

FODMAP-ruokavalio Foodsterin asiakastapahtumassa

Tiivistelmä

Tekijä(t) Malmbäck, Johanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 52 + 4 sivua	Valmistumisaika Kevät 2021
Työn nimi FODMAP-ruokavalio Foodsterin asiakastapahtumassa		
Tutkinto Restonomi, matkailuliiketoiminta		
Tiivistelmä <p>Tavoitteena oli kerätä tietoa FODMAP-ruokavaliosta, jonka avulla pystyttiin järjestämään Lahden Foodsterissa asiakastapahtuma. Lisäksi opinnäytetyön avulla Lahden Kespron Food Solution Manager sai käyttöönsä muistilistan asiakastapahtuman järjestämisestä. Asiakastapahtuman tarkoituksena oli lisätä ravintoloiden sekä kahviloiden tietoutta FODMAP-ruokavaliosta ja antaa uusia ideoita sekä vinkkejä oman liiketoiminnan kehittämiseksi.</p> <p>Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi 10 kohdan muistilista asiakastapahtuman järjestämiseksi. Opinnäytetyön koostuu lähinnä tiedonhankinnasta, mutta myös tapahtuman järjestämisestä. Tässä työssä pyrittiin yhdistämään teorian toisiinsa sekä huomioimaan toimeksiantajan kokemat tärkeät asiat. Opinnäytetyö toteutettiin Lahden Kespron Food Solution Managerin haastattelulla Foodsterin asiakastapahtumista, asiakastapahtuman järjestämisellä sekä kyselyllä, joka oli suunnattu asiakastapahtuman asiakkaille. Kyselyllä haluttiin tuoda lisäarvoa Kesprolle, koska asiakaspalaute koetaan tärkeäksi kehittymisen kannalta.</p> <p>Tämän työn teoriassa käsitellään ensin suomalaista ruokavaliota. Toisessa ja kolmannessa luvussa käsitellään mitä ärtyvän suolen oireyhtymä on ja miksi FODMAP-ruokavaliosta on apua. Viimeinen teoria osuus keskittyy tapahtumien järjestämiseen Kespron näkökulmasta. Teoria osaa on mahdollista hyödyntää ravintoloiden ja kahviloiden FODMAP-tietouden lisäämisessä ja Kespro saa työstä käyttöönsä 10 kohdan muistilista tulevaisuuden asiakastapahtumien järjestämiseksi.</p>		
Asiasanat FODMAP, ärtyvän suolen oireyhtymä, asiakastapahtuma, muistilista		

Abstract

Author(s) Malmbäck, Johanna	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2021
	Number of pages 52 + 4 pages	
Title of publication FODMAP diet at a Foodsteri customer event		
Name of Degree Tourism and Hospitality Management Bachelor's Degree		
Abstract <p>During the thesis, it was necessary to gather information about the FODMAP diet, which made it possible to organize a customer event at Lahti Foodsteri. With the help of this thesis, the Lahti Kespro Food Solution Manager has now the possibility to use a checklist for custom events. The purpose of the customer event was to increase the awareness of restaurants and cafes about the FODMAP diet and to provide new ideas and tips for developing your own business.</p> <p>This is a functional thesis, and it produced a checklist of 10 items about organizing a customer event. The thesis mainly consists of information acquisition, but also organization of the event. In this thesis the aim was to combine the theories with each other and notice the things, that is important to the client. The thesis was carried out with an interview with Lahti's Kespro Food Solution Manager about Foodsteri's customers events, by organizing a customer event and with a survey aimed at customers of the customer event. The aim of the survey was to add value to Kespro because customer feedback is perceived as important for development.</p> <p>The theory of this work first deals with the Finnish diet. In the second and the third chapter deals with what Irritable Bowel Syndrome is and why FODMAP-diet will help. The last part of the theory focuses on organizing events from Kespro's point of view. Part of the theory can be used to increase FODMAP awareness in restaurants and cafés, and Kespro will have access to a checklist of 10 items for organizing future customer events.</p>		
Keywords FODMAP diet, IBS (Irritable Bowel Syndrome), customer event, checklist		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
1.1	Aiheen esittely ja tausta	3
1.2	Tutkimusasetelma.....	3
1.3	Työn tavoitteet ja rajaus.....	4
2	TOIMEKSIANTAJA	6
2.1	Kesko Oyj / Kespro	6
2.1.1	K-ryhmän ja Kespron omat tuotemerkit.....	7
2.1.2	Foodsteri	7
2.1.3	Asiakastilaisuudet	9
3	SUOMALAINEN RUOKAVALIO.....	11
3.1	Suomalaisen ruoan historia	11
3.2	Suomalaisten ruokavalio.....	12
3.2.1	Suomalaiset ravitsemus – ja ruokailusuositukset	13
3.2.2	Kestävät ruokavalinnat	14
4	ÄRTYVÄN SUOLEN OIREYHTYMÄ.....	15
4.1	Ihmisen suolisto.....	15
4.2	Herkkä vatsa.....	15
4.3	Ärtävän suolen oireyhtymä.....	16
5	FODMAP-RUOKAVALIO	18
5.1	Ruokavalion taustat	18
5.2	FODMAP-ruokavalion historia.....	18
5.3	Ruokavalio käytännössä	19
5.4	FODMAP-ruokavalion rajaukset.....	20
5.5	Ruokavalion haasteet	24
5.5.1	Vegaanit ja kasvissyöjät	25
5.5.2	Ruoanvalmistusmenetelmien vaikutus ruokavalioon	25
5.5.3	Etikkasäilönnän historia	26
6	ASIAKASTAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN.....	27
6.1	Onnistunut tapahtuma	27
6.2	Tapahtumanmarkkinointi.....	27
6.3	Tapahtuman järjestäminen	28
6.3.1	Esiintyjä asiakastapahtumaan	29
6.3.2	Tapahtuman kutsu	29
7	FODMAP-ASIAKASTAPAHTUMA	30
7.1	Suunnitteluvaihe	30

7.2	FODMAP-tapahtuma	37
7.3	Kyselyn tulokset.....	38
7.4	Johtopäätökset	44
8	YHTEENVETO	46
	LÄHTEET	49

Liitteet

Liite 1. Kutsu Kespron asiakastapahtumaan.

Liite 2. FODMAP-asiakastapahtuman menu.

Liite 3. FODMAP-tapahtumassa asiakkaille jaettu kysely.

Liite 4. Asiakastapahtuman 10 kohdan muistilista.

1 JOHDANTO

1.1 Aiheen esittely ja tausta

FODMAP-ruokavalio on vielä suhteellisen tuore ja vähän tutkittu aihe, jonka tarkoituksena on tuottaa helpotusta ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS) kärsiville potilaille. FODMAP ei ole lääkinnällinen tapa hoitaa ärtyvän suolen oireyhtymää, vaan se perustuu nimenomaan ruokavaliolla tehtäviin muutoksiin IBS-oireiden rajoittamiseksi. (Puhti 2021.)

Ravintolat, kahvilat sekä leipomot ovat hyvin jo sisäistäneet gluteenittomat sekä laktoositomat tuotteet. Gluteenin tai laktoosin aiheuttavista allergiaoireista kärsivät henkilöt pystyvät pitämään allergiaoireet kurissa välttämällä näitä tuotteita. Tämän takia tiedon lisääminen FODMAP-ruokavaliosta toisi helpotusta ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiville, ja näin ollen lisäisi heidän vapauttaan käydä nauttimassa ravintolassa illallisen tai kahvilassa sämpylän ilman pelkoa suolisto oireista.

Tämän työn aihe syntyi sattumalta keskusteltuani opinnäytetyöaiheen puuttumisesta harjoittelupaikassani Kesprolla. Kespron Food Service Manager tarvitsi jonkinlaisen ohjekirjan tai muistilistan asiakastapahtumien järjestämisestä Kesprolla Foodsterissa. Tapahtumia järjestetään Foodsterissa muutaman kerran vuodessa, ja aiheet ovat ajankohtaisia Kespron asiakkaille suunnattuja. Foodsterissa järjestetään vuosittain ravintolamaailmaan liittyviä eri teemaisia asiakastapahtumia. Kespron Foodstereiden ideana on jakaa tietoa ja inspiraatioita foodservice asiakkaille. FODMAP-ruokavaliosta oli jo päätetty järjestää tapahtuma, joten sen yhdistäminen osaksi tätä opinnäytetyötä tapahtui vaivattomasti.

1.2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyössä keskitytään löytämään ratkaisu ongelmaan: ”Mitkä ovat Lahden Foodsterin FODMAP-asiakastilaisuuden järjestämisen kannalta tärkeät vaiheet?”. Lisäksi muita tarkentavia kysymyksiä, joihin tämä työ etsii vastauksia ovat: ”Mitä FODMAP-ruokavalio on?” ja ”Miksi asiakastilaisuudet luovat kilpailuedun?”. Jotta näihin kysymyksiin on mahdollisuus löytää ratkaisuja, on ensin etsittävä tietoa FODMAP-ruokavaliosta ja sen vaikutuksesta ärtyvän suolen oireyhtymään sekä miettiä mitkä vaiheet asiakastapahtuman järjestämisessä ovat tärkeitä kilpailuedun luomiseksi.

Aineiston keräämiseksi työhön haetaan teoriapohjaa kirjallisuudesta sekä verkkoaineistosta artikkeleiden, tutkimusten sekä nettisivujen muodossa. Tietoperusta koostuu aiheista, jotka käsittelevät **suomalaista ruokavaliota, ärtyvän suolen oireyhtymää, FODMAP-ruokavaliota ja asiakastapahtuman järjestämistä.**

1.3 Työn tavoitteet ja rajaus

Tässä työssä ei kerätä uutta teoriaa, vaan kerättyä tietoperustaa käytetään hyödyksi apuvälineenä ja taustana lopputulkinnalle. Opinnäytetyö esittelee luvussa 2 toimeksiantajana toimivan Keskon, Kespron sekä Foodsterin toiminnan ja niiden tavoitteet. Luvussa 2 on myös avattu Kespron järjestämien asiakastilaisuuksien taustoja haastattelun avulla, ja Foodsterin toimintaa on mietitty SWOT-analyysin kautta.

Opinnäytetyön teoria keskittyy luvussa 3 suomalaiseen ruokavalioon, ja suomalaisia ravitsemus – ja ruokailusuosituksia on verrattu FODMAP-ruokavalioon. Lukujen 4 ja 5 teoriat selvittävät minkä takia juuri FODMAP-ruokavalio auttaa ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiviä ja mitä ruokavaliota noudattaessa tulisi huomioida. FODMAP-ruokavaliota on tutkittu vasta pari kymmentä vuotta, joten FODMAP-ruokavaliosta koostettu tieto on rajattu vain vuosien 2015–2021 välille, ja lähteet ovat suurimmaksi osaksi internet lähteitä.

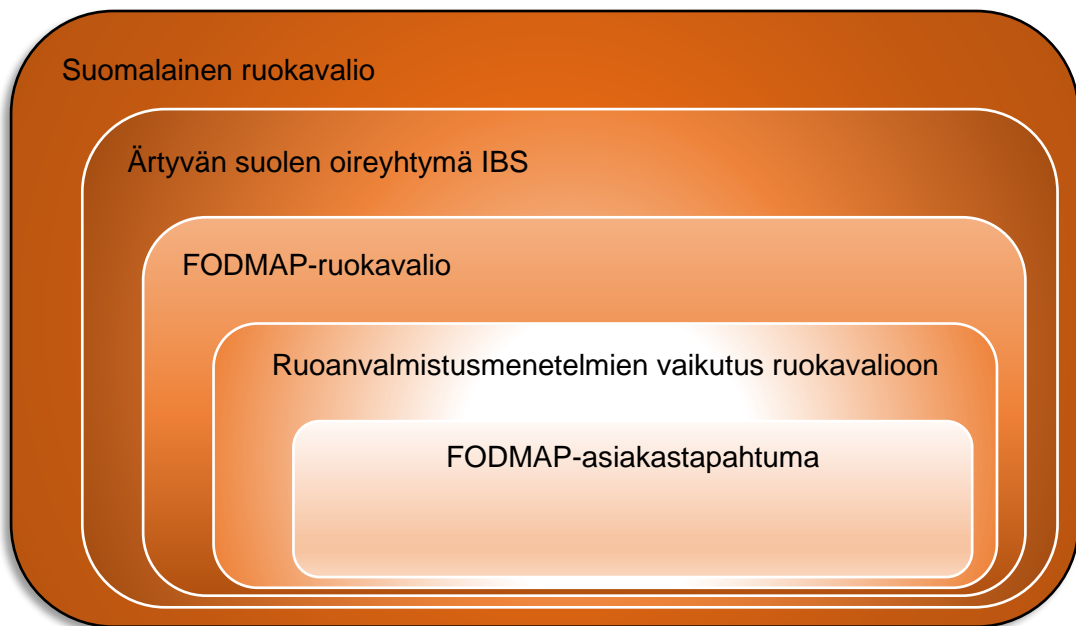
Tapahtuman järjestämisen teoriaa on pohdittu luvussa 6 ja 7 asiakastapahtuman järjestämisen vaiheet Kesprossa huomioiden. Luvussa 6 kerättiin yhteen keskeisimmät 10 asiaa Kespron asiakastapahtumien järjestämisen näkökulmasta. Opinnäytetyöstä rajattiin pois tapahtumien järjestämisen teoria, joka ei liity Kespron Foodsterissa järjestettävien asiakastapahtumien kulkuun.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on tehty kysely toimeksiantajan toiveesta, jota käydään läpi luvussa 7.3. ja 7.4. Kyselyssä halutaan selvittää asiakkaiden tietoisuutta FODMAP-ruokavaliosta ja herättää asiakkaita miettimään voisiko heidän FODMAP-asiakkaitansa huomioida jotenkin yritystoiminnassa. Toimeksiantajan pyynnöstä kyselyssä ei käsitellä asiakkaiden taustatietoja, kuten ikää tai sukupuolta, koska ne eivät tuo lisäarvoa toimeksiantajalle. Asiakkaiden kommentteja tapahtumasta löytyy opinnäytetyön luvusta 7.3, jossa käydään läpi FODMAP-tapahtuman asiakaskysely, ja omaa pohdintaani kyselyn tuloksista voi lukea opinnäytetyön lopusta yhteenvedosta. Opinnäytetyön tavoitteena on kyselyn ja teorian avulla tuoda lisäarvoa toimeksiantajalle tapahtumien järjestämiseen. Kyselyllä halutaan saada asiakkailta suoraa palautetta, koska palautteiden perusteella Foodsterin toimintaa on mahdollista muokata käyttäjäystävällisemmäksi.

Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska se vaikutti mielenkiintoiselta ja se tukee toimeksiantajan toivetta kirjata ylös asiakastapahtumien kulkua. Opinnäytetyö lisää ammattitaitoani, koska opinnäytetyö mahdollistaa ammatillisen osaamisen kehittämistä tapahtumien järjestämisessä ja ravintola osaamisessa. Valitsin aiheeksi FODMAP, koska elintarviketyöntekijänä en aiheesta ollut aiemmin kuullut ja oli mielenkiintoista ottaa aiheesta selvää, jolloin mahdollistin itselleni laajan tiedon kerryttämisen. Merkittävänä tekijänä aiheen

valinnassa oli kuitenkin se, että Kesprossa oli jo päätetty järjestää FODMAP-aiheinen asiakastapahtuma. Ruokapainoitteisen asiakastapahtumaan liittyvästä opinnäytetyöstä on hyötyä restonomiopiskelijalle, jolla on mahdollisuus suuntautua ravintola ja tapahtuma puolelle.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu käytännön toteutuksesta sekä sen kirjallisesta raportoinnista. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan opastaminen, ohjeistaminen tai toiminnan järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

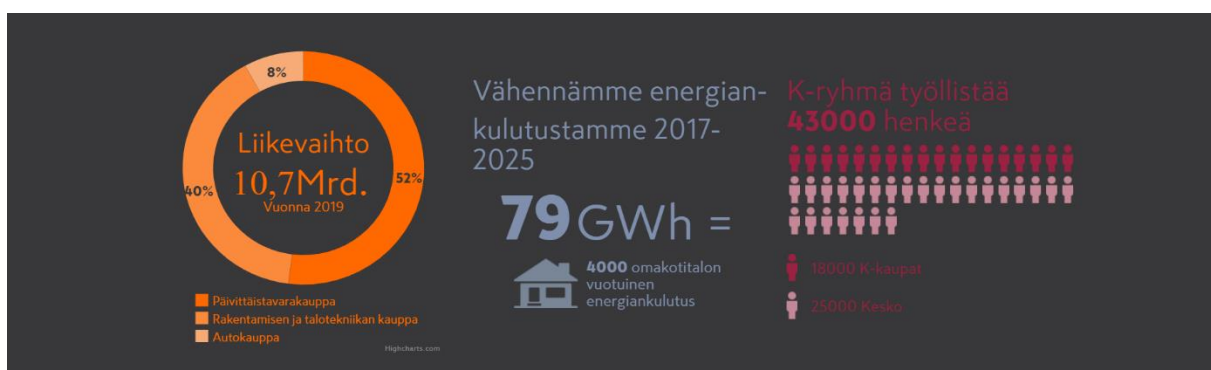


Kaava 1. Työn näkökulma ja keskeiset teemat

2 TOIMEKSIANTAJA

2.1 Kesko Oyj / Kespro

Kesko on suomalainen kaupan alan pörssiyhtiö. Keskolla on liiketoimintaa päivittäistavara-kaupassa, rakentamisen ja talotekniikan kaupassa sekä autokaupassa, liikevaihtoa oli yhteensä vuonna 2019 10,7 miljardia euroa. Keskon omistamia kauppvoja löytyy Suomesta, Ruotsista, Norjasta, Virosta, Latviasta, Liettuaasta, Valko-Venäjältä sekä Puolasta, ja yhteensä kauppvoja on noin 1800. Kaupan alan toimijana K-ryhmä on Suomen suurin ja Pohjois-Euroopan yksi suurimmista. K-ryhmä työllistää tällä hetkellä 43 000 työntekijää, joista 18 000 työllistää K-kaupat ja 25 000 Kesko. (Kesko 2020a; Kesko 2021b.)



Kuva 1. Keskosta yleistä tietoa (Kesko 2021b)

Keskon toimintaa ohjaa vastuullisuus, se on osa valintoja sekä jokapäiväistä arkea. Vastuullisuus näkyy hankintojen läpinäkyvyytenä, ilmastonmuutoksen hillitsemisenä ja ympäristöstä huolehtimisena sekä arvonaluomisesta laaja-alaisesti koko yhteiskuntaan. (Kesko 2020a.) Kesko on asettanut suuria tavoitteita toiminnalleen kymmenen vuoden aikataululle ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi sekä ympäristöstä huolehtimiseksi. Esimerkiksi päästötavoitteiden mukaan K-ryhmä aikoo olla hiilineutraali vuoteen 2025 mennessä ja saada toiminnan päästöt nolliin vuoteen 2030 mennessä. Näitä tavoitteita pyritään toteuttamaan kotimaan kuljetuksen siirtämisellä biopolttoaineisiin ja lisäämällä uusiutuvalla energialla tuotettua sähkön ja lämmön käyttöä. (Kesko 2021a.)

Global 100-listalle on valittu joka vuosi vuodesta 2005 lähtien 100 maailman vastuullisinta yritystä. Kesko oli yksi suomalaisista yrityksistä, joka tälle Global 100-listalle valittiin sijalle 87. keväällä 2021. (Kesko 2021a.) Muita suomalaisia yrityksiä, jotka sijoittuivat listalle, olivat Nordea Bank Abp, UPM-Kymmene Oyj, Metso Outotec sekä Neste Oyj. (Corporate knights 2021.) Kesko voitti vuonna 2021 ruokakaupan (Grocery and Diversified Stores) -sarjan parhaana yrityksenä, ja tämä on jo Keskon seitsemäs vuosi peräkkäin maailman vastuullisimpana ruokakauppana. Kesko sai vuonna 2020 vastuullisuustyöstään tunnustusta

nousemalla yritysten ilmastotoimia tutkivan CDP:n parhaalle A-listalle kansainvälisessä ilmastokyselyssä sekä Kesko jatkoi Dow Jonesin DJSI World -indeksissä, joka mittaa kestävä kehitystä. (Kesko 2021a.)

