



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

KARPPAAJA RAVINTOLAN ASIAKKAANA

Case: Ravintola Santa Fé

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailun ala
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjel-
ma
Ravintolatoiminta
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Niina Nyqvist

Lahden ammattikorkeakoulu
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

NYQVIST, NIINA

Karppaaja ravintolan asiakkaana
Case: Ravintola Santa Fé

Ravintola-alan suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 54 sivua, 4 liitesivua

Syksy 2012

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä käsitellään karppausta eli vähähiilihydraattista ruokavaliota ja vähähiilihydraattisten annosten tarpeellisuutta ravintolan ruokalistalla. Työn tarkoitus on selvittää, kannattaako toimeksiantajaravintola Santa Féhen ottaa listalle vähähiilihydraattisia ruoka-annoksia. Tutkimusongelmana on vähähiilihydraattisten annosten tarpeellisuus ravintolan à la carte-listalla. Työssä pyritään ottamaan selvää, onko tällaisille annoksille kysyntää vai onko ilmiö jo hiipumassa. Tällä hetkellä ravintola Santa Fé'n asiakkailla on mahdollisuus tilata vähähiilihydraattinen annos lisukkeita vaihtamalla. Tämä on maksullista ja saattaa tuntua asiakkaista vaihalloiselta.

Työssä tutkitaan henkilökunnan ja asiakkaiden näkemystä aiheesta teemahaastattelun ja Webropol-kyselyn avulla. Henkilökunnan haastattelut toteutettiin kesällä ja asiakaskysely syksyllä 2012 ravintola Santa Fé'n Facebook-sivulla.

Henkilökunta ei teemahaastattelujen perusteella koe tarpeelliseksi vähähiilihydraattisten annosten lisäämistä listalle. Perusteluina oli ravintolan monipuolinen ruokalista, annosten lisäkkeiden vaihtamismahdollisuus ja ilmiön hiipuminen. Henkilökunnalla oli kokemusta karppaajista asiakkaina ja vähähiilihydraattisia annoksia oli kyselyt jonkin verran. Kyselyyn vastanneista 15% ilmoitti olevansa karppaajia. Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä Santa Fé'n nykyiseen ruokalistaan, mutta useimmat olisivat valmiita kokeilemaan vähähiilihydraattisia annoksia.

Tulosten pohjalta voidaan päätellä, että vähähiilihydraattisille annoksille riittää jonkin verran kysyntää ja Santa Fé'n asiakkaat ovat valmiita niitä kokeilemaan, jos sellaisia päädytään listalle lisäämään. Ne eivät kuitenkaan ole listalla välittömän tarpeellisia. Asiakkaista löytyy molempia ääripäitä edustavia yksilöitä; osa olisi hyvin kiinnostunut vähähiilihydraattisista annoksista, kun taas osa ei sellaisia missään nimessä halua.

Asiasanat: Vähähiilihydraattinen ruokavalio, karppaus, terveellinen ruokavalio, erityisruokavalio, ravintolan ruokalista

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Hotel and Restaurant Management

NYQVIST, NIINA

Low-Carbing in a Restaurant
Case: Restaurant Santa Fé

Bachelor's Thesis in restaurant business, 54 pages, 4 appendices

Autumn 2012

ABSTRACT

This Bachelor's Thesis studies the necessity of low-carbohydrate items on the menu of a restaurant. The goal is to find out whether the restaurant Santa Fé should include low-carb alternatives on their menu. The thesis studies the subject from the case restaurant's staff and customers' point of view using a theme interview and a Webropol survey as research methods. The staff interviews were carried out during the summer and the survey for customers during autumn 2012 on the restaurant's Facebook page.

The research problem is whether there is need for low-carb items on the à la carte menu of a restaurant. The aim of the research is to find out if there's a demand for such items or if the trend is starting to decline. At the moment the customers of Santa Fé have the option to change the side dish of their order to another, but this is not free and may feel troublesome to some people.

The results of the interviews show that the staff does not find adding low-carb alternatives to the menu necessary. They base this opinion on the fact that the restaurant already has a diverse menu, the possibility of changing the side dishes, and low-carbing being a passing trend. The staff had, however, dealt with low-carbing customers and been asked for low-carbohydrate options. 15% of the customers who filled out the survey followed a low-carb diet. Most of the respondents were content with the present menu, but were also willing to try low-carb choices.

It can be concluded from the results, that there is some demand for low-carbohydrate menu items, and many are willing to try them, if the restaurant were to add such on their menu. However, they are not completely necessary to include. There are customers who are very eager to try low-carb options, but also some who are completely against the diet.

Key words: Low-carb diet, low-carbing, healthy diet, special diet, restaurant menu

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Tavoitteet ja hyöty	1
1.2	Toimeksiantaja	2
2	VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO	4
2.1	Karppauksen perusteluja	4
2.1.1	Antti Heikkilän ruokavalio	6
2.1.2	Atkinsin dieetti	8
2.1.3	Annika Dahlqvistin runsasrasvainen, vähähiilihydraattinen ruokavalio	10
2.2	Karppauksen kritisointia	12
3	TERVEELLINEN RUOKA RAVINTOLASSA	15
3.1	Ravintolaruoka ja ruokalistan laatiminen	15
3.2	Suositusruokavalio	16
3.3	Erityisruokavalio	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
4.1	Teemahaastattelu	20
4.2	Kysely	22
5	TULOKSET	24
5.1	Teemahaastattelun analyysi ja tulokset	25
5.1.1	Ruokavaliot ja terveellisyys yleensä	25
5.1.2	Mielikuvat karppauksesta	27
5.1.3	Karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio ilmiönä	28
5.1.4	Vähähiilihydraattisten ruokien kysyntä ja tarjonta	29
5.1.5	Yhteenveto haastatteluista	31
5.2	Kyselyn analyysi ja tulokset	32
5.2.1	Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma	32
5.2.2	Ravintolaruokailut	34
5.2.3	Erityisruokavaliot	35
5.2.4	Tieto karppauksesta	36
5.2.5	Karppauksen kesto	37
5.2.6	Kokeilunhalu	38
5.2.7	Avoimet kohdat ja vastaukset	39

