta tarjoamalla sekä tietoa ja reseptejä että jopa konkreettisempaa kannustusta, kuten lukijakilpailuja.

3 Ruokavalio poikkeustilanteessa

3.1 Modernin kansanterveyden suurin ongelma

Käsittelin edellisessä luvussa terveellistä ruokavaliota silloin, kun terveys on tasapainossa. Ruokavaliolla on kuitenkin merkittävä rooli monien sairauksien ja terveysongelmien hoidossa ja ehkäisyssä. Myös perussairautta sairastavan kohdalla voidaan puhua terveellisyydestä, terveydestä ja terveydenhoidosta. Tällöin terveydellä on perussairauden asettamat raamit, joihin terveydenhoito on asetettava ja jotka on huomioitava esimerkiksi terveellistä ruokavaliota muodostettaessa. 1960- ja 1970-lukujen *Kotiliesi*-lehdissä nousevat vahvasti esiin monet terveyshuolet ja sairaudet osana ruokavalion suunnittelua ja oman terveyden ylläpitämistä. Terveellisyyden käsite kietoutuukin yhtä lailla sekä terveyden että sairauden ympärille. Tämän vuoksi on hedelmällistä tarkastella syvemmin myös terveellistä ruokavaliota terveyden ollessa normaalista poikkeava.

Lihavuus tarkoittaa tilaa, jossa elimistön rasvakudoksen määrä on suurentunut. Rasvakudoksen määrän mittaaminen on haastavaa, joten yleisimmin lihavuuden asteen määrittämiseen käytetään painoindeksiä. Rasvakudoksen määrässä on myös luontaista vaihtelua sukupuolen, iän, rodun, ruumiinrakenteen ja perinnöllisten tekijöiden takia. Lihavuutta esiintyy kaikissa ikäryhmissä ja se lisääntyy erityisesti aikuisiällä aina myöhäiseen keski-ikään asti. Lihavuus on jo itsessään terveyshaitta, sillä se rasittaa elimistöä, mutta lisäksi se altistaa useille muille sairauksille, kuten osalle syövästä ja diabetekselle.¹⁶⁴

Lihominen ei varsinaisesti itsessään ole sairaus, ja vain harvoin se johtuu sairaudesta. Lihavuus ei kuitenkaan ole ihmiselimistön normaali tila ja on rasite elimistölle. Tämän vuoksi lihavuutta käsitellään sekä tänä päivänä että tutkimusajankohtanani hieman samaan tapaan kuin sairauksia. Myös lihavuuteen liittyvissä tutkimuksissa lihavuutta käsitellään usein kulttuurisena ”epidemiana”.¹⁶⁵ Lihavuus nousee keskeiseksi puheenaiheeksi tutkimissani *Kotiliesissä* ja laihduttamiseen liittyviä ruokavaliota ja muita ohjeita käsitellään lehdessä enemmän kuin mitään muuta ”erityisruokavaliota”. Väestön lihominen ja tarve laihduttaa ovat ilmiöitä, jotka ovat laajemmassa mittakaavassa syntyneet vasta modernisoituneessa yhteiskunnassa.¹⁶⁶ Ilmiöstä ei ole päästy eroon edes vielä 2020-luvulla, eikä merkkejä siitä ole

¹⁶⁴ Aro et. al. 2012, 347.

¹⁶⁵ Coveney 2008.

¹⁶⁶ Popkin 2011, 27–58.

tulevaisuudessakaan. Tästä huolimatta on mahdollista tarkastella, millaisia muuttuvia sävyjä laihduttamiskeskusteluun liittyi 60-luvulta 70-luvulle.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan suomalaisten ylipaino on tasaisesti lisääntynyt sekä työikäisillä miehillä että naisilla noin kahdeksasta prosentista noin kahteenkymmeneen prosenttiin vuosien 1978 ja 2018 välillä.¹⁶⁷ En ole löytänyt tilastoja aiheesta ennen vuotta 1978. Kansanterveyden asiantuntijan dosentti Pekka Puskan mukaan suomalaisten painokehitys 1900-luvulla on hyvin samankaltainen kuin muissakin kehittyneissä maissa. Suomessa kuitenkin yhteiskunnallinen muutos tapahtui paikoitellen myöhemmin, joten lihominenkin alkoi ilmiönä kehittyä myöhemmin kuin osassa kehittyneitä maita. Suomessa kansan lihominen alkoi näkyä noin 1950-luvulta eteenpäin.¹⁶⁸ Ennen modernia aikaa ja elintason nousua ylipaino oli niin Suomessa kuin kansainvälisestikin harvinainen ilmiö, joka kosketti vain yksittäisiä yläluokkaisia ihmisiä. Valtaosalla väestöstä ei ollut saatavilla olleen ravinnon energiaköyhyyden ja arjen fyysisyyden vuoksi mahdollisuutta lihoa.¹⁶⁹

Mikä sitten selittää suomalaisten lihomiskehitystä 1900-luvulla ja sen jälkeen? Tutkijoilla on ollut jo pitkään yksimielisyys siitä, että lihavuus on seurausta ruoan kasvaneesta energiatiheydestä sekä annoskokojen suurenemisesta. Lisäksi ilmiöön vaikuttavat liikunta ja muut elintavat.¹⁷⁰ Elintapojen muutosta on kansainvälisesti selitetty teollisesta vallankumouksesta seuranneilla yhteiskunnan muutoksilla, joita ovat istumatyöhön siirtyminen, naisten työssä käyminen, globalisoituneet ruokamarkkinat, kehittynyt ruoanvalmistus teknologia, ruoanprosessoinnin ja teollisen valmistamisen lisääntyminen, ravintoloissa syömisen yleistyminen, makean ja rasvaisen ruoan helppo saatavuus, kansallinen ravitsemuspolitiikka sekä yritysten ja kuluttajamarkkinoinnin kasvava valta syömiseen.¹⁷¹ Suomalaisilla syyt ovat monilta osin vastaavia, vaikkakin meillä muutos on tapahtunut hieman myöhemmin verrattuna esimerkiksi Yhdysvaltoihin. Suomalainen yhteiskunta oli 1900-luvulla kiihtyvässä murroksessa, joka vaikutti kansalaisten arkeen kaikilla elämänalueilla. Tämä aiheutti monia muutoksia, jotka näkyivät yleistyvänä ylipainona. Ihmiset muuttivat enenevässä määrin kaupunkeihin ja tekivät työtä kodin ulkopuolella, naisetkin siirtyivät työelämään, työnteko sekä liikkuminen koneellistuivat ja

¹⁶⁷ Tilastokeskus, Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys, pxnet2.stat.fi/.

¹⁶⁸ Puska 2011, 234–235.

¹⁶⁹ Puska 2011, 228–231.

¹⁷⁰ Suojanen 2003, 50–51.

¹⁷¹ Popkin 2011, 31–58.

arjesta tuli fyysisesti kevyempää, ruokaa ei enää tuotettu omavaraisesti vaan se ostettiin, elintason nousu ja ruoan hinnan lasku mahdollistivat uudenlaiset ravitsemustottumukset, ruoka valmistettiin yhä enenevässä määrin teollisesti ja mainonta kasvoi uusiin mittasuhteisiin.¹⁷² Kuten jo edeltävässä luvussa kävi ilmi, ei suomalainenkaan ravitsemuspolitiikka hyvistä tarkoituseristään huolimatta, ole aina ollut terveellistä ruokavaliota suosivaa ja terveyden näkökulmasta johdonmukaista vaan kansantalous on usein mennyt kansanterveyden edelle.¹⁷³

Lihavuuteen liittyvä lehtikeskustelu pyörii usein lihavuuden terveyshaittojen, ulkonäön, laihduttamisen ja laihduttamiskeinojen ympärillä. Ihmiset ovat aina olleet kiinnostuneita ulkonäöstä ja terveydestä, joiden risteyskohtaan lihavuus osuu, mutta modernina aikana keskustelu on saanut uudet mittasuhteet. Aiempina vuosisatoina lihavuuteen liitettiin niin negatiivisia kuin positiivisiakin miellelyhtymiä. 1900-luvulla positiivinen näkemys lihavuudesta on muuttunut marginaaliseksi ilmiöksi.¹⁷⁴ Osittain tätä selittää, että lihavuudesta on tullut laajempi ilmiö, mutta se ei kuitenkaan selitä keskustelua kokonaisuudessaan. Kulttuurissa on tapahtunut myös muita muutoksia, jotka ovat edistäneet laihuuden ihannointia. Massojen kiinnostus muotia ja urheilua kohtaan selittävät osittain ilmiötä, mutta eivät sen voimakkuutta ja säilymistä läpi muuttuvien trendien. Tärkeä syy lihavuuden tuomitsemisen takana on ollut keskiluokkaistuvan yhteiskunnan tarve kontrolloida itseään arvottamalla elintapoja, kuten lihavuutta. Sosiaalinen kontrolli näkyi esimerkiksi normista poikkeavien elintapojen moralisointina.¹⁷⁵

1900-luvun naistenlehdissä dieeteillä ja ruokavaliio-ohjeilla on ollut korostunut rooli lihavuuden käsittelyssä. Tämä näkyy myös *Kotiliesi*-lehdessä. Dieetti on käsitteenä runsaasti käytössä aineistossani, ja viitataan sillä tässä tutkimuksessa dramaattisiin ruokavalion muutoksiin, jotka on tarkoitettu käytettäväksi vain väliaikaisesti ja jotka tähtäävät painon pudottamiseen. Aineistossani sanaa dieetti käytetään välillä myös ruokavalion synonyymina. Dieettien historia on alkanut jo paljon ennen tutkimaani 1960-lukua. Vuonna 1863 Euroopassa ja Yhdysvalloissa levisi William Bantingin pamfletti *A Letter of Corpulence*, joka aloitti ensimmäisen laajemman laihdutusbuumin ja toimi oman aikansa dieettiohjeena.¹⁷⁶ Tohtori Stiina Hänninen on terveystieteellisessä väitöskirjassaan havainnut, että *Seura-*

¹⁷² Puska 2011, 228–229.

¹⁷³ Suojanen 2003, 124–128.

¹⁷⁴ Stearns 1997, 3–5.

¹⁷⁵ Stearns 1997, 48–60.

¹⁷⁶ Harjunen 2006, 184.

lehdessä on mainostettu laihduttamiseen liittyviä tuotteita jo ainakin 50-luvulta asti ja mainoksissa laihduttaja vaikuttaa yleensä olevan nainen.¹⁷⁷ Myös laajemmin suomalaisissa aikakauslehdissä, kuten *Kotiliedessä*, dieettejä ja laihduttamista vaikuttanee käsitellyn jo ennen 60-lukua. Kuitenkin näyttäisi siltä, että 60-luvun lopulta alkaen keskustelu laajentui entisestään.¹⁷⁸

Kotiliedessä lihavuuden ja laihduttamisen teema nousee esiin pääasiassa kolmessa eri yhteydessä: mainoksissa, artikkeleissa ja Ruokavalio-palstalla. Tarkastelen, millaisena lihavuus näyttäytyy näissä yhteyksissä *Kotiliedessä*. Reseptejä käsittelen artikkelien luoman kuvan kohdalla, koska lehden reseptit linkittyivät usein samassa numerossa julkaistuihin artikkeleihin.

Kotiliedessä vuosien 1960–1979 välillä julkaistuissa mainoksissa laihdutustuotteet eivät ole kovin usein mainostettuja, mutta niitä näkyy säännöllisesti läpi koko tutkimusajan. Mainosten vähäisestä määrästä huolimatta markkinoidut tuotteet ovat mitä moninaisimpia.

Mainostettuina ovat esimerkiksi *Body Shaper -kehonmuovaaja*¹⁷⁹ ja *Solakan suomalaisen keittokirja*¹⁸⁰. Näkyvimmin mainostettu tuote on kuitenkin Co-Co Syrup Co Oy:n *Minimeal*, joka on ateriankorvike, jonka käytön avulla luvataan huikean nopeita laihtumistuloksia, jopa 37 kiloa alle neljässä kuukaudessa.¹⁸¹ Samankaltaiset lupaukset toistuvat myös muiden laihdutustuotteiden kohdalla ja retoriikka muistuttaa kovasti myöhemmin ostoskanavilla suomalaisille tutuksi tullutta tapaa esitellä tuotteita.¹⁸² Lisäksi laihduttamisen teema ja laihan ihmisen ihanne näkyvät muissakin mainoksissa retoriikan kautta. Ihmisten haluun olla laihoja vedotaan monissa ruokamainoksissa. Esimerkiksi hedelmäsokeria markkinoidaan lehdessä turvallisempaan valintana iän ja painon noustessa.¹⁸³ Elintarvikemainoksillakin siis vahvistetaan kulttuurista käsitystä siitä, että lihavuus on jotakin, josta pitäisi pyrkiä pois ja tätä kautta edistetään omaa myyntiä. Samasta ilmiöstä kertovat myös epäsuoremmat mainokset, joissa korostetaan esimerkiksi tuotteiden ”terveellisyyttä” tai ”keveyttä”.¹⁸⁴

Lehdessä on havaittavissa hienoista kaksinaismoralismia. Tämä ilmiö ei tosin esiinny pelkästään *Kotiliedessä* vaan kertoo modernisoituneesta kapitalistisesta yhteiskunnasta

¹⁷⁷ Hänninen 2010, 52–54.

¹⁷⁸ Tiukempi vyönauha, parempi kunto ja paksumpi kukkaro, *Kotiliesi* 11/1968, 46–50.

¹⁷⁹ Body shaper kehonmuovaaja, *Kotiliesi* 5/1976, 93.

¹⁸⁰ Solakan suomalaisen keittokirja, *Kotiliesi* 11/1967, 72.

¹⁸¹ Minimeal, *Kotiliesi* 10/1960, 699; Minimeal, *Kotiliesi* 22/1960, 1432.

¹⁸² Koskinen 2009, 53–73.

¹⁸³ Miksi iän ja painon lisääntyessä on turvallisempaa käyttää hedelmäsokeria, *Kotiliesi* 24/1972, 101.

¹⁸⁴ MIX hyvä keitto tänään jälkiruoaksi, *Kotiliesi* 11/1962, 836.

laajemmin.¹⁸⁵ Samalla, kun lihavuutta käsitellään huolena ja sokerin ja rasvojen epäterveellisyyttä korostetaan sivut ovat pullollaan vaaleista viljoista, rasvaisista maitotuotteista ja lisätystä sokerista koostuvia reseptejä.¹⁸⁶ Sama ilmiö on selvästi havaittavissa mainoksissa. 1970-luvun vaihteessa lukijoiden lihomishuolista, kasvisten lisäämisestä ja ruokavalion monipuolisuudesta on tullut lehtien vakioaiheita. Samaan aikaan myös makeisten ja muiden herkkujen mainostamisesta on tullut arkipäiväistä. Muutos on selvästi havaittavissa, kun lehtiä verrataan 60-luvun alkuun, jolloin esimerkiksi suklaamainoksia löytyi vain lehden joulunumeroista.¹⁸⁷

Artikkeleissa lihavuuden ja laihduttamisen teemoihin päästään käsiksi syvällisemmin. 60-luvulla laihduttamista käsitellään artikkeleissa terveellisten ateriavinkkien, reseptien ja ruokarytmin näkökulmista.¹⁸⁸ Erityisesti esiin nousee yleistiedon jakaminen ravitsemuksesta, ruoka-aineiden ravinnekoostumuksista sekä ylipäänsä valistava ja tieteeseen nojaava näkemys koskien kansan ruokavaliota ja sen mahdollisesti aiheuttamaa lihavuutta.¹⁸⁹ Tiedon jakaminen esimerkiksi kaloritaulukoiden muodossa jatkui vielä 70-luvullakin, mutta kirjoitustyyli ei ole enää yhtä valistava ja sen rinnalle nousee puhe kokonaisvaltaisten tasapainoisten terveellisten elintapojen omaksumisesta. Lehdessä esitellään toistuvilla palstoilla jumppaohjeita ja reseptien joukosta löytyy runsaasti kevyitä arkiruokia.¹⁹⁰ Laajemmissa artikkeleissa jaksetaan muistuttaa, että oikea tapa painonpudotukseen eivät ole ihmedieetit vaan kestävä elämäntapa.¹⁹¹ Niin ristiriitaiselta kuin se kuulostaakin samaan aikaan lehdessä esitellään dieettejä ja muun muassa perinteistä katolista paastoa laihtumiskeinoina. Näihin suhtaudutaan kuitenkin hyvin kriittisesti ja esimerkiksi oman aikansa muotidieetti Atkins tuomitaan monesta näkökulmasta argumentoiden.¹⁹²

Kotilieden artikkelit käsittelevät myös lasten ja nuorten lihavuutta. Lasten lihavuudesta puhuttaessa keskiöön nousee perheen äitien vastuu.¹⁹³ Nuorista puhuttaessa toistuvilla sanavalinnoilla tuodaan esiin, että nuoret, pääasiassa tytöt, haluavat itse laihtua.¹⁹⁴ Artikkeleissa lihavuutta ja erityisesti laihduttamisen tarvetta käsitelläänkin nimenomaan

¹⁸⁵ Popkin 2011, 129–154.