Kespro on Kesko Oyj:n omistama tukku. Kesprolla on Suomen suurin foodservice-alan tukkuvalikoima, jolla se palvelee HoReCa -asiakkaita eli hotelleja, ravintoloita, kahviloita, liikenneasemia, julkishallinnonlaitoksia, K-ryhmän kauppoja sekä jälleenmyyntiasiakkuuksia. Kespron toiminnan tavoitteena on auttaa asiakkaita menestymään omassa liiketoiminnassaan. Kesprolla on Suomessa 5 myyntialuetta, joiden alueilla toimii 14 noutotukkuja. Näissä tukuissa työskentelee 550 henkilöä, ja asiakkaita on noin 25 000. (Kespro 2021a.)

2.1.1 K-ryhmän ja Kespron omat tuotemerkit

K-ryhmän omia tuotemerkkejä ovat muun muassa suomalaiseen makuun tehty Pirkka ja hinta-laatusuhteeltaan edullinen K-menu -sarja sekä K-citymarketeista perheille mywear -vaatemallisto, K-raudoista löytyvät sisustajan ja remontoijan CELLO sekä rakentajille PROF-sarja. (Kesko 2020b.)

Keskon vastuullisuus näkyy myös paljon tuotteissa ja omissa tuotemerkeissä. Keskon tuotteita valvotaan jatkuvasti tuoteprosessien sekä -testauksien avulla, koska halutaan taata asiakkaille tuotteiden laatu sekä turvallisuus. Tuotteiden sopivuudesta suomalaisille kuluttajille pyritään huolehtimaan muun muassa suomalaisten ideoimilla vaatteilla sekä Pirkka-tuotteiden makuraadeilla. Omilla tuotesarjoilla halutaan erottua kilpailijoista, ja omien tuotemerkkien valmistajille halutaan tarjota tilaisuus kasvattaa omaa liiketoimintaa sekä saada uusia asiakkaita. (Kesko 2020b.)

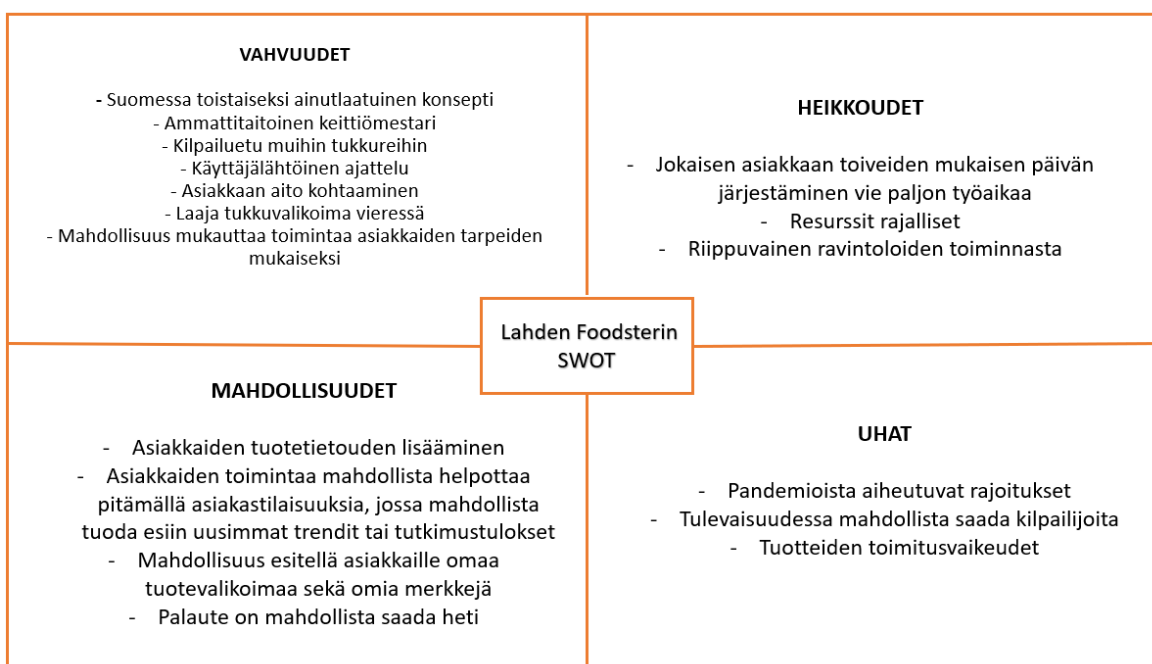
Kespro tarjoaa ammattikeittiö asiakkailleen laajasti yhteistyökumppaneiden tuotteita, joita ei ole myynnissä muualla kuin Kesprossa. Oma maahantuonti sekä kansainväliset hankintayhteistyöt takaavat yhteistyökumppaneiden parhaimmat merkkituotteet, joiden ansiosta asiakkaat voivat kokeilla mielenkiintoisia sekä trendikkäitä tuotteita. (Kespro 2021c.) Kesprolla on myös oma tuotesarja Menu. Tuotesarja on kehitelty ammattikeittiöille, joka tarjoaa laajan tuotevalikoiman tunnetuilta kotimaisilta ja ulkomaisilta tuottajilta. Tuotekehitystä tehdään aktiivisesti alan ammattilaisten kanssa, ja tuotesarja on ollut tuttu jo 1990-luvulta asti. Nykyään Menu on Suomen arvostetuin foodservice -brändi, joka tarjoaa kilpailukykyisen hinta-laatusuhteen. (Kespro 2021b.)

2.1.2 Foodsteri

Foodsterit ovat Kespron tuotekehityskeittiöitä, joita Suomessa on tällä hetkellä kolme, ja ne sijaitsevat K-kampuksella Helsingissä sekä Lahdessa ja Oulussa Kespron tukun

yhteydessä. Foodsterit auttavat Kespron asiakasravintoloita kehittämään toimintaansa, valikoimaansa sekä heidän osaamistaan asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Foodstereiden ideana on jakaa tietotaitoa sekä inspiraatiota foodservice-asiakkaille, jolloin ulkona syöminen markkinaa on mahdollista kehittää entistä elämyksellisemmäksi sekä suosittumaksi. (Kespro 2019.)

Foodstereihin pääsee Kespron avainasiakaspäälliköiden kautta, jotka kartoittavat asiakkaiden kanssa mitä asiakkaat päivältä toivovat, mikä asiakkaiden osaaminen on ja minkä tyylistä ruokaa asiakkaat haluaisivat kokeilla. (Kespro 2019.)



Kuva 2. Lahden Foodsterista tehty SWOT-analyysi

SWOT-analyysi

SWOT tulee sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), objectives (mahdollisuudet) sekä threats (uhkat). SWOT-analyysissä käytettävällä nelikentällä pyritään määrittelemään arvioinnin kohteena olevan, esimerkiksi Lahden Foodsterin toiminnasta vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhkat. (Opintokeskus Sivis.)

Vahvuuksissa sekä mahdollisuuksissa kuvaillaan positiivisen kautta sisäisiä sekä ulkoisia onnistumisia ja toiminnan kehittämisen mahdollisuuksia. Vahvuuksissa pyritään kuvailemaan mikä toiminnassa on hyvää ja missä on onnistuttu. Mahdollisuuksissa puolestaan voidaan kuvailla ulkomaailman liittyvien asioiden vaikuttamista ideoihin, millä tavoin siis voidaan vahvistaa positiivista kehitystä. (Opintokeskus Sivis.)

Heikkouksissa ja uhkissa kuvaillaan kehittämistä vaativia sisäisiä ja vältettäviä ulkoisia asioita. Heikkouksissa kuvataan missä ei olla onnistuttu ja mikä ei tällä hetkellä toimi. Uhkissa katsotaan lähitulevaisuudessa näkyviä asioita tai ongelmia, joita tulisi mahdollisuuksien mukaan välttää. Uhkia on tärkeää seurata, jotta niiden negatiiviset vaikutuksen voidaan minimoida. (Opintokeskus Sivis.)

SWOT-analyysin pohjalta voidaan tehdä päätelmiä, miten vahvuuksia voidaan hyödyntää, kuinka heikkoukset voidaan muuttaa vahvuuksiksi, miten tulevaisuuden mahdollisuuksia hyödynnetään sekä kuinka uhat voidaan välttää. Analyysin avulla voidaan tehdä toimintasuunnitelma asioiden ratkaisemiseksi ja hyödyntämiseksi. (Opintokeskus Sivis.)

2.1.3 Asiakastilaisuudet

Lahden Foodsterin Food Solution Manager eli FSM Maarit Mäkelä antoi haastattelun, jonka avulla oli mahdollista avata minkälaisia asiakastilaisuuksia Kespro järjestää, kenelle ja miksi. Haastattelu käytiin sähköpostin välityksellä helmikuussa vuonna 2021 ja vastauksia on avattu tarvittaessa enemmän lähteiden avulla.

Mäkelä (2021) kertoo, että asiakastilaisuuksia järjestettäessä on aina jokin punainen lanka. Punaisella langalla hän tarkoittaa, että asiakastilaisuuksilla pyritään esimerkiksi kertomaan asiakkaille uusista tuotteista tai trendeistä ja trendien hyödyntämisestä esimerkiksi messujen avulla. Myös koulutukset ja tiedon kartuttaminen ovat syitä asiakastilaisuuksien järjestämiseksi. Kespron tavoitteena on olla asiakkaille markkinoiden paras yhteistyökumppani ja asiakkaille pyritään tarjoamaan monenlaista hyötyä asiakkuudestaan Kesprolla. (Mäkelä 2021.)

Mäkelän (2021) mukaan Kespro saa asiakastilaisuuksista tilaisuuden kohdata asiakkaat ja olla heidän kanssaan vuorovaikutuksessa, sekä jakaa uutta tietoa asiakkaiden käyttöön. Asiakastilaisuudet antavat siis mahdollisuuden kohdata asiakkaat aidosti ja keskustella heidän kanssaan. (Mäkelä 2021.)

Asiakastilaisuuksia voi olla monenlaisia, esimerkiksi tarkoin rajattuja tapahtumia, kuten tässä opinnäytetyössä kerrottu FODMAP-tapahtuma tai suuria tapahtumia, kuten Kespro messut. Tilaisuuksissa saatetaan markkinoida suoraan tiettyjä tuotteita tai palveluja, tai tarkoituksena on ainoastaan kertoa asiakkaille uutta tietoa, kuten Kespron teettämien ravintolatutkimuksien tuloksista. (Mäkelä 2021.)

Mäkelä (2021) kertoo, että Kespro järjestää normaalisti kahdet eri messut vuoden aikana. Taste & Inspirations -kiertue järjestetään keväisin ja Kespro messut syksyisin.

Foodstereissa asiakastilaisuuksia järjestetään yleensä muutaman kerran vuodessa ja tilaisuudet rakentuvat ajankohtaisten teemojen ympärille. (Mäkelä 2021.)

Vuonna 2020 Taste & Inspirations -kiertueen aikana messut ehdittiin järjestää vain kahdella paikkakunnalla, ennen kuin Suomen hallitus kielsi yli 500 hengen tapahtumat korona viruksen takia. Taste & Inspirations oli tarkoitus järjestää seitsemällä eri paikkakunnalla. Näissä kahdessa tapahtumassa ehti vieraila noin 400 asiakasta. (Kespro 2020.)

Lahden Foodsterissa järjestettävät asiakastilaisuudet järjestetään pääsääntöisesti Kespron Itäisen-Suomen asiakkaille. Koska tapahtumat ovat järjestetty ajankohtaisten teemojen ympärille, kutsutaan tilaisuuksiin asiakkaita, joiden koetaan hyötyvän ja saavan tapahtumasta ideoita omaan käyttöönsä. (Mäkelä 2021.) Mäkelä (2021) kuitenkin huomauttaa, että tilaisuudet ovat aina kutsuvierastilaisuuksia. Tilaisuudet järjestetään yhteistyössä Foodsterin, alueen myyntipäällikön sekä avainasiakaspäälliköiden kanssa. Tilaisuuksien mukaan, tapahtumissa voi olla mukana avainhenkilöitä oman organisaation eri osastoilta tai ulkopuolisia asiantuntijoita. Tilaisuuksia on myös mahdollista järjestää teollisuuden yhteistyökumppaneiden kanssa. Kespron markkinointi sekä teollisuus järjestävät yhdessä suuret messut. (Mäkelä 2021.)

3 SUOMALAINEN RUOKAVALIO

3.1 Suomalaisen ruoan historia

Esi-isiemme aikaan Suomessa liikuttiin ja asuttiin siellä, missä peuralaumat, jäille nousseet hylkeet ja joessa kutevat lohet, milloinkin olivat. Saaliit kypsennettiin nuotion äärellä. (Stenros 2018, 6.) Suomalainen ruoka on saanut vaikutteita paljon idästä Venäjältä sekä lännestä Ruotsista, mutta ajansaatossa omat ruokaperinteet ovat mukautuneet eri maakuntien mukaan. Maakuntien perinneruuat ovat syntyneet entisaikojen omavaraisuuden mukaan eli niitä raaka-aineita ruoanvalmistuksessa käytettiin, joita omassa kunnassa oli saatavilla. (Ruokatieto Yhdistys ry.)

Esihistoriallisena aikana itäinen alue Laatokan Karjalassa sekä läntinen alue Turun ja Kokemäen seudulla olivat Suomessa kiinteään asutuksen keskustoja. Molemmille alueille syntyivät omat ruokakulttuurinsa alueiden vähäisen vuorovaikutuksen takia. Itäistä aluetta kutsutaan uuniruoka-alueeksi, koska jokapäiväisen talon lämmittämisen ohessa lämpeni myös uuni. Uunia hyödynnettiin runsaasti ruuan valmistuksessa. Läntistä aluetta taas kutsutaan keittoruoka-alueeksi, koska ruoat valmistettiin avotulen yläpuolella kolmijalkaisessa padassa. (Ruokatieto Yhdistys ry.) Uusimaa syntyi näiden kahden asutusalueen väliin. Nimi Uusimaa sai nimensä uudisasukkaiden asutuksen mukaan, ja ensimmäisen kerran nimitys Uusimaa tavataan 1300-luvulla ruotsinkielisissä asiakirjoissa nimellä ”ny land”. (Stenros 2018, 6.)

Jo vuonna 1323 maanviljelys ja karjanhoito olivat kehittyneitä. Esi-isiemme aikaan kasvatettiin enimmäkseen lampaita sekä vuohia, mutta myös lehmiä oli jonkun verran. Niihin aikoihin viljeltiin ohraa, vehnää, ruista, humalaa, papuja sekä herneitä, ehkä myös naurista ja kauraa. Raaka-aineita säilöttiin hapattamalla eli mädättämällä, kuivattamalla, savustamalla ja hieman jopa suolaamalla. (Stenros 2018, 6.)

Kristinuskon sekä ortodoksisen kirkon paastot olivat keskiajalla suurimmat vaikuttajat ruokakulttuuriin. Verot maksettiin kuninkaalle ja kirkolle usein elintarvikkeina. Voita sekä jauhoja oli mahdollista valmistaa suuria määriä kirnuna ja myllyn myötä. Idässä paksuja leipiä paisutettiin leivinuunissa muutaman kerran viikossa, kun taas lännessä pehmeää leipää syötiin lähes päivittäin. (Stenros 2018, 7.)

1800-luvulla maakuntien väliset ruokakulttuurit alkoivat sekoittua, kun alettiin siirtyä oma-varaistaloudesta osto- ja rahatalouteen. Elintarvike- ja meijeriteollisuuden kehittyminen alkoi 1880-luvulla. Samoihin aikoihin alettiin asuntoihin rakentaa erillisiä keittiöitä, joissa käytettiin rautaisia helloja. (Kirjastovirma.)

1900-luvulla Suomen ruokakulttuuriin vaikuttivat kaupungistuminen, teollistuminen, elintason nousu, naisten työssä käyminen, kansainvälinen kauppa sekä jääkaapin yleistyminen ja terveystietoisuuden lisääntyminen. Suomalaiset kuluttivat yhä enemmän pidemmälle jalostettuja elintarvikkeita, esimerkiksi jauhojen jauhatuksesta jauhojen ostamiseen, ja sen jälkeen valmiista leivästä viipaloidun leivän ostamiseen. Ruoanlaittoa pystyttiin nopeuttamaan ja helpottamaan erilaisten puolivalmiiden tuotteiden, pakasteiden ja säilykkeiden avulla. (Suomen maatalousmuseo Sarka.)

3.2 Suomalaisen ruokavalio

Suomalaisten ruokavaliossa on tapahtunut paljon muutoksia, jos verrataan 1950-luvun ruokavalioon. Kasviksia, hedelmiä sekä marjoja on lisätty ruokavalioon lähes neljä kertaa enemmän. Kuidun määrä on hieman laskenut, koska suomalaiset ovat vähentäneet viljojen käyttöä, etenkin rukiin käyttöä viimeisten viiden vuoden aikana. Lihan kulutus on yli kaksinkertaistunut 1950-luvusta, etenkin porsaan ja siipikarjanliha. Kalaa kulutetaan vähemmän kuin muita lihatuotteita. Tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliossa on pienentynyt, kun taas monitydyttymättömän rasvan osuus on kasvanut. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

Muutoksia ravintoaineiden saannissa on tehty myös eri toimijoiden ja lainsäädännön avulla, esimerkiksi suolan saantia pyritty vähentämään tuotteissa ja D-vitamiinia on lisätty maitovalmisteisiin sekä rasvalevitteisiin. Ongelmakohtina vuonna 2014 nähtiin hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu sekä eräiden yksittäisten ravintoaineiden puutteellinen saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

Suomalaisille suositeltavasta ruokavaliosta pyritään koostamaan monipuolinen, vaihteleva sekä terveellinen. Seuraavat raaka-aine suositukset sopivat kohtalaisesti liikkuville aikuisille ja ne ovat päivittäisiä suosituksia, ellei tosin mainita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21–23.):

- Juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä 500 g.
- Viljavalmisteita naisille noin 6 annosta, ja miehille noin 9 annosta.
- Maitovalmisteita 5–6 dl ja 2–3 viipaletta juustoa.
- Kalaa 2–3 kertaa viikossa.
- Lihavalmisteita ja punaista lihaa maksimissaan 500 g viikossa.

- Palkokasvit 1d /ateria. (Palkokasvien proteiinin määrä riittää korvaamaan myös eläinperäisen proteiinin.)
- Kananmunia 2–3 kappaletta viikossa.
- Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä 30 g.
- Juoman määrä päivässä 1–1,5 litraa.
- Alkoholin määrää tulee rajoittaa naisille 1 annos, miehille 2 annosta.

Suosittelavissa ruokavalinnoissa on hyvä ottaa huomioon, että esimerkiksi kasvien ja juurien osuus päivittäisestä 500 g suosituksesta tulisi olla yli puolet, viljat suositellaan täysjyväviljana, maitotuotteet vähärasvaisina, lihatuotteet mahdollisimman vähärasvaisina ja vähäsuolaisina, ravintorasvoina suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä sekä ruokajuomaksi rasvatonta tai alle 1 % rasvaa sisältävää maitoa, piimää tai vettä. Perunalla ei tutkimusten mukaan ole erityisiä terveyttä edistäviä tai heikentäviä vaikutuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21–23.) Ihmisen elimistö kuluttaa noin 2,5–3 litraa vettä päivässä normaalien elintoimintojen ylläpitämiseksi. Riittävä veden juonti on tärkeää, jotta elimistö pysyy terveenä, koska ihmisen kehosta yli 60 % koostuu vedestä. Nestevajaus aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten keskittymiskyvyn ja lyhytaikaisen muistin heikkenemistä, päänsärkyä, ihon kuivumista, hengitysvaikeuksia ja pidempi aikainen nestevajaus voi taas aiheuttaa kohonneen verenpaineen, nivelien rappeutumisen sekä vahingoittaa munuaisia. Kliinisten tutkimusten mukaan riittävällä nesteytyksellä on mahdollista parantaa sydämen toimintaa sekä vähentää sydänsairauksien riskiä. (Eden.)