6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	42
6.1	Yhteenveto ja johtopäätökset	42
6.2	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti	44
6.2.1	Haastattelu	45
6.2.2	Kysely	45
6.3	Itsearviointi ja jatkotutkimusmahdollisuudet	47
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Vähähiilihydraattinen ruokavalio on kasvattanut suosiotaan huomattavasti viime vuosina. Tämä näkyy muun muassa mediassa lukuisina aiheeseen liittyvinä artikkeleina ja tutkimuksina, sekä ravintoloissa siten, että vähähiilihydraattisia ruokannoksia kysellään yhä enemmän. Myös karppauksena tunnetun vähähiilihydraattisen ruokavalion terveysvaikutuksista kiistellään. Aiheesta julkaistaan jatkuvasti uusia tutkimuksia ja artikkeleita, ja siksi se onkin hyvin ajankohtainen. Olen itsekin kokeillut tätä ruokavaliota jo ennen kuin se saavutti trendikkään ruokavalion aseman, ja aihe kiinnostaa minua yhä, vaikken ruokavaliota enää noudatakaan.

Lähdin tutkimaan aihetta olettamuksesta, että vähähiilihydraattinen ruokavalio on ilmiönä vielä trendikäs, mutta alkanut hiipua viimeisen vuoden aikana. Aiheen rajasin koskemaan vähähiilihydraattista ruokaa ravintolan à la carte -ruokalistalla. En siis aikonut tutkia ilmiön alkuperää enkä karppausruuan kysyntää esimerkiksi ruokakaupoissa tai ravintolan lounaslistalla. Pyrin pysymään vain ravintola-alan kannalta keskeisissä asioissa enkä myöskään keskity muihin erityisruokavaliioihin tai niiden kysyntään ravintoloissa.

1.1 Tavoitteet ja hyöty

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia onko vähähiilihydraattiselle annoksille ravintolassa kysyntää ja kannattaako sellaisia ottaa ravintolan ruokalistalle. Käytän työssäni menetelmätriangulaatiota, joka tarkoittaa useamman kuin yhden menetelmän yhdistämistä. Tutkimuksessani käytän sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmää: tutkin henkilöstön näkökulmaa teemahaastattelulla, ja asiakasnäkökulmaa kyselylomakkeella. Päädyin käyttämään kahta eri menetelmää, koska aiheen tutkiminen useammasta näkökulmasta voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja tuottaa syvempää ja kattavampaa tietoa aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, Luku 2.) Teemahaastattelut toteutin ravintola Santa Fén tiloissa, ja kyselyn Webropol-lomakkeella Facebookissa. Tavoitteena

oli haastatella neljästä seitsemään henkilökunnan edustajaa, mielellään sekä keittiön että salin puolelta, ja saada kyselylomakkeella vähintään sata vastausta asiakailta.

Toimeksiantajani ravintola Santa Fén tavoite on saada tutkimukseni avulla selville, onko ravintolan ruokalistalle järkevää ottaa vähähiilihydraattisia annoksia. Opinnäytetyöni hyöty toimeksiantajalleni on sen kautta saavutettava tutkimustieto karppaustrendin tilanteesta ja karppaajien määrästä ravintolan asiakkaissa. Samaten muut ravintolat, joissa pohditaan karppausruokien lisäämistä listalle, voivat hyötyä tekemästäni tutkimuksesta ja sillä saavutetusta ajankohtaisesta tiedosta. Lisäksi tutkimukseni voi kiinnostaa ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita ruokavaliosta ja erityisesti vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta.

Innostuin aiheesta tarjoilijana työskennellessäni havaitessani yllättävän monen asiakkaan tiedustelevan vähähiilihydraattista annosvaihtoehtoa. Usein sellaista ei ole erikseen tarjolla, mutta monissa ravintoloissa, kuten Santa Féssä, ruokannosten lisukkeita voi vaihtaa vaikkapa korvaamalla perunat kasviksilla, jolloin annoksen hiilihydraattimäärä vähenee. Tämä on maksullista asiakkaalle, koska valmiiden annosten muokkaaminen aiheuttaa lisävaivaa keittiölle ja on aikaa vievää. Lisukkeita vaihdellessa voi sattua myös virheitä, ja tämä vie niin asiakkaan kuin henkilökunnankin aikaa. Valmiit karppausannokset ruokalistalla voisivat siis olla hyödyksi, jos niille riittää kysyntää.

1.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyöohjaajani kanssa keskusteltuani päädyin valitsemaan toimeksiantajakseni Lahden keskustassa sijaitsevan ravintola Santa Fén. Ravintola oli muutenkin melko kärjessä toimeksiantajavaihtoehtoistani, koska olen aina pitänyt sitä sopivan rentona mutta samalla laadukkaana ravintolana, jollaisissa itse käyn mielelläni. Otin yhteyttä ravintolan johtajaan Hannele Korhoseen, joka suostui toimeksiantoon.