¹⁸⁶ Makeutta maun mukaan, *Kotiliesi* 23/1977, 52.

¹⁸⁷ Uutta Euroopassa ja Pohjoismaissa, *Kotiliesi* 6/1963, 433.

¹⁸⁸ Turvitaanko iltapalaa, *Kotiliesi* 22/1961, 1514–1515.

¹⁸⁹ Laihduttaminen ei ole muotia vaan terveydenhoitoa, *Kotiliesi* 11/1964, 810–811.

¹⁹⁰ Koko perheen kuntokoulu, *Kotiliesi* 14/1978, 78–79; Raasteita myllystä, *Kotiliesi* 3/1977, 90.

¹⁹¹ Turvallinen tapa laihtua, *Kotiliesi* 15/1978, 30.

¹⁹² Tohtori Atkinsin dieettivallankumous, *Kotiliesi* 7/1974, 86–87.

¹⁹³ Lihava lapsi, *Kotiliesi* 2/1972, 52–54.

¹⁹⁴ Mitä vaaka näytti tänä aamuna?, *Kotiliesi* 9/1977, 92.

naisiin liittyen ja miehistä ei ole juuri lainkaan mainintoja. 1900-luvulla lihavuuden tuomitseminen ja voimakkaat ulkonäköpaineet koskettivat pääasiassa naisia, vaikka lihavuutta esiintyi melko yhtä lailla molemmilla sukupuolilla. Yhä tänä päivänäkin ulkonäköön ja lihavuuteen liittyvät paineet kohdistuvat miehiä useammin naisiin.¹⁹⁵ Naisten lihavuus nähdään monella tavalla epätoivottavana ja siihen liitetään merkityksiä epäviehättävyydestä ja seksuaalisuudesta enemmän kuin miesten lihavuuden kohdalla, jota yleensä käsitellään pääasiassa terveydellisenä ongelmana. Tämä näkyy myös naisten ja miesten erilaisissa motivaatioissa laihduttamiselle. Miehiä motivoi laihtumaan kohentunut terveys ja toimintakyky, naisia sosiaalinen paine ja ulkonäön muuttaminen.¹⁹⁶

Sukupuolentutkija Hannele Harjunen on Suomessa tutkinut lihavien naisten seksuaalisuutta ja siihen liittyviä asenteita ja mielikuvia. Harjusen mukaan lihavien naisten seksuaalisuuteen liitetään kaksi erilaista ja ristiriitaistakin käsitystä. Ensimmäinen näkemys on, että he ovat sukupuoleettomia ja aseksuaaleja. Toisen näkemyksen mukaan lihavuus on merkki itsekkästä, kyltymättömästä ja hedonistisesta ruumiillisuudesta. Lihava nainen liitetään jopa perverssiksi miellettyyn häpeälliseen seksuaalisuuteen.¹⁹⁷ *Kotilieden* aineistossa näin vahvat asenteet nimenomaan lihavien seksuaalisuuteen liittyen eivät näy, mutta kyseessä on melko konservatiivinen lehti, jossa seksuaalisuudesta ei vielä 60- ja 70-luvuilla puhuta. Nimenomaan naisten lihavuuteen negatiivisesti asennoituminen näkyy silti ja sen taustalla oleviin asenteisiin voivat hyvinkin liittyä myös negatiiviset mielikuvat lihavien naisten seksuaalisuudesta.

Kotilieden aineistosta käy selvästi ilmi, että naisiin kohdistui runsaasti paineita oman painonsa suhteen. Tämän lisäksi heihin suuntautui paineita myös muiden ihmisten painosta ja terveydestä. Äidit olivat vastuussa lastensa painosta ja vaimot ainakin osittain miestensä painosta.¹⁹⁸ Riina Kokkonen on tutkinut lasten lihavuuteen liittyvää vanhempien ja erityisesti äitien syyttelyä 2000-luvulla suomalaisissa verkkokeskusteluissa. Kokkonen kertoo, että Suomessa on pitkät perinteet äitien vastuuttamiselle lasten terveydestä, joka on seurausta 1900-luvun alussa alkaneesta valtiollisesta lasten terveydestä huolehtimisesta. Hänen aineistossaan lihavien lasten vanhempia syytetään laiskuudesta, vastuuttomuudesta ja ongelmallisesta kiintymyssuhteesta lapseen. Myös Kokkonen aineistossa nousee äitien

¹⁹⁵ Harjunen 2006, 184–185.

¹⁹⁶ Hänninen 2000, 69–76.

¹⁹⁷ Harjunen 2006, 183–197.

¹⁹⁸ Kuka meistä lihoo, *Kotiliesi* 6-7/1967, 28–29, 82.

syyllyttäminen esiin selvästi isää enemmän, vaikka 2000-luvulla vanhemmuuteen pyrittiin jo suhtautumaan sukupuolineutraalisti.¹⁹⁹ *Kotiliedessä* ei käytetä yhtä rajua kieltä äitien moittimiseen ja on huomattava, että kyseessä on voimakkaammin toimitettu aineisto kuin Kokkosen keskustelut verkkolehden kommenttipalstalla. *Kotiliedessä* lihavien lasten äitien virheiksi mainitaan esimerkiksi liika syöttäminen, makeiden herkkujen pitäminen kotona ja sukulaisten makeiden lahjusten salliminen lapselle.²⁰⁰ Näistä viimeinen on sikäli mielenkiintoinen, että vaikka toinen aikuinen tarjoaa herkut lapselle, nähdään silti äidin vastuuna puuttua toimintaan. Mitä nuorempi lapsi on, sitä selvemmin äitiä pidetään vastuullisena lihavuudesta. Teineistä lehdessä keskusteltaessa on jo nähtävissä, että neuvot jakautuvat kahtaalle. Ensinnäkin äideille, jotta he voivat tukea ja auttaa tyttäriään näiden paino- ja huolissa, mutta toisaalta nuoria itseään suoraan puhutellen ja näitä neuvoen.²⁰¹ Äitien vastuu alkaa siis siirtyä lasten kasvaessa, ainakin kun on kyse tyttölapsista.

1900-luvun aikana muuttuneista (tai muuttumattomista) asenteista kertoo vuonna 1979 *Kotiliedessä* julkaistu artikkeli ”*Iloinen, vilpitön, tuhlaavainen 20-luku*”, jossa on kaiveltu *Kotilieden* arkistoa 1920-luvulta ja tarkastellaan aikaa niiden valossa. Esiin on nostettu myös vuosikymmenen lopulla lehdessä julkaistut painoon liittyvät mainokset. Lehdessä on kuvat kolmesta mainoksesta, joista ensimmäisessä mainostetaan *Punkt Roller -laihdukskojetta*, toisessa *Osmos-kylpyjä* ja kolmannessa *Eta-Tragol Bonbon -tabletteja*. Näistä kaksi ensimmäistä ovat suurin lupauksin mainostettuja laihtuksen apuja, mutta *Eta-Tragol Bonbon -tablettien* kerrotaan auttavan painon kerryttämisessä naisellisten muotojen saavuttamiseksi. 70-luvulla kirjoitetussa tekstissä on havaittavissa huvittuneisuutta näitä ihmehoitoja kohtaan ja ne nähdään selvästi eroavina 70-luvun laihtu- ja painon neuvoista. Lihomistablettien mainostus esitetään myös merkinä 20-luvun loppumiselle ja laiha poikatytön kauneusihanteen väistymiselle.²⁰²

Mainosten julkaisemisesta 1920-luvulla niiden analysointiin lehdessä 1970-luvulla on kulunut melko tarkkaan 50 vuotta. On mielenkiintoista tarkastella artikkeleita jälleen noin 50 vuotta myöhemmin 2020-luvulta käsin. Itse en ensilukemalla edes havainnut, että kyseiset mainokset eivät kuuluneet 70-luvulle, vaikka vähän niiden kuvitus herättikin huomioni tuolle ajalle vanhahtavana. Vasta, kun aloin syventävästi lukea kyseistä artikkeleita yhdistin kuvat

¹⁹⁹ Kokkonen 2009, 336–347.

²⁰⁰ Lihava lapsi, *Kotiliesi* 2/1972, 52–54.

²⁰¹ Me nuoret, *Kotiliesi* 12/1979, 84.

²⁰² Iloinen, vilpitön, tuhlaavainen 20-luku, *Kotiliesi* 14/1979, 40–43.

mainoksista artikkelin kuvitukseksi todellisten mainosten sijaan. Vaikka mainoksissa annetut hurjat lupaukset herättävätkin 70-luvun toimittajassa hilpeyttä, eivät ne minun näkökulmastani ole kovin kaukana *Minimeal*-mainoksissa 1960-luvulla esitetyistä lupauksista tai 2000-luvun ostos-TV:n ihmeitä tuottavista kuntolaitteista. Tästä huolimatta voidaan päätellä, että 70-luvulla toimittaja koki nämä mainokset ja niiden sisältämät ajatukset laihduttamisesta erilaisiksi kuin oman aikansa näkemykset. Hän ei ehkä kuitenkaan pidä eroa lopultaan kovin suurena. Tästä kertoo artikkelin viimeinen kappale:

”Hullu, tuhlaavainen, vilpiton, järjetön, toivoton, meluisa ja juovuttava...” Mutta nämä laatusanathan sopivat meidänkin vuosikymmeneemme! -- Eivätpä vuosikymmenet ole toinen toistaan edistyksellisempiä, vaan useinkin päinvastoin.²⁰³

Vuonna 1971 *Kotiliedessä* alettiin julkaista palstaa, joka kulki nimellä Ruokavalio. Palstalla maa- ja metsätaloustieteiden kandidaatti Leena Maijala vastaa lukijoiden lähettämiin kysymyksiin koskien sairauksiin liittyviä ruokavalioita, ravinto-opillisesti oikeaa syömistä ja laihduttamista. Lehdessä alettiin samoihin aikoihin julkaista toista palstaa, jolla lääkärit vastailivat lukijoiden laajempaan terveyshuoliin, joten Ruokavalio-palsta keskittyy hyvinkin tarkasti nimenomaan ruokavalioon osana terveydenhoitoa.²⁰⁴ Suuri osa palstalle kirjoittaneista on huolissaan nimenomaan ylipainosta ja toivoo neuvoja laihduttamiseen. Palstalle kirjoittaa myös pari lisäkiloja havittelevaa.²⁰⁵ Maijalan tyypillisiä neuvoja laihduttajille olivat makeisten korvaaminen kasviksilla, vähärasvaisilla tuotteilla ja täysjyvävalmisteilla sekä muistuttaminen säännöllisistä ruoka-ajoista ja aamiaisen tärkeydestä. Myös käytännön esimerkkejä sopivista aterioista ja annosko'oista jaetaan.²⁰⁶

Palstalle kirjoittaneet ovat kaiken ikäisiä, pääasiassa naisia. Miesten ja poikien laihduttamisesta kirjoittavat äidit, isoäidit ja vaimot.²⁰⁷ Huomattava osa kirjoittajista on nuoria jopa 11-vuotiaita ”teinejä”.²⁰⁸ Myös opiskelijoiden, työikäisten, raskaana olevien ja eläkeläisten painohuolet ovat edustettuina. Maijalan tapa vastata nuorille on selvästi erilainen kuin aikuisille. Nuoria hän joutuu usein toppuuttelemaan näiden laihdutushaaveissa ja jopa vakuuttamaan osalle heidän olevan täysin normaalipainoisia ja että huolet painosta ovat tarpeettomia. Teinien ja nuorten aikuisten kirjeissä näkyy myös usein epäonnistunut

²⁰³ Iloinen, vilpiton, tuhlaavainen 20-luku, *Kotiliesi* 14/1979, 40–43.

²⁰⁴ Ruokavalio, *Kotiliesi* 9/1975, 93.

²⁰⁵ Ruokavalio, 13/1977, 89.

²⁰⁶ Ruokavalio, *Kotiliesi* 15/1975, 61.

²⁰⁷ Ruokavalio, *Kotiliesi* 5/1979, 101.

²⁰⁸ Ruokavalio, *Kotiliesi* 23/1976, 87.

paastoamalla saavutettu ”jojo-laihduttaminen”, jossa dramaattisesti pudonnut paino on palannut hetken päästä. Maijala jopa toivoo, etteivät nuoret niin kärkkäästi kyselisi laihdutusohjeita. Nuorten kirjoituksissa näkyy myös painohuolien liittäminen ulkonäköön ja pukeutumiseen. Painohuolet kumpuavat esimerkiksi mahtumisesta omiin lempivaatteisiin tai siitä miltä takapuoli näyttää muotifarkuissa.²⁰⁹ Erityisesti nuorten lukijoiden kysymyksistä on havaittavissa, että paino ei useinkaan ole fyysinen ongelma vaan enemmänkin sosiaalinen ja psyykkinen huolen aihe.

Kulttuurin negatiivisista asenteista lihavuutta kohtaan kertoo myös lukijoiden karu tapa kirjoittaa itsestään ja painostaan. Palstalla vilisee sellaisia nimimerkkejä kuin ”pullukka”²¹⁰, ”pyörityvä”²¹¹, ”syöppökohtaus”²¹², ”riski-Riitta”²¹³, ”läskimaha”²¹⁴, ”läskis”²¹⁵, ”pyörylä”²¹⁶ ja toisesta ääripäästä ”ruipelo”²¹⁷ ja ”pylväs”²¹⁸. Näistä ”pullukka” esiintyy toistuvasti. Näillä sanavalinnoilla lukijat toistavat kulttuurin negatiivisia näkemyksiä lihavuudesta. Kovat sanat kohdistuvat myös kirjoittajiin itseensä ja kertovat ulkonäköpaineiden olevan kovia ja vaikuttavan myös lihaviksi itsensä kokevien minäkuvaan. Ulkonäköpaineet eivät kuitenkaan kosketa vain ylipainoisia vaan myös alipainoiset ja normaalipainoiset kamppailevat oman painonsa ja siihen liittyvien ihanteiden kanssa.