3.2.1 Suomalaiset ravitsemus – ja ruokailusuositukset

Ravitsemussuosituksen tarkoituksena on edistää terveyttä ja parantaa ruokavaliota. Suomalaisille suurimmat ongelmat ruokavaliossa ovat liian suuri energian saanti verrattuna kulutukseen ja kovien rasvojen liiallinen käyttö. (Isotalo & Kuittinen 2008, 18.) Suomessa ruokailusuosituksia on tehty vuodesta 1987 asti ja ne mukautuvat elintapojen, kansanterveystilanteen sekä uusien tutkimustietojen mukaan. (Ruokavirasto 2021a.)

Ruokasuosituksia pyritään havainnollistamaan ruokakolmiolla sekä lautasmallilla. Ravitsemus- ja ruokailusuositukset ovat erilaisia eri ihmisryhmille. Ihmisryhmiä ovat muun muassa raskaana olevat ja imettävät naiset, lapset, aikuiset, nuoret aikuiset, ikääntyneet sekä vegeani ruokavaliota ja erityisruokavaliota noudattavat. (Ruokavirasto 2021a.)

Ruokaviraston mainitsemat erityisruokavaliot ovat diabetes, keliakia, laktoosi-intoleranssi, maitoallergia sekä ruoka-aineallergiat. FODMAP-ruokavaliota noudattaville henkilöille ei ole

vielä tehty erillisiä ravitsemus- ja ruokailusuosituksia. Varsinkin kasvissyönnin ja FODMAP-ruokavalion yhdistäminen saattaa olla haastavaa, mutta tarvittaessa ravintoterapeutti voi auttaa monipuolisen ja ravitsemuksellisesti oikeanlaisen ruokavalion koostamisessa. Suomalaisille suositeltavasta ruokavaliosta saa suositeltavat määrät eri ruoka-aine ryhmistä, joita voi soveltaa FODMAP-ruokavalioon.

3.2.2 Kestävät ruokavalinnat

Terveysvaikutusten lisäksi on ruoka nähtävä myös ympäristön ja kestävän kehityksen näkökulmasta. Ravitsemussuosituksen tarkoituksena on edistää terveyttä, mutta sen on myös tarkoitus olla ympäristön kannalta kestävä valinta. (Ruokavirasto 2021b.)

Jo ruokavalion muuttaminen suositusten mukaiseksi vähentäisi ruoan ympäristön kuormitusta. Kestävää kehitystä voidaan edistää ruokajätteen vähentämisellä, luonnonvarojen ehdoilla syntyvällä ruoan tuotannolla sekä terveellisellä ja turvallisella ruoan kulutuksella. Raaka-aineiden tuotannossa käytetyillä valinnoilla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen, rehevöitymiseen ja veden kulutukseen. (Ruokavirasto 2021b.)

Suomalaiset kuluttajat voivat vaikuttaa ruoka-ainevalinnoillaan kestäväan kehitykseen. Kotimaisten satokauden kasvisten suosiminen eli marjat, vihannekset, juurekset, hedelmät sekä peruna vähentävät ilmaston kuormittumista sekä rehevöitymistä. Viljat tuottavat vähän kasvihuonepäästöjä pois lukien riisi, kala on ympäristöystävällinen valinta, rypsiöljy sekä margariini tuottavat rasvoista vähiten ilmastovaikutuksia, Suomessa vesijohtovesi on ekologisempi valinta kuin pulloitettu vesi ja palkokasveissa kannattaa suosia kotimaisia herneitä sekä papuja. Naudanlihan tuotanto nykyisellä tuotantorakenteella lisää rehevöitymistä ja ilmastonmuutosta, mutta nautojen tuotanto on välttämätön maidon ja muiden jatkojalosteiden takia. (Ruokavirasto 2021b.)

FODMAP-ruokavalio tuo omat haasteensa kestäväan kehityksen ruoka-aine valinnoille. Esimerkiksi viljat tuottavat vähemmän kasvihuonepäästöjä kuin riisi, mutta viljat eivät kauraa lukuun ottamatta sovellu IBS-oireista kärsiville. Myös palkokasveja on rajoitettu ruokavaliossa ja ainoastaan vihreät pavut soveltuvat FODMAP-ruokavalioon sekä herneet vain rajoitetusti. Ympäristöystävällisiä valintoja FODMAP-ruokavaliota noudattavat voivat tehdä esimerkiksi valitsemalla satokauden kasviksia, hedelmiä ja marjoja, suosimalla kotimaisia tuotteita, käyttämällä margariinia oliiviöljyn ja voin sijaan sekä lisäämällä kalaa ruokavalioon.

4 ÄRTYVÄN SUOLEN OIREYHTYMÄ

4.1 Ihmisen suolisto

Suolisto on osa ruoansulatusjärjestelmää, jonka tehtävänä on pilkkoa ja imeyttää ruoasta saatavat ravintoaineet elimistön käyttöön. Suolisto hävittää ulosteen ja virtsan mukana kaiken ylijääneen yhdisteen, jota se ei pysty hyödyntämään energiana tai suojaravintoaineena. Suolisto muodostaa myös sisäisen puolustusjärjestelmän taudinaiheuttajia vastaan. (Putkonen 2016, 14.)

Hermoston toiminta ja suolisto ovat keskenään yhteydessä. Hermosto voidaan jakaa kahteen osaan: somaattiseen eli johtaa tahdonalaisten liikkeiden tuottamista, esimerkiksi käsien ja jalkojen liikeitä, sekä autonomiseen eli vastaa sisäelinten toiminnasta automaattisesti. (Putkonen 2016, 14.)

Suolessa vaikuttaa myös enteerinen hermosto, joka on osa autonomista hermostoa, mutta pystyy ylläpitämään ruoansulatusjärjestelmää itsenäisesti. Enteerinen hermosto ohjaa suoliston hermosolujen ja suolistohormonien viestintää, jonka ansiosta ruokasula kulkee suolistossa eteenpäin. Monet herkkävatsaisten oireet voivat liittyä nimenomaan hermoston toimintahäiriöön. (Putkonen 2016, 14.)

4.2 Herkkä vatsa

Herkällä vatsalla tarkoitetaan vatsaa, joka reagoi joihinkin ruoka-aineisiin tai juomiin, stressiin, unenpuutteeseen, lääkkeisiin tai juhlimiseen erilaisina vatsaoireina (Laatikainen 2015, 11), kuten vatsan turvotuksena tai kipuna, ilmavaivoina, ripulina tai ummetuksena. (Voimaa ruuasta 2019). Herkkä vatsa ei ole varsinaisesti lääketieteellinen termi, vaan ennemminkin kansakielessä puhuttaessa, sillä tarkoitetaan suolisto-oireita, joita voi ilmetä edellä mainituilla tavoilla. (Voimaa ruuasta 2019.)

Vatsavaivat jaotellaan toiminnallisiin eli pitkään jatkuneeseen toiminnan häiriöön elimessä ilman selkeää syytä sekä elimellisiin vaivoihin eli sairauden syy on tunnistettavissa ja hoidettavissa joko lääke- tai kirurgisella hoidolla. Toiminnallisia vaivoja ei voida hoitaa kirurgisesti, myös lääkehoidollinen apu voi olla vähäistä. Toiminnallisiin oireisiin on mahdollista vaikuttaa omilla elämäntavoilla. (Laatikainen 2015, 11.)

Vatsaoireita voi olla mahdollista helpottaa tasaisilla ateriarhythmeillä, pienillä annoksilla sekä pureksimalla ruoka kunnolla, jolloin se sulaa vatsassa helpommin. Riittävä uni sekä säännöllinen liikunta ovat myös yhteydessä vatsan toimintaan. (Voimaa ruuasta 2019.)

4.3 Ärtyvän suolen oireyhtymä

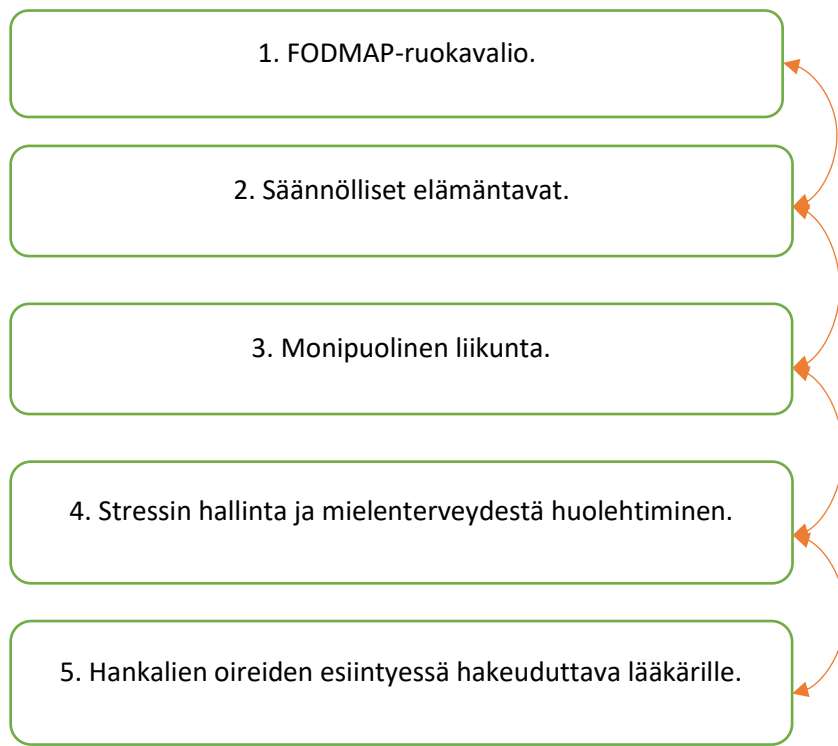
IBS *irritable bowel syndrome* eli ärtyvän suolen oireyhtymä on yleinen vaiva. Suomalaisista noin joka kymmenes kärsii kyseisestä vaivasta ja on todettu, että IBS on kaksi kertaa yleisempi naisilla kuin miehillä. (Mustajoki 2018.) Syynä tähän voi olla Putkosen (2016, 19.) mukaan muun muassa se, että naishormonit vaikuttavat suolen liikkeeseen, kivunaistimukseen sekä hermoston toimintaan. Naishormonit, progesteroni sekä estrogeeni, hidastavat mahalaukun tyhjentymistä sekä ruoansulatuskanavan läpikulkuaikaa, erityisesti raskauden aikana. Naisilla monesti vaihdevuosien jälkeen, kun naishormonit vähenevät, alkaa suoliston toiminta nopeutua. (Putkonen 2016, 19.)

Ärtyvän suolen oireyhtymä luokitellaan toiminnalliseksi vaivaksi, jolloin suolesta tai mahalaukusta ei löydetä mitään elimellistä vikaa, mutta toiminta on häiriintynyt. (Mustajoki, 2018.) Suolen seinämässä tai limakalvolla voi olla vaurioita, jolloin elimistöön päätyy myös pilkkoutumattomia yhdisteitä, joka käynnistää immuunipuolustuksen. (Putkonen 2016, 19.) Syitä ärtyneen suolen oireyhtymään ei tarkasti tiedetä, koska niitä voi olla monia eikä siihen ole yksittäistä selittävää tekijää, myös oireet koetaan yksilöllisesti. Suoli voi ärtyä muun muassa psykososiaalisista tekijöistä (esimerkiksi stressistä), tietyistä ravinnon hiilihydraateista, suoliston poikkeavasta liikkuvuudesta, vatsan alueen alentuneesta kipu- tai aistikynnyksestä tai vaikkapa epäsäännöllisestä ateriarytmistä ja liian suurista ruoka-annoksista. (Väkeväinen 2020 & Putkonen 2016, 18–19.) Mustajoen mukaan (2018.) on todettu, että osalla vaivasta kärsivillä suolikaasua muodostuu tavallista enemmän tai suoli supistelee herkemmin ja reagoi tavallista voimakkaammin suolen seinämän venymiseen. Tällöin suolen ja aivojen hermoston yhteys ei toimi normaalilla tavalla. (Putkonen 2016, 19.)

Ärtyvän suolen oireyhtymä oireilee vatsan turvotuksena, joka monilla pahenee iltaa kohti, kipuna eri puolilla vatsaa, ummetuksena sekä ripulina. Joillakin ummetus ja ripuli vuorottelet eri päivinä, toisilla on jompaakumpaa pääasiallisesti. Tyypillistä on, että oireet vaihtelet. Oireet voivat olla välillä poissa, ja välillä palata entistä rajumpina. Usein voi myös tuntua, ettei suoli tyhjene kunnolla. (Väkeväinen 2020 & Mustajoki 2018.) Vaikka ärtyvän suolen oireyhtymä ei ole sairaus tai ihmiselle vaarallinen, vaikuttaa se kuitenkin elämänlaatuun ja omaan vointiin merkittävästi. (Putkonen 2016, 20.) Tästä syystä on huomattu, että ärtyvästä suolesta kärsivillä on todettu muita enemmän muun muassa unihäiriöitä sekä masentuneisuutta. (Mustajoki 2018.)

Ärtyvän suolen hoidossa on tärkeää säännölliset elämäntavat ja ruokailurytmi, riittävä liikunta ja kuitujen käyttö sekä stressin ja kiireen välttäminen. Turvotukseen, ilmavaivoihin ja sitä kautta vatsakipuihin on mahdollista saada apua FODMAP-ruokavaliosta, mutta myös pelkästään gluteeniton ruokavalio saattaa helpottaa oireita. FODMAP-ruokavaliossa

vältetään ohutsuolessa imeytymättömiä ja paksusuolessa käyviä hiilihydraatteja. (Mustajoki 2018 & Väkeväinen 2020.) FODMAP-ruokavaliosta kerrotaan lisää luvussa 5.



Kaava 2. Asiantuntijoiden viisi vinkkiä helpottamaan elämää ärtyvän suolen oireista kärsiville (Terveystalo)

5 FODMAP-RUOKAVALIO

5.1 Ruokavalion taustat

Tiedetään, että suurin osa herkkävatsaisten oireista syntyy paksusuolella, suolistobakteerien toiminnasta. Jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen bakteerikanta suolistossa ja bakteereita on suuret määrät, erilaisia bakteerikantoja on tuhansia. Kiloissa puhuttaessa, noin 1,5–2 kg koko ihmisen elopainosta. Putkosen (2016, 32.) mukaan suoliston mikrobistosta tiedetään vielä suhteellisen vähän, mutta se tiedetään, että suolistossa on sekä hyviä että huonoja bakteerikantoja. (Putkonen 2016, 32.) Bakteerit käyttävät ravinnokseen erilaisia ravintokuituja eli imeytymättömiä hiilihydraatteja, jotka eivät hajoa suolistossa. (Aro 2015.)

FODMAP tulee sanoista Fermentable, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, And Polyols (eli fermentoituvat oligosakkaridit, disakkaridit, monosakkaridit ja polyolit), jotka ovat hiilihydraattiyhdisteitä. Nämä hiilihydraattiyhdisteet imeytyvät huonosti ohutsuolessa ja paksusuoleen joutuessaan ne fermentoituvat eli alkavat käydä. Tämän takia syntyy runsaasti suolikaasuja, jotka aiheuttavat herkkä vatsaisilla oireita, kuten turvotusta, vatsakipuja sekä ilmavaivoja. (Heinonen 2020, 24.)

5.2 FODMAP-ruokavalion historia

1990–2000-luvun aikana eräs Melbournen ravitsemusterapeutti Sue Shepherd onnistui saamaan toimivia tuloksia käyttäessään IBS sairastavilla potilailla fruktoosi-imeytymisruokavaliota. Fruktoosi (monosakkaridi tai yksittäinen sokeri) ja fruktaanit (oligosakkaridit) olivat pääasiallisia syyllisiä potilaiden oireisiin. (Everyday nutrition 2018.)

2000-luvun alussa aloitettiin Sue Shepherdin sekä Monash yliopiston tutkijoiden kesken tutkia IBS-potilaille sopivaa ruokavaliota. Elintarvikkeita alettiin testata uusilla tekniikoilla ja laitteita, jolloin tietoa fermentoituvista sokereista kerättiin lisää. Tutkimuksessa selvisi myös, että polyolit ja galactooligosaccharidit olivat osa suolisto oireiden aiheuttajista. (Everyday nutrition 2018.)

Polyolit ovat sokerittomia makeutusaineita, ja niitä ovat muun muassa erytritoli, isomalti, laktitoli, maltitoli, mannitoli, sorbitoli ja ksylitoli. Galactooligosaccharidit kuuluvat prebiootien ryhmään, ja niitä on muun muassa palkokasveissa, soijamaidossa sekä tietyissä pähkinöissä. (Everyday nutrition 2018.)

2004–2006 Monashin tutkimusryhmä oli kehittänyt hyvin jäsenellyn ja määritellyn ruokavalion potilaille, joilla on ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS). Sue Shepherd julkaisi ensimmäisen IBS oireyhtymälle sairastaville olevan keittokirjan nimeltä "Irresistibles for the Irritable".

Vuonna 2006 julkaistiin tutkimus, joka osoitti FODMAP tehokkuuden IBS:n laukausevien oireiden ruokavaliona. (Everyday nutrition 2018.)

FODMAP-ruokavaliossa tunnistettiin, että lyhyt ketjuiset hiilihydraatit eli fermentoituvat oligosakkaridit, disakkaridit, monosakkaridit ja polyolit ovat vastustuskykyisiä ruoansulatukselle. Sen sijaan, että ne olisivat imeytyneet verenkiertoon, käyttivät suolistobakteerit näitä hiilihydraatteja ravintona. Tämän seurauksena suolistoon kertyy kaasua, jotka aiheuttavat ruoansulatuskanavan oireita, kuten turvotusta ja ripulia. (Everyday nutrition 2018.)

Heinosen (2020, 24.) mukaan vuonna 2005 australialaisen Monash Universityn tutkimuksessa huomattiin, että jopa 75 % ärtyvästä suolestä kärsivistä saavat FODMAP-ruokavaliosta helpotusta vaivoihin, välttelemällä huonosti sulavia hiilihydraatteja. (Heinonen 2021, 24.) Vuonna 2012 Monashin yliopisto lanseerasi englanninkielisen Low FODMAP Diet -älypuhelinsovelluksen, jota voivat käyttää sekä kuluttajat että ammattilaiset. (Everyday nutrition 2018.) Sovellus on maksullinen, mutta sovelluksessa on kattavasti tietoa eri ruoka-aineiden FODMAP-pitoisuuksista, jotka on merkitty sovellukseen liikennevaloin, low-FODMAP-reseptejä, sovelluksessa on mahdollisuus pitää ruoka- ja oirepäiväkirjaa, lukea kattavasti artikkeleita sekä sovelluksessa voi luoda viikoittaisen ostoslistan FODMAP-elin-
tarvikkeille. (Bolen 2020.)

5.3 Ruokavalio käytännössä

Rajoitusten lista koostuu monista arkipäivän ruoka-aineista. FODMAP-ruokavaliossa hiilihydraattien saantia ei pyritä vähentämään, vaan tarkoitus on korvata sopimattomat hiilihydraatit sopivilla hiilihydraattivaihtoehdoilla. (Bergström 2019.)

Oikeanlaisen FODMAP-ruokavaliion löytämiseksi, on suotavaa rajata pois 1–1,5 kuukaudeksi kaikki merkittävät FODMAP-hiilihydraatit. Rajoitusjakson jälkeen ruokavaliota voi laajentaa ruoka-aine kerrallaan / viikossa tahdilla, jolloin mahdollistetaan, että mahdollisimman vähän tarpeettomia ruoka-aineita karsittaisiin pois syötävien listalta. On tärkeä muistaa, että vatsaoireet ovat yksilöllisiä, siksi myös FODMAP-ruokavalio on yksilöllinen. Liian rajattu FODMAP-ruokavalio karsii monipuolista ruokavaliota, myös ravintoaineiden saanti voi kärsiä. Oikean ruokavaliion löytämiseksi kannattaa kääntyä aiheeseen perehtyneen ravitsemusterapeutin puoleen. (Bergström 2019.)