Santa Fé on vuonna 1992 perustettu meksikolaistyylinen ravintola Lahdessa torin vieressä. Ruoka on amerikkalaistyylistä, Meksikosta vivahteita saanutta mausteista Tex Mexiä. Santa Fé on osa ravintolaryhmää, johon kuuluu yhteensä 12 ravintolaa. Arkisin ravintolasta saa lounasta, ja kesäisin torin laidalla on avoinna Santa Fé'n suosittu terassi. Ravintolan ruokalista on monipuolinen, mutta varsinaisia karppausruokia listalla ei vielä ole. (Santa Fé Lahti 2012.) Opinnäytetyöni tarkoitus onkin selvittää, onko Santa Fé'n listalle tarvetta ottaa vähähiilihydraattisia annoksia. Tällä hetkellä Santa Féssä voi tilata vähähiilihydraattisen annoksen vaihtamalla lisukkeita, mutta tästä peritään erillinen maksu.

2 VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO

Vähähiilihydraattinen ruokavalio on erityisruokavalio, josta puhuttaessa käytetään usein termiä karppaus tai alakarppaus (englanniksi low-carbing) ja lyhennettä VHH. Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta puhuttaessa useimmille tulee mieleen Atkinsin dieetti, mutta periaatetta noudattavia dieettejä on useita erilaisia. (Borg 2012, 182.) Vähähiilihydraattisia ruokavalioita ovat ketoosiin perustuvan Atkinsin dieetin lisäksi muun muassa Antti Heikkilän puhtauteen ja lisäaineiden välttämiseen perustuva ruokavalio, kuitupitoinen, ruuan laatuun keskittyvä Protein Power -ruokavalio sekä jyrkästi hiilihydraatteja rajoittava esihistorialliseen ruokavalioon perustuva paleodieetti. Myös suosittu Zone-dieetti luokitellaan usein vähähiilihydraattiseksi, vaikka se ei rajoita hiilihydraattien syömistä paljонkaan, vaan keskittyy lähinnä proteiinin, hiilihydraattien ja rasvan tasapainoon ja vähärasvaisen proteiinin käyttöön. (Rysavy 2005, 3, 14-16, 18.) Lisäksi South Beach Diet on vähähiilihydraattinen ruokavalio, joka painottaa tyydyttyneiden rasvojen välttelyä ja tyydyttymättömien rasvojen saantia (Borg 2012, 183). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen vuosittain toteutettavan tutkimuksen mukaan keväällä 2011 vähähiilihydraattista ruokavaliota noudatti noin 17% suomalaisista (Helakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2012, 160).

Seuraavissa luvuissa käsittelen perusteluja vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamiselle ja ruokavaliosta esitettyä kritiikkiä. Lisäksi esittelen kolme tunnettua karppauksen puolestapuhujaa.

2.1 Karppauksen perusteluja

Karppaajat perustelevat ruokavaliotaan esimerkiksi sillä, että ihmisen elimistö on suunniteltu proteiinista, rasvasta ja kohtuullisista kuitupitoisista hiilihydraateista koostuvalle ruokavaliolle, johon ei kuulu helposti sulavia hiilihydraatteja (Eenfeldt 2011,16). Alun perin ihmisen ravinto on koostunut eläinperäisistä proteiineista ja rasvasta, ja hiilihydraattipitoista ravintoa kuten marjoja ja juuria on ollut tarjolla hyvin harvoin. Ihmisen saama energia ei siis ole sisältänyt juurikaan hiilihydraatteja ennen maanviljelyn yleistymistä. (Dahlqvist 2009, 27.)

Vähähiilihydraattisen ruokavalion toimiminen perustuukin siihen, että elimistö ei tarvitse hiilihydraatteja. Se ottaa ruuasta saamistaan hiilihydraateista tarvitsemansa energian, ja varastoi ylijäämät rasvasoluihin. Vähähiilihydraattisissa ruokavalioissa rajoitetaan hiilihydraatteja yleensä vähentämättä kalorimäärää, jolloin elimistön on pakko alkaa käyttämään varastoimaansa rasvaa. Joidenkin teorioiden mukaan tästä syystä karppaajat laihtuvat paljon vaikka eivät rajoita kaloreita kuten esimerkiksi vähärasvaisessa dieetissä yleensä tehdään. (Rysavy 2005, 6-7.)

Yksi vähähiilihydraattisen ruokavalion eduista painonpudotuskeinona on nopea tulosten saavuttaminen. Usein tuloksia näkyy jo viikon kuluessa aloituksesta, mikä motivoi jatkamaan. (Atkins 2007, 20.) Toinen etu on näläntunteen häviäminen, jolloin annoskoot pienenevät ja ylimääräinen syöminen vähenee. Lisäksi ruokavalio voi auttaa esimerkiksi vatsan toimintaan, liikuntaelimien särkyihin, ihon, hiusten, kynsien ja hampaiden kuntoon sekä mielialaan ja unenlaatuun. Hiilihydraattien rajoittamisesta on hyötyä etenkin diabeetikoille ja sydänsairaille. (Dahlqvist & Höglund 2010, 312-314.) Annika Dahlqvistin (2009, 33) mukaan vähähiilihydraattinen ruokavalio voi myös ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja.