Kotilieden maalaama kuva lihavan ruokavalioista on melko samanlainen kuin edellisessä luvussa käsittelemäni terveen ruokavalio. Ihmedieettejä kritisoidaan ja ruokavalion koostumus halutaan pitää säännöllisenä ja tasapainoisena. Ruokavalioon suositellut muutokset ovat samanlaisia kuin terveillekin suunnattu ravitsemuksellinen ohjaus, vaikkakin lihavien kohdalla muutokset nähdään välttämättömämpinä. Suositeltuja muutoksia ovat vaaleiden viljojen korvaaminen täysjyvällä, makeisten, leivosten ja sokeroitujen juomien kulutuksen vähentäminen, kasvien runsas syöminen ja vähärasvaisten maito- ja lihatuotteiden suosiminen. Tämän normaalin ruokavalion lisäksi Ruokavalio-palstan yhteydessä nousee toisinaan esiin se, että myös muunlaisia ruokavalioita pidetään painon kanssa kipuilevalle sopivina. Maijala mainitsee esimerkiksi kasvisruokavalion, lihattoman ruokavalion ja

²⁰⁹ Ruokavalio, *Kotiliesi* 9/1976, 86.

²¹⁰ Ruokavalio, *Kotiliesi* 8/1973, 78–79; Ruokavalio, *Kotiliesi* 10/1977, 94.

²¹¹ Ruokavalio, *Kotiliesi* 24/1978, 112.

²¹² Ruokavalio, *Kotiliesi* 4/1976, 86.

²¹³ Ruokavalio, *Kotiliesi* 8/1975, 120–121.

²¹⁴ Ruokavalio, *Kotiliesi* 6/1975, 100.

²¹⁵ Ruokavalio, *Kotiliesi* 20/1974, 99.

²¹⁶ Ruokavalio, *Kotiliesi* 4/1974, 76.

²¹⁷ Ruokavalio, 13/1977, 89.

²¹⁸ Ruokavalio, 6/1978, 137.

diabeteksen hoitoon tarkoitettuna sokerittoman ruokavalion sopivan mainiosti myös terveille ja lihavuuden kanssa kamppaileville.²¹⁹

Tarkastellessani sekä lihavuutta koskevaa aiempaa tutkimusta että *Kotilieden* tapaa käsitellä lihavuutta ja painoa ovat silmäni avautuneet sille, miten lihavuus on paljon monimutkaisempi ilmiö kuin pelkkä terveyshuoli. Lihavuudesta murehtivat myös ne, jotka eivät välttämättä ole lihavia ja kannustimena elämäntapojen muutokseen toimii usein terveyden kohentamisen sijaan ulkonäköön ja lihavuuteen liittyvä ulkoinen ja sisäinen paine. Laihduttaminen ja kehonkuva kietoutuvatkin vahvasti yhteen. Käsitys siitä, mikä on toivottava paino ja vartalonmalli on myös hyvin kulttuurisidonnainen. Erityisesti naisen ruumista hallitaan kulttuurisilla normeilla ja ihanteilla.²²⁰ Näin ollen voidaankin todeta, että terveyden tavoittelun sijaan laihduttaminen ilmiönä liittyy useammin kulttuuristen ihanteiden tavoitteluun. Sama näkyy myös *Kotiliedessä* erityisesti lukijoiden omista viesteissä, mutta paikoitellen myös mainosten ja artikkelien tavoissa kannustaa laihduttamiseen.

Ennen elintason nousua lihominen nähtiin suhteellisen pienen väestönosan ongelmana, 70-lukua kohti tultaessa suhtautuminen muuttui ja siitä tuli ongelma, joka saattoi kohdata ketä vain mistä vain ihmisryhmästä. Hiljalleen tilanne on jopa muuttunut niin, että ylipaino kertoo hyvää toimeentuloa todennäköisemmin alhaisesta tulo- ja koulutustasosta.²²¹ 1960- ja 1970-lukujen *Kotiliedessä* käyty keskustelu lihavuudesta ja laihduttamisesta on osa koko vuosisadan kestänyttä muutosta. Jos vertailtaisiin vuosisadan alun ja lopun lehtiä olisivat muutokset todennäköisesti vielä selkeämpiä, sillä jo näiden kahden vuosikymmenen tavassa puhua lihavuudesta on eroja. 1960-luvulla keskustelun pääpaino vaikuttaa olleen siinä, että koko kansa saadaan sisäistämään elintason nousun mahdollistaman ruokavalion haitallisuus ja ylipainon riski. Ravitsemuksesta on pyritty jakamaan tiukkaa tieteellistä tietoa, jotta ihmiset ymmärtäisivät elää terveellisemmin. 1970-luvulla keskustelu siirtyy kuitenkin näkökulmaan, jossa perustiedot terveellisestä ravitsemuksesta hallitaan, mutta kannustusta kokonaisvaltaisesti terveellisiin elintapoihin tarvitaan. 70-luvulla ovat myös muotidieetit selvästi saapuneet Suomeen ja *Kotilieden* toimittajilla on kiire varoitella suomalaisia niiden uhista ja toimimattomuudesta. Toinen havaittava muutos on lihavuuden tuleminen kaikkien (naisten) huoleksi. Erityisesti nuoret tytöt ovat ottaneet painohuolet 70-luvulla omikseen ja liittävätkin niihin myös voimakkaita ulkonäköpaineita. On kuitenkin mainittava, että koska

²¹⁹ Ruokavalio, *Kotiliesi* 19/1974, 98–99.

²²⁰ Harjunen & Kyrölä 2007, 22–23.

²²¹ Puska 2011, 229–231.

Kotiliesi on naistenlehti se antaa epäluotettavan vaikutelman siitä, missä määrin painoa koskeva huolipuhe kosketti miehiä.

3.2 Ymmärryksen kautta terveyteen

Tarkasteltaessa *Kotilieden* reseptejä ja artikkeleita nousee muita näkyvämmiin esiin yksi sairaus: diabetes. Diabeetikoille suunnatut sokerittomat keinotekoisin makeutusainein makeutetut leivontareseptit ovat vahvasti ajassa läsnä oleva ilmiö. Diabetes on pinnalla myös yleistä terveyttä käsiteltäessä, sillä sen ruokavaliohoitoon liittyi tuolloin sokerin välttäminen, joka nähtiin hyvänä esimerkkinä muillekin. Tässä alaluvussa käsittelen diabeteksen historiaa ja sen käsittelyä *Kotiliedessä* 1960- ja 1970-luvulla. Tutkin diabetesta erityisesti siihen liittyvien muuttuneiden käsitysten ja ruokavaliohoidon näkökulmasta. Diabetes on sikäli erityinen sairaus, että se on aineistoni perusteella ensimmäinen sairaus, jonka hoidossa on Suomessa laajasti käytetty ruokavaliota.

Aloitin kyseisen sairauden käsittelyn määrittelemällä ja avaamalla siitä käyttämäni nimitystä. Sana diabetes on antiikin kreikkaa ja, se on vanhin tunnettu ja kansainvälisesti käytetty nimitys kyseisestä sairaudesta.²²² Suomessa käytettiin 1900-luvulla laajasti myös termiä sokeritauti. Sokeritauti on myös tutkimusajankohtani *Kotiliesissä* eniten käytetty nimitys diabeteksestä. Kuitenkin myös diabetes termiä käytetään säännöllisesti. *Kotiliedessä* esiintyvä kaksinimisyys heijastaa laajempaa suomalaista yksimielisyyden puutetta nimityksestä. Sokeritautisten liiton nimessä sokeritauti esiintyi sen perustamisesta 1948 vuoteen 1975, jolloin nimi muutettiin Suomen Diabetesliitoksi. Koko ajan liitto kuitenkin julkaisi lehteä nimellä *Diabetes*. Liitossa oli käyty perustamisestaan saakka keskustelua siitä, millä sanalla sairaudesta olisi soveliainta puhua. Lopulta 1970-luvun loppuun mennessä sekä liitto, että kaikki paikallisyhdistykset olivat vaihtaneet nimensä diabetes liitännäisiksi ja diabetes ja diabeetikko nimiä päädyttiin suosimaan sokeritautiin viittaavien sanojen sijaan. Päätöksen takana vaikutti diabetes nimen kansainvälisyys (vaikka sokeritauti nimen kotimaisuuskin nähtiin etuna), sokeritauti sanaan liitetty negatiivinen stigma sekä kehittyneen lääketieteen osoitus sokeritauti nimen harhaanjohtavuudesta.²²³

Olen päätynyt suosimaan omassa tutkimuksessani diabetes termiä, sillä Diabetesliiton aineistojen mukaan diabetes vaikuttaa jossakin määrin jo 60-luvulla, mutta erityisesti 70-

²²² Hytönen & Joutsivuo 2005, 8.

²²³ Hytönen & Joutsivuo 2005, 27–28.

luvulla olleen diabeetikoiden itsensä suosima termi. Myös diabeetikko nähtiin parhaaksi termiksi sairautta sairastavalle esimerkiksi sokeritautisen tai diabetesta sairastavan henkilön sijaan.²²⁴ Diabetes on myös 2020-luvulla käytetty termi ja sen kautta diabetestyyppien käsittely on mielestäni selkeämpää. Saatan kuitenkin toisinaan käyttää myös sokeritauti termiä, jos se on alkuperäisaineiston kannalta hedelmällistä. Sokeritauti termin käyttäminen tukee myös sen ymmärtämistä, että 60- ja 70-lukujen ihmisten silmissä käsitys ja tietämys sairaudesta, joka nykyään tunnetaan diabeteksena, on ollut hyvin erilainen.

Diabetes nimen alle menee joukko sairauksia, joissa on insuliinihormonin puutetta tai insuliini vaikuttaa elimistössä vajavaisesti. Tämän seurauksena keho ei osaa käsitellä hiilihydraatteja, jolloin veren sokeripitoisuus nousee.²²⁵ Diabetes voidaan jakaa neljään tyyppiin, joista tyypin 1 ja tyypin 2 diabetes ovat yleisimmät ja nousevat eniten esiin tässä tutkimuksessa. Tyypin 1 diabetes eli lapsuusiän diabetes on tila, jossa kehossa on täydellinen insuliinin puute. Historiallisesti tämä sairaus on johtanut usein nopeaan kuolemaan ja tänä päivänä sen pääasiallinen hoitomuoto on insuliini pistettynä tai pumpattuna. Tyypin 2 diabetes eli aikuisiän diabetes on tila, jossa insuliinin tuotanto tai imeytyminen on vajavaista. Historiallisesti 2. tyypin diabetes on myös ollut huolestuttava tila, mutta ei yhtä vakava. Toisaalta se ei ole ollut historiallisesti yhtä yleinen kuin modernin ruokavalion ja elämäntapojen myötä. Hoitomuotoja on monia, kuten ruokavalio, liikunta, suun kautta otettava lääkitys ja tarvittaessa insuliinipistokset. Lisäksi voidaan puhua raskausajan diabeteksesta ja muista spesifisistä diabeteksista, jotka ovat harvinaisempia. Kaikki diabetekset ovat ilman hyvää hoitotasapainoa vakavia ja altistavat elimistöllisille vaurioille ja muille sairauksille.²²⁶

Kreikkalainen lääketieteilijä Aretaios Kappadokialainen kirjasi 200-luvulla jaa. ylös ensimmäisen selkeän kuvauksen diabeteksesta ja sen oireiluista. Antiikissa sairaus sai myös nimen diabetes²²⁷. 1600-luvun lopulla englantilainen lääkäri Thomas Willis julkaisi havaintonsa diabeetikkojen virtsan makeudesta. Tämä herätti moninaista lääketieteellistä keskustelua. Diabeteksen liittäminen sokeriin johti lopulta havaintoihin, joissa diabeetikkojen terveys koheni ja virtsan makeus hävisi, kun heidän ruokavaliostaan poistettiin sokeri ja

²²⁴ Hytönen & Joutsivuo 2005, 27–28.

²²⁵ Thurman 2016, 252.

²²⁶ Aro et. al. 2012, 368–396.

²²⁷ Diabetes nimi tulee muinaiskreikan sanasta diabaino ”kulkea lävitse”. Tämä kuvasi diabeteksesta tehtyjä havaintoja, joissa ihmisen janon tunne ja virtsaamisen tarve olivat molemmat kohonneet, mutta juomisesta ja syömisestä huolimatta ihminen näivettyi pois.

siirryttiin hyvin rasvapitoiseen ruokavalioon. Insuliinin löytöön 1921 asti ainut keino hoitaa diabetesta olikin ruokavalio. Ruokavaliohoidosta huolimatta diabetes diagnosoiti petyi kuitenkin yleensä kuolemantuomiona ja ruokavaliolla saatiin varsinkin sairastuneiden lasten kohdalla korkeintaan muutamia lisävuosia elinaikaa. Insuliinin löytäminen ja käyttäminen lääkkeenä mullistikin diabeteksen luonteen sairautena kuoleman tuomiosta krooniseksi vaivaksi. 1900-luvun alkupuolella insuliinihoitoon liittyi vielä paljon epäselvyyttä ja ongelmia esimerkiksi hoidon yksilöllistämisen ja hinnan suhteen. Ruokavaliolla nähtiin myös edelleen olevan tärkeä rooli sairauden hoidossa ja erityisesti sokeri nähtiin suurena pahana diabeetikolle.²²⁸ Tyypin 2 diabeteksen hoitoon soveltuvia suun kautta otettavia lääkkeitä alettiin kehittää 1930-luvulla ja 1950-luvulla niitäkin saatiin käyttöön. Insuliinihoidon kehityksen myötä alettiin myös tehdä havaintoja erilaisista diabetes tyypeistä ja puhua lapsuus- ja aikuisiän diabeteksista.²²⁹

Diabeteksen syy ja lääkitykset oli 1960- ja 70-lukujen Suomessa jo löydetty, mutta tietämys diabeteksesta oli yhä vajavaista ja erityisesti tyypin 1 diabeteksen hoito oli kallista ja työlästä. 1964 tilanne helpottui hieman, kun sairausvakuutuslain myötä insuliinista tuli maksutonta.²³⁰ 1960-luvun vaihteessa Diabetes-lehti teetti tutkimuksia virtsakokeiden avulla, joiden pohjalta saatiin suuntaa antava tulos, että Suomessa olisi ollut 65 000–90 000 diabeetikkoa. 1967–1971 Kansaneläkelaitos teetti melko varman tutkimuksen diabeetikkojen määrästä, jossa todettiin, että Suomessa oli noin 100 000 diabeetikkoa, joista puolet saivat sairaudestaan lääkekorvausta. Tutkimusten myötä herättiin huomaamaan, että diabetes oli laaja kansanterveydellinen ongelma, jonka hoitojärjestelmää oli kehitettävä. Tutkimusaikanani Suomessa on ollut laajalti järjestäytyneitä diabetesyhdistyksiä, mutta ei aivan kaikkialla.²³¹

Vaikka tietämys diabeteksesta oli lisääntynyt 1900-luvulla, liittyi siihen vielä 60- ja 70-luvulla monia uskomuksia, jotka on sittemmin kumottu. Vielä 60-luvulla sairauteen liittyi paljon stigmaa ja häpeää, koskasken puhkeamisen syitä ei tiedetty ja diabeteksen tunnettavuus oli muutenkin heikkoa. Diabeetikoita eriarvoistettiin yhteiskunnassa, esimerkiksi ajokorttia ei ollut mahdollista hankkia ja koululiikunta oli kielletty diabeetikkolapsilta. Myös diabeteksen hoidossa opastaminen oli puutteellista ja hoidon säätäminen yksilölle sopivaksi oli vielä tuntematonta. Sopivasta ruokavaliosta oli sekavia käsityksiä ja tyypin 1 ja 2 diabetesten eroja

²²⁸ Feudtner 2003, 3–11.