FODMAP-ruokavalio koostuu kolmesta eri vaiheesta:

Rajoitusvaihe:

Ensimmäisen vaiheen aikana on tärkeää poistaa kaikki FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät ruoka-aineet pois ruokavaliosta 1–1,5 kuukauden ajaksi. Rajoitusta ei kannata pitkittää,

koska FODMAP-hiilihydraattien osittainen sisällyttäminen ruokavalioon on tärkeää suolen hyvinvoinnin kannalta. Oireiden helpottuminen on yksilöllistä, jotkut voivat huomata eron jo ensimmäisen viikon aikana, toisilla voi kestää jopa 8 viikkoa huomata oireiden helpottuminen. (Hyvävatsa.fi.)

Altistusvaihe:

FODMAP-ruokavalion hiilihydraatit ovat ruokaa suoliston hyville bakteereille, erityisesti oligosakkaridit, joihin lukeutuvat fruktaanit ja galaktaanit. (Valtanen 2017.) Fruktaania on erityisesti sipulissa, vehnässä sekä rukiissa. Galaktaania on puolestaan erityisesti sienissä sekä palkokasveissa. (Bergström 2019.)

Altistusvaiheessa on tärkeää kiinnittää huomiota ruokavalion monipuolisuuteen vitamiinien, kuitujen sekä kivennäisaineiden saannin riittävyyden takaamiseksi. Ruokavaliota suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota myös riittävän energian ja energiaravintoaineiden saantiin ottaen huomioon myös urheilijat. (Valtanen 2017.)

Altistuksen myötä voidaan havaita, että moni poisjätetty FODMAP-hiilihydraatti ei aiheuta minkäänlaisia oireita, koska jokainen sietää eri raaka-aineita eri tavoin. Altistusvaiheessa havaitaan myös minkälaisia ruokamääriä vatsa sietää runsaasti FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita, jolloin käytön määrää voi rajata henkilökohtaiseksi. (Valtanen 2017.) Useimmille riittää oireiden hallintaan, kun FODMAP-hiilihydraattien saantimäärä rajoitetaan 10 grammaa päivälle. (Puhti 2021.)

Ylläpitovaihe:

Ylläpitovaiheessa pyritään ylläpitämään hyvä hoitotasapaino noudattamalla FODMAP-ruokavaliota mahdollisimman joustavasti. Joustavalla ruokavaliolla on mahdollisuus laajentaa raaka-aineita ruokavalioon, mikäli oma vatsa sen kestää. (Hyvävatsa.fi.)

5.4 FODMAP-ruokavalion rajaukset

Riittävä nesteen saanti on tärkeä osa vatsaystävällistä elämän tapaa. Monet juomat kuitenkin saattavat aiheuttaa oireita herkkä vatsaiselle. (Heinonen 2020) Juomana vesi on sekä hampaille että vatsalle paras juoma, ja sitä suositellaankin juotavaksi 1,5 litraa päivässä yksilöllisen tarpeen mukaan, riippuen myös muusta ruokavaliosta. (Bergström 2019.) Alkoholi usein ärsyttää vatsaa, mutta myös limonadit sekä energiajuomat niiden sisältämän kofeiinin, hiilihappojen sekä makeutusaineiden takia. Usein vatsaoireista kärsivät välttelevät myös kahvia sekä teetä pois lukien musta ja vihreä tee. Myös makeutusaineita tai runsaasti hedelmäsokeria sisältävät mehut saattavat ärsyttävää vatsaa. (Heinonen 2020.)

Rasva ja proteiinin lähteinä FODMAP-ruokavaliossa voidaan käyttää lihaa, kalaa, kananmunia sekä äyriäisiä, joita ei ole marinoitu. (Hyvävatsa.fi.) Vegaanit suosivat ruokavaliossaan usein papuja, linssejä sekä herneitä, mutta ne sisältävät FODMAP-hiilihydraatteja, joten niitä tulisi välttää. Vegaaneille vatsaystävällisiä proteiinipitoisia valintoja ovat tofu, tempeh, edamamepavut ja niistä valmistetut tuotteet. (Ravitsemustalo 2017.)

Seuraavassa taulukossa on esitelty FODMAP-ruokavalioon sopivat, rajoitettavat sekä vältettävät ruoka-aineet. Taulukon alkuperäinen lähde on englanninkieliseltä Monash Universityn sivuilta, joka tutkii laajasti ruoka-aineiden soveltuvuutta FODMAP-ruokavalioon. Suomenennettu versio tästä taulukosta löytyy Herkän vatsan kokkikoulun -nettisivuilta.

Ruoka-aineryhmä	SUOSI	RAJOITA (/päivä)	VÄLTÄ
<i>Viljat ja jauhot</i>	kaura, kvinoa, riisi, maissi, tattari, hirssi, speltti, durra, polenta, perunajauho, tapioka, psyllium	amarantti (0,5 dl), kookosjauho, mantelijauho (0,5 dl)	ohra, ruis, speltti, vehnä, couscous, durum-, emmer- ja bulgurvehnä
<i>Kasvikset</i>	bambu, chili, endiivi, inkivääri, jamssi, juuriselleri, kapris, keräkaali, kevätsipulin varret, kiinankaali, kurkku, lanttu, lehtikaali, lehtimangoldi, lehtisalaatti, leikkopapu, merilevä, muna-koiso, mungpapu, nauris, oliivi, pasterinakka, paprika, pavunversot, idut, peruna, pinaatti, porkkana, punakaali, purjon vihreä	aurinkokuivattu tomaatti (4kpl), bataatti (1,25 dl), broccoliini (1,25 dl), fenkoli (1,25 dl) herneet (0,5 dl), kesäkurpitsa (1,25 dl), kukkakaali (0,5 dl), latva-artisokka (0,5 dl), maissi (1/2 tähkä), myskikurpitsa (2/3 dl),	kevätsipulin ja purjon valkoinen osa, maartisokka, sipulit, valkosipuli, voikukan lehdet, sienet, sikuri palkokasvit: kikherneet, linssit, punaiset pavut, ruskeat pavut, valkoiset pavut, härkäpavut, soijapapu ja -rouhe

	osa, retiisi, retikka, ruohosipuli, salaatit, sikurinlehdet, kurpitsat, tomaatti, vihreät pavut, vesikas-tanja	okra (6kpl), parsakaali (1,25 dl), punajuuri (2 viipa-letta), ruusukaali (6kpl), selleri (5 cm pala), sokeriherne (5 pal-koa), tankoparsa (1varsi)	
<i>Yrtit ja mausteet</i>	kaikki mausteet	maustesekoitukset (tarkista ai-nesosaluettelo)	cayennepippuri Herbamare (sis. si-pulia, purjoa ja val-kosipulia), liemikuu-tiot
<i>Rasvat ja öljyt</i>	ghee, kylmäpuriste-tut öljyt, soijalesi-tiini, voi, margariini	friteeratut ja suuret määrät rasvaa	
<i>Hedelmät</i>	ananas, appelsiini, banaani, cantaloupe-meloni, du-rian, kaktushe-delmä, kiivi, karam-bola, klemtiini, li-metti, mandariini, papaija, passion, satsuma, sitruuna, tangelo, viinirypäle	avokado (1/8), granaattiomena (1/2), greippi (1/2), hunajameloni (1,25 dl), kookospähkinä (1,25 dl), litsi (3-4kpl), mango (1/2 dl), tuore viikuna (1kpl)	aprikoosi, luumu, nektariini, omena, persikka, persimon, päärynä, taateli, ve-simeloni

<i>Kuivatut hedelmät ja -marjat</i>	ananas, banaani-lastu, gojimarja, karpalo, kookoslastu, rusina, sulttaanirusina	kuivahedelmät (max. 1-2rkl kerrallaan)	kuivatut aprikoosit, luumut, kirsikat, mango, omena, taateli, viikuna
<i>Maitotuotteet ja maidonkorvikkeet</i>	cashewmaito, kaurakerma, kookoskerma, -jogurtti ja -maito, kvinoamaito, laktoosittomat maitotuotteet, pitkään kypsytetyt juustot, mantelikerma ja -maito, macadamiamaito, mozzarella, riisikerma ja -maito, tempeh, tofu	halloumi (2 viipalletta), kauramaito (1,25 dl), ricottajuusto (2rkl)	laktoosia sisältävät maitotuotteet, jäätelö (sis. makeutusaineet), kondensoitu maito, lampaan-, lehmän-, ja vuohenmaito, maitojauhe, maitotiiviste, maitovanukas, silken tofu, soijajogurtti, -kerma ja -maito, vähärasvaiset ja makeutetut jogurtit
<i>Pähkinät ja siemenet</i>	auringonkukan-, kurpitsan-, pellavan-, pinjan-, chia-, hampun-, seesamin- ja unikonsiemen maapähkinä, saksanpähkinä, parapähkinä ja pekaanipähkinä kastanja, pähkinä- ja siementahnat	hasselpähkinä (10 kpl), macadamia (20 kpl), manteli (10 kpl)	cashewpähkinä, pistaasipähkinä, suolapähkinät
<i>Makeutusaineet & makeat</i>	intiaanisokeri, palmusokeri, raaka-ruokosokeri, ruskea sokeri, riisisiirappi,	kookossokeri (1tl), tumma siirappi (1tl), vaalea siirappi (1tl), agavesiirappi (1tl)	fruktoosi- ja glukosisiirappi, hunaja, inuliini, isomalti, maissisiirappi

	stevia, vaahterasii-rappi, sokeri, vanilja		aspartaami, asesulfaami K, sakariini ja sukraloosi, ksylitoli, laktitoli, maltitoli, mannitoli, sikuri, sorbitoli
<i>Marjat</i>	karpalo, karviainen, mansikka, mustikka, pensasmustikka, puolukka, raparperi, tyrni, vadelma, punaherukka	boysenmarja (5kpl), karhunvatukka (1kpl), kirsikka (2-3kpl)	mustaherukka

Taulukko 1. Suosi, rajoita, vältä -lista FODMAP raaka-aineista (mukailtu Herkän vatsan kokkikoulu 2015)

5.5 Ruokavalion haasteet

Käsitteenä FODMAP-ruokavalio on vielä kovin tuore, koska sitä on tutkittu vasta toistakymmentä vuotta. Monia asioita on syytä vielä tutkia muun muassa vaikutuksia pitkäaikaiseen terveyteen, suoliston mikrobistoon sekä muihin mahdollisiin tulehdustekijöihin. (Putkonen 2016, 89.)

Vaikka FODMAP-ruokavalio on tehokas apu rauhoittamaan herkän vatsan toimintaa, on tärkeä tietää, että se ei kuitenkaan ole elinikäinen vaihtoehto tiukasti noudatettuna. On tutkittu, että jo 3–4 viikon FODMAP-rajoitus vähentää suoliston hyvien bakteerien määrää ja esimerkiksi suoliston limakalvoja heikentävien bakteerien määrä kasvaa, joka voi altistaa haitallisten aineiden pääsyn suoliston seinämän läpi. (Valtanen 2017.)

FODMAP-ruokavalio heikentää mahdollisuutta noudattaa täysipainoista ja ravitsemuksellisesti monipuolista ruokavaliota, vaikka sinänsä FODMAP ei rajoita mitään tiettyä ruokaineryhmää. Tiukan FODMAP-ruokavalion noudattaminen voi aiheuttaa myös käytännön haasteita, jolloin esimerkiksi ulkona syöminen tai perheen yhteiset ateriat hankaloituvat. (Valtanen 2017.)

5.5.1 Vegaanit ja kasvissyöjät

On arvioitu, että noin 10 % maailman väestöstä ovat joko kasvissyöjiä tai vegaaneja. Kasvispainotteisen ruokavalion suurimmat syyt ovat uskonnolliset tai eettiset, ympäristöön liittyvät asiat, sosiaaliset vaikutukset tai oletettu terveyshyöty. Erilaisia kasvispainotteisia ruokavalioita on useita, esimerkiksi lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon ei sisälly liha, siipikarja tai äyriäiset, mutta maitotuotteet ja kananmunat sisältyvät. Vegaaniruokavalioon ei kuulu ollenkaan eläinperäiset tuotteet. FODMAP-ruokavalion yhdistäminen muihin ruokavaliörajoituksiin, kuten kasvissyöjien tai vegaanien ruokailutottumuksiin voi olla todella haastavaa ruokailusuositusten mukaisesti. (Tuck ym. 2018.)

Kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattavien tulee muistaa syödä monipuolisesti, jotta tärkeitä ravintoaineita, kuten proteiinia, rautaa, sinkkiä, kalsiumia ja B12-vitamiinia saa riittävästi. Näitä ravintoaineita saa muun muassa palkokasveista, täysjyvätuotteista, pähkinöistä ja siemenistä sekä soijapohjaisista tuotteista. Monet edellä mainituista elintarvikkeista sisältävät kuitenkin merkittäviä määriä FODMAP-hiilihydraatteja, joten niiden saantia on rajoitettu FODMAP-ruokavaliossa. Nykyisen FODMAP-tietokannan laajentaminen on todella tärkeää, jotta kasvissyöjien ja vegaanien ravintoaineiden riittävyys ruokavaliosta voidaan toteuttaa. (Tuck ym. 2018.)

5.5.2 Ruoanvalmistusmenetelmien vaikutus ruokavalioon

Vuonna 2018 Monashin Universityssä tehtiin tutkimus, jossa määritettiin 35 eri tavoin prosessoidun kasvisruoan FODMAP-pitoisuus. Prosessointimenetelminä käytettiin keittämistä, idättämistä, suolavesi-/etikkasäilömistä, fermentointia eli hapattamista, liotusta ja purkistusta. (Laatikainen 2018.)

Tutkimuksessa havaittiin, että raaka-aineiden säilöminen suolaveteen tai etikkaan vähentää FODMAP-pitoisuuksia jopa yli 80 %. Tutkimuksessa pystyttiin osoittamaan muun muassa se, että tuoreen sipulin ja valkosipulin FODMAP-pitoisuus laski jopa 87 %, kun ne säilöttiin joko suolaveteen tai etikkaan. Näin ollen säilöminen laskisi FODMAP-pitoisuuden niin alhaiseksi, että FODMAP-ruokavaliota noudattavat voisivat sipulia tai valkosipulia pieniä määriä ruokavaliossa nauttia. Tutkimuksessa ei mainittu, kuinka kauan sipulin tai valkosipulin tulisi olla säilöttyinä ennen kuin pitoisuus laskisi niin alhaiseksi, että sitä olisi mahdollista syödä edes pieniä määriä. (Laatikainen 2018.)

5.5.3 Etikkasäilönnän historia

Arkeologien tämänhetkisen tiedon mukaan ruoan tietoinen säilöminen on aloitettu noin 14 000 vuotta sitten. Lämpimillä alueilla, kuten Lähi-idässä marjoja sekä viljoja kuivatettiin tuulen ja auringon avulla. Pohjoisilla alueilla asuvat ihmiset säilöivät hylkeen lihaa lumeen ja jäähän, luola- ja maajäädyttäminen tunnetaankin vanhimpana ruoansäilömiskeinona. Monet säilytys- ja kypsytysmenetelmät ovat keksitty vahingossa. Todennäköisesti on huomattu, että liha on ollut helpompaa syödä kypsytettynä, saaliista tulee maukkaampaa savun avulla ja sateeseen jääneet ohranjyvät ovat alkaneet vähitellen käymään. (Wallenius 2016.)

Suuri askel ihmiskunnan historiassa tapahtui, kun vaeltavat keräilijät sekä metsästäjät asettuivat aloilleen viljelemään viljaa. Syynä tähän elintavan muutokseen on luultavasti ollut olut, jota viljakasveista saatiin. Oluen panon käymis- eli fermentoitumismenetelmää alettiin käyttää myös ruoan valmistus- ja säilytysmenetelmänä. Käymisen avulla voidaan prosessoida ja valmistaa esimerkiksi olutta, leipää sekä hapankaalia, mutta sillä voidaan myös parantaa ruoan ravintoarvoja sekä muuttaa ruoan sisältöä esimerkiksi maitoa juustoksi tai jogurtiksi. Käymisen yhteydessä mikrobit tuottavat vitamiineja esimerkiksi maitovalmisteisiin. (Wallenius 2016.)

Alun perin ruokaa säilöttiin viineihin ja olueisiin. Etikkasäilöntään alettiin valmistaa etikkahappoa, joka syntyy käymisen avulla hapettamalla alkoholia etikkahappobakteereilla. Alhainen pH estävät tehokkaasti ruoan pilaantumista. Antiikin Roomassa etikkalientä käytettiin muun muassa kalakastikkeeseen. Kaukoidässä ketsuppia oli alun perin käytetty tomaatti- ja etikkapohjaisen kalojen säilytysliemenä ja kastikkeena. Eurooppaan ketsuppi tuli monien muiden mausteiden ohessa 1500-luvulla hollantilaisten kauppiaiden mukana. Sokerin ja suolan lisäksi etikkaliemeen kokeiltiin myös muita mausteita, ja näin syntyivät relissit, pikkelssit ja nykyinen sinappi. (Wallenius 2016.)

6 ASIAKASTAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

6.1 Onnistunut tapahtuma

Nykyaikana organisaatiot joutuvat keskenään kilpailemaan muiden organisaatioiden kanssa viesteillä sekä myös viestintätavoillaan jatkuvan informaatiomeren keskellä. Asiakkaiden huomion saamiseksi organisaatioiden täytyy keksiä uusia tapoja viestiä perinteisten markkinointikeinojen rinnalle, kuten asiakastapahtumat. (Vallo & Häyrinen 2014, 19.)

Tapahtuma on onnistunut, kun tunne ja ajatus ovat keskenään tasapainossa. Onnistuneen tapahtuman takaamiseksi, on tärkeä pystyä vastaamaan sekä kolmeen strategiseen että kolmeen operatiiviseen kysymykseen. Strategiset kysymykset vastaavat miksi, kenelle ja mitä ollaan järjestämässä. (Vallo & Häyrinen 2014, 103.) Strategisista kysymyksistä muodostuu tapahtuman idea, ja idean ympärille muodostuu tapahtuma. (Vallo & Häyrinen 2014, 114.)

Operatiiviset kysymykset vastaavat miten ja millainen tapahtuma järjestetään, ja kuka on vastuussa tapahtumasta. Operatiivisissa kysymyksissä käsitellään tapahtuman toteutusta ja niistä muodostuu tapahtuman teema. Teemasta muodostuu koko tapahtuman ilme, aina kutsusta jälkimarkkinointiin asti. Onnistunut tapahtuma vaatii, että kaikki nämä edellä mainitut kuusi asiaa ovat tasapainossa keskenään. Tapahtumaa suunnitellessa on jatkuvasti pidettävä mielessä tapahtuman idea ja teema, koska ilman ideaa rakennettu teema-tapahtuma jää yleensä sisällöltään vaisuksi. (Vallo & Häyrinen 2014, 106–108.)

Tapahtuman järjestämisellä on oltava jokin tavoite, esimerkiksi asiakkaille kiitos hyvin sujuneesta yhteistyöstä. (Vallo & Häyrinen 2014, 111.) Tapahtumaa järjestettäessä on hyvä miettiä, miksi tapahtuma järjestetään ja mikä on sen tavoite. Organisaatio voi vaikuttaa tapahtuman viestiin omien tavoitteiden lisäksi muun muassa tapahtumapaikalla, teemalla, tarjoilulla, ohjelmalla, isännillä/emännillä sekä heidän käytöksellään, ajankohdalla ja esitysmateriaalilla. Tapahtuman elementtien hallinta on keskeinen osa edellytyksenä tapahtuman onnistumiselle. (Vallo & Häyrinen 2014, 116–117.)

6.2 Tapahtumanmarkkinointi

Tapahtumamarkkinointi on tavoitteellista toimintaa, jolla yritys pyrkii tehostamaan tuotteiden, palveluiden tai brändin markkinointia. Tapahtumaa voidaan markkinoida joko järjestämällä tapahtuma, olemalla mukana tapahtumassa tai sponsoroimalla tapahtumaa. Tapahtumamarkkinoinnin vahvuudet perustuvat yrityksen ja kohderyhmän vuorovaikutukseen kohtaamisen avulla. (Kuusisto 2017.)