Middlesexin sairaalassa vuonna 1956 suoritetussa tutkimuksessa kokeiltiin samasta kalorimäärästä koostuvia ruokavalioita, joissa 90 prosenttia energiasta saatiin rasvasta, proteiinista tai hiilihydraateista. Lisäksi yksi ryhmä noudatti perusruokavaliota, joka sisälsi näitä kaikkia. Kaikki ryhmät saivat energiaa tuhat kaloria päivässä. Hiilihydraattipitoisesti syöneet lihoivat pienestä kalorimäärästä huolimatta, kun rasvapitoista ruokavaliota noudattaneet laihtuivat kaikkein eniten. Vähähiilihydraattisesti syöneet laihtuivat, vaikka kalorimäärä suurennettiin yli kaksinkertaiseksi. Toisessa tutkimuksessa ylipainoiset naiset noudattivat 1700 kalorien ruokavalioita kymmenen viikon ajan. Ne, joiden ruokavalio sisälsi vähiten hiilihydraatteja, laihtuivat ja menettivät rasvaa eniten. (Enig & Fallon 2006, 76.)

Yhteenvedona tärkeimpiä vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamisen perusteluja ovat sen pohjautuminen ihmisen alkuperäiseen ravintoon, hiilihydraattien tarpeettomuus elimistölle ja terveydelliset edut. Karppaus on myös suosittu painonpudotuskeino nopeasti saavutettavien tulosten ja

näläntunteen puuttumisen ansiosta. Ruokavalion toimivuutta painonpudotuskeinona tukevat myös aiheesta tehdyt tutkimukset.

2.1.1 Antti Heikkilän ruokavalio

Suomalainen lääkäri Antti Heikkilä on vähähiilihydraattisen ruokavalion tunnettu puolestapuhuja, jonka kehittämän ravinteikkaan vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattaminen auttaa useisiin sairauksiin ja vaivoihin. Heikkilä puhuu luonnollisen, käsittelemättömän ja puhtaan ravinnon puolesta terveyteen vedoten, ja moittii Suomessa myytävää manipuloitua ravintoa ja vähärasvaisia tuotteita sekä valmisruokia. Hän vastustaa liiallista lääkkeiden käyttöä, ja korostaa ruokavalion merkitystä terveyden ylläpitämisessä. Heikkilän mukaan rasvat ja proteiinit ovat ravinnossa välttämättömiä kun taas hiilihydraatit eivät. Kasvikset ovat tärkeitä ravinteiden kuten vitamiinien, antioksidanttien ja mineraalien, eivät hiilihydraattien vuoksi. Heikkilä korostaa myös ruuan valmistustapojen merkitystä. (Heikkilä 2010, 46-47, 50-51, 105-106.)

Heikkilän mukaan hiilihydraattien vähentäminen vaikuttaa positiivisesti aineenvaihduntaan, parantaa sairauksia ja vähentää monien lääkkeiden tarvetta. Heikkilän dieetissä keskitytään hiilihydraattien vähentämisen lisäksi niiden laatuun: vihannekset, marjat ja kotimaiset hedelmät ovat tärkeimmät lähteet hiilihydraateille, ja joka aterialla pitäisi nauttia myös raakaravintoa. Sokerit, valkoiset jauhot ja hyvin täkkelyspitoiset ainekset jätetään pois. Dieettiä aloittaessa viljasta luovutaan kokonaan. Joillekin on tarpeen jättää hiilihydraatit alussa minimiin, noin 20 – 40 grammaan vuorokaudessa, mutta se ei ole välttämätöntä. Jos hiilihydraattien määrä minimoidaan alussa, sitä lisätään myöhemmin. Päivässä syödään kolme ateriaa 5 – 6 tunnin välein ja välipalat jätetään pois, sillä näin aineenvaihdunta on tasapainossa ja rasva palaa. Prosessoidut keinorasvat, kuten margariinit, vaihdetaan luonnollisiin rasvoihin, käsittelemätöntä ruokaa suositaan ja lisäaineita sisältäviä valmisruokia sekä kaikkea kemiallisesti muokattua vältetään. Heikkilä painottaa stressin välttämisen, lihaksia aktivoivan liikunnan ja unen merkitystä. Hän suosittelee vitamiini- ja antioksidantti- valmistusten käyttöä. Ylipainon lisäksi ruokavalio

voi auttaa verenpaineeseen, kroonisiin vaivoihin ja sairauksiin. Se vaikuttaa myös yleiseen hyvinvointiin, mielialaan ja jaksamiseen. (Heikkilä 2010, 91-95.)

Heikkilän mukaan ylipaino johtuu aineenvaihdunnan säätelyjärjestelmän häiriöistä, eikä hän usko pelkkiin kaloreihin perustuvaan laihduttamiseen, koska se sekoittaa tätä elimistön säätelyjärjestelmää. Heikkilän dieetti perustuu näläntunteen vähentymiseen, koska se vaikuttaa aineenvaihduntaa säätelevään hormonitoimintaan. Hän korostaa, että koska ruokavalio sallii enemmän kuin perinteiset laihdutusmenetelmät yleensä, siitä on helpompi muodostaa elämäntapa. Myös nopeat tulokset hyvinvoinnissa kannustavat jatkamaan dieettiä. (Heikkilä 2010, 97-99.)

Yksi tärkeä tekijä Heikkilän ruokavaliossa on ruokailun säännöllisyys. Heikkilän mukaan hänen ruokavaliossaan rytmi tulee automaattisesti, koska nälkä ei yllätä aterioiden välissä. Aterioiden koolla ei ole niinkään väliä. Aamiaisella kannattaa kuitenkin nauttia proteiineja, koska se kiihdyttää aineenvaihduntaa, kun taas hiilihydraattipitoinen aamiaisen tuo nälän nopeasti takaisin. (Heikkilä 2010, 99-100.)