²²⁹ Hytönen & Joutsivuo 2005, 13–14.

²³⁰ Hytönen & Joutsivuo 2005, 69.

²³¹ Hytönen & Joutsivuo 2005, 16–23.

eivät varsinkaan maallikot osanneet ymmärtää. Vuoden 1957 *Diabetes*-lehdestä käy ilmi, että tuolloin oli jo ymmärretty luopua rasvapitoisesta dieetistä, mutta sokerin sijaan suositeltiin makeutusaineiden käyttöä. 1970- ja erityisesti 1980-luvulla alkoi vasta käsitys sokerin ja diabeteksen suhteesta selkiytyä ja tarkasta sokerin välttämisestä luovuttiin. Myös tyypin 1 diabetesta alettiin ymmärtää ruokavalion suhteen tyypin 2 diabeteksesta eroavana.²³²

Kotiliedessä diabetes on lihavuuden jälkeen näkyvimmin esillä oleva terveysongelma. Tutkimusaikanani julkaistaan useita diabeteksen hoitoa ja ruokavaliota käsitteleviä artikkeleita samoin kuin diabeetikoille kohdennettuja reseptejäkin. Diabetes nousee myös esiin muita asioita, kuten juhlien tarjoiluja, käsittelevissä artikkeleissa.²³³ ”Sokeritautisen dieetti” vaikuttaakin olleen ainakin 60-luvulla ainoita laajasti Suomessa tunnettuja erityisruokavaliota. Lehden jutuissa nousee esiin, että aikuis- ja lapsuusiällä todetuissa diabeteksissa on eroja niihin soveltuvan hoidon ja oireilun suhteen.²³⁴ Diabeteksen puhkeamiselle ei osata sanoa selviä syitä, mutta taipumus periytyvyyteen ja liitännäisyys lihavuuteen mainitaan useasti. Erityisesti aikuisiin diabeetikoihin liitetään vahvasti lihavuus ja laihduttamisen tarve.²³⁵ Erilaisia diabeteksia ei lehdessä kuitenkaan pääasiassa selkeästi erotella toisistaan ja ainakin 2020-luvun lukijan näkökulmasta on välillä vaikeaa hahmottaa, minkälaiselle diabeetikolle kukin ohje tai neuvo on tarkoitettu. Toisaalta *Kotiliedessä* jaksetaan toistuvasti korostaa yksilöllisen hoidon ja henkilökohtaisen lääkarisuhteen tärkeyttä.²³⁶ Mainoksista ei sokerittomia tuotteita löydy tai ainakaan niitä ei mainosteta nimenomaisesti diabeetikoille. Ainoan poikkeuksen tekee *Kotilieden* julkaisusarjaan kuuluvan *Sokeritautisen ruokavalio* -keittokirjan mainostaminen.²³⁷

Diabeteksen hoidossa *Kotiliedessä* korostetaan sekä Ruokavalio-palstan yksilöllisemmissä ohjeissa että artikkeleissa yleisemmällä tasolla nimenomaan ruokavaliohoitoa. Insuliinihoito nähdään ruokavalioidon lisänä, joskin monien diabeetikoiden kohdalla välttämättömänä sellaisena. Diabeetikon ruokavalion terveellisyyttä toistetaan lehdessä lähes aina aiheesta puhuttaessa ja sen sopivuutta kenelle vain korostetaan. Millaista ruokavaliota diabeetikoille sitten suositeltiin? Suositeltu ruokavalio on hyvin samankaltainen kuin *Diabetes*-lehdessäkin samaan aikaan esitetty ruokavalio. Diabeetikoille suositellaan vähärasvaista ruokavaliota,

²³² Hytönen & Joutsivuo 2005, 66–75.

²³³ Sokeritautisen nuoren rippijuhlat, *Kotiliesi* 10/1967, 49&62.

²³⁴ Kun sokeritauti hyväksytään ja hoidetaan oikein, *Kotiliesi* 15/1967, 42–43.

²³⁵ Hoito auttaa sokeritaudissakin, *Kotiliesi* 3/1964, 156–158.

²³⁶ Kun sokeritauti hyväksytään ja hoidetaan oikein, *Kotiliesi* 15/1967, 42–43.

²³⁷ Sokeritautisen ruokavalio, *Kotiliesi* 19/1967, 97.

jossa energia saadaan pääasiassa hiilihydraateista, tarkemmin tärkkelyksestä ja kuiduista. Ruokavaliossa syödään vähärasvaista kalaa ja lihaa sekä paljon kasviksia. Sokeri on täysin kielletty hedelmien ja marjojen omaa sokeria lukuun ottamatta. Diabeetikkojen ruokavalion vähärasvaisuus on liitoksissa lehdessä esiintyvään käsitykseen ylipainon vaarallisuudesta diabeetikolle. Tämän vuoksi diabeetikkoja neuvotaan seuraamaan tarkasti aterioidensa kalorimäärää ja pitämään ne melko vähäenergisinä.²³⁸ Tämä vaikuttaa melko loogiselta sen tiedon valossa, että tuohon aikaan diabeetikoiden insuliiniannoksia ei juurikaan säädetty henkilökohtaisiksi vaan ne olivat yleisellä vakiotasolla. Energian saanti piti siis sovitaa insuliinin määrään. Nykytiedon valossa niukka energinen ruokavalio ainakaan tyyppin 1 diabeetikoille ei vaikuta perustellulta, mutta 70-luvullakin diabetekseen liittyi yhä monia nykytiedon mukaan virheellisiä käsityksiä ja uutta tietoa saatiin jatkuvasti. Nykynäkökulmasta vaikuttaa hämmäntävältä myös diabeetikoille suositelluissa välipaloissa ja resepteissä näkyvä reipas makeutusaineiden käyttö, joka on kuitenkin ollut täysin ajan suositusten mukaista.²³⁹

Diabetesta käsiteltiin *Kotiliesissä* säännöllisesti läpi 60- ja 70-lukujen. 60-luvun alun artikkeleissa on aistittavissa ehkä hieman sääliä asenne erityisesti diabeetikkolapsia kohtaan.²⁴⁰ 70-luvulla lehden kirjoitustyylin muutenkin muuttuessa on havaittavissa muutosta tavassa kirjoittaa diabeteksestä. 60-luvun laajojen yleisesti sairautta käsittelevien artikkelien sijaan diabetesta käsiteltiin paljon Ruokavalio-palstalla, jossa vastailtiin yksityiskohtaisempiin kysymyksiin diabeteksestä ja sen ruokavalioidosta.²⁴¹ Myös diabeetikoille suunnattuja reseptejä julkaistiin 70-luvulla enemmän sekä omina juttukokonaisuuksinaan että osana esimerkiksi sesonkikohtaisia reseptejä.²⁴² Toisaalta erityisesti 70-luvulla diabetekseen suhtauduttiin myös toiveikkaasti kehittyvän lääketieteen myötä ja esimerkiksi toiveikkaus ksylitolin sopivuudesta diabeetikoille oli läsnä.²⁴³

Diabeetikon ruokavalio vaikuttaa sekä tutkimuskirjallisuuden että *Kotilieden* aineiston valossa olleen suomalaisessa yhteiskunnassa ensimmäinen tekijä, jonka ympärille on muodostunut oma yleisestä ruokavaliosta poikkeava ruokavalionsa, joka on koskettanut suurta ihmismäärää. Myös esimerkiksi kasvisruokavaliolla on pitkät juuret Suomessa, mutta se ei ole

²³⁸ Ruokavalio, *Kotiliesi* 15/1971, 9.

²³⁹ Jälkiruokia sokeritautiselle, *Kotiliesi* 19/1967, 58–60.

²⁴⁰ Sokeritautiset lapset omalla leirillään, *Kotiliesi* 14/1964, 968–970&1010.

²⁴¹ Ruokavalio, *Kotiliesi* 12/1975, 71.

²⁴² Ilman sokeria, *Kotiliesi* 13/1976, 53.

²⁴³ Makea juttu, *Kotiliesi* 8/1975, 48–49.

ollut julkisesti yhtä hyväksytty kuin diabeetikon ruokavalio, jolle oli lääketieteellinen peruste.²⁴⁴ 1970-luvulla *Kotiliedessä* alkaa näkyä myös muita erityisruokavalioita, joita tulen käsittelemään myöhemmin syvällisemmin. Itselleni herää kuitenkin ajatus, että onko diabeteksen ruokavaliohoidolla ja sen tunnetuksi tehneellä työllä ollut vaikutusta siihen, että myös muut terveydelliset ja eettiset erityisruokavaliot ovat hiljalleen tulleet suurelle yleisölle tunnetuiksi ja julkisesti hyväksytyiksi.

Diabeteksen historian tarkastelu näyttää erinomaisesti kuinka hidasta muutos on. Itselläni on lähipiirissäni tyyppin 1 diabetesta, tyyppin 2 diabetesta ja raskausdiabetesta sairastavia henkilöitä ja olen saanut huomata, että diabeteksestä on vielä 2020-luvullakin hyvin vaihtelevia käsityksiä jopa terveydenhuollon alalla työskentelevillä. Esimerkiksi tyyppin 1 diabetes ja tyyppin 2 diabetes saatetaan rinnastaa täysin samanlaiseksi sairaudeksi ja ymmärrys hiilihydraattien ja sokerien eroista ja merkityksistä diabeetikon ruokavaliossa on vaikeaa käsittää. Harhaluulot, joita sairauteen liitetään juurtuvat selvästi vanhoihin käsityksiin ja vanhentuneeseen tietoon diabeteksestä, mikä on inhimillistä. 1960-luvulla kamppailtiin vanhentuneita käsityksiä diabeteksestä vastaan, jotka kantautuivat 1900-luvun alusta ajalta ennen insuliinihoidon kehittämistä. Vanhentunut tieto elää yhä ja vielä 2020-luvullakin isovanhemmat saattavat tarjota tyyppin 1 diabeetikkolapselle makeutusaineilla makeutettuja keksejä. Saa nähdä, miten lääketieteellinen tieto, harhaluulot ja yleiset käsitykset muuttuvat diabeteksen suhteen tulevien vuosikymmenien aikana.

3.3 Erityisiä ja yksilöllisiä ruokavalioita

Aiemmin käsittelemieni lihavuuden ja diabeteksen lisäksi lukemissani *Kotiliesissä* nousee esiin monia muitakin terveydellisiä ongelmia. Näitä ei kuitenkaan käsitellä yhtä laajasti kuin lihavuutta ja diabetesta, joten en itsekään käsittele niitä yhtä laajasti. Käsittelem seuraavaksi hieman erilaisia sydän- ja verisuonisairauksia, suoliston ja muun ruoansulatuselimistön sairauksia, keliakiaa, laktoosi-intoleranssia ja allergioita. Lisäksi käsittelem niiden hoitoon suositeltua ravintoa ja suhtautumisen muutosta näihin sairauksiin 1960-luvulta 1970-luvulle. Lehdessä käsitellään lisäksi monia muitakin sairauksia, kuten alkoholismia, anemiaa ja muita puutostiloja, erilaisia syöpäsairauksia, maksa- ja sappivaivoja sekä tavallisista flunssasairauksista paranemista ravinnon avulla. En kuitenkaan nähnyt hedelmälliseksi syventyä näihin sairauksiin joko, koska ruokavaliolla ei ollut roolia niiden hoidossa, niitä

²⁴⁴ Vornanen 2014, 21–26.

käsiteltiin lehdissä hyvin vähän tai koska niiden käsittelyyn ei liittynyt merkittäviä muutoksia. Luvun lopussa käsittelen vielä lyhyesti erityisruokavalioita, jotka eivät ole suoraan kytköksissä mihinkään terveysongelmaan.

Käsite sydän- ja verisuonitaudit kattaa useita erilaisia sairauksia. Yhteistä niille on, että ne ilmenevät verenkiertoelimistössä, ja monet niistä ovat vakavia terveyden kannalta. Tällaisia ovat esimerkiksi sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja aivoverenkierronhäiriö.²⁴⁵ Suomessa 1960- ja 1970-lukujen suhde sydän- ja verisuonisairauksiin kietoutuu kenties Suomen historian tunnetuimpaan kansanterveydelliseen hankkeeseen, Pohjois-Karjala-projektiin. Ennen hankkeen alkamista 1972 Suomessa ja varsinkin sen itäisessä osassa Pohjois-Karjalassa erityisesti miehillä oli korkea kuolleisuus. Merkittävänä aiheuttajana olivat sydän- ja verisuonisairaudet. Tutkimuksessa oli saatu selville korkean kuolleisuuden liitännäisyys näihin sairauksiin sekä niiden korrelaatio korkean kolesterolin ja verenpaineen kanssa. Korkeaan kolesteroliin oli taas havaittu vaikuttavan elintapojen, kuten tupakoinnin ja rasvaisen ruoan syömisen. Projekti toteutettiin 1972–1997 ja valistamisen ja muiden keinojen avulla. Sillä oli merkittävä vaikutus kansan terveyteen ja elinikään. Pohjois-Karjala-projekti on myös erinomainen esimerkki suomalaisesta ravitsemus ja kansanterveys politiikasta sekä kansalaisten elintapoihin kohdistetusta vallankäytöstä. Pohjois-Karjala-projektia ja siihen liittyntä vallankäyttöä on tarkemmin tutkinut esimerkiksi sosiaalipolitiikan dosentti Johannes Kananen.²⁴⁶

Kotiliedessä kirjoitetaan 1960-luvulla muun terveystalustamisen ohella korkean kolesterolin vaaroista ja sen ennaltaehkäisemisestä. Myös veritulppia ja infarkteja pelätään.²⁴⁷ Vuodesta 1971 eteenpäin Ruokavalio-palsta antaa kuitenkin enemmän valaisua ilmiön näkymiseen lukijoiden elämässä. Sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvä huoli on vahva. Harvalla kirjoittajalla on kuitenkin taustalla sydäninfarktia ynnä muuta vakavampaa vaan suurimman osan ongelmana on korkea verenpaine tai erityisen usein korkea kolesteroli.²⁴⁸ Kirjoittajien jakauma korreloi todennäköisesti tautien ilmenemisen kanssa. Ilmeistä kuitenkin on, että 70-luvulla korkea kolesteroli otettiin usein vakavasti ja siihen kysyttiin runsaasti ruokavalioneuvoja.

²⁴⁵ Thurman 2016, 104.

²⁴⁶ Kananen 2018, 174–189.

²⁴⁷ Veren kolesterolia vähentävä ruokavalio, *Kotiliesi* 14/1964, 992–993&1010.

²⁴⁸ Ruokavalio, *Kotiliesi* 24/1971, 55; Ruokavalio, *Kotiliesi* 16/1974, 95.