Tapahtumamarkkinoinnilla on monia vahvuuksia verrattuna perinteiseen markkinointiviestintään, koska tapahtumamarkkinointi on viestintäväliseenä intensiivisempi sekä henkilökohtaisempi. Tapahtuma on ehdoton kilpailuetu, koska sillä voidaan vaikuttaa ihmisen eri aisteihin. Kun aisteihin vaikutetaan, jää se paremmin ihmisten mieleen ja tapahtuma muistetaan pitkään. Tapahtumamarkkinoinnin avulla organisaatiolla on mahdollisuus erottua kilpailijoista myönteisemmin, saada palaute heti sekä on mahdollisuus rajata osallistujajoukko tapahtumiin omien tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti. (Vallo & Häyrinen 2014, 21–22.)

6.3 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtuman suunnitteluvaiheessa kannattaa miettiä, millä keinoin eri aisteihin voidaan vaikuttaa ja mitä aisteja kannattaa tapahtumassa hyödyntää. Eri aisteihin voidaan vaikuttaa muun muassa visuaalisuudella, kuten väreillä. Myös erilaiset äänet, tuoksut, ruoka- ja juomautinnot on hyvä miettiä sopiviksi ajatellen sitä, mitä tapahtumalla halutaan viestiä. Tapahtumamarkkinoinnille on aina hyvä asettaa tavoite, joka on osa yrityksen markkinointisuunnitelmaa, ja jolla voidaan esimerkiksi lujittaa asiakassuhdetta, parantaa näkyvyyttä, hankkia uusia asiakkaita tai yhteistyökumppaneita tai vaikka välittää yrityksen visioita tai arvoja. Tärkeintä on, että yritys osaa vastata siihen, miksi tapahtuma järjestetään ja kenelle se on suunnattu. (Vallo & Häyrinen 2014, 21–23.)

Tapahtuman tarjoilu määräytyy tapahtumaan osallistujien, luonteen, teeman, ajankohdan ja paikan mukaan. Tarjoilun voi järjestää itse tai ostaa palvelun ulkopuoliselta kumppanilta. Kun tapahtuman tarjoilua suunnitellaan, on hyvä ottaa huomioon tapahtuman pituus ja ketkä ovat tapahtumassa vieraina. Tarjoilua on oltava riittävästi ja riittävän usein, jolloin myös oikealla ajoituksella on suuri merkitys. Erityisruokavaliot on myös huomioitava, ja ne jo kutsu vaiheessa kohteliasta pyytää ilmoittamaan etukäteen. Aitoa ammattitaitoa luo tarjoilun ja kattamisen yhteensovittaminen teeman kanssa. Brändin mielikuvaa ja tapahtuman elämyksellisyyttä voidaan viestittää muun muassa kukilla, värimaailmalla, lautasliinoilla sekä muilla somisteilla. (Vallo & Häyrinen 2014, 155–156.)

Tapahtuman sujumuuteen voidaan vaikuttaa suunnittelulla ja aikataulutuksella. Ennen tapahtumaa on hyvä varmistaa, että on riittävästi lautasia, aterimia ja lautasliinoja. Tapahtuman sujumuus näyttäytyy osana tapahtuman laatua. (Vallo & Häyrinen 2014, 167.)

Jokaisen, joka on jollakin tavalla mukana tapahtumassa, on hyvä tietää, millaisesta tapahtumasta on kyse. Minkälainen on tapahtuman toteutus, kuka vastaa esimerkiksi teknikasta ja tarjoilusta ja mikä on oma rooli tapahtumassa. (Vallo & Häyrinen 2014, 249.) Tapahtumabrief kokoaa tapahtuman reunaehdot, jotka ovat tiedossa tapahtuman

suunnitteluvaiheessa. Yksinkertaisimmillaan tapahtumabrief vastaa kysymyksiin miksi järjestetään, mitä viestitään, kenelle järjestetään, mitä järjestetään, miten toteutetaan, millainen tapahtuma, ketkä toimivat isäntinä/emäntinä, millaista tunnelmaa tavoitellaan ja mikä on budjetti. (Vallo & Häyrinen 2014, 163–164.)

Tervetulodrinkki on yleinen aloitus asiakastapahtumille, jonka aikana isäntä/emäntä voi toivottaa vieraat tervetulleiksi tapahtumaan. Drinkki voi olla liitoksissa tapahtuman teemaan, värimaailmaan tai ideaan. (Vallo & Häyrinen 2014, 156.)

6.3.1 Esiintyjä asiakastapahtumaan

Esiintyjä on yksi isoimmista riskeistä tapahtumaa järjestettäessä, koska esiintyjä ei välttämättä saavu paikalle, hän voi myöhästyä tai esiintyjä ei osaa ottaa yleisöä haltuun. Tämän takia esiintyjävalintaan kannattaa kiinnittää huomiota, ja mieluusti hankkia sellainen esiintyjä, jonka on itse nähnyt tai kuullut. Esiintyjäksi voi valikoitua myös sellainen henkilö, joka jollain tavalla puhuttelee kohderyhmää tai sopii tapahtuman teemaan. (Vallo & Häyrinen 2014, 208.)

On tärkeää kertoa esiintyjälle tapahtuman tavoite, kohderyhmä, idea ja teema, esiintyjän rooli tapahtumassa sekä tapahtuman vastuullinen järjestäjä. Tapahtuman järjestäjän on tärkeä tietää etukäteen, mitä esiintyjä on aikeissa esittää. (Vallo & Häyrinen 2014, 210.) Asiatapahtuman sisältö rakennetaan kuulijoiden mukaan, jolloin kohderyhmän tunteminen on tapahtuman järjestäjälle etuus. Silloin kun järjestetään yhdistelmä tapahtumaa, jossa yhdistetään hyöty sekä hupi, on tärkeää osata ajoittaa ja yhdistää näiden suhde oikein. (Vallo & Häyrinen 2014, 213–215.)

6.3.2 Tapahtuman kutsu

Kutsu on tapahtuman esite, josta vastaanottajalle muodostuu odotuksia tapahtumalle. Kutsun tekemisessä kannattaa ottaa huomioon se, että sillä voidaan täyttää kohderyhmän odotukset. Puhutteleva kutsu saa vastaanottajan saapumaan tapahtumapaikalle, ja luo jo tietyn mielikuvan tapahtuman tunnelmasta. (Vallo & Häyrinen 2014, 129–131.)

Kutsu voidaan toimittaa kirjeenä, korttina, sähköpostiviestinä, puhelinsoittona, tapahtumakutsuna Facebookissa tai henkilökohtaisesti kutsuttavalle toimitettuna esineenä. Suositeltavaa on, että kutsun on allekirjoittanut tapahtuman isäntä/emäntä ja organisaatio. Kutsussa on hyvä tulla esille tilaisuuden luonne, kuinka monelle kutsu on, milloin ja missä tilaisuus pidetään, kuka kutsuu, odotetaanko kutsuun vastausta (kenelle ja milloin), tapahtuman sisältö pääpiirteittäin ja pyyntö ilmoittaa erityisruokavaliot, allergiat tai muut rajoitteet. (Vallo & Häyrinen 2014, 129–131.)

7 FODMAP-ASIAKASTAPAHTUMA

7.1 Suunnitteluvaihe

FODMAP-tapahtuma järjestettiin Kespron toimesta Lahden Foodsterissa. Poikkeuksellisen covid-19 vuoden takia, oli otettava tarkasti huomioon hallituksen antamat määräykset koronaviruksen suhteen. Hallitus oli muun muassa määrännyt syksyllä 2020, että kaikilla tapahtumaan osallistujilla on oltava istumapaikka, joten Kespron FODMAP-tapahtumaan oli mahdollista kutsua 20 henkilöä.

Tapahtuma rakentuu monien tekijöiden kautta ja tietynlaiset käytännöt ohjaavat tapahtuman kulkua. Oheisessa tapahtuman suunnitteluvaiheessa kerrotaan, miten FODMAP-asiakastapahtuma on rakennettu ja minkälaisia asioita siinä on huomioitu. Kesprossa järjestettävät tapahtumat painottuvat ruokaan, joista asiakkaat voivat poimia parhaat vinkit omaan yritystoimintaansa ja Kespro saa mahdollisuuden kohdata asiakkaat.

Asiakastapahtuman sivutuotteena haluttiin tehdä Kespron Foodsterin järjestämiä asiakastapahtumia varten muistilista, jonka avulla tapahtumien järjestämisen kulku pysyisi aina samanlaisena, vaikka teema muuttuisikin. Asiakastapahtuman suunnitteluvaiheessa on avattu muistilistan 10 pääkohtaa Foodsterin näkökulmasta, joiden avulla Foodsterissa järjestetään onnistunut asiakastapahtuma. Foodsterin asiakastapahtumat painottuvat aina uusimpien tai ajankohtaisten ruokateemojen ympärille. Lisää Foodsterin toiminnasta ja asiakastapahtumista Kesprolla voi lukea luvuista 2.1.2 sekä 2.1.3. Muistilistan 10 kohtaa löytyvät tiivistettynä liitteeltä 4.

1. Tapahtuman teeman valinta.

Tapahtuman teema FODMAP oli päätetty jo noin puoli vuotta ennen kyseistä tapahtumaa. Kespro järjestää asiakastapahtumia ajankohtaisten teemojen ympärille ja pyrkii niillä luomaan asiakkailleen kilpailuedun muihin kilpailijoihin. Foodstereiden avulla teematapahtumat voidaan järjestää, ja asiakkaille on mahdollista havainnoida sanoma ruoan avulla.

FODMAP-ruokavalion tietoutta lisäämällä ravintoloiden ja kahviloiden on helpompi rakentaa asiakkailleen vaihtoehtoja yksilöllisen FODMAP-ruokavalion huomioimiseksi. FODMAP-tapahtumasta on mahdollista saada myös ideoita tuttujen tuotteiden esille laittoon tai hyvän vinkin uudesta reseptiikasta.

FODMAP-tapahtuma päätettiin järjestää, jotta:

- asiakkaille mahdollistettaisiin kilpailuetu.
- asiakkaat saisivat uusia ideoita ruuan, komponenttien ja esille laitton avulla.

- tietoisuutta FODMAP-ruokavaliosta voidaan lisätä.
- ymmärrettäisiin erilaisten ruokavalioiden huomioimisen tärkeys.

2. Asiantuntija / asiasisältö.

Koimme, että asiakkaat saisivat tapahtumasta enemmän hyötyä itselleen, kun asiantuntija kertoo ärtyvän suolen oireyhtymästä sekä siihen soveltuvasta FODMAP-ruokavaliosta. Tapahtumaan asiantuntijaksi löysimme internetistä Teijo Javanaisen, joka toimii projektipäällikkönä sekä TKI-asiantuntijana (tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta) Kaakkois-Suomen luovien alojen tutkimusyksikössä. Javanainen on myös ammatiltaan ravintolakokki, aloitteleva Start up-yrittäjä herkkävatsaisille sopivien tuotteiden parissa sekä vuoden 2019 Syke liikeideakilpailun voittaja. Javanaisen vaimo noudattaa FODMAP-ruokavaliota, joten aihe on konkreettisesti läsnä Javanaisten perheessä päivittäin.

Sovimme yhdessä, että asiantuntijapuhe pitää sisällään seuraavat asiat:

- mikä FODMAP-ruokavalio on.
- omakohtaiset kokemukset ulkona syömisen haasteista FODMAP-asiakkaana.
- Javanaisen oman FODMAP-tuotteen esittely sekä sen konkreettinen maistaminen tapahtumassa.
- miksi ja miten voisi huomioida FODMAP-ruokavalio ravintoloissa ja kahviloissa.

3. Asiakkaiden rajaaminen.

FODMAP-tapahtumaa rakentaessa oli otettava huomioon myös hallituksen antamat määräykset johtuen koronaviruksen aiheuttamasta pandemiasta. FODMAP-tapahtumaan jouduttiin rajaamaan asiakkaiden määrä 20 henkilöön, koska hallitus määräsi kaikille tapahtumiin osallistuville istumapaikan. Sen hetkinen tilanne vaikeutti tapahtuman järjestämistä, koska hallituksen määräykset muuttuivat nopealla tahdilla. Ennen tapahtumaa jouduttiin myös monta kertaa miettimään, muuttuisivatko rajoitukset niin, että tapahtumaa ei olisi mahdollista järjestää ollenkaan.

Asiakkaita rajattiin myös sen perusteella, joiden koettiin saavan tapahtumasta eniten itselleen hyötyä. Kesprolla on omat avainasiakaspäälliköt, jotka tuntevat hyvin omat asiakkaansa, ja näin ollen heidän tehtäväkseen jäi kutsua ravintola ja kahvila alan asiakkaat tapahtumaan. Asiakkaita kutsuttiin Itäisen Suomen alueelta, Savonlinnasta asti. Pandemia kuitenkin rajoitti paljon asiakkaiden halua liikkua, jolloin asiakkaita tapahtumaan tuli vain Lahdesta ja Lahden lähiseuduilta.

4. Kutsun laatiminen ja lähettäminen.

Kutsusta tehtiin Kesprossa hyvissä ajoin luonnos, joka lähetettiin eteenpäin ammattilaisten viimeisteltäväksi (liite 1). Kutsupohjan suunnittelussa otettiin huomioon seuraavat asiat:

- markkinoiva kutsu
- teeman huomioiminen ja asiantuntijan esittely
- koronatilanteesta johtuvat hallituksen määräykset
- asiakasmäärän rajaaminen
- ilmoittautumisvaatimus
- paikka ja aika.

5. Teemaan sopiva menu kokonaisuus.

FODMAP-tapahtuman menussa (liite 2) tärkeää oli huomioida raaka-aineet, jotka soveltuvat ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiville sekä rajoittaa suositeltavien raaka-aineiden käyttömäärät sallituiksi määriksi. Ideoita menuun haettiin muun muassa FODMAP-aiheista kirjoista sekä Monash Universityn nettisivuilta. Ruoat tarjottiin teemoittain, jotta voitiin mahdollistaa useiden asiakkaiden hyöty uusista ideoista sekä makuvaihtoehdoista. Teemat luokiteltiin kolmeen ryhmään; brunssi / lounas, street food sekä kahvila.

Vaikein osio menun suunnittelussa oli kahvila, koska monet valmiit tuotteet sisältävät ma-keutusaineita tai muita raaka-aineita, joita ei suositella FODMAP-ruokavalioon. Myös lisähaasteen tuo laktoosittomat sekä gluteenittomat tuotteet. Kahvila osiossa pyrimme myös ottamaan huomioon sen, että tuotteita ei välttämättä itse valmisteta tai jos valmistetaan, niin ne eivät voi olla kovin haastavia valmistaa.

Menua suunnitellessa haluttiin tuoda asiakkaille jotain uutta vanhoja tuotteita muokkaamalla, ahaa elämyksiä ja uusia ideoita tuotteiden esille laittoon sekä makujen yhdistämiseen. Värien, makujen ja ulkonäköjen haluttiin sopivan yhteen. Ruokia valmistettiin edeltävinä päivinä, jotta nähtiin miten ne asettuvat niille varatuille lautasille sekä miltä tuotteet näyttävät ja maistuvat.

FODMAP-tapahtuman menu esitellään liitteessä 2. Menussa pyrittiin rakentamaan käytännölliseksi ravintolaan sekä kahvilaan, etsimään uusia tapoja tuttujen tuotteiden esille laittoon ja makujen yhdistämiseen. Gluteenittomuus ja laktoosittomuus ovat osa FODMAP-ruokavaliota, mutta myös hyvin yleisiä allergia oireiden aiheuttajia. FODMAP-ruokavalioon soveltuvat ja rajoitettavat raaka-aineet pyrittiin tuomaan esiin ja kertoa asiakkaille, että uusien tutkimustulosten mukaan, esimerkiksi sipulista on mahdollista saada pienissä määrin soveltuva FODMAP-ruokavalioon etikka säilömismenetelmällä. Menussa haluttiin tuoda

esille mahdollisimman monipuolisesti FODMAP-ruokavalioon soveltuvia raaka-aineita ja kaupallisesti ajateltuna esiin haluttiin nostaa Kespron oman tuotesarjan Menun tuotteet.

Kespron FODMAP-tapahtumaa varten etikka säilöimme muutamia tuotteita, jotta pystyimme paremmin asiakkaille havainnollistamaan, että FODMAP-pitoisuuksia on mahdollista laskea tietyin menetelmin. Etikka säilöimme punasipulia, retiisiä, punakaalia sekä sinapinsiemeniä neljä päivää ennen tapahtumaa. Etikka säilömisellä voidaan myös muuttaa raaka-aineen rakennetta, väriä, makua sekä vaikuttaa raaka-aineiden säilyvyyteen. Lisää säilöntämenetelmistä voi lukea luvuista 5.5.2 sekä 5.5.3.



Kuva 3. Burgereissa ja bowl:ssa on käytetty etikkasäilöttyä punasipulia sekä punakaalia

Menun brunssi/lounas koostettiin pienistä annoksista, koska ruokalajeja oli useita ja haluttiin saada mahdollisimman paljon erilaisia elementtejä mukaan yhdelle lautaselle. "VAU" -efekti haluttiin luoda käyttämällä savuaromia jogurtissa, ja yhdistelemällä erilaisia värejä lautaselle. Brunssi/lounaslautaselle päätettiin valita lohi arancini, värikäs tomaattisalaatti mozzarellalla, tomaattibasiliika bruschetta sekä Manchego-Serrano crostini. Kyselyssä tuli esille, että asiakkaille jäi mieleen brunssi/lounaslautaselta värikäs tomaattisalsa sekä erilaiset etikkasäilöttyt raaka-aineet.

Street food -osiossa naanleipä leivottiin itse gluteenittomista jauhoista, ja siihen haluttiin tuoda esiin erilainen lähestymistapa. Tämän takia naanleipä syötiin itämaisena pizzana, johon oli helppo lisätä FODMAP-ruokavalioon soveltuvia raaka-aineita, Menun tuotesarjan

Tandoorimausteseos ja esimerkiksi nostaa esiin, että mangoa voi syödä pieninä määrinä. Itämaisessa kasvistofu bowl:ssa (kuva 3) esiin haluttiin tuoda Javanaisen kehittelemä FODMAP-ruokavalioon soveltuva kastike sekä väriä ja inspiiraatiota tuomaan sesonkiin sopiva etikkasäilötty punakaali.

Burgeri on todella yleinen ravintoloiden ruokalistoilta löytyvä tuote, jonka takia se haluttiin nostaa mukaan FODMAP-tapahtumassa. Burgerissa (kuva 3) pystyttiin kaupallisessa mielessä esittelemään asiakkaille Menun uusi gluteeniton burgeri sämpylä, tuomaan burgeri esille uudella tavalla vartaassa sekä havainnoimaan etikkasäilötty punasipuli ja sen soveltuvuus FODMAP-asiakkaille. Kyselyssä asiakkaat kokivat, että he saivat uusia ideoita, joita he voisivat jatkossa hyödyntää omassa käytössään muun muassa burgerivartaasta sekä naanleipäpizzasta.

Menun kahvila osiossa tuotteet haluttiin pitää yksinkertaisina, koska usein kahvilat tilaavat tuotteet tai ainakin osan tuotteista valmiina. Tämän takia sitruuna cup cake muffinssit olivat valmispakastetuote, johon tuotiin pursottamalla tuorejuustomassalla ja koristelemalla uutta ilmettä. Juustokakut ovat olleet jo pitkään suomalaisten suosiossa, ja sen takia juustokakku päätettiin ottaa mukaan FODMAP-tapahtumaan. Myös juustokakku haluttiin tarjota erilaisella tavalla kuin mihin on normaalisti totuttu, ja sen takia ne tehtiin lasihin. Lasien pohjalla oli gluteenitonta keksimurua, päälle pursotettiin yksinkertainen juustokakkumassa, ja päälle keitettiin passioncurd.