Heikkilän näkemyksiä etenkin hänen ruokavalionsa vaikutuksesta diabetekseen on kritisoitu paljon. Esimerkiksi professori Helena Gylling Kuopion yliopistosta puolustaa yleisiä ravitsemussuosituksia ja kritisoi Heikkilän neuvoa käyttää paljon eläinrasvoja. Hänen mukaansa vähähiilihydraattinen ja runsasrasvainen dieetti ei tutkitusti ole sen tehokkaampi kuin muutkaan dieetit, eikä tällaisia dieettejä tulisi noudattaa kuukautta pidempään terveystaittojen vuoksi. (Diabetes 10/2004.) Ravitsemusterapeutti Liisa Heinosen ja professori Antti Aron mielestä hiilihydraattien välttämiseen neuvovia dieettejä ei pitäisi suositella diabeetikoille. Heidän mukaansa laihtuminen tällä ruokavaliolla perustuu nestehukkaan ja ruuasta saatavaan vähäiseen energiaan. He pitävät dieettiä vaarallisena, koska siitä voi seurata elimistön kuivumista, ravintoaineiden puutetta sekä rytmihäiriöitä, ja Heikkilän dieetin kanssa samankaltaiseen Atkinsin dieettiin on liitetty kuolemantapauksia. (Diabetes 12/2003.)

2.1.2 Atkinsin dieetti

Tohtori Robert C. Atkinsin kehittämä Atkinsin dieetti, josta tässä työssä käytän nimeä Atkins, on tunnetuin vähähiilihydraattisista ruokavalioista. Kuten Heikkilänkin ruokavalio, se perustuu hiilihydraattien määrän ja laadun tarkkailemiseen. Atkinsin mukaan hiilihydraattien sopiva määrä ruokavaliossa riippuu aineenvaihdunnasta, ja jokaisen pitäisi tarkkailemalla löytää oma hiilihydraattitasapainonsa, jossa pysymällä paino ei nouse eikä laske. Tätä tasapainoa Atkins kutsuu AHT:ksi, ja sitä noudatetaan kun ihannepaino on saavutettu. Laihtumisvaiheessa luovutaan kaikista huonoista hiilihydraateista, kuten leivästä, pastasta ja kaikesta missä on lisättyä sokeria. Tässä vaiheessa edes runsasravinteiset hiilihydraattipitoiset raaka-aineet, kuten tumma riisi, eivät ole sallittuja. Tilalle otetaan kasviksia ja proteiinipitoisia ruokia. Atkinsissa pyritään elintapojen muutokseen, ei pelkästään pikalaihdukseen. (Atkins 2007, 3-4.) Atkins oli alun perin hyvin rajoittava ruokavalio, mutta siitä on vuosien varrella tehty useita kohtuullisempia versioita (Borg 2012, 182).

Atkins koostuu aloitusvaiheesta, laihdutusvaiheesta, esiylläpitovaiheesta ja ylläpitovaiheesta. Aloitusvaiheessa hiilihydraatit jätetään minimiin, noin kahteenkymmeneen grammaan päivässä kahden viikon ajaksi. Lihaa ja muuta proteiinia syödään paljon. Lisäksi syödään kasviksia.

Laihdutusvaiheessa syödään laadukasta proteiinia, rasvaa sekä vihanneksia. Joka viikko ruokavalioon lisätään viisi grammaa hiilihydraatteja, kunnes paino lakkaa putoamasta. Tämän jälkeen hiilihydraatteja vähennetään viisi grammaa, jolloin ollaan maksimihiilihydraattimäärässä jonka voi syödä kuitenkin laihtuen.

Esiylläpitovaihe alkaa, kun ollaan muutaman kilon päässä tavoitepainosta. Hiilihydraatteja lisätään hieman, kuitenkin niin vähän että paino putoaa yhä. Tätä jatketaan tavoitepainon saavuttamiseen saakka.

Viimeinen vaihe on ylläpitovaihe, jossa syödään yhä pääosin hyviä hiilihydraatteja oman AHT:n eli Atkinsin hiilihydraattitasapainon verran. Useimmille tämä on 45–100 grammaa hiilihydraatteja päivässä. Tämä vaihe jää elämäntavaksi. (Atkins 2007, 5.)

Atkins eroaa Heikkilän ruokavaliosta etenkin siinä, että Heikkilä ei suosittele liian tiukkaa aloitusta vähähiilihydraattiselle dieetille ryhtyessä. Heikkilä korostaa kohtuullisuutta eikä pidä ketoosia edellytyksenä laihtumiselle, ja sallittu hiilihydraattimäärä on suurempi kuin Atkinsissa. (Heikkilä 2010, 186.) Atkinsin dieetin alussa pyritään nimenomaan ketoositilaan, jossa keho polttaa varastossa olevaa rasvaa ensisijaisesti, joka Atkinsin mukaan (2007, 119) on luonnollinen ja toivottu kehon tila laihduttaessa.

Atkinsia on kritisoitu paljon. Ruokavalion noudattaminen voi aiheuttaa B- ja A-vitamiinin- sekä kalsiuminpuutosta (Enig & Fallon 2006). Ketoositilaa ei pidetä keholle turvallisena, runsaita proteiinimääriä pidetään epäterveellisenä munuaisille ja luustolle, ja ruokavalion on uskottu nostavan kolesterolia. Atkins kuitenkin puolustautuu kirjassaan: ketoosiin pyritään vain aloitusvaiheessa, eikä se ole vaarallinen tila kuin diabeetikoille ja alkoholisteille. Tutkimukset ovat osoittaneet runsaan proteiinin kalsiumin kera nautittuna vahvistavan luustoa, eivätkä ne hänen mukaansa ole osoittaneet paljon proteiinia ja niukasti hiilihydraatteja sisältävän ruokavalion olevan haitaksi munuaisille. Oikein noudatettuna Atkins ei myöskään nosta kolesterolia, vaan päinvastoin useimmiten laskee sitä. (Atkins 2007, 119-120.)