Korkean kolesterolin ja verenpaineen ehkäisemiseksi sekä palstalla että artikkeleissa suositellaan melko samanlaista ruokavaliota. Kiellettyjen listalla olivat makeiset ja leivonnaiset, eläinrasvat, runsaassa rasvassa ”kärjistetyt” ruoat, rasvaiset maitotuotteet ja kananmunan keltuainen. Kasviksista mainitaan erikseen avokado, joka on sekin rasvainen. Punainen lanka tässä ruokavaliossa on kovan rasvan tarkka välttely.²⁴⁹ Tutkimusaikani lopulla Ruokavalio-palstalla näkyy vähemmän korkeasta kolesterolista kirjoitettavia ja muut vaivat alkavat tulla sen edelle. Tämä kertoo todennäköisesti ennemminkin muiden vaivojen yleistymisestä ja siitä että niihin on kaivattu entistä enemmän neuvontaa kuin siitä, että sydän- ja verisuonitaudit olisivat hävinneet. Vielä 2020-luvulla sydän- ja verisuonitaudit ovat vähenemisestään huolimatta suomalaisten merkittävimpiä kuolinsyitä.²⁵⁰

Ihmiset ovat aina kärsineet erilaisista ruoansulatuselimistön sairauksista. 1900-luvun myötä niitä on kuitenkin alettu ymmärtää paremmin ja hoitokeinot ovat modernisoituneet. 1900-luvun alkuun asti vatsavaivojen tutkiminen oli pyrkinyt ulosteen laadun parantamiseen, mutta ensimmäisen maailmansodan jälkeen päädyttiin tarkkailemaan, mitä laitettiin suuhun. Hyväksytyimmäksi tuli hoitaa myös vähemmän vakavia, vaikkakin silti inhottavia suoliston tiloja, kuten ilmavaivoja. 1900-luvun jälkipuoliskolla ilmapiiri alkoikin hiljalleen muuttua ja vaivoihin etsittiin yhä useammin helpotusta hiljaisen kärsimisen sijaan.²⁵¹ Erilaiset ruoansulatuselimistön sairaudet ovat suurimpia elleivät jopa suurin syy, jonka vuoksi lukijat ovat 70-luvulla kirjoittaneet *Kotilieden* Ruokavalio-palstalle. Huolenaiheina ovat muun muassa ummetus, ilmavaivat, vatsahaava, paksusuolen tulehdus, mahakatarri ja vatsan happovaivat. Kyseessä oli joukko useita erilaisia sairauksia ja vaivoja. Niihin soveltuneet hoidot ja ruokavaliot eivät siis aina olleet samanlaisia. Yhteistä niille kuitenkin oli ruokavalion keskeisyys hoidossa. Erityisesti 70-luvun loppua kohden suolistovaivat näyttävät lisääntyvän lukijoiden huolenaiheena. Artikkeleissa vatsavaivoja käsitellään selvästi vähemmän, lähinnä osana muita artikkeleita sekä yhdessä ”vatsahaavaisen ruokavaliota” käsittelevässä jutussa 1964.²⁵²

Millaisia ruokavaliota vatsavaivojen hoidoksi sitten suositeltiin? Suosituksissa oli hieman eroja vaivan mukaan, joten kuvailen erikseen kuhunkin vaivaan suositeltua ruokavaliota. Mahahaavan hoitoon suositeltiin seuraavien asioiden välttämistä: kokojyvaviiljat,

²⁴⁹ Ruokavalio, *Kotiliesi* 2/1972, 68.

²⁵⁰ Thurman 2016, 104.

²⁵¹ Dekkers 2018, 125–131.

²⁵² Vatsahaavaisen ruokavalio, *Kotiliesi* 23/1964, 1730–1731.

karkeakuituiset kasvikset, voimakas mausteisuus ja suolaisuus, kuuma ja kylmä ruoka sekä kahvin käyttö. Lisäksi ruoan valmistamista paistamalla ei suositella ja riippuen tilan äskettäisyydestä ruoka tulisi hienontaa hyvinkin hienoksi.²⁵³ Suoliston tulehduksista kärsivien tuli vältellä hapatettua ja kokojyvä leipää, maitoa, savustettua ja käristettyä lihaa, rasvaista ja vahvaa juustoa, mausteisuutta ja makeita herkuja sekä suurinta osaa kasviksista ja hedelmistä.²⁵⁴ Mahakatarria potevalle ei suositeltu hapanmaitotuotteita tai hapatettua leipää, kahvi oli myös kiellettyä ja hedelmien syönnissä painotettiin varovaisuutta ja yksilöllisyyttä.²⁵⁵ Hapaisuudesta eli tutummin närästyksestä kärsivälle *Kotiliedessä* suositeltiin mausteisen ja käristetyn ruoan välttämistä sekä ruisleivästä, pähkinöistä, puolukoista, karpaloista, omenasta, sitruksista sekä kahvista, alkoholista ja tupakoinnista luopumista.²⁵⁶ Ilmavaivoista kärsiviä kehoitetaan jättämään ruokavaliostaan muun muassa hapan leipä, pavut, kaalit, tuore leipä ja rasvaiset tai käristetyt ateriat.²⁵⁷ Ummetuksen välttämiseksi suositellaan sokeristen ruokien välttämistä, runsasta kasvisten ja kokojyvätuotteiden käyttöä sekä erityisesti luumua.²⁵⁸

Ruoansulatuselimistön sairauksiin suositelluissa ruokavalioissa nousevat usein samat tuotteet esille joko suositeltavina tai välteltävinä. Nämä ovat yleensä jollakin tapaa ruoansulatukselle ”vaativia” ruokia. Esimerkiksi kokojyväviljavalmisteen ovat normaalitilanteessa hyväksi suoliston toiminnalle ja edistävät sen toimivuutta, mutta samalla vaativat ruoansulatukselta paljon työtä, jolloin vahingoittuneelle tai kuormittuneelle ruoansulatukselle ne saattavat olla liikaa. 2010-luvulla suositukset ovat edelleen suurilta linjoiltaan samanlaisia.²⁵⁹ *Kotilieden* aineistosta on nähtävissä, että erityisesti 70-luvulla erilaiset suolisto- ja vatsavaivat ovat kasvavissa määrin huolettaneet ihmisiä. Niihin annetut ruokavalioneuvot ovat myös sinällään mielenkiintoisia, että verrattuna aiemmin tarkastelemiini ruokavalioihin nämä eroavat selvemmin ”normaalista” terveelle suositellusta ruokavaliosta.

Keliakia on imeytymishäiriö, jossa vehnässä, ohrassa, rukiissa ja kaurassa esiintyvä gluteeni ei imeydy suolistossa. Tämä aiheuttaa ohutsuolen nukkalisäkkeiden tuhoutumisen, jolloin ruoan muutkaan ravintoaineet eivät imeydy kunnolla. Oireina ovat muun muassa ripuli, iho-

²⁵³ Vatsahaavaisen ruokavalio, *Kotiliesi* 23/1964, 1730–1731.

²⁵⁴ Ruokavalio, *Kotiliesi* 18/1971, 87.

²⁵⁵ Ruokavalio, *Kotiliesi* 18/1976, 125.

²⁵⁶ Ruokavalio, *Kotiliesi* 23/1977, 94.

²⁵⁷ Ruokavalio, *Kotiliesi* 11/1972, 52.

²⁵⁸ Ruokavalio, *Kotiliesi* 13/1972, 50.

²⁵⁹ Aro et. al. 2012, 419–439.

oireet, laihtuminen ja yleiskunnon heikkeneminen.²⁶⁰ Kuten diabeteksen myös keliakian juuret johtavat antiikin Kreikkaan ja Aretaios Kappadokialaiseen. Hänen kirjaamansa on ensimmäinen tunnettu kuvaus keliakian oireista, ja sen nimikin juontaa tuohon aikaan.²⁶¹ 1800-luvun lopussa keliakiaa alettiin tutkimaan syvällisemmin ja 1950-luvulla tehtiin kaksi taudin hoidon kannalta merkittävää löydöstä. Jo aiemmin oli epäilty, että tauti oli yhteydessä tärkkelyspitoisiin ruokiin, mutta nyt varmistuttiin siitä, että vahingollinen tekijä keliakikoille oli eräissä viljoissa esiintyvä proteiini gluteeni. Havaittiin myös, että tauti aiheutti suolinukan vaurioita. Myös Suomessa alettiin 50-luvulla suositella keliakiasta kärsiville gluteenitonta ruokavaliota. Sairautta oli pitkään pidetty vain lastentautina, mutta nyt se yhdistettiin myös aikuisilla esiintyviin vatsaoireisiin ja sen elinikäisyys sisäistettiin 70-luvun loppuun mennessä.²⁶²

Ensimmäistä kertaa tutkimanani aikana keliakia mainitaan lehdessä 1972 pienen artikkelin muodossa. Ylipäänsä keliakiaa käsitellään huomattavasti vähemmän kuin mitään edellä mainitsemaani terveysongelmaa. Vuoden 1972 artikkelissa keliakiaa käsitellään ongelmana, johon liittyi monenlaisia ruoansulatuksen ja suoliston ongelmia. Sairauden syytä kuvataan seuraavasti ”taudin kuvaa hallitsee -- jonkin tai joidenkin ravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden huono imeytyminen, absorptio, suolistossa.” Lisäksi myöhemmin kotimaisista viljoista löytyvä gluteeni mainitaan tilalle ”herkistäjänä”. Hyvässä hoitotasapainossa olevan keliakian hoitoon suositellaan muuten normaalia ruokavaliota, mutta ilman gluteenia sisältäviä viljoja.²⁶³ Suositus muistuttaa myös 2020-luvulla suositeltua keliakikon ruokavaliota.²⁶⁴ Artikkelin lisäksi keliakiaa käsitellään pari kertaa sekä leivontaresepteissä että Ruokavalio-palstalla. 70-luvun loppua kohden ohjeet muuttuvat yhä tarkemmiksi ja yksityiskohtaisemmiksi. Esimerkiksi neuvotaan siinä, minkälainen makkara soveltuu keliakikolle.²⁶⁵

Samoin kuin keliakia on laktoosi-intoleranssi myös imeytymishäiriö. Laktoosi-intoleranssissa ihmiseltä puuttuu laktaasientsyymi, joka pilkkoo maidossa olevaa laktoosia. Alun perin kaikki aikuiset ihmiset ovat olleet laktoosi-intoleranteja, mutta evoluution myötä on kehittynyt mutaatio, joka on mahdollistanut laktoosin käsittelyn. Tämän vuoksi laktoosi-intoleranssin

²⁶⁰ Thurman 2016, 165.

²⁶¹ Englanniksi coeliac disease. Koiliakos tarkoittaa kreikaksi vatsaa.

²⁶² Visakorpi 2007, 9–16.

²⁶³ Keliakia-syndrooma – Mitä se on?, *Kotiliesi* 3/1972, 68–70.

²⁶⁴ Aro et. al. 2012, 427–429.

²⁶⁵ Keliakiaa potevan leipomapäivä, *Kotiliesi* 19/1975, 71; Ruokavalio, *Kotiliesi* 22/1972, 78–79.

esiintyvyys vaihtelee runsaasti alueittain. Suomalaisista noin joka kuudennella on laktoosi-intoleranssi ja maailmanlaajuisesti siitä kärsii jopa puolet väestöstä.²⁶⁶ Laktoosi-intoleranssi on suhteellisen tuore löydös. Se kuvailtiin ensimmäisen kerran 1963.²⁶⁷

Kuten gluteenittomankin ruokavalion käsittely, myös laktoosittomuuden ja maitoallergian käsittely ilmestyy lehden sivuille vasta 70-luvulla. Tämä toisaalta selittyy laktoosi-intoleranssin kohdalla myös sen tieteellisen tunnistamisen tuoreudella. Aiheeseen liittyviä kysymyksiä on Ruokavalio-palstalla enemmän kuin keliakiaa koskien, mutta uutisia tai artikkeleita aiheeseen liittyen ei ole juuri lainkaan. *Kotiliedessä* käsiteltiin laktoosi-intoleranssia vain harvoin juuri tällä nimellä, yleensä käytettiin ilmaisuja, kuten ”laktoosin sopimattomuus”. Parissa yhteydessä mainitaan myös allergisuus laajemmin maidolle. Näille kahdelle annetuissa ravitsemusohjeissa ei juuri ollut eroja, sillä laktoosittomia maitotuotteita ei vaikuta tuolloin juuri olleen markkinoilla. Laktoositonta ruokavalioita käyttäville kuitenkin herkemmin suositeltiin joidenkin maitotuotteiden, kuten juustojen ja hapanmaitotuotteiden kokeilua. Maitotuotteiden tilalle suositellaan pääasiassa soijamaitojauheesta, jota sai apteekeista, valmistettua soijamaitoa tai paksumpaa soijavelliä.²⁶⁸ Myös yksi uutinen löytyy, jossa kehoitetaan kutunmaidon kokeilua lehmänmaitoallergisille lapsille. Tuotetta sai kuitenkin ostettua lähinnä suoraan tiloilta.²⁶⁹ Lisäksi monista valmistuotteista, kuten makkaroista, varoitellaan niiden sisältämän maitojauheen vuoksi.²⁷⁰ Maidoton ja laktoositon valikoima vaikuttaa kaiken kaikkiaan olleen varsin mitätön ja kyseisen ruokavalion toteuttaminen haastavaa.

Allergia on epätarkoituksenmukainen elimistön reaktio harmittomia aineita, kuten ruokaa tai siitepölyä kohtaan. Allergiat voivat oireilla esimerkiksi ihottumana, turvotuksena, hengitysteiden kutinana tai pahimmillaan anafylaktisena shokkina. Allergioiden hoidossa keskeistä on allergisoivan aineen välttäminen.²⁷¹ Ennen allergioiden tunnistamista allergisia oireita käsiteltiin usein samaan tapaan kuin muita samoin oireilevia sairauksia. Esimerkiksi allergiset ihottumat ja monet muut iho-oireet käsiteltiin kaikki ”samana” sairautena ekseemana. Hoitotapoja vaivoihin löytyi melkein yhtä paljon kuin lääkäreitäkin ja vaikka nykytietämyksen mukaista tietoa olisi ollut mahdollisesti saatavilla se sekoittui usein muuhun

²⁶⁶ Thurman 2016, 165–166.

²⁶⁷ Auricchio et. al. 1963.

²⁶⁸ Ruokavalio, *Kotiliesi* 13/1972, 50.

²⁶⁹ Lukijat kirjoittavat, *Kotiliesi* 21/1979, 73.

²⁷⁰ Ruokavalio, *Kotiliesi* 19/1975, 93.

²⁷¹ Thurman 2016, 246–247.

tietoon. 1800-luvun lopulla alettiin kiinnittää huomiota kosketushottumiin ja muihin elimistön reaktioihin tiettyihin aineisiin liittyen. Vasta-aineet löydettiin 1900-luvun alussa. Allergioiden tutkimusta hidasti allergioiden sekoittuminen muihin yliherkkyyksiin sekä allergioiden vaihtelevat tavat oireilla. Vasta 1960- ja 70-luvuilla saatiin varmasti todennettua mitä allergeenit olivat. Allergioissa ja yliherkkyyksissä on edelleen paljon tutkittavaa.²⁷²

Kuten kahta edellistäkin mainitsemani vaivaa allergioitakin *Kotiliedessä* käsitellään todella vähän. Ainoat maininnat löytyvät Ruokavalio-palstalta, jonne kirjoittaneet ovat yleensä todella moniallergistien lasten äitejä tai harvinaisempia allergioita, kuten maltoosi- tai sakkaroosiallergian, omaavia aikuisia. Allergikkojen saamat ruokavalioneuvot vaihtelevat hyvin paljon riippuen heitä allergisoivista ruoka-aineista, kuten on loogistakin.²⁷³ Yksittäisten allergioiden näkymisen puute johtuu todennäköisemmin siitä, että niiden välttämisen toteuttaminen oli helpompaa eikä apua tarvinnut kysellä naistenlehden palstalta. Todennäköisesti myös yksittäisistä allergioista kärsineitä lukijoita on lehdeltä löytynyt. Yleistä on myös, että kirjoittajat huolehtivat nimenomaan lasten allergioista. Tämä voi johtua siitä, että lasten terveellisestä kasvusta pidetään tyypillisesti parempaa huolta kuin aikuisista ja hoitotasapainoa ei ole heillä vielä välttämättä löytynyt. Lasten suurempi näkyminen moniallergistien joukossa voi kuitenkin liittyä myös siihen, että yhteiskunnan modernisoitumisen myötä allergiat olivat selvästi yleistyneet.²⁷⁴

Olen tässä käsitellyt erilaisia *Kotiliedessä* esiintyviä terveydellisiä ruokavalioita erikseen. Todellisuus kuitenkin on, että usein samalle ihmiselle saattoi kasautua useampia ruokavaliota rajoittavia sairauksia. Yleistä oli, että Ruokavalio-palstan kirjoittajia vaivasi yhtäaikaaisesti useampi vaiva, joiden ruokavalion yhdistelyyn he kaipaivat apua. Samalla kirjoittajalla saattoi olla esimerkiksi taipumusta mahahaavaan, korkea kolesteroli ja laktoosi-intoleranssi. Yksilöllisen ruokavalion muodostuminen on siis ilmiönä paljon monimuotoisempi kuin minkään yksittäisen terveysongelman vaatima ruokavalio.²⁷⁵

Haluan nostaa esiin vielä yhden hieman aiemmin esittämistäni eroavan erityisruokavalion. Lukemissani *Kotiliesissä* esiintyi viittauksia myös kasvissyöntiin ja kasvisruokavalioon. Tämä ruokavalio ei kuitenkaan pääsääntöisesti ole yhteydessä mihinkään yksittäiseen terveyshaittaan. Sitä on kuitenkin hyödynnetty myös yhteydessä sairauksien hoitoon ja

²⁷² Björkstén 1996, 8–31.