Ihmetystä ja ihastusta tapahtumassa herätti suklainen oliiviöljykakku (kuva 4). Nimi itsessään voi luoda ihmisille tietynlaisen mielikuvan tuotteesta, jonka takia tapahtumassa tästä tuotteesta kuuli paljon positiivista kommenttia ja reseptiikasta oltiin kiinnostuneita. Suklainen oliiviöljykakku leivottiin ilman jauhoja kaakao- sekä mantelijauheeseen. Suklainen oliiviöljykakku haluttiin nostaa menuseen, koska tuotteella oli pitkä säilyvyysaika, maku vain parani jääkaapissa muutamassa päivässä ja tuote oli yksinkertainen valmistaa sekä helppo leikata siististi.



Kuva 4 Suklaa-oliiviöljykakun esillepano

6. Raaka-aineiden tilaus.

Tapahtumaa varten tehtiin Kespron tukusta tilaus, jossa huomioitiin kaikki tarvittavat raaka-aineet, koristeet, kertakäyttöastiat, asiakaslahjat sekä tarjottavat juomat. Tilausta tehdessä oli huomioitava tuoretuotteiden säilyvyys sekä tuotteiden esivalmistelupäivät. Esivalmistelupäiviä oli kaksi, joten oli oltava tarkkana, että oikeat tuotteet tulevat oikealle päivälle.

7. Tuotteiden esivalmistus.

Halusimme vielä varmistaa miltä tuotteet tulevat näyttämään ja mitä niihin laitetaan lisukkeena. Teimme muutamia kokeiluja miellyttävän lopputuloksen varmistamiseksi.

- Arancini alkuruokaan sopivien kastikevaihtoehtoja testaamisen jälkeen päädyimme savujogurttiin, johon saimme hiukan väriä rucolasta.
- Burgervarraksen eri toteutusvaihtoehtoja.

Perjantai mahdollisti myös muutamien tuotteiden valmistuksen. Tuotteet, joilla oli hyvä säilyvyysaika, valmistettiin etukäteen.

- Pikkelöinti on tapa maustaa kasviksia etikkaliemellä. On myös havaittu, että se vähentää FODMAP-hiilihydraattien määrää, joten halusimme tuoda tämän asiakkaiden tietoisuuteen FODMAP-tapahtumassa. Pikkeloimme tapahtumaa varten punasipulia, retiisejä, sinapinsiemeniä sekä punakaalia.

- Suklainen oliiviöljykakku valmistettiin muutamia päiviä ennen tapahtumaa, koska kakun maku paranee muutamien päivien kuluttua paistamisesta.

Tapahtumaa edeltävänä päivänä oli mahdollista tehdä esivalmisteluja enemmän. Tapahtuma itsessään kesti vain muutaman tunnin, joten mitään suurta ei silloin kerkeää enää tekemään.

- Juustokakkulasit valmistettiin jääkaappiin ja lasiin kuuluvan passion hedelmä curdin keitettiin. Curd lisätään koristeeksi juustokakkulasien päälle seuraavana päivänä.
- Javanaisen kehittämä FODMAP-kastike keitettiin Bowl kulhoa varten.
- Bowlia varten keitettiin mustaa riisiä, tofu valui yön yli ja parsakaalit sekä porkkanat paistettiin.
- Jääpaloihin leikattiin sitruunasta pieniä siivuja, mintusta pieniä lehtiä ja keitettiin vesi, jotta se pysyy kirkaana.
- Sulamaan otettiin rotukarjan burgerpihvit, gluteenittomat briossisämpylät ja gluteenitonta patonkia.

8. Kattaus ja koristelu.

Päätimme käyttää tapahtumassa kertakäyttöisiä biohajoavia astioita, koska vallitsevan koronatilanteen takia oli tärkeää huomioida hyvä hygienia, mahdollisimman vähäinen kosketus ihmisten välillä sekä vastuullisuus. Astioilla ennakoiminen auttoi myös suunnittelemaan ruokien ulkonäköä sekä tarjoilutapaa. Sali esivalmisteltiin kattamalla pöydät edellisenä



Kuva 5. Pöytien asettelussa huomioitiin hallituksen määräämät rajoitukset

päivänä. Pöytien väleissä pyrittiin huomioimaan hallituksen määräämät turvavälit sekä asiakkaat haluttiin pitää pöytäkunnittain. Joka pöytään varattiin Kespron henkilökunnasta henkilö, jonka huolehtii kertakäyttöisten roskien pois viennistä, vesikannun täytöstä ja asiakkaiden viihtyvyydestä.

9. Tapahtuman kulun kertaaminen.

Internetissä tehtävän ilmoittautumisen ansiosta pystyttiin katsomaan tapahtumaan ilmoittautuneet henkilöt. Henkilökuntaa ohjeistettiin jatkamaan kutsujen lähettämistä sellaisille asiakkaille, jotka tapahtumasta saisivat hyötyä liiketoimintaansa.

Tapahtuma sisältö ja tarkoitus olivat henkilökunnan tiedossa. Tapahtuman kulku haluttiin kerrata henkilökunnan kanssa, jotta kaikki tietäisivät, miten tapahtuma etenee ja mikä on jokaisen rooli tapahtumassa. Kävimme muun muassa läpi, että pöydässä istuva henkilökunta vastaa vesikannujen täytöstä, ruokien pöytiin tarjoilusta sekä astioiden ja roskien pois viemisestä. Kävimme myös läpi muun muassa missä kohtaa puhetta ruoat tarjoillaan, henkilökuntaa kannustettiin keskustelemaan asiakkaiden kanssa ja kerrottiin, että jokainen esittelee itsensä tapahtuman alussa vieraille.

10. Give away.

Tapahtuman teemaa haluttiin tuoda vielä esiin asiakkaille mukaan annettavana lahjana. Jokaiselle asiakkaalle annettiin muukaan lahjakassi, jonka sisällöksi valikoitui FODMAP-tee-
maan sopivat:

- FODMAP raaka-aineiden suosi, rajoita, vältä -lista
- Fazerin sponsoroima FODMAP-paahleipä
- Pandan tummasuklaa
- ajankohtainen Free From -lehti.

7.2 FODMAP-tapahtuma

Asiakkaita oltiin vastassa pääovilla, jolloin pystyttiin heti ohjeistamaan asiakkaat tapahtumapaikalle ja muistuttamaan korona-ajan turvaohjeista. Asiakkaille tarjottiin tapahtumaan saapuessa alkoholiton karpalokuuhu. Paikan päällä asiakkaat toivotettiin tervetulleiksi tapahtumaan, ja henkilökunta esittäytyi henkilökohtaisesti. Alussa kerrattiin vielä korona-ajan turvallisuusohjeet sekä tapahtuman turvallisuus ohjeet hätätilanteiden varalle.

Tapahtuman keskittyi Javanaisen PowerPoint esitykseen FODMAP-ruokavaliosta. Javanainen kertoi sovitun asiantuntijapuheen sisällön asiakkaille ja otti asiakkaita mukaan keskusteluun:

- mikä FODMAP-ruokavalio on.
- omakohtaiset kokemukset ulkona syömisen haasteista FODMAP-asiakkaana.
- Javanaisen oman FODMAP-tuotteen esittely, jota pystyi konkreettisesti maistamaan.
- miksi ja miten voisi huomioida FODMAP-ruokavalio ravintoloissa ja kahviloissa.
- lisätietoa soveltuvista raaka-aineista ja niiden määristä asiakkaat voivat hakea Low FODMAP Diet -sovelluksen avulla.
- ideoiden jakamista FODMAP-asiakkaiden huomioimiseksi.

Javanaisen esiintyminen ja yleisön kanssa jutteleminen kesti koko tapahtuman ajan. Asiakkaat olivat todella kiinnostuneita aiheesta, joten keskustelua syntyi paljon. Javanainen esiintyi ammattimaisesti, ja oli todella perehtynyt aiheeseen.

Asiakkaille tuotiin ruokia vuoron perään maistettavaksi heti, kun ne keittiössä valmistuivat. Myös ruoan avulla oli helppo tuoda esiin esityksessä olleita tietoja soveltuvista raaka-aineista ja niiden valmistusmenetelmistä. Keittiön toiminta oli sujuvaa, ja pöydässä istuva henkilökunta auttoi tarjoilussa sekä asiakkaiden viihdyttämisessä jatkuvasti koko tapahtuman ajan.

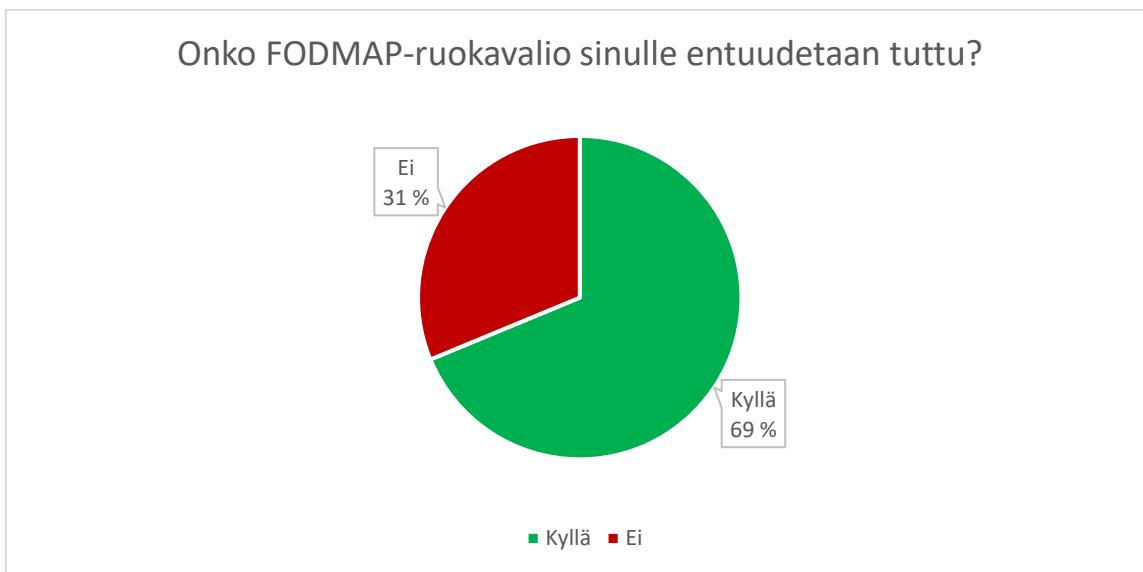
Tapahtuman lopuksi asiakkaat täyttivät opinnäytetyötäni varten kyselyn, ja kommentoivat tapahtumaa paikan päällä. Asiakkailta tuli paljon positiivista kommenttia tapahtumasta, ja he kokivat saaneensa paljon ideoita omaan liiketoimintaansa. Tapahtuma oli kaikin puolin onnistunut, koska sen tarkoitus oli nimenomaan tuoda uusia ideoita ja lisätä tietoa FODMAP-ruokavaliosta asiakkaille.

7.3 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi Kespron henkilökuntaan kuuluvia henkilöitä ja Kespron ravintola- ja kahvila-alan asiakkaita. Yhteensä kyselyyn vastanneita oli 16 henkilöä. Kysely löytyy kokonaisuudessaan liitteestä 3.

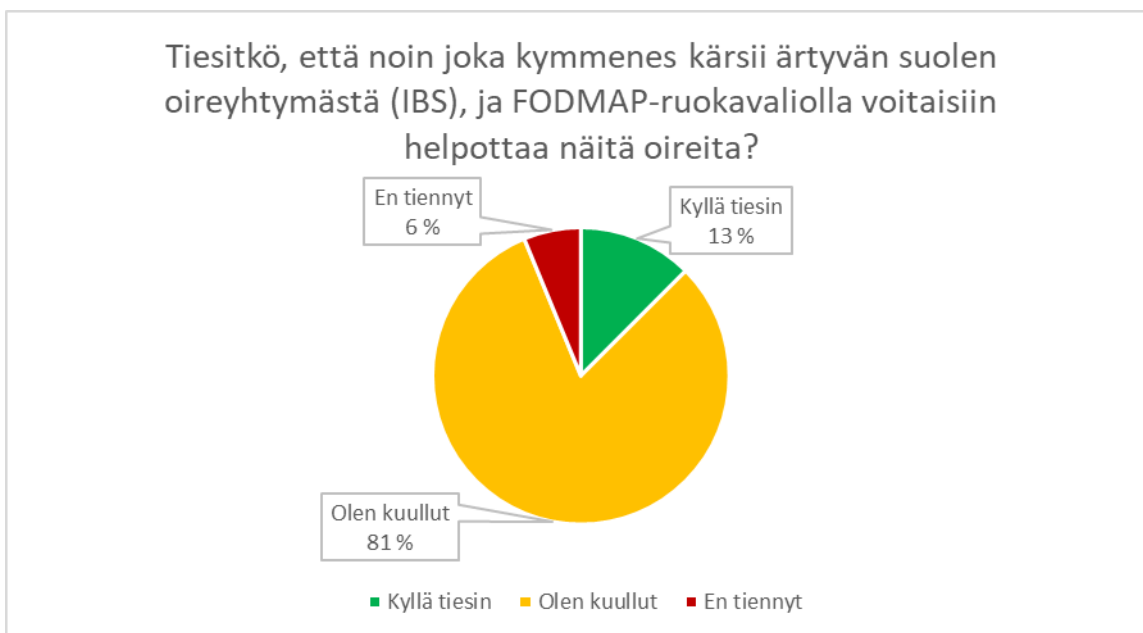
Kyselyllä haluttiin selvittää asiakkaiden tietoisuutta FODMAP-ruokavaliosta, ja haluttiin selvittää asiakkaiden mahdollisuuksia muokata omaa toimintaansa käyttäjäystävällisemmäksi. Kespro oli myös kiinnostunut asiakaspalautteesta, joka mahdollistaisi oman toiminnan

muuttamista käyttäjäystävällisemmäksi, jolloin voitaisiin paremmin huomioida asiakkaiden tarpeet.



Kaava 3. Kyselyn ensimmäinen kysymys ja siihen vastaukset

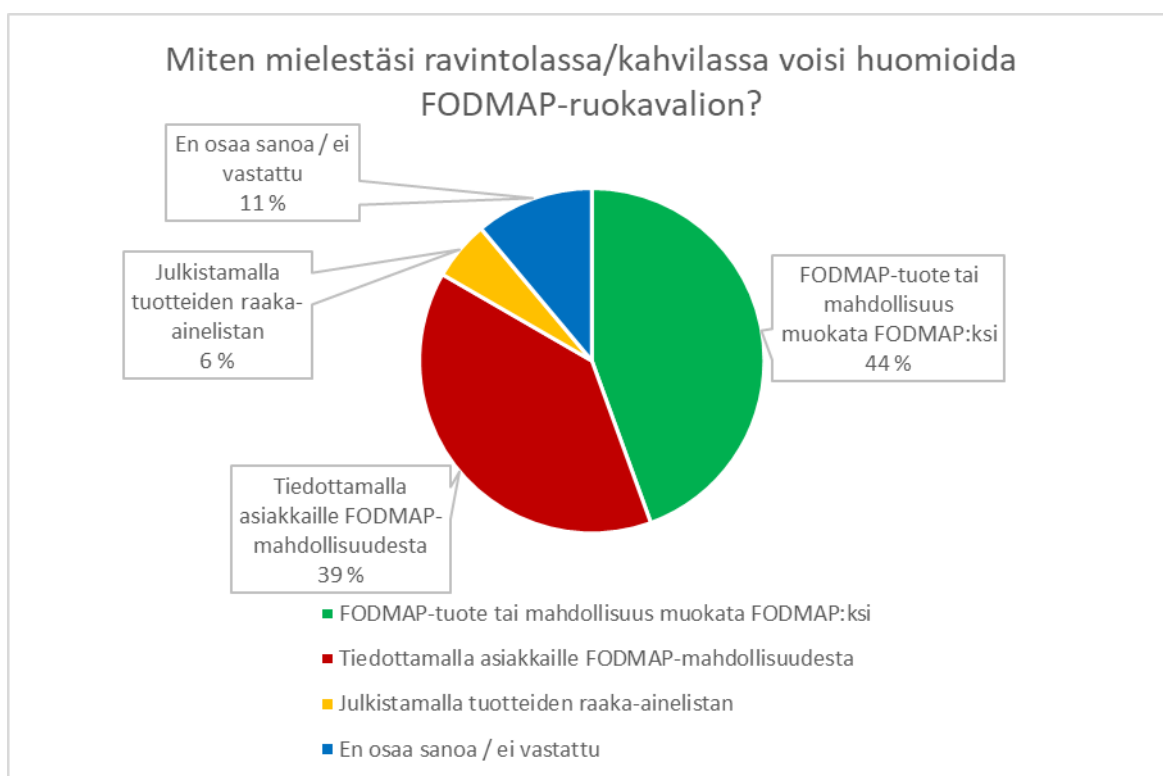
Ensimmäisessä kysymyksessä haluttiin tietää, että kuinka tunnettu FODMAP-ruokavalio on asiakkaiden keskuudessa. Tapahtumaan osallistuneista henkilöistä 11 vastasi, että FODMAP-ruokavalio on entuudestaan tuttu. Puolestaan 5 henkilöä vastasi, että ruokavalio ei ole tuttu. Osa myöntävästi vastanneista oli kirjoittanut vielä vastauksen viereen, että ”hiukan” tai ”vähän”.



Kaava 4. Kyselyn toinen kysymys ja siihen vastaukset

Seuraavassa kysymyksessä haluttiin jo ohjata asiakkaita siihen, että FODMAP-ruokavalio ei ole vain ruokavalio muiden joukossa, vaan sillä on todettu suoliston hyvinvointiin olevia vaikutuksia. IBS on kuitenkin suomalaisten keskuudessa noin joka kymmenellä ja maailmanlaajuisesti tautia on todettu jopa joka viidennellä.

Suurin osa vastaajista (13/16) oli kuitenkin jo osittain tietoisia, että oireita voi helpottaa FODMAP-ruokavaliolla ja kaksi henkilöä hyvin tietoisia siitä, että ruokavaliolla voidaan helpottaa IBS-oireista kärsivien henkilöiden oireita. Vain yksi tapahtumaan osallistujista ei vielä tiennyt, että FODMAP-ruokavaliolla näitä IBS-oireita voitaisiin helpottaa.



Kaava 5. Kyselyn kolmas kysymys ja siihen vastaukset

Kolmannessa kysymyksessä päästiin jo konkreettisesti siihen, että olisiko FODMAP-ruokavalion huomioiminen kahvilassa tai ravintolassa mahdoton ajatus. Ajatusta yritettiin pohjustaa sillä, että seurue yleensä valitsee ruokapaikan sen mukaan, että se sopii kaikille. Eli ellei FODMAP-ruokavaliota noudattava löydä ruokalistalta mitään itselleen, siirtyy kaikki asiakkaat sellaiseen ruokapaikkaan, josta myös erityisruokavaliolla oleva henkilö löytää itselleen jotain syötävää.