Vaikka Atkinsia kritisoidaan, löytyy myös sitä tukevia tutkimuksia. Esimerkiksi Stanfordin yliopiston tutkimuksessa, jossa verrattiin neljää eri dieettiä (Atkins, Zone, LEARN ja Ornishin ruokavalio), Atkinsilla saavutettiin selvästi parhaat tulokset painonpudotuksessa ja terveysvaikutuksissa (Gardner, Kiazand, Alhassan, Kim, Stafford, Balise, Kraemer & King 2007).

2.1.3 Annika Dahlqvistin runsasrasvainen, vähähiilihydraattinen ruokavalio

Ruotsalainen yleislääketieteen erikoislääkäri Annika Dahlqvist on kirjoittanut suosittua blogia ja useita kirjoja LCHF-ruokavaliostaan. Lyhenne tulee sanoista Low Carb High Fat, joka tarkoittaa vähähiilihydraattista ja runsasrasvaista. Dahlqvist tutustui vähähiilihydraattisen ruokavalioon ensimmäisen kerran 1990-luvun lopulla kärsittyään vuosia terveydellisistä vaivoista ja epäonnistuneista laihdutusyrityksistä. Hän tutustui vähärasvaisiin, veren ruokailunjälkeistä glukoosimäärää mittaavan glykeemisen indeksin arvoihin perustuvaan dieettiin ja kivikautiseen dieettiin, jossa vilja ja maito jätettiin pois. Niistä ei juuri ollut apua, mutta vuonna 2004 hän innostui tyttärensä kokeilemasta vähähiilihydraattisesta, rasvoja rajoittamattomasta dieetistä. Vaivat hävisivät ja paino putosi, jonka Dahlqvist päätteli perustuvan vähähiilihydraattisuuteen. Tämän jälkeen hän on omistautunut aiheen tutkimiselle ja ravitsemusneuvojen antamiselle Internetissä ja luennoiden. (Dahlqvist 2009, 17-23.)

Dahlqvistin malli perustuu alhaiseen hiilihydraattimäärään, koska hiilihydraatit muuttuvat elimistössä sokeriksi, mikä nostaa insuliinitasoa. Tämä on vaarallista etenkin kroonisesti sairaille, eikä ole hyväksi verisuonille ja kudoksille. Terveelle ihmiselle sopiva hiilihydraattimäärä on Dahlqvistin mielestä korkeintaan 30–40 prosenttia. Proteiinin määrää ei tarvitse nostaa tavallisesta 0,5 – 1,5:stä grammasta painokiloa kohti, mutta eläinrasvoja tulisi lisätä. Dahlqvistin mukaan tyydyttynyt rasva ei ole verisuonille ja sydämelle vaarallista kuten väitetään. Dahlqvist suosittelee omega-3 rasvahappoja sekä tyydyttyneitä rasvoja kuten kookosöljyä ja voita, sekä kehottaa välttämään teollisia transrasvoja sisältäviä margariineja. (Dahlqvist 2009, 30-32, 36-39.)

Dahlqvistin mukaan tutkimuksilla ei ole todistettu vähärasvaisen ruokavalion olevan vähähiilihydraattista parempi vaihtoehto terveydelle. Hänen mielestään terveystieteiden suosittama paljon hiilihydraatteja ja vähän rasvaa ja proteiineja sisältävä ruokavalio on yksi syy ruotsalaisten lisääntyneeseen

ylipainoon sekä useisiin kroonisiin kansantauteihin kuten diabetekseen. Dahlqvist kannustaa etenkin diabeetikkoja ja vatsavaivoista kärsiviä noudattamaan vähähiilihydraattista ja runsasrasvaista ruokavaliota, joka hänen mukaansa vaikuttaa terveyttä ja laihtumista edistävästi. (Dahlqvist 2009, 29–31, 48, 119.)

2.2 Karppauksen kritisointia

Karppausta ylistetään painonpudotuskeinona, mutta sitä myös kritisoidaan paljon. Esimerkiksi erään Lääkärilehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan karppaus ei ole sen parempi tai huonompi tapa pudottaa painoa kuin muut keinot: erilaisiin laihdutusmenetelmiin perustuvia tutkimuksia vertailemalla havaittiin, että vaikka lyhyellä aikavälillä saadut tulokset olivat vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa muita parempia, ei pitkän aikavälin tuloksissa juuri ollut eroa. Karppauksella saavutettujen lyhyen aikavälin tulosten epäillään johtuvan vähähiilihydraattisella ruokavaliolla olevan henkilön vähäisestä kehon vesipitoisuudesta. (Peltola 2011.) Lisäksi vähähiilihydraattiseen ruokavalioon joskus kuuluva runsas punaisen lihan kulutus ja vähäinen hedelmien, vihannesten ja kokojyvätuotteiden syöminen korottaa kroonisten sairauksien riskiä (Fung, Van Dam, Hankinson, Stampfer, Willet & Hu 2010).