²⁷³ Ruokavalio, *Kotiliesi* 3/1977, 88; Ruokavalio, *Kotiliesi* 19/1972, 66.

²⁷⁴ Björkstén 1996, 141–142.

²⁷⁵ Ruokavalio, *Kotiliesi* 21/1972, 80.

varsinkin 1800-luvun lopun ja 1900-luvun kasvisruokavalioiden taustalla oli usein vahva terveydellinen ideologia. Kasvisyöminen esimerkiksi eläinten oikeuksien vuoksi yleistyi enemmän vasta 1970-luvun jälkeen ja sitä ennen sitä yleensä suositeltiin ihmisten terveyden vuoksi. Kasvisyöntiin yhdistyi myös muita terveysajatuksia, kuten suolan ja voimakkaan maustamisen välttäminen sekä kypsentämätön ravinto. 1960- ja 70-luvuilla kasvisruokailulla on siis tarkoitettu usein hyvinkin erilaista ruokavaliota kuin 2020-luvulla yleisellä veganismilla.²⁷⁶

Kotilieden aineistossa kasvisruokatermi ei vaikuta olleen vakiintunut tarkoittamaan lihatonta ruokavaliota. Kasvisruokaresepteiksi kutsuttiin esimerkiksi makkaroita ja pekonia sisältäviä reseptejä. Nimen alla julkaistiin kuitenkin myös reseptejä, jotka olivat lihattomia, kalattomia, munattomia ja maidottomia. Yhteistä näille molemmille oli, että resepteissä vihannekset ja juurekset olivat pääosissa.²⁷⁷ Ruokavalio-palstalla lehdessä mainitaan myös erikseen ”laktovegetaarinen dieetti”. Palstalla nousee huolena kasvisruokavalion suhteen esiin sen sopivuus taaperoikäiselle lapselle. Leena Maijala ei vaikuta olleen huolissaan ruokavaliosta puuttuneesta lihasta vaan ennemminkin neuvoneen viljavellien korvaamiseen juurespohjaisilla ruoilla ja ravinteikkaimpien hedelmä- ja marjavälipalojen löytämiseen. Kasvisruokavalio mainitaan myös parissa muussa kohdassa lehdessä. Siihen ei suhtauduta kriittisesti, mutta siitä ei myöskään jaeta paljoa tietoa. Tämä sopisi näkemykseen siitä, että vaikka kasvisruokailulla olikin tutkimusaikanani Suomessa jo lähes satavuotiset juuret, oli se silti vielä marginaalinen ilmiö.²⁷⁸

Erityisruokavaliot näkyivät *Kotiliedessä* pääasiassa Ruokavalio-palstalla. Jonkin verran aihetta käsitellään myös sairauksiin perehtyvissä artikkeleissa ja pienissä uutisissa. Mainoksissa ei kuitenkaan näy lainkaan erityisruokavalioiden tai sairauksien huomioimista. Tämä kertoo mielestäni siitä, että 60- ja 70-lukujen suomalaisessa yhteiskunnassa erityisruokavaliot nähtiin yhä marginaalisena ilmiönä ja näin ollen yritykset eivät nähneet kannattavana huomioida niitä tuotevalikoimissaan. Vaikka tuotteita olisi valmistettu ainakaan niiden markkinointiin ei laitettu rahaa. Joitakin soveltuvia tuotteita on lehdessä jaetuista neuvoista päätellen ollut, mutta ne ovat ilmeisesti olleet kalliita ja vaikeasti saatavilla.²⁷⁹

²⁷⁶ Heinänen 2001, 190–204.

²⁷⁷ Vihannesruokia, *Kotiliesi* 15/964, 1042–1043.

²⁷⁸ Vornanen 2014, 59–62.

²⁷⁹ Ruokavalio on ystävämme, *Kotiliesi* 9/1972, 52–55.

Ruokavalio-palstan vastauksista ja kysymyksistä välittyy voimakkaasti puhe kotona ruokailusta ja siellä ruokavalion toteuttamisesta. Usein esimerkiksi erityisruokavaliota tarvitsevien lasten perheitä kehoitettiin kokonaan siirtymään lapsen ruokavalioon, jotta hän ei tuntisi oloaan erilaiseksi ja äiti välttyisi kahden ruoan valmistamisen vaivalta.²⁸⁰ 1970-luvun Suomessa suurkeittiöruokailulla oli kuitenkin jo suuri merkitys suomalaisten arjen ruokailulle ja erityisesti lounaille. Suomalaisissa kouluissa on vuodesta 1948 alkaen tarjottu kaikille lapsille ilmainen kouluruoka.²⁸¹ Kodin ulkopuolisen työn yleistyttyä oli syntynyt tarve myös aikuisten työpaikkaruokailulle ja suuri osa aikuisista nauttikin tuohon aikaan lounaansa työpaikan omassa ruokalassa tai lounasravintolassa. Kehitys kohti työpaikkaruokaloita oli alkanut jo 1800-luvun lopulla teollistumisen tuomien suurten tehdastyöläisjoukkojen myötä.²⁸²

Massaruokailu oli siis arkipäivää 1960- ja 1970-lukujen Suomessa, mutta onnistuttiinko suurtalouskeittiöissä toteuttamaan myös niiden ruokailu, joille yleinen ruokavalio ei sopinut? *Kotilieden* aineisto ei anna kovin valoisaa kuvaa tästä. Sekä kouluruokailua että työpaikkaruokailua käsitellään muutamia kertoja tutkimusaikanani. Kuitenkaan erilaisia ruokavaliota ei näissä artikkeleissa mainita. Työpaikkaruokailua koskien keskustellaan pääasiassa siitä, että työpaikkaruokalassa ruokailu ei ole niin suosittua kuin sen olisi toivottu olevan. Syynä ruokailun vähäiselle houkuttelevuudelle esitetään tarjotun ruoan raskaus ja heikkolaatuisuus sekä huono valikoima tarjotuissa ruoissa. *Kotilieden* ruokatoimittaja Inga Aaltonen myös peräänkuuluttaa vaihtoehtojen määrän lisäämistä työpaikkaruokailun houkuttelevuuden lisääjänä. Vaikka tässä yhteydessä ei suoraan puhuta erityisruokavaliosta, on työpaikalla tarjotun ruoan suosioon voinut vaikuttaa se, ettei se ole ollut kaikille sopivaa. Työpaikkaruokailun kuvauksesta käy ilmi, että ruokalistojen suunnittelussa ei annettu painoarvoa ruokien sopivuudelle erilaisiin ruokavaliioihin. Niissäkin työpaikoissa, joissa ruokailussa oli ollut useita eri vaihtoehtoja, olivat vaihtoehdot valittu ennemminkin laihduttavien näkökulmasta kuin muista terveysongelmista kärsivien.²⁸³

Kouluruokailun sopivuudesta ruokarajoituksia omaaville on hieman enemmän mainintoja. Ruokavalio-palstalla diabeetikkolasten vanhempia neuvotaan selvittämään, onko koulussa tarjottava ruoka lapselle sopivaa ja jos näin ei ole tulisi lapselle tarjota eväät mukaan

²⁸⁰ Uutta ja hyvää sokeritautisten lasten ruokalistaan, *Kotiliesi* 16/1967, 42–43&63.

²⁸¹ Opetushallitus, kouluruokailun historiaa, oph.fi/.

²⁸² Leimu 1977, 80–85.

²⁸³ Hyvää ruokaa töissä, *Kotiliesi* 7/1978, 50–54.

kouluun.²⁸⁴ Kasvisruokaa syövässä perheissä vanhemmat eivät edes odottaneet kouluruokailusta saatavan kasvisruokaa, vaan kasvissyöjäperheen lapset söivät *Kotilieden* mainintojen mukaan koulussa samaa ruokaa muiden kanssa.²⁸⁵ Hieman laajemmin ilmiötä käsitellään 1972 *Kotiliedessä* julkaistussa kouluruokaa käsittelevässä artikkelissa. Artikkelisi esittelee tuolloin tuoretta kouluruokaa käsitellyttä kirjaa, jonka oli toimittanut Marja-Liisa Dahlstedt. Kyseisessä kirjassa on todettu, että kouluruokailussa tulisi huomioida myös erityisruokavaliolla olevat lapset. Mainittuina ovat ”sokeritauti, krooninen munuaistauti, erilaiset vatsaelinten sairaudet, ravitsemushäiriöt kuten liikalihavuus, aliravitsemus ja erilaiset allergiat”. Keittiöhenkilökunnalle tulisi antaa artikkelin mukaan lapsen ruokavalion ohjeet ja näin huolehtia, että lapsi saa sopivaa ravintoa.²⁸⁶

Kotilieden toimittajan käsitys erityisruokailun toteutumisesta kouluissa on kuitenkin toisenlainen. Lehdessä kerrotaan esimerkiksi vaarallisesti kalalle allergisesta pojasta, jolle ei lääkärintodistuksen esittämisestä huolimatta huolehdittu korvaavaa ruokaa koulussa sekä diabeetikkolapsesta, jonka ruokailua opettaja joutui vahtimaan, ettei lapsi vahingossa söisi jotakin sopimatonta. Artikkelissa todetaan myös erityisruokavaliota tarvitsevien lasten määrän olevan kasvussa ja että erityisruokailua kouluissa tulisi kehittää. Artikkelista käy myös ilmi, että suurimmalla osalla kouluissa työskennelleestä keittiöhenkilökunnasta ei ollut alan koulutusta. Tämä voi osin selittää erityisruokavaliosta huolehtimisen haasteita.²⁸⁷ Kaikesta erityisruokavaliioihin liittyneestä neuvonnasta huolimatta ruokavalion toteuttaminen oli arjessa selvästi haastavaa. Ruokavalion toteuttaminen ei varmaankaan usein ollut muutenkaan täydellistä, vaikka se olisi talouden tai muiden olosuhteiden kannalta ollutkin mahdollista.

Olen käsitellyt pääasiassa terveyteen liittyviä ruokavaliota poikkeuksena normaalista ruokavaliosta. Ruokavaliota voi poiketa yleisestä myös esimerkiksi uskonnon tai muun vakaumuksen vuoksi. Kasvisruokailua lukuun ottamatta tällaiset ruokavaliot eivät kuitenkaan ole esillä 1960- ja 1970-lukujen *Kotiliesissä*, vaikka varmasti Suomesta on jo tuolloin löytynyt hyvin eritavoin ruokailevia perheitä. Pääasiassa voidaan kuitenkin sanoa, että yleinen tietämys erilaisista ruokavaliosta on 60-luvulta 70-luvulle edettäessä parantunut ja sittemminkin yleinen tunnettavuus on kehittynyt.

²⁸⁴ Ruokavaliota, *Kotiliesi* 16/1973, 81.

²⁸⁵ Ruokavaliota, *Kotiliesi* 11/1978, 90.

²⁸⁶ Kouluruokailussa on parantamisen varaa, *Kotiliesi* 17/1972, 74–75.

²⁸⁷ Kouluruokailussa on parantamisen varaa, *Kotiliesi* 17/1972, 74–75.

4 Loppusanat

Olen tässä pro gradu -tutkielmassani tarkastellut, millaista ruokavaliota on pidetty terveellisenä Suomessa 1960- ja 1970-luvuilla. Olen tarkkaillut erilaisia muutoksia, joita tuona aikana on ruokavaliossa tapahtunut. Minua on kiinnostanut sekä valtaväestön ”normaali” ruokavalio että erilaiset erityisruokavaliot sekä tietämys ja suhtautuminen erityisruokavaliioihin. Seuraavaksi kokoan tutkimukseni tuloksia ja arvioin niiden suhdetta siihen yhteiskunnalliseen murrokseen, jota 1960- ja 1970-luvuilla elettiin. Lisäksi pohdin, miten tutkimukseni tulokset sopivat laajempaan ajalliseen kehykseen ja millaista lisätutkimusta aiheesta voisi vielä tehdä.

Kotilieden linja terveellisen ravitsemuksen ja ruokavalion suhteen on ollut linjassa yleisten suomalaisten suositusten kanssa. Lehdessä esiintyneissä mainoksissa on ilmennyt yleisistä suosituksista eroavaakin puhetta. Pääsääntöisesti terveellisen ruokavalion katsottiin koostuvan monipuolisesta ja vaihtelevasta ruoasta. Lehdessä esiintyi 1960-luvulla huolta yksittäisten ravintoaineiden saatavuuden puutteista, kun taas 1970-luvulla huomio kiinnittyi enemmän eri ruoka-aineiden etuihin ja tasapainoisen ruokavalion kokoamiseen. Kiinnostuksen kohteena olivat myös erilaiset ruoan säilömisen ja valmistuksen tavat siten, että ruoan sisältämät ravinteet säilyvät läpi prosessoinnin.

Maitotuotteiden, rasvojen, sokerien ja lihatuotteiden kulutus oli menneisiin vuosikymmeniin verrattuna runsasta tutkimusaikanani. Tämä johtui nousseen elintason tuomista uusista mahdollisuuksista ravitsemuksen suhteen. Eroja kuitenkin oli siinä, miten kulutuksen runsauteen suhtauduttiin. Lihan runsasta kulutusta ei nähty haitalliseksi, vaikka kulutuksen enempää lisäämistä ei enää suositeltu. Sokeri sen sijaan nähtiin monella tavalla uhkana terveydelle ja sokerisista herkuista varoiteltiin paljon varsinkin osana arkea. Maitotuotteisiin ja rasvoihin sen sijaan kietoutui monenlaisia mielipiteitä ja näkemyksiä. Kysymys maitorasvan, kuten voin, kulutuksesta oli varsin poliittinen. Suomessa maatalouden ja elintarviketeollisuuden liitoilla oli tähän paljon vaikutusvaltaa, kun taas terveystieteiden järjestöt olivat pieniä ja edellisiin verrattuna heikkoja.²⁸⁸ Maitotuotteiden, voin ja margariinin kohdalla ajan kulutussuosituksiin vaikuttivat terveyttäkin enemmän muut arvot, kuten suomalaisten työllistäminen ja maan talous.

²⁸⁸ Suojanen 2003, 158–159.