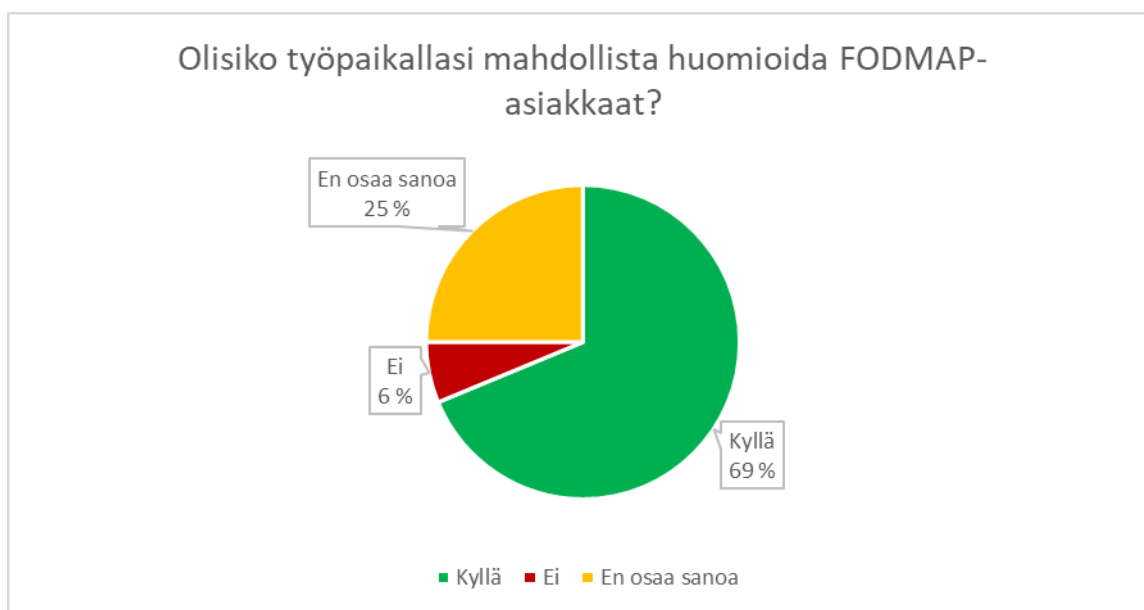
Ajatuksia heräsi paljon ja monet vastasivat useilla tavoilla siihen, kuinka näitä FODMAP-henkilöitä voisi ravintolassa tai kahvilassa huomioida.

Puolet vastanneista eli kahdeksan olivat sitä mieltä, että ruokalistalle tai vitriiniin voisi tehdä yhden tuotteen, joka sopisi myös FODMAP-ruokavaliota noudattaville tai jo valmiiksi olevista tuotteista voisi myös tarvittaessa muokata FODMAP-tuotteen.

Lähes puolet eli seitsemän vastanneista oli sitä mieltä, että asiasta kertominen esimerkiksi ruokalistalla, kertomalla asiakkaille suoraan tai lisäämällä mainostusta siitä, että ravintolasta tai kahvilasta löytyy myös FODMAP-asiakkaille ruokaa, olisi hyvä tapa huomioida ruokavaliota noudattavat henkilöt.

Eräs vastanneista ehdotti, että ravintolat tai kahvilat julkistaisivat tuotteiden ainesosaluettelon, jotta FODMAP-ruokavaliolla olevat henkilöt voisivat itse tarkistaa, onko tuotteista joku itselle sopiva. FODMAP-ruokavaliota on kuitenkin kaikille omanlaisensa ja jokainen sietää yksilöllisesti eri raaka-aineita, jotka heille sopivat.

Muutammat henkilöt eivät osanneet tai halunneet vastata. Kysymys kuitenkin oli herättänyt paljon erilaisia ajatuksia asiakkaiden kesken.

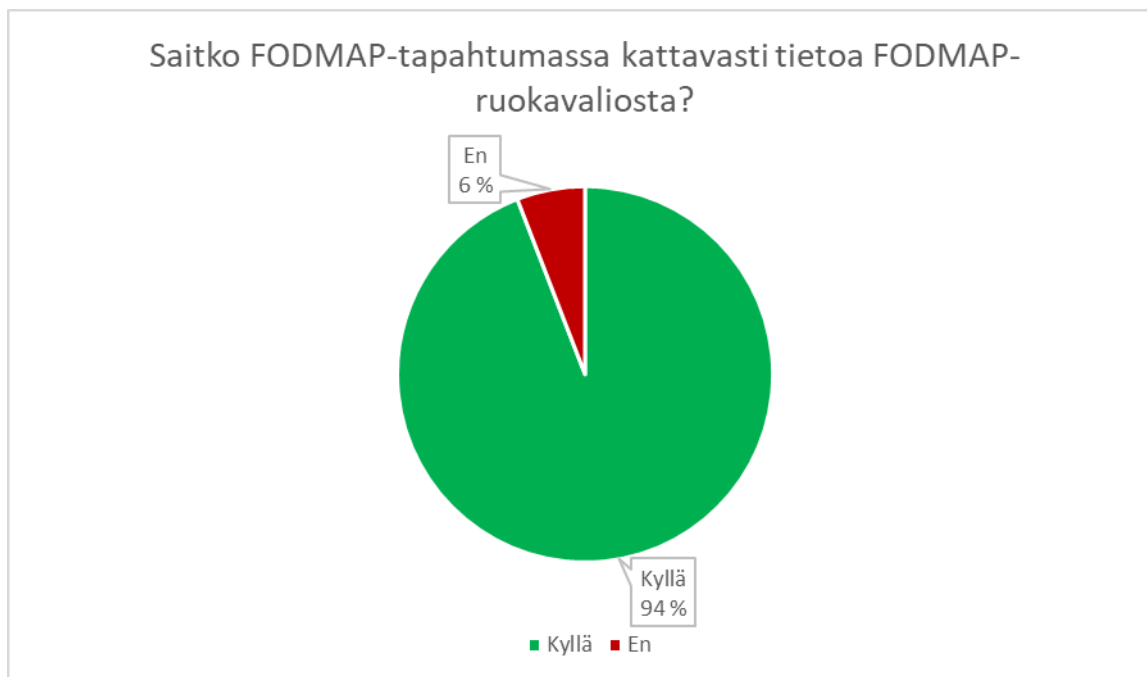


Kaava 6. Kyselyn neljäs kysymys ja siihen vastaukset

Kun asiakkaita oli jo johdateltu siihen, kuinka kyseisen ruokavaliota voisi huomioida ravintolassa tai kahvilassa, kysyttiin neljännessä kysymyksessä, että olisiko omassa työpaikassa (ravintolat tai kahvilat) mahdollisuutta huomioida FODMAP-asiakkaita.

Suurin osa vastanneista eli 11 henkilöä olivat sitä mieltä, että kyllä heidän työpaikallaan olisi mahdollista huomioida FODMAP-ruokavaliota omaavat henkilöt. Vain yksi vastanneista oli sitä mieltä, että hänen työpaikallaan ei olisi mahdollista huomioida FODMAP-ruokavaliota

noudattavia ja neljä vastanneista eivät osanneet sanoa, olisiko ruokavalion huomioiminen mahdollista heidän työpaikoillaan.



Kaava 7. Kyselyn viides kysymys ja siihen vastaukset

Viides ja kuudes kysymys ovat tärkeitä Kesprolle kehittymisen kannalta. Miten voitaisiin tehdä toisin tai mitkä ovat olleet hyviä asioita tapahtumassa.

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, että saivatko asiakkaat FODMAP-tapahtumasta tarpeeksi tietoa FODMAP-ruokavaliosta, mitä tietoa he saivat tai miksi he eivät saaneet tarpeeksi tietoa.

Kaikki asiakkaista vastasivat, että saivat tapahtumasta kattavasti tietoa FODMAP-ruokavaliosta, mutta yksi asiakkaista oli vastannut kyllä ja ei saanut. Hänen mielestään varsinaisesta ruokavaliosta olisi voinut kertoa hiukan enemmän, mutta kuitenkin hän oli saanut hyviä vinkkejä valmistukseen ja raaka-aineiden käyttöön.

Muita palautteita oli muun muassa, että asiakkaat olivat saaneet tapahtumasta:

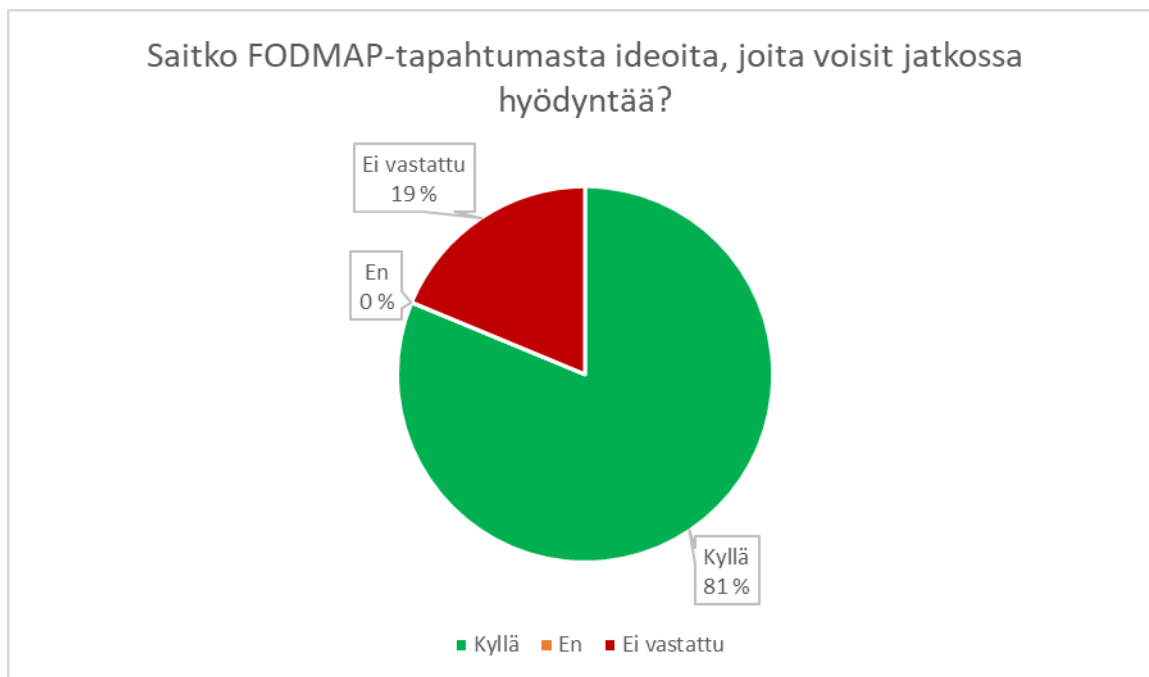
”Vaihtoehtoja, makuelämyksiä, ideoita, oppia.”

”Mihin voi saada ruokavaliolla apua.”

”Raaka-aineet mitä välttää ja miten niitä voi korvata.”

FODMAP-ruokavaliossa on paljon raaka-aineita, jotka eivät ruokavaliioon sovellu korkeiden FODMAP-hiilihydraattien takia. Tapahtumassa kerrottiin, että mikäli haluaa ajankohtaista tietoa tutkituista raaka-aineista, löytyy ajankohtaista tietoa Monash Universityn tekemältä

Low FODMAP Diet -sovellukselta. Tapahtuman jälkeen asiakkaille myös jaettiin kattava lista suosi, rajoita ja vältä raaka-aineista (Taulukko 1.), joista näkee yleisimmät IBS oireiden aiheuttajat ja mitkä raaka-aineet rajoituksineen yleisesti IBS oireista kärsiville soveltuvat. On kuitenkin tärkeää muistaa, että ruokavalio on aina yksilöllinen eivätkä kaikki yleisesti soveltuvat raaka-aineet välttämättä käy kaikille. Avoin kommunikaatio asiakkaiden kanssa auttaa löytämään parhaimmat ratkaisut FODMAP-ruokavalion toteuttamiseksi.



Kaava 8. Kyselyn kuudes kysymys ja siihen vastaukset

Viimeisessä kysymyksessä haluttiin tietää, saivatko asiakkaat tapahtumasta ideoita, joita he voisivat omalla työpaikallaan (ravintolassa tai kahvilassa) käyttää, millaisia ideoita he saivat tai minkälaisia ideoita he olisivat vielä toivoneet.

Viimeiseen kysymykseen vastasi 13 henkilöä ja he kaikki olivat sitä mieltä, että he voisivat jatkossa hyödyntää tapahtumasta saatuja ideoita. Kolme henkilöä ei halunnut vastata.

Ideota, joita asiakkaat voisivat jatkossa hyödyntää, olivat muun muassa:

”Burgervarras, naanleipäpizza, tomaattisalsa.”

”Raaka-aineet, esille laitto.”

”Voin ottaa huomioon ja palvella asiakkaita entistä laajemmin.”

”Hyviä argumentteja myyntityöhön.”

”Esille laitto, monipuoliset menuideat, hieno kokonaisuus!”

”Brunssille ideoita!”

Asiakkaat ymmärsivät, että erilaiset ruokien prosessointimenetelmät voivat auttaa laajentamaan raaka-aineiden käyttöä FODMAP-ruokavaliota noudattaville asiakkaille. Asiakkailta tuli tapahtumasta muutamia kommentteja liittyen etikka säilömiseen eli ammattilaisten kielellä pikkelöintiin. Asiakkaat ymmärsivät, että esimerkiksi pikkelöinti on erä tutkittu keino, jolla voidaan muuttaa raaka-aineita soveltuvammaksi ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiville:

”Tietoa eri raaka-aineista, ja miten niitä voidaan valmistaa FODMAP-tyyliin.”

”Vaihtoehtoisia ruuanvalmistustapoja.”

”Pikkelöinnillä voidaan saada ruokavalio sopivaksi.”

”Pikkelöinnin sopivuus FODMAP-ruokavaliioon.”

7.4 Johtopäätökset

Kyselyssä haluttiin saada suora palaute asiakkailta tapahtuman onnistumisesta, ja uusia vinkkejä asiakastapahtumien järjestämiseksi tulevaisuudessa. Kespron Foodsterin toiminta on mahdollista muokata asiakaspalautteiden sekä asiakkaiden toiveiden mukaisesti, joten jokainen palaute on tärkeä toiminnan kehittämiseksi.

Kyselyn ensimmäisessä sekä toisessa kysymyksessä selvitettiin asiakkaiden tietoutta asiakastapahtuman teemasta. Asiakastapahtumien teemat rakentuvat kuitenkin ajankoh- taisten asioiden ympärille, jolloin tapahtumista pyritään antamaan asiakkaille uutta tietoa ruoanvalmistusmenetelmien ja -vinkkien lisäksi. Kyselyn ensimmäisen ja toisen kysymyk- sen perusteella FODMAP-ruokavalio tai sen helpottava vaikutus ärtyvän suolen oireyhty- mästä kärsiville ei ollut kaikille asiakkaille tuttu aihe. Johtopäätöksenä ravintola alan am- mattilaiset eivät ole tietoisia kaikista ruokavaliosta tai niiden terveystaustuksista, jolloin tiedon lisääminen voi auttaa ravintoloita tunnistamaan erilaisia ruokavaliota. Kun ruokava- liot ovat tuttuja, on niiden avulla mahdollisuus kasvattaa ravintolalle tai kahvilalle kilpai- luetu toisia ravintoloita kohtaan. Kilpailuetu muodostuu, kun myös erityisasiakkaiden tar- peet osataan huomioida.

Kolmannessa ja neljännessä kysymyksessä haluttiin kartoittaa asiakkaiden mahdollisuuksia mukauttaa toimintaa asiakkaiden tarpeiden ympärille. Monet kokivat, että toimintaa olisi mahdollista jollain tavalla mukauttaa niin, että FODMAP-ruokavaliota noudattavat asi- akkaat voitaisiin huomioida ravintolan tai kahvilan toiminnassa. Asiakkaat nostivat myös erilaisia ideoita heille sopivalla menetelmällä, jolloin mahdollistettiin ravintola- ja kahvila

alan henkilöt miettimään uusia keinoja FODMAP-ruokavaliota noudattavien asiakkaiden helpottamiseksi. Erilaisten ruokavalioiden mahdollistaminen yritystoiminnassa lisää ruokavaliörajoitteisten ihmisten mahdollisuutta laajentaa sopivia ravintola- ja kahvilapaikkoja. Johtopäätöksenä tiedon lisääminen voi auttaa ravintoloita tai kahviloita mahdollistamaan erilaisten tarpeiden huomioimisen ja niiden huomioimisen ymmärtämisen tärkeyden liike-toiminnassa. Erilaisia ruokavaliota on jo useita, joita kaikkia ei kuitenkaan välttämättä ole mahdollista toteuttaa. Tällöin asiakasta helpottaa valita ravintola tai kahvila, kun ruokavalioiden huomioimisesta olisi asiakkaille kerrottu jollakin tavalla.

Viidennessä ja kuudennessa kysymyksessä haluttiin kartoittaa sitä, kuinka tapahtuma onnistui asiakkaiden näkökulmasta. Asiakkaat olivat kovinkin positiivisia tapahtumasta, ja kokivat saaneensa tapahtumasta paljon erilaisia vinkkejä FODMAP-tietopaketin lisäksi. Tapahtuman Give away -paketin myötä asiakkaat saivat viedä kotiin vielä lisää tietoutta FODMAP-ruokavaliosta sekä FODMAP-ruokavaliioon soveltuvia tuotteita. Positiivinen palaute on aina mukava lukea, mutta toiminnan kehittämisen kannalta oli ollut myös hyvä saada rakentavaa palautetta ja näin mahdollistaa toiminnan kehittäminen asiakaslähtöisesti.

8 YHTEENVETO

Työn tuloksena syntyi 10 kohdan muistilista Kesprolle asiakastilaisuuksien järjestämistä varten. Näiden 10 kohdan avulla on helppo seurata, mitkä asiat asiakastapahtuman järjestämisessä olisi hyvä muistaa, vaikka asiasisältö muuttuisikin.

Teoriaosuus tässä opinnäytetyössä painottui paljon FODMAP-ruokavalioon, koska Kespron syksyn 2020 asiakastilaisuus koski FODMAP-ruokavaliota. Ennen kyseistä tapahtumaa, oli opinnäytetyötä varten kerätty tietoperustaa FODMAP-ruokavaliosta, ruoanvalmistusmenetelmien vaikutuksista ruokavalioon sekä ärtyvän suolen oireyhtymästä. Näiden avulla oli helpompaa koostaa asiakkaille FODMAP-tietoutta ruoan sekä asiantuntijapuheen kautta. FODMAP-ruokavaliosta kerätyn tiedon perusteella asiakkaille oli mahdollista myös konkreettisesti maistattaa suositusten mukaista FODMAP-ruokaa. Kattavan tietoa sisältävän FODMAP-asiakastilaisuuden jälkeen, asiakkaille jaettiin vielä suosi, rajoita, vältä -lista raaka-aineista, joka auttaa jatkossa näitä ravintoloita sekä kahviloita palvelemaan FODMAP-asiakkaitaan kattavammin ja kehittämään itselleen kilpailuedun muihin yrityksiin pystymällä mainostamaan, että on huomioitu FODMAP-ruokavaliota noudattavat henkilöt.

Asiakastilaisuudet mahdollistavat aidon kohtaamisen asiakkaiden kanssa, ja esimerkiksi ajankohtainen tieto FODMAP-ruokavaliosta on helpompi kertoa asiakkaille asiasisällön lisäksi maistattamalla ruoka konkreettisesti asiakkaille. Asiakastilaisuuksista hyödytään molemmin puolisesti, koska asiakkaat saavat itselleen lisää tietoa sekä kilpailuedun muihin ravintoloihin tai kahviloihin, ja Kespro saa itselleen mahdollisuuden esitellä omia tuotteitaan sekä vahvistaa asiakassuhdetta.

Asiakkaat kokivat saaneensa tapahtumasta paljon uusia ideoita FODMAP-asiakkaiden palvelemiseksi, esimerkiksi etikkasäilönnän avulla. Asiakkaille myös kerrottiin, että esimerkiksi salaattipöydässä voisi olla eroteltuna kaikki raaka-aineet, koska FODMAP-ruokavaliota noudattavat voivat näin ollen helpommin koostaa itselleen sopivan salaatin. FODMAP-asiakkaita voi huomioida ravintolassa tai kahvilassa myös tulostamalla tai laittamalla valmiiksi nettisivuille tuotteiden sisältöluettelon, josta asiakas voi helpommin itse katsoa sopivat tuotteet itselleen, ja näin asiakas voisi tehdä helpommin ostopäätöksen.

Kyselyn tuloksia purkaessa tiesin, että tulokset eivät tule olemaan kovin yllättäviä. Tutkimustulokset eivät olleet yllättäviä siitä syystä, että tapahtumassa oli paljon Kespron henkilökuntaa ja heille kyseinen aihe oli entuudestaan jonkin verran tuttu, koska aiheeseen ehti tutustua ennen tapahtumaa. Positiivista kuitenkin oli se, että joillekin aihe oli entuudestaan vieras tai he tiesivät aiheesta vain vähän, joten tapahtumassa oli mahdollisuus jakaa uutta

tietoa kertomalla FODMAP-ruokavaliosta ja sen vaikutuksista ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiville.