Vähähiilihydraattista ruokavaliota arvostellaan myös siksi, että se usein kehottaa rasvan lisäämistä. Eläinrasvan sanotaan lisäävän syöpäriskiä, etenkin paksu- ja peräsuolen syöpien riskiä. Kuitenkin esimerkiksi Japanissa tehty Fukuoka Colorectal Cancer Study -tutkimus ei anna tälle väitteelle minkäänlaista tukea, koska yhteyttä lihan ja eläinrasvan syömisen ja kolorektaalisen syövän riskin kohoamisen välillä ei havaittu. Lisäksi 1920-luvulla eräs tutkija havaitsi, että alhainen sokerimäärä ruokavaliossa auttaa syöpäsolujen tuhoutumisessa. Myös Wurzburgin yliopistossa Saksassa tehty tutkimus puoltaa vähähiilihydraattista ruokavaliota syöpäpotilailla. (Dahlqvist 2009, 79,82.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet vähähiilihydraattisen ruokavalion olevan tehokas tapa laihtua, ainakin lyhyellä aikavälillä (Enig & Fallon 2006, 76). Eräs kanadalainen tutkimus kuitenkin vertasi painoindeksiä ja hiilihydraattien määrää ruokavaliossa. Vähähiilihydraattisesti syöville ylipaino ja lihavuus olivat tutkimuksen mukaan todennäköisempiä. Vähiten todennäköistä ylipaino oli niillä, joiden hiilihydraattien määrä päivän energiasta oli 47 ja 64 prosentin välillä. Myös hiilihydraattimäärän noustessa korkeaksi ylipaino tuli todennäköisemmäksi, mutta se ei silti ollut yhtä todennäköistä kuin vähäisillä hiilihydraateilla elävillä.

(Merchant, Vatanparast, Barlas, Dehghan, Shah, De Koning & Steck 2009, 1165-1172.)

Yksi usein toistuva vähähiilihydraattista ruokavaliota kritisoiva argumentti on, että vaikka lyhyen aikavälin tutkimukset usein tuottavat sen terveellisyyttä puoltavia tuloksia, on pitkän aikavälin tutkimuksia tehty vähän. Tämän takia pitkällä aikavälillä ilmaantuvia terveystilanteita ei juuri tunneta eikä ruokavaliota voida siksi pitää turvallisena. Pitkän aikavälin tutkimuksilla onkin saatu tuloksia, jotka kyseenalaistavat vähähiilihydraattisen ruokavalion terveellisyyden. Esimerkiksi Ruotsissa tutkittiin vähähiilihydraattisen ja korkeaproteiinisen ruokavalion vaikutusta sydämen terveyteen. Tutkittava ryhmä koostui 30–49 vuotiaista satunnaisesti valituista naisista ja heitä seurattiin lähes 16 vuotta. Tutkimuksessa todettiin korkeampi riski sairastua sydän- ja verisuonitautteihin naisilla, joiden ruokavalioon kuului paljon proteiinia ja vähän hiilihydraatteja. Mitä enemmän proteiinia ja vähemmän hiilihydraatteja ruokavalioon kuului, sitä suuremmaksi riski kasvoi. Myös muissa samantyyppisissä tutkimuksissa on saatu vastaavia tuloksia. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, ettei siinä käytetyn ruokavalion hiilihydraattien laatuun kiinnitetty huomiota. (Lagiou, Sandin, Lof, Trichopoulos, Adami, & Weiderpass 2012, 344.) Lisäksi useimmissa vähähiilihydraattisissa ruokavalioissa proteiineja ei kuulu nauttia paljon. Esimerkiksi Dahlqvist ja Heikkilä suosittelevat proteiineja syötävän sama määrä kuin normaalistikin, eli noin 1 gramma painokiloa kohti (Dahlqvist 2009, 31; Heikkilä 2010).

Toinen pitkän aikavälin tutkimus tutki eläin- ja kasvispainotteisen vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattajien kuolleisuutta verrattuna muuhun terveeseen väestöön. Tutkimus seurasi ryhmää naisia 26 vuoden ajan ja miehiä 20 vuoden ajan. Tulokseksi saatiin vähähiilihydraattista elämäntapaa noudattaneiden kuolleisuuden olevan hieman korkeampi muuhun väestöön verrattuna. Lihapainotteisen vähähiilihydraattisen ruokavalion kuolleisuus oli suurempi, niin yleisesti kuin sydän- ja verisuonitautteihin sekä syöpään. Tätä voi selittää aiemmin löydetty yhteydet punaisen lihan suurkuluttamisen ja syöpien välillä. Kasvispainotteisessa ruokavaliossa kuolleisuus oli pienempi, etenkin sydän- ja verisuonitautikuolleisuudessa. Tutkimuksessa kuitenkin korostettiin, että tulokset

osoittavat ruuan laadulla ja ravinteiden lähteellä olevan enemmän vaikutusta ruokavalion terveellisyyteen tai kuolleisuuteen, ei niinkään vähähiilihydraattisuudella. Tutkimuksessa käytetty vähähiilihydraattinen ruokavalio ei myöskään perustunut mihinkään tiettyyn dieettiin, joten sen tuloksilla ei voi perustella minkään tietyn vähähiilihydraattisen dieetin vaarallisuutta. (Fung ym. 2010.)

3 TERVEELLINEN RUOKA RAVINTOLASSA

Millainen on terveellinen ruokavalio? Syystä tai toisesta erityisruokavaliota noudattavilla voi olla suositusruokavaliosta poikkeava käsitys terveellisestä ruuasta. Esimerkiksi monet karppaajat pitävät yleisesti suositeltua ruokavaliota lihottavana ja epäterveellisenä sen runsaan hiilihydraattisuosituksen ja vähärasvaisuuden vuoksi (kts. Luku 2.1.3).