Kasvisten ja viljatuotteiden käyttö muuttui myös 1960- ja 1970-lukujen aikana. Suomalaiset eivät olleet tottuneet monipuoliseen vapaaehtoiseen kasvisten syömiseen. Hedelmien ja vihannesten käyttö runsastui paremman saatavuuden ja uusien suositusten myötä. Niin *Kotiliedessä* kuin laajemminkin terveysvalistuksessa suhtauduttiin kannustavasti kasvisten ottamiseen yhä vahvemmin osaksi arjen ruokavaliota. Viljojen käyttöön vaikuttivat myös vahvasti menneiden vuosien ruokailutottumukset. Perinteisesti syötyjen rukiin ja ohran tilalle oli vuosisadan puolivälissä tullut vahvasti vehnä, joka nähtiin kalliina ja ylellisenä. Vehnän ravintoarvot eivät kuitenkaan olleet yhtä hyvät kuin tummien täysjyväviljojen ja kulutusta pyrittiin ohjailemaan takaisin näiden suuntaan. Tutkimusaikani lopulla tällaista kehitystä olikin alkanut tapahtua. Yhteistä viljojen ja kasvisten kulutukselle olivat laajeneva tarjonta ja uudet tuotteet. Suomeen tuotiin ulkomailta monenlaisia uusia hedelmiä ja vihanneksia ja kylmäsäilytyksen myötä tarjonta parani. Kansainvälinen kauppa ja ylipäänsä laajentunut ruokateollisuus toivat mukanaan myös riisit, makaronit ja aamiaismurot, jotka eivät olleet aiemmin Suomessa tuttuja tai ainakaan arjessa saatavilla.

Terveys mielletään usein yksinkertaiseksi käsitteeksi, mutta sitä se ei kuitenkaan ole. Terveyden vastakohdaksi voidaan mieltää sairaus, mutta omassa tutkimuksessani tämä näyttäytyi liian yksioikoisena, sillä nähtävissä oli, että terveysongelmistakin kärsittäessä voidaan yhä pyrkiä terveyteen ja sairauden sallimissa rajoissa terveellisimpiin mahdollisiin vaihtoehtoihin. Kasvisruokavaliot näyttäytyivät aineistossani esimerkkinä myös normaalista eroavana, mutta yhtä lailla terveyteen pyrkineenä vaihtoehtona.

Lihavuus näyttäytyi 1960- ja 1970-lukujen *Kotiliesien* suurimpana terveydellisenä huolena. Lihavuudesta haluttiin kirjoittaa toistuvasti ja monista näkökulmista. Myös laihduttamiseen soveltuneet ruokavaliiovinkit olivat useasti esillä. 1970-luvulla lehdessä näkyi huoli ja osin lukijoiden tietämättömyys suoliston ja sydän- ja verisuonisairauksien ruokavalioidosta. Sen sijaan esimerkiksi keliakia ja allergiat näkyvät aineistossa vain vähän. Diabetes eroaa näistä siten, että se on selvästi ollut sairautena melko tunnettu, mutta sen ruokavaliohoitoon on liittynyt paljon epä tietoisuutta ja vaihtelua.

Vaikka 1960- ja 1970-luvulla ei vielä julkaistu virallisia valtakunnallisia ravitsemussuosituksia, on aineistossani ja tutkimuskirjallisuudessa selvästi ollut nähtävissä, että tämä ei ole tarkoittanut, etteikö terveellinen ruoka olisi kiinnostanut. Aineistosta nousi myös vahvasti esiin, että terveellisyys käsite on vahvasti kulttuurisidonnainen ja sen sisältö voi muuttua nopeastikin riippuen siitä millaisia ongelmia kansanterveys kohtaa. Valtio on

tuolloinkin tehnyt kansanterveyden edistämiseksi poliittisia päätöksiä ja pienempiä ohjeistuksia on julkaistu. Myös järjestöt ja lehdistö ovat toimineet vahvasti kansanterveyden edistämiseksi. Pääasiassa suositukset on perustettu tuolloisten tutkimustulosten mukaiseen tutkittuun tietoon. Muitakin motivaattoreita on kuitenkin ollut läsnä, ja yleisimmin terveyden ohi on mennyt vaikuttimena talous.

Ennakkohypoteesinani oli, että 1960- ja 70-luku olisivat hedelmällisiä tutkittavia terveellisen ruokavalion muutoksen suhteen Suomessa. Hypoteesini osoittautui hyvinkin paikkansa pitäväksi tutkimustulosteni valossa. Suomalainen ruokavalio muuttui tuona aikana paljon ja monella tavalla. Pääasiassa nämä kaikki edellä esittämäni muutokset ovat selitettävissä ajan yhteiskunnan tilanteella ja muutamilla merkittävillä ihmisten elämään laajemminkin vaikuttaneilla muutoksilla. Globalisaatio näkyi ihmisten arjessa myös esimerkiksi tiedon kulun nopeutumisenä, mutta hyvin konkreettisesti se näkyi ihmisten lautasilla. Tarjolle tuli ruoka-aineita, jotka olivat aiemmin olleet suomalaisten saavuttamattomissa. Globaalikauppa mahdollisti Suomessa kesällä kasvavien kasvien saamisen myös talviaikaan, jolloin niitä voitiin tuoda lauhkeammilta ilmastoalueilta. Ulkomailta Suomeen saapuivat myös monet teolliset valmisruoat, kuten aamiaismurot sekä uudet ruokalajit, kuten pizza ja pasta.

Ruokavalion muutokseen kansainvälistymisen lisäksi vaikuttivat suomalaisten nousut elintaso ja keskiluokkaistuminen. Sodat olivat monissa osissa maailmaa hidastaneet talouskasvua ja elintason kehitystä. Suomessa vielä 50-luvulla olivat vaikuttaneet sotakorvaukset, mutta 60-luvulla oltiin jo vahvasti nousukaudella. Tämän myötä ihmisillä oli entistä enemmän rahaa ja näin ollen valinnanvapautta ruokansa suhteen. Valinnanvapautta lisäsi myös elinkeinorakenteen muutos ja väestön muutto maalta kaupunkiin. Ihmiset eivät olleet enää yhtä vahvasti sidoksissa omien peltojen ja puutarhojen tuottoon kuin maaseudulla ja kasviin kaupunkiin perustettiin runsasvalikoimaisia itsepalvelumyymälöitä.

Elinkeinorakenteen muutoksen myötä työtä tehtiin pääasiassa kodin ulkopuolella. Erityisesti naisten kohdalla tämä oli melko tuore ilmiö. Naisten kodinulkoisen työn mahdollisti myös uudistuva lainsäädäntö, jossa määrättiin esimerkiksi kunnallisesta päivähoidosta. Kodin ulkopuolella tehty työ vaikutti siihen, millaista ruokaa ostettiin ja paljonko aikaa sen valmistamiselle oli.

Kaiken kaikkiaan ruokavalion muutokseen vaikuttaneet tekijät olivat asioita, jotka muutenkin vaikuttivat tuolloin arkeen. Mietin myös pro gradu -tutkielmaani aloittaessani useampaakin näistä aiheista tutkimukseni teemaksi. Päädyin kuitenkin valitsemaan terveystieteiden tutkimuksen.

Vaikka en aikonutkaan tutkia esimerkiksi kansainvälistymistä tai elintason nousua en päässyt niitä tutkimuksessani pakoon. Tämä kertoo hyvin siitä, miten kulttuurin kaikki osa-alueet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja niitä ei voi irrottaa toisistaan.

Olen käsitellyt ravitsemusta hyvin yleisesti ja tutkimusaineistoni kautta ei pääse laajasti näkemään, millaista syöminen on ollut yksittäisissä suomalaiskodeissa. Erityisruokavalioita käsitellyt tutkimukseni osa on kuitenkin näyttänyt, että suomalaisten ruokavaliot olivat moninaistuvassa vaiheessa ainakin 70-luvulla. Terveystieteiden ja lääketieteen kehittyneet ja yhä useampi sai diagnoosin ja hoito-ohjeet oireilleen. Ruokavalion merkitys tiettyjen terveysongelmien hoidossa oli keskeinen ja näitä kansanterveydellisiä ongelmia käsiteltiin enenevässä määrin myös mediassa. *Kotilieden* Ruokavalio-palstalla oli nähtävissä, että sekä yleisten että sairauskohtaisten ruokavaliosuosituksen soveltaminen omaan käyttöön mietitytti monia. Palstalla viitataan myös vapaaehtoisiin ruokavalioihin, kuten lihattomaan ruokavalioon. Nämä viittaavat siihen, että ruokakulttuuri oli kehittymässä koko ajan yhä yksilöllisemmäksi.

Toisaalta nähtävissä on myös, ettei erikoisruokavalioita tai ruokavalion yksilöllistämisen tarvetta vielä ymmärretty samassa laajuudessa kuin 2000-luvulla. Hyvänä esimerkkinä tästä toimi diabeetikkojen ruokavalion käsittely. Diabeetikkojen kohdalla lehdissä ei juuri eritellä 1. tyypin ja 2. tyypin diabetesta sairastavien tarpeita erilaiselle ravitsemukselle. Toisaalta myös terveydenhuollossa diabeteksen hoitoa ei tuolloin yksilöllistetty vaan esimerkiksi ohjeelliset insuliinin määrät olivat riippumattomia syödystä ruoasta. 1. tyypin diabeetikon piti sopeuttaa ennemmin ruoka- ja liikuntamääränsä insuliinin määrään kuin toisinpäin. Mielestäni tämä kuvaa sitä, miten tuolloisen kulttuurin näkemys yksilöllisyyden huomioimisesta on ollut hyvin erilainen suhteessa nykypäivään.

Kuten johdannossani kerroin, ei suomalaista ruokavaliota juuri terveellisuuden näkökulmasta ole aiemmin tutkittu. Aihetta kuitenkin sivutaan muutamissa laajemmin suomalaista ruokakulttuuria käsittelevissä tutkimuksissa, kuten Merja Sillanpään *Happamasta makeaan: Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys* ja Ritva Kyllin *Suomen ruokahistoria: Suolalihasta sushiin*. Niissä esitetyt havainnot ovat samankaltaisia, vaikka eivät yhtä selkeitä kuin omat tulokseni. Erityisesti ne tukevat päätelmiäni siitä, miksi ruokakulttuuri muuttui

tuona aikana ja tuovat esiin elintason nousun ja kansainvälistymisen ruokakulttuuria muokanneina voimina.²⁸⁹

Oma tutkimukseni rajoittui lopultaan hyvin rajalliseen aineistoon. Vaikka tutkimani aikaväli oli melko laaja ja näin ollen tutkin paljon aineistoa, pitäydyin vain *Kotiliesi*-lehdessä. Kyseisellä lehdellä on melko perinteinen ja jopa konservatiivinen maine, joten voi olla, että jos olisin tarkastellut laajemmin eri lehtien kirjoituksia aiheestani, tulokset olisivat olleet erilaisia. Lisäksi esimerkiksi ihmisten ruokamuistojen tutkiminen ja yksilöiden kokemuksiin aiheesta syventyminen, tarjoaisi täysin erilaisen näkymän aiheeseen. Olen myös alueellisesti rajoittunut vain Suomeen. Vertailu muihin pohjoismaihin tai laajemmin kansainvälisesti voisi tarjota arvokasta uutta tietoa aiheestani.

Havaitsin tutkimusta tehdessäni, että käyttämäni aineisto olisi tarjonnut monia muitakin kiinnostavia tutkimusaiheita. Mieleeni nousivat esimerkiksi säästämisen ja siihen liittyvien ympäristönäkökulmien tutkiminen. Mainonnan ja kuluttamisen historiaa tutkinut professori Visa Heinonen on tutkimuksissaan osoittanut, että säästäminen on erityisesti talonpoikaisessa Suomessa ollut merkittävä arvo sekä kansalle, että kansaa valistaneille tahoille, kuten lehdistölle. Kotilieden aineistot vahvistavat tätä kuvaa ja voisivat tarjota yksityiskohtaisia esimerkkejä ilmiön näkymisestä yhteiskunnassa.²⁹⁰ Erityisesti kiinnitin huomioni siihen, että *Kotilieden* kysymyspalstoilla käsiteltiin paljon naisten intiimejä terveysongelmia. Uskon, että näistä aineistoista saisi tehtyä kiinnostavan tutkimuksen siitä, miten naistenlehdet ovat toimineet arkojen aiheiden käsittelyn areenoina aikana ennen Internetiä. Jos lähtisin jatkamaan oman tutkimusaiheeni parissa, saattaisin perehtyä entistä tarkemmin yksittäisiin erityisruokavalioihin ja niiden tuntemuksen kehittymiseen. Lisäksi uskon, että ruokavalion kansainvälistymiseen ja erityisesti uusiin hedelmiin ja vihanneksiin liittyen saisi tehtyä kiinnostavia tutkimuksia. Aihetta olisi myös tarpeen tutkia laajemmalla aikavälillä ja monipuolisempia aineistoja käyttäen.

Tutkimusta tehdessäni minulle aukesi *Kotilieden* kautta ikkuna aikaan, jota en ole itse elänyt, mutta joka on silti historiallisesti varsin lähellä. Ajan ruoasta minulle auennut kuva ei ole aivan vastannut odotuksiani. Odotin enemmän nykynäkökulmasta kauhistuttavia 1900-luvun lopun väreistä räjähtäviä ruokia ja kummallisia hyytelöitä. Toisaalta olen ehkä tutkimusprosessini aikana tottunut näihin eivätkä ne enää hypi silmilleni. Tutkimukseni

²⁸⁹ Sillanpää 2003; Kylli 2021.

²⁹⁰ Heinonen 1998.

päätyessä minulle on jäänyt 1960- ja 1970-lukujen ruoasta kodikas ehkä hieman mummolan tuoksuinen vaikutelma. Ruokavalioon on toki tämänkin jälkeen tullut runsaasti uusia tuotteita ja kansainvälistyminen ja yksilöllistyminen näkyvät lautasilla yhä vahvemmin. Vaikka selkeitä eroja nykypäivän ravitsemukseen onkin, on *Kotiliesissä* tuona aikana esitetty ruokavalio hyvinkin tutun oloinen ja voisin nähdä sen pohjana nykypäivänä tyypilliselle kotiruoalle. Muutosta ei ole kuitenkaan tapahtunut vain 60- ja 70-luvuilla vaan niiden aikana on käynnistynyt muutos, joka jatkui läpi seuraavien vuosikymmenten ja joka jatkuu varmasti vielä tulevaisuudessakin.

Vaikka ruokalajit ja ruokakulttuuri 60- ja 70-luvulta vaikuttivatkin yllättävän tutuilta, oli kuitenkin varsinaisessa tutkimusaiheessani eli ruokavalion terveellisyydessä nähtävissä suuria eroja 2020-lukuun. 2020-luvulla lihaan ja maitotuotteisiin suhtaudutaan huomattavasti kriittisemmin. Tähän vaikuttaa terveellisyyden lisäksi toki ympäristönäkökulma. Ympäristön ja ruoan suhde on noussut 1990-luvun jälkeen yhä keskeisemmäksi. Sokereista ihmisiä varoitellaan yhä. Viljan sijaan kasviksia pidetään nykyään ruokavalion perustana. Eron nykypäivän ja 60- ja 70-lukujen välillä selittävät välissä kuluneet noin 50 vuotta. 80-, 90- ja 2000-lukujen aikana on ravitsemuksen vaikutuksesta terveyteen saatu yhä enemmän tietoa ja trendit ovat entistä vahvemmin liikkuneet suuntaan, jossa terveys ja ruoan ravintoarvot ovat tärkeitä. Modernien kansanterveydellisten ongelmien, kuten jo 60-luvulla näkyneiden lihomisen ja tyypin 2 diabeteksen yleistymisen ovat myös muuttaneet sitä millä tavalla ravintoon suhtaudutaan.