Asiakkaiden antamat ideat ravintoloissa tai kahviloissa FODMAP-asiakkaiden huomioimisesta olivat hyviä ja helposti toteutettavissa olevia, mutta niiden toteuttaminen vaatii taustatyön tekemistä oikeiden raaka-aineiden käyttämiseksi. Pienillä asioilla ja muutoksilla voi olla iso merkitys joillekin asiakkaille. Kannattaa myös aina muistaa, että hyvästä palvelusta ja pienien asioiden huomioimisesta ihmiset yleensä tykkäävät jakaa someen tietoa muillekin. Asioita jaetaan somessa varsinkin, jos asia on itselle tärkeä tai esimerkiksi vaikea löytää.

Tutkimuksen perusteella nousi esiin, että monella oli mahdollisuus huomioida myös FODMAP-asiakkaat. FODMAP-tuotteet soveltuvat myös hyvin muille asiakkaille, joten tuotteiden teko tai esillä olo ei sinänsä vaikuta kahvilan tai ravintolan toimintaan, esimerkiksi hävikkiin. Suurimmassa osassa kahviloita ja ravintoloita on muutenkin hyvin huomioitu esimerkiksi henkilöt, joiden tuotteiden täytyy olla gluteenittomia tai laktoosittomia, joten siirtyminen FODMAP-asiakkaiden huomioimiseen ei olisi niin suuri kynnys.

Jatkotutkimuksena työhön etsisin asiakastapahtumien järjestämisen vaikutuksista asiakkaan toimintaan omassa yritystoiminnassa, koska Kespron järjestämien asiakastilaisuuksien tarkoituksena on tuoda uusia ideoita ja arkea helpottavia vinkkejä foodservice asiakkaille. Tätä kautta Kespro voisi saada takaisin palautetta asiakastapahtumien vaikutuksesta asiakkaaseen, ja kuinka toimintaa olisi mahdollista kehittää entistä enemmän asiakasläh- töiseksi.

Kun covid-19 jälkeiset ravintoloiden sekä kahviloiden rajoitukset alkavat helpottamaan, ja ravintoloiden sekä kahviloiden liiketoiminta on mahdollista avata taas lähes normaaliksi. Koetaan kiireen keskellä uusien ideoiden, toimintamallien helpottaminen sekä kilpailuetu tärkeiksi asioiksi, joita Kespro toiminnallaan mahdollistaa asiakkailleen.

Tulevaisuudessa erilaisten ruokavalioiden huomioiminen tulee olemaan ravintoloille sekä kahviloille kilpailuetu, koska monet saavat esimerkiksi gluteenista sekä laktoosista erilaisia oireita, kuten vatsakipua. Mikäli seurueessa on esimerkiksi yksi ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivä, valitsee koko seurue sellaisen paikan, jossa myös FODMAP-ruokavaliota noudattava on huomioitu.

Uskon, että tulevaisuudessa FODMAP-ruokavalioiden vaikutuksia ärtyvän suolen oireyhtymään tutkitaan enemmän, ja aihe nostetaan enemmän muidenkin isojen toimijoiden tietoisuuteen, kuten valmisruoanvalmistajien. Kun ihmisten tietoutta lisätään, koetaan tämäkin ruokavaliota ”normaalina”, kuten erilaiset muutkin ruokavaliot esimerkiksi vegetarismi. Ero

näiden kahden ruokavalion välillä on kuitenkin se, että vegetarismi perustuu yleensä eettisiin syihin, kun taas FODMAP helpottaa ärtyvän suolen oireyhtymän oireita. FODMAP-ruokavalion positiivinen puoli on se, että se ei varsinaisesti rajaa mitään ruoka-aineryhmää pois, vaikka rajoitettavien tuotteiden lista on pitkä.

FODMAP-ruokavalion koostamiseen on saatavilla Low FODMAP Diet -sovellus, jonka avulla voi seurata ajankohtaisia tutkimustuloksia FODMAP pitoisuuksista eri ruoka-aineissa. Itselleen sopivan FODMAP-ruokavalion koostamisessa, olisi hyvä kääntyä aiheesta tietävän ravintoterapeutin puoleen, jotta ruuan ravintoarvot ja monipuolisuus kohtaisivat.

LÄHTEET

Aro, A., 2015. Ravintokuitu. Viitattu 9.6.2020. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00013

Bergström J., 2019. FODMAP-ruokavalio. Viitattu 15.6.2020. Saatavissa <https://www.valio.fi/ruokavaliot/fodmap--ruokavalio/>

Bolen B., 2020. Monash University Low FODMAP Diet App Review. Viitattu 26.1.2021. Saatavissa <https://www.verywellhealth.com/the-monash-university-low-fodmap-diet-app-1944937>

Corporate knights, 2021. 2021 Global 100 ranking. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.corporateknights.com/reports/global-100/2021-global-100-ranking-16115328/>

C. Tuck, E. Ly, A. Bogatyrev, I. Costetsou, P. Gibson, J. Barrett, J. Muir, 2018. Fermentable short chain carbohydrate (FODMAP) content of common plant-based foods and processed foods suitable for vegetarian- and vegan-based eating patterns. Viitattu 29.6.2020. Saatavissa <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jhn.12546>

Eden. Miksi veden juonti on niin tärkeää? Viitattu 9.3.2021. Saatavissa <https://www.edens-prings.fi/blog/miksi-vesi-niin-tarkeaa>

Everyday nutrition, 2018. A Short History of FODMAP Diets. Viitattu 25.1.2021. Saatavissa <https://everydaynutrition.com.au/a-short-history-of-fodmaps/>

Heinonen M-M., 2020. Toivota herkkävatsainen tervetulleeksi ravintolaasi! Free From -lehti 3/20, 24–25.

Herkän vatsan kokkikoulu, 2015. FODMAP-ruokavalio. Viitattu 10.9.2020. Saatavissa <https://www.fodmap-keittioni.fi/tietoa/fodmap-ruokavalio/>

Hyvävatsa.fi. FODMAP-ruokavalio käytännössä. Viitattu 17.6.2020. Saatavissa https://www.hyvavatsa.fi/ruokavalio/fodmap-ruokavalio-kaytan-nossa?qclid=CjwKCAjw_qb3BRAVEiwAvwq6Vm3jj9F2D8JP4e0PLCRr3J_02ymPJmuq-bwDXsOTAkHWGq11AUhIKNxoCAJQQAvD_BwE

Hyvävatsa.fi. FODMAP-ruokavalio: vältettävät ja suositeltavat ruoka-aineet. Viitattu 25.1.2021. Saatavissa <https://www.hyvavatsa.fi/ruokavalio/fodmap-ruokavalio-valtettavat-ja-suositeltavat-ruoka-aineet>

Kesko, 2020a. Kesko lyhyesti. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.kesko.fi/yri-tys/kesko-lyhyesti/>

Kesko, 2020b. Omat merkit. Viitattu 8.2.2021. Saatavissa <https://www.kesko.fi/asia-kas/omat-merkit/>

Kesko, 2021a. Maailman 100 vastuullisinta yritystä listattu: Kesko on jälleen maailman vastuullisin ruokakauppa. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2021/maailman-100-vastuullisinta-yritysta-listattu-kesko-on-jalleen-maailman-vastuullisin-ruokakauppa/>

Kesko, 2021b. Etusivu. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.kesko.fi/>

Kespro, 2019. Kespron Foodsteri – Ruoan ja makuelämysten piilaakso. Viitattu 22.2.2021. Saatavissa <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/kespron-foodsteri-ruoan-ja-makuelamysten-piilaakso>

Kespro, 2020. Taste & Inspirations 2020 -kiertue peruttu. Viitattu 01.03.2021. Saatavissa <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/taste-and-inspirations-2020-kiertue-peruttu>

Kespro, 2021a. Kespro – tukku foodservice-ammattilaisille. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.kespro.com/>

Kespro, 2021b. Menu. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.kespro.com/tuotteet/vain-kesprosta/menu>

Kespro, 2021c. Vain Kesprosta. Viitattu 8.2.2021. Saatavissa <https://www.kespro.com/tuotteet/vain-kesprosta>

Kirjastovirma. Suomalainen ruokatalous – Suomalaisen ruokatalouden kehityksestä. Viitattu 17.2.2021. Saatavissa <http://www.kirjastovirma.fi/ruokakulttuuri/01>

Kuusisto H., 2017. 4 vinkkiä tapahtumamarkkinointiin. Viitattu 22.6.2020. Saatavissa <https://www.powermarkkinointi.com/blogi/tapahtumamarkkinoinnin-periaatteet-4-vinkkiä-onnistuneeseen-tapahtumamarkkinointiin>

Laatikainen, R., 2015. Herkän vatsan valinnat – Suolisto kuntoon ruokavaliolla. Helsinki: Kirjapaja.

Laatikainen, R., 2018. Etikointi, veteen säilöminen, keittäminen, idättäminen ja fermentointi vähentää kasvikunnan tuotteiden FODMAP-pitoisuutta. Viitattu 29.6.2020. Saatavissa <https://www.tervevatsa.fi/2018/03/05/etikointi-veteen-sailominen-keittaminen-idattaminen-ja-fermentointi-vahentaa-kasvikunnan-tuotteiden-fodmap-pitoisuutta/>

Mustajoki P., 2018. Ärtävän suolen oireyhtymä (IBS). Viitattu 10.6.2020. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00068

Mäkelä, M. 2021. VS: Oppari. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja Malmbäck, J. Lähetetty 27.2.2021

Opintokeskus Sivis. SWOT-analyysi. Viitattu: 19.3.2021. Saatavissa <https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/swot-analyysi.html>

Puhti, 2021. Ärtävän suolen oireyhtymän (IBS) hoitona toimii FODMAP-ruokavalio. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://www.puhti.fi/tietopaketti/arttyvan-suolen-oireyhtyma/#fodmap-ruokavalio-ibsn-hoidossa>

Putkonen L., 2016. Superhyvää suolistolle! - Herkkävatsaisen elämä kuntoon. Helsinki: Otava.

Ravitsemustalo, 2017. Kuinka selittää kasvisruokavalion aiheuttamat vatsavaivat? Viitattu 25.1.2021. Saatavissa <https://ravitsemustalo.fi/2020/05/07/kuinka-selattaa-kasvisruokavalion-aiheuttamat-vatsavaivat/>

Ruokatieto Yhdistys ry. Vaikutteita idästä ja lännestä. Viitattu 9.2.2021. Saatavissa <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/mista-ruokakulttuuri-koostuu/vaikutteita-idasta-ja-lannesta>

Ruokavirasto, 2021a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 10.2.2021. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>

Ruokavirasto, 2021b. Kestävät ruokavalinnat lautasella. Viitattu 10.2021 Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/>

Stenros M., 2018. Suuri suomalainen ruokakirja. EU: A Bonnier Group Company

Suomen maatalousmuseo Sarka. Mitä ennen syötiin? Viitattu 17.2.2021. Saatavissa <https://www.sarka.fi/tarinatiinu/mita-ennen-syotiin/>

Terveystalo. Ärtävän suolen oireyhtymä (IBS) helpottuu usein ruokavalion avulla. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://www.terveystalo.com/fi/Tietopaketti/Artyvan-suolen-oireyhtyma-IBS/>

Vallo, H. & Häyrinen, E., 2014. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki: Tietosanoma Oy

Valtanen T., 2017. Viisi syytä tehdä FODMAP-ruokavalion altistusvaihe. Viitattu 15.6.2020. Saatavissa <https://ravitsemustalo.fi/2019/05/27/viisi-syyta-tehda-fodmap-ruokavalion-altistusvaihe/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy

Vilka H. & Airaksinen T., 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi 2003.

Voimaa ruuasta, 2019. Herkkä vatsa. Viitattu 8.6.2020. Saatavissa <https://www.voimaaruusta.fi/vatsa-toimimaan/herkka-vatsa/>

Väkeväinen S., 2020. Ärtynyt paksusuoli eli ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS). Viitattu 10.6.2020. Saatavissa <https://www.mehilainen.fi/kipu/vatsakipu/arttyvan-suolen-oireyhtyma>

Wallenius J., 2016. Säilöntä pitää sadon syömäkelpoisena. Viitattu 8.3.2021. Saatavissa https://www.kemia-lehti.fi/wp-content/uploads/2016/10/Sailonta_pitaa_sadon_syomakelpoisena_Kemia-lehti_11_10_2016.pdf

Liite 1. Kutsu Kespron asiakastapahtumaan.



Tervetuloa Kespron Foodsterin **FODMAP-TAPAHTUMAAN**

Tiistaina 8.9.2020 klo. 15:00.

Tapahtumasta poimit parhaat vinkit brunssille,
Street Food-annoksiin ja kahvilatarjontaan.

Paikka: Kespro Lahti Foodsteri,
Alhonkatu 4, 15610 LAHTI

HAE IDEOITA

- Mitä tarkoittaa FODMAP-ruokavalio?
- FODMAP ruokavalio käytännössä: suositukset ja rajoitukset
- Miksi ravintolan kannattaa huomioida erilaiset ruokavaliot toiminnassaan?

Asiantuntijana Teijo Javanainen, Projektipäällikkö ja TKI-asiantuntija
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Luovien alojen tutkimusyksiköstä,
Start up-yrittäjä, Syke 2019 liikeideakilpailun voittaja.

KUTSU KAHDELLE

Ilmoittaudu mukaan 1.9.2020 mennessä:

https://www.lyyti.in/FODMAP2020_Lahti

Osallistujamäärä on rajattu turvallisuussyistä.

Lämpimästi tervetuloa!

Susanna Paavilainen
Myyntipäällikkö
Kespro/ Päijät-Häme

Outi Ripatti
Myyntipäällikkö
Kespro / Etelä-Karjala

KESPRO

JOTTA ULKONA SYÖMINEN
OLISI SUOSITUMPAA.

Liite 2. FODMAP-asiakastapahtuman menu.



Tervetuloa Kespro Foodsterin FODMAP-tapahtumaan

8.9.2020 klo 14.00–16.00

Maistelumenu

Brunssi / lounas

Savulohi-tilli arancinit ja savujogurtti L,G

Värikästä tomaattisalaattia, pikkelöityä punasipulia ja mozzarella L,G

Tomaatti-basilika bruschettat L, G

Manchego Serrano-kinkku crostinit L, G

Street Food

Tandoori naanleipäpizza L, G

Itämainen kasvis-tofu bowl L, G

Rotukarja burgervarras ja chipsejä L, G

Kahvila

Suklaista oliiviöljykakkua ja vaniljatuorejuustoa L, G

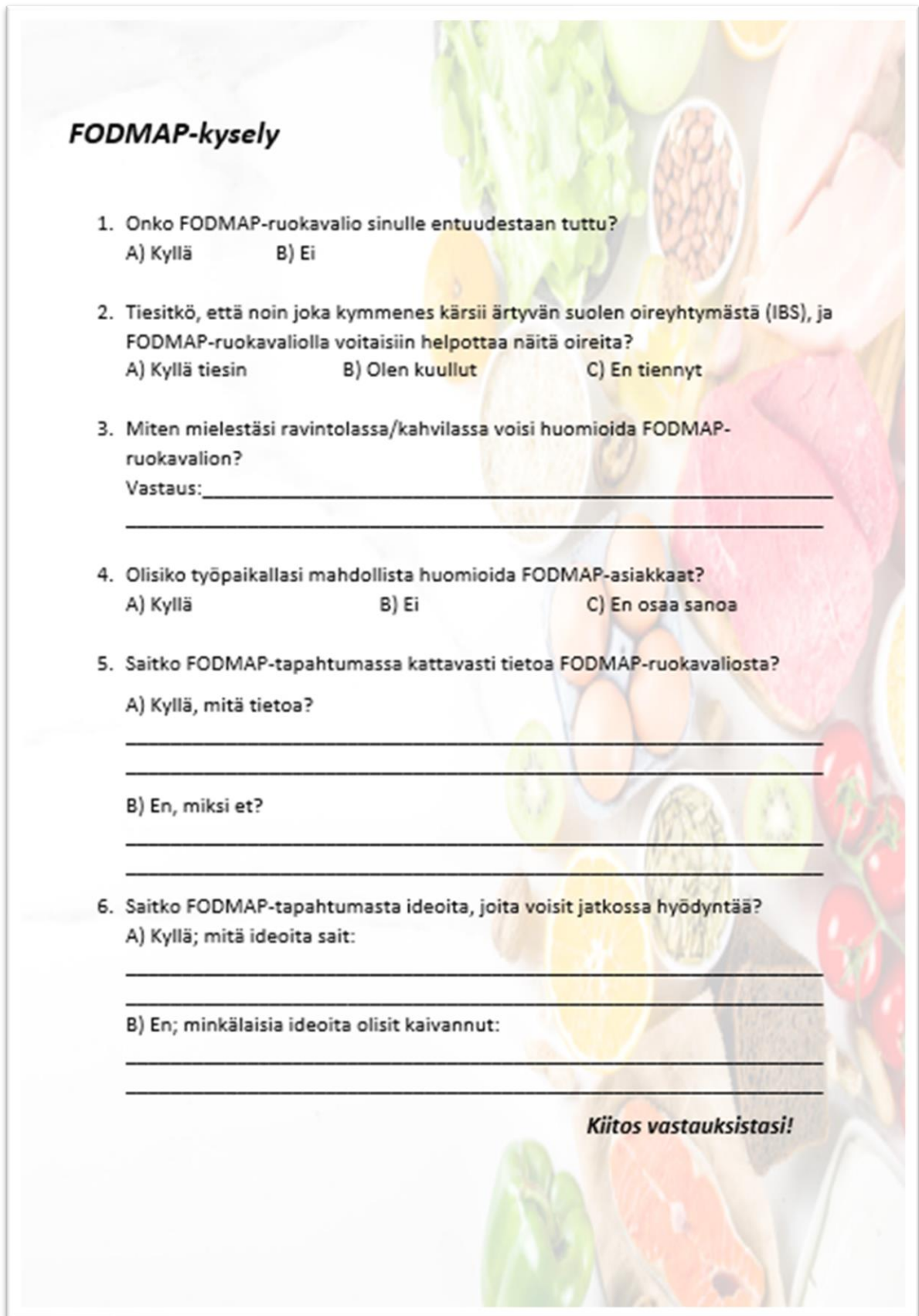
Sitruuna cupcakes L, G

Juustokakkua lasissa ja passion curdia L, G

Kahvia ja teetä

The logo for Kespro consists of the word "KESPRO" in a bold, orange, sans-serif font, centered between two horizontal orange lines.

JOTTA ULKONA SYÖMINEN
OLISI SUOSITUMPAA.



FODMAP-kysely

1. Onko FODMAP-ruokavalio sinulle entuudestaan tuttu?
A) Kyllä B) Ei
2. Tiesitkö, että noin joka kymmenes kärsii ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS), ja FODMAP-ruokavaliolla voitaisiin helpottaa näitä oireita?
A) Kyllä tiesin B) Olen kuullut C) En tiennyt
3. Miten mielestäsi ravintolassa/kahvilassa voisi huomioida FODMAP-ruokavalion?
Vastaus: _____

4. Olisiko työpaikallasi mahdollista huomioida FODMAP-asiakkaat?
A) Kyllä B) Ei C) En osaa sanoa
5. Saitko FODMAP-tapahtumassa kattavasti tietoa FODMAP-ruokavaliosta?
A) Kyllä, mitä tietoa?

B) En, miksi et?

6. Saitko FODMAP-tapahtumasta ideoita, joita voisit jatkossa hyödyntää?
A) Kyllä; mitä ideoita sait:

B) En; minkälaisia ideoita olisit kaivannut:

Kiitos vastauksistasi!



Asiakastapahtuman 10 kohdan muistilista

- Tapahtuman teeman valinta
- Asiantuntija/asiasisältö
- Asiakkaiden rajaaminen
- Kutsun laatiminen ja lähettäminen
- Teemaan sopiva menu kokonaisuus
- Raaka-aineiden tilaus
- Tuotteiden esivalmistus
- Kattaus ja koristelu
- Tapahtuman kulun kertaaminen
- Give away