Oleellinen muutos tutkimusaikanani oli terveystietämyksen muuttuminen, kun yltyköylläisyyden myötä jouduttiin varomaan houkuttelevien ruoka-aineiden liikakulutusta. Aiemmin hankalasti saatavilla olleista arvokkaista ja tärkeistä ravinteista tulikin uhkia terveydelle. Näkisin kuitenkin, että suurin muutos tapahtui nimenomaan syömisen muuttumisessa yksilölliseksi. Vaikka tutkimusaineistossani oli nähtävissä, että myös erityisruokavalioita tunnettiin ja kaikki eivät syöneet samalla tavalla, ollaan näissä asioissa hyvin erilaisessa kulttuurissa tänä päivänä.

Jokainen, joka on 2020-luvulla huolehtinut ruokahuollosta esimerkiksi juhlissa, tapahtumissa, leireillä tai muutoin suuremmille ihmisjoukoille, on varmasti tietoinen siitä, että vain harvoin kaikille osallistujille soveltuu sama ruoka. Laktoosittomuus, joka hädin tuskin näkyi omassa aineistossani, on ehkä tutuin rajoite ja monet pitopalvelut ja ravintolat valmistavat oletusarvoisesti ruokansa laktoosittomina. 2000-luvun myötä myös gluteenittomuus ja kasvisruokavalio ovat tulleet useimmille ainakin hieman tutuiksi. Kasvisruokavalion kohdalla

puhutaan nykyään itseasiassa monista erilaisista ruokavalioista, joilla on omat ainakin aiheeseen perehtyneiden tunnistamat nimet, kuten vegaaninen ja laktovegetaarinen ruokavalio. Allergioiden määrä on myös kasvanut ja ne tuovat hyvinkin vaihtelevia haasteita ruokavalion koostamiseen. Myös esimerkiksi suolisto-oireiden hoito ruokavaliolla on tullut viime vuosina tunnetummaksi ja toisinaan oireita hoidetaan ilman lääkärin määräystäkin itse hyväksi havaitulla ruokavaliolla. Esimerkkinä suolisto-oireiden hoitoon toimivasta ruokavaliosta on FODMAP-ruokavalio, jossa vältetään tiettyjä suolistoa ärsyttäviä raaka-aineita. Tutkimallani 60- ja 70-luvuilla on kuitenkin eletty vielä hyvin erilaisessa maailmassa ja ravitsemuksen ei ole voinut sanoa olevan samalla tapaa yksityinen ja henkilökohtainen asia kuin 2020-luvulla.

Näen tutkimukseni pohjalta, että pääasiassa erityisruokavaliot ovat tänä päivänä paremmin tunnettuja, mutta diabeetikolle sopivasta ravitsemuksesta en ole yhtä varma. Tämä johtuu kuitenkin nähdäkseni siitä, että kyseistä sairautta ei nähdä enää yhtä lailla yhtenä massana, johon on yksi sopiva ruokavalio, vaan tämänkin sairauden sisällä yksilöllisyys hoidossa on yleistynyt. Tyypin 1 diabeetikon lautasesta ei yleensä voi sairautta edes päätellä ja tyypin 2 diabetesta tai raskausdiabetesta sairastavat toteuttavat sopivaa ruokavaliota siinä määrin kuin se on juuri heidän taudinkuvalleen tarpeellista.

Yksilöllisyys ja ruokavalion muodostuminen osaksi henkilökohtaista elämäntapaa ja identiteettiä on siis suurin muutos 1970-luvulta 2020-luvulle terveellisen ruokavalion koostamisessa. Tänä päivänä myös ei fyysiseen terveyteen perustuvia ruokarajoituksia otetaan entistä tehokkaammin huomioon. Toki tähänkin on poikkeuksia ja tilanne yksilöllisyyden suhteen voi olla hyvinkin erilainen eri ikäryhmien, asuinpaikkojen ja sosiaaliluokkien välillä. Tutkimusta tehdessäni olen kuitenkin saanut havaita, että vaikka suomalaisten suhde ruokaan on elänyt vuosien mittaan läpi erilaisten vaiheiden, on ruoka aina ollut paljon enemmän kuin vain ravintoa. Ruoka on ollut aina tärkeä, useimmille rakas ja kotoisa osa kulttuuria, riippumatta siitä millaista ruokaa kunakin aikana on syöty.

Lähteet

Aikalaislähteet:

Kotiliesi: Suomen kotitalousväen lehti. Porvoo, WSOY, 1960–1979.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: *Suosituksset kansanravitsemuksen kehittämiseksi*.

Komitean mietintö. Helsinki, Maa- ja metsätalousministeriö, 1987:3.

Tutkimuskirjallisuus:

Aro, Antti et. al: *Ravitsemustiede*. Helsinki: Duodecim, 2012.

Auricchio, S et al: *Isolated intestinal lactase deficiency in the adult*. The Lancet (British edition) 2.7303, 1963, 324–326.

Björkstén, Fred: *Allergologia Suomessa 1765–1996*. Helsinki, Allergiatutkimussäätiö, 1996.

Caballero, Benjamin; Finglas, Paul & Toldrá, Fidel: *Encyclopedia of Food and Health*. 3. painos. Burlington, Elsevier Science, 2015.

Coveney, John: *The Government of Girth*. *Health sociology review*. 17.2.2008, 199–213.

Dekkers, Midas & Van Leeuwen, Sanna: *Helpotuksen historia*. Jyväskylä, Docendo, 2018.

Euro & talous: *Suomen elinkeinorakenne vuosina 1860–2015*. 2.11.2016.

<https://www.eurojatalous.fi/fi/kuviot/graafi/suomen-elinkeino rakenne-vuosina-1860-2015/> [Viitattu 3.11.2022]

Feudtner, John Christopher: *Bittersweet Diabetes, Insulin, and the Transformation of Illness*. Chapel Hill, University of North Carolina Press, 2003.

Finfood – Suomen ruokatieto ry: *Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia*. 2009.

https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Liitetiedostot/sru_katsaus_2702091.pdf

Harjula, Minna: *Terveysten jäljillä: suomalainen terveystieteellinen tutkimus 1900-luvulla*. Väitöskirja Tampereen yliopisto. Tampere, Tampere University Press, 2007.

Harjunen, Hannele: Käsityksiä lihavan naisen seksuaalisuudesta. Teoksessa *Seksuaalinen ruumis – kulttuuritieteelliset lähestymistavat*. Toim. Hannu Eerikäinen et. al. Helsinki, Gaudeamus, 2006, 183–197.

Heinonen, Visa & Konttinen, Hannu: *Nyt uutta Suomessa! – suomalaisen mainonnan historia*. Helsinki, Mainostajien liitto, 2001.

Heinonen, Visa & Kortti, Jukka: *Vaikuttamista ja valintoja – monitieteisiä näkökulmia mainontaan ja kulutukseen*. Helsinki, Gaudeamus, 2007.

- Heinonen, Visa: *Talonpoikainen etiikka ja kulutuksen henki – kotitalousneuvonnasta kuluttajapolitiikkaan 1900-luvun Suomessa*. Helsinki, Suomen historiallinen seura, 1998.
- Heinänen, Pekka: *Kasvisravintoa kautta aikojen : kasvisravinnon keräilyyn, tuotannon, prosessoinnin ja kulutuksen historiaa sekä nykyaikaa*. Tampere, MC-Pilot, 2001.
- Hytönen, Yki & Joutsivuo, Timo: *Arjen asiantuntijat – diabetesliiton viisi vuosikymmentä*. Tampere, Suomen diabetesliitto, 2005.
- Hänninen, Stiina: *Lihavuus ja laihduttaminen laihdutusmainonnassa ja vaikeasti lihaviiden ihmisten kokemana*. Tampere, Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 2010.
- Hänninen, Stiina: *Läski on rumaa, epäterveellistä ja itseaiheutettua. Lihavuuden, laihduttamisen ja hoikkuusihanteen kulttuurisia kuvia*. Pro gradu -tutkielma, Tampereen Yliopisto, Kansanterveystiede, 2000.
- International Dairy Federation: *Bulletin of the International Dairy Federation 485/2016*. The World Dairy Situation, 2016.
- Kaikkonen, Jani & Keskevaari, Janne: *Teurastamon sivutuotteiden hyötykäyttö suomalaisessa ruokajärjestelmässä*. Opinnäytetyö. Haaga-Helia, Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelma, 2018.
- https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155495/Kaikkonen_Keskevaari.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kallenautio, Jorma: *Eka Suomessa – 128 osuusliikkeestä monialayhtymäksi*. Tammi, 1992, 172–174.
- Kananen, Johannes; Bergenheim, Sophy & Wessel, Merle: *Conceptualising Public Health: Historical and Contemporary Struggles over Key Concepts*. 1. painos. Milton, Routledge, 2018.
- Kansallinen audiovisuaalinen instituutti: *Vuosikymmenet*.
<https://elavamuisti.fi/vuosikymmenet/maaltamuuton> [viitattu 20.4.2020]
<https://elavamuisti.fi/vuosikymmenet/kekkosen-valtakausi> [viitattu 20.4.2020]
- Kokkonen, Riina: *The Fat Child-a Sign of ‘Bad’ Motherhood? An Analysis of Explanations for Children’s Fatness on a Finnish Website*. Journal of community & applied social psychology 19.5.2009, 336–347.
- Koskinen, Hanna: *Miten tuote-esittely mainoksilla vaikutetaan katsojiin? – Pitkien ja lyhyiden tuote-esittelymainosten argumentaation ja retoriikan analyysia*. Pro gradu -tutkielma, Tampereen Yliopisto, Suomen kieli, 2009.

- Kulmala, Tiina: *Suomalaisten ruokatottumukset 1950-luvulta nykypäivään*. Tampereen ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö 2010.
- Kuusisalo, Hanna: *Kyssäkaali on kaaliperheen raikas ja mehevä suosikki – tutustu ja nappaa reseptit*. Kotiliesi, 10.10.2019. <https://kotiliesi.fi/ruoka/ideoita-ruoanlaittoon/kyssakaali-on-kaaliperheen-raikas-ja-meheva-suosikki-tutustu-ja-nappaa-reseptit/> [viitattu 11.11.22.]
- Kylli, Ritva: *Suomen ruokahistoria – suolalihasta sushiiin*. Helsinki, Gaudeamus, 2021.
- Kyrölä, Katariina & Hannele Harjunen. *Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki, Like, 2007.
- Lammi, Minna: *Ett' varttuisi Suomenmaa – suomalaisten kasvattaminen kulutusyhteiskuntaan kotimaisissa lyhytelokuvissa 1920-1969*. Helsinki, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 2006.
- Leimu, Tuula: *Tehdastyöläisten Työpaikkaruokailusta*. Sananjalka vol. 19 1/1977, 69–89.
- Mäkelä, Johanna; Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja: *Ruisleivästä pestoon – näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki, WSOY, 2003.
- Nätkin, Ritva: *Kamppailu suomalaisesta äitiydestä – maternalismi, väestöpolitiikka ja naisten kertomukset*. Helsinki, Gaudeamus, 1997.
- Opetushallitus: *Kouluruokailun historiaa*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa> [viitattu: 13.10.2022]
- Otava media: *Otavamedia Oy historia*. <https://otavamedia.fi/tietoa-meista/historia/> [viitattu 19.4.2020]
- Pantzar, Mika: *Public Dialogue Between Butter and Margarine in Finland 1923–1992*. Journal of Consumer Studies & Home Economics 19.1.1995, 11–24.
- Puska, Pekka: *Ylipaino Suomessa*. Teoksessa *Läski maailma – villitykset, trendit, suositukset ja tuotteet, jotka tekevät ihmisestä lihavan*. Helsinki, Like, 2011, 228–250.
- Ravintotase [verkkojulkaisu]. Luonnonvarakeskuksen tilastotietokanta. Helsinki: Luonnonvarakeskus [viitattu: 11.2.2022].
Saantitapa: https://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/LUKE/LUKE_02%20Maatalous_08%20Muut_02%20Ravintotase/03_Elintarvikkeiden_kulutus_50.px/?rxid=001bc7da-70f4-47c4-a6c2-c9100d8b50db
- Roos, G; Lean, M & Anderson, A: *Dietary Interventions in Finland, Norway and Sweden: Nutrition Policies and Strategies*. Journal of human nutrition and dietetics 15.2.2002, 99–110.

- Ruoho, Iris & Saarenmaa, Laura. *Edunvalvonnasta elämänpolitiikkaan – Naistenlehdet journalismina ja julkisuutena*. Tampereen Yliopisto, 2011.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65742/978-951-44-8374-5.pdf?sequence=1>
- Ruukki, Jukka: *Taistelu kananmunasta*. Helsingin Sanomat, 25.6.2020. Julkaistu HS Tiedelehdessä 4/2020. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000006550986.html> [viitattu: 10.2.2022]
- Saarenmaa, Laura & Ruoho, Iris: *Women's Magazines in the Nordic Style: Politics, Politicians and the Welfare State*. European journal of communication (London) 29.3.2014, 289–303.
- Sillanpää, Merja: *Happamasta makeaan: suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*. Vantaa, Finfood, 1999.
- Stearns, Peter: *Fat History – Bodies and Beauty in the Modern West*. New York, New York University Press, 1997.
- Suojanen, Auli: *Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939–1999: kansanravitsemusongelmat ja niiden ratkaisuehdotusten eteneminen julkisiksi päätöksiksi*. Helsinki, Suomen tiedeseura, 2003.
- Thurman, Katri; Rusanen, Seija & Laajasalo, Sanna. *Tautinen Suomi: kansansairauksien synty ja hoito*. 1. painos. Helsinki, Edita, 2016.
- Tilastokeskus: *Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys – postikyselytutkimus, Lihavien osuus 20-64-vuotiaista vuosina 1978–2018*.
https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_ter_avtk/statfin_avtk_pxt_001.px/chart/chartViewLine/ [viitattu 11.3.2022]
- Toussaint-Samat, Maguelonne: *A History of Food*. 2. painos. Chichester, Wiley-Blackwell, 2009.
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta: *D-vitamiini työryhmän raportti*, 2010.
<https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisohjeet-ja-rajoitukset/d-vitamiiniraportti2010.pdf>
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta: *Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. 5. korjattu painos. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014.
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta: *Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki*, 2009.
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/historiikki_vrn.pdf
- Varjonen, Johanna. *Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua: 2000-luvun ruokatottumukset*. Helsinki. Kuluttajatutkimuskeskus, 2001.
- Varjonen, Johanna. *Trendejä vai kaaosta?: ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980- ja 1990-luvuilla*. Helsinki. Kuluttajatutkimuskeskus, 2000.
- Visakorpi, Jarmo: Jo antiikin kreikkalaiset sairastivat keliakiaa! Teoksessa *Keliakia*. Toim. Markku Mäki et. al. 2. painos. Helsinki, Duodecim, 2007.
- Vornanen, Jukka. *Kasvisruokaiset vegetariaanit. Kasvissyönnin varhaisvaiheet Suomessa vuosina 1865–1910*. Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto, kulttuurihistoria, 2014.
- Voss, Kimberly Wilmot. *The Food Section – Newspaper Women and the Culinary Community*, Rowman & Littlefield Publishers, ProQuest Ebook Central, 2014.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kutu/detail.action?docID=1680806>.
- Vuolanto, Pia et al: *Täydentävien Ja Vaihtoehtoisten (CAM) Hoitojen Käyttö Suomessa*. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti vol. 57 1/2020.