MaRan teettämän ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan suomalaisten ravintolakäyntien määrä on kaksinkertaistunut 1980-luvulta (Lankinen 2010, 24). Myös Enni Mertasen väitöstutkimuksen (2007, 27, 33–34) mukaan suomalaiset syövät ulkona nykyään enemmän kuin ennen, ja tulevaisuudessa ravintolaruokailun voidaan ennakoida lisääntyvän entisestään. Ravintolaruokailun lisääntyessä myös ravintolaruuan laadusta tulee entistä tärkeämpää. Kun ulkona käydään syömässä usein, alkaa epäterveellinen ruoka nopeasti näkyä painossa ja terveydessä.

3.1 Ravintolaruoka ja ruokalistan laatiminen

Ravintolan à la carte -ruuan tärkein ominaisuus on tietenkin maku. Myös tarjoilu- ja ulkonäöllä on suuri vaikutus asiakkaan ateriaelämykseen. Lisäksi terveellisyys on ruuassa monille etenkin nykypäivänä tärkeä ominaisuus, joka ei valitettavasti aina ravintolaruuassa toteudu. Ongelmaksi annosten suunnittelussa koituukin usein terveellisyyden ja herkullisuuden yhdistäminen. (Viitasaari 2006, 61; Mertanen 2007, 64, 80.) Tutkimusten mukaan usein ravintolassa aterioivien ruokavalio on epäterveellisempi kuin muiden, koska se sisältää enemmän energiaa ja rasvoja sekä vähemmän kuitua. (Mertanen 2007, 74).

Monet ravintoloitsijat ovat sitä mieltä, että he tarjoavat jo riittävän terveellistä ruokaa, ja pitävät muutamaa terveellistä vaihtoehtoa listalla riittävänä. Kuitenkin esimerkiksi uppopaistaminen rasvassa, jota ei yleisesti pidetä terveellisenä, on yhä yleinen ruuanvalmistusmenetelmä ravintoloissa. Valmistustapa on suosittu nopeutensa ja tehokkuutensa vuoksi. Ravintoloissa halutaan vastata asiakkaiden toivei-

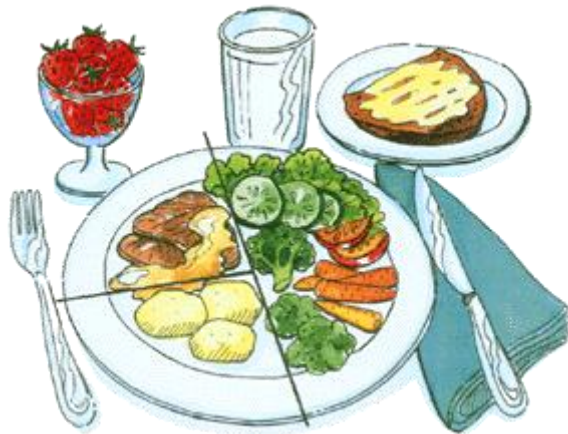
siin terveellisistä vaihtoehtoista, mutta usein budjetti ja puutteellinen ravitsemusosaaminen ovat tälle esteenä. Kun annoksia muokataan terveellisemmiksi, toimenpiteenä on yleensä rasvan vähentäminen annoksista, ja muita muutoksia harvemmin tehdään. (Mertanen 2007, 61-65.) Rasvan vähentäminen ei kuitenkaan vastaa kaikkien ravintolaruokailijoiden, esimerkiksi vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien, käsitystä terveellisemmistä annoksista.

Ravintolan ruokalista saattaa vaihtua jopa useita kertoja vuodessa, joten sen suunnittelu- ja parannustyö on käynnissä jatkuvasti. Huolellisesti suunniteltu ruokalista helpottaa niin ravintolan asiakkaiden, henkilökunnan kuin johdonkin elämää, koska se auttaa kommunikaatiossa ja kustannusten sekä annosten ravintoarvojen seurannassa. Uuden ruokalistan suunnittelussa pyritään yleensä ottamaan huomioon asiakkailta saatu palaute. Lisäksi tulee huomioida käytettävissä olevat keittiövälineet, raaka-aineet ja niiden kustannukset, ruuan ravitsevuus sekä ravintolan liikeidea. Myös sesonkituotteet vaikuttavat usein vaihtuvan listan annoksiin. Näin pyritään pitämään raaka-aineiden laatu hyvänä, ja joskus listalta vaihdetaankin pelkät sesonkiruuat. (Laurila & Pekkala 2009, 22, 24, 27, 29-30; Suominen 2000, 5; Viitasaari 2006, 61.)

3.2 Suositusruokavalio

Vähähiilihydraattinen ruokavalio eroaa yleisesti suositellusta ruokavaliosta siten, että siinä hiilihydraatteja on pienin osa ravinnosta, kun yleisesti suositellussa ruokavaliossa suurin osa on hiilihydraatteja. Tohtori Annika Dahlqvistin (2009, 29) mukaan yleisesti suositeltu ruokavalio sisältää päivän energiamäärästä 55–60 prosenttia hiilihydraatteja, 30 prosenttia rasvaa, josta 10 prosenttia tyydyttyneitä rasvoja, ja loppuosa proteiineja. Suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukaan terveellinen ruokavalio sisältää riittävästi vitamiineja ja hivenaineita sekä sopivasti energiaa kehon tarpeisiin. Lisäksi rasvan määrän ja laadun tarkkailu on tärkeää, ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita kannattaa suosia. Kovaa rasvaa, alkoholia ja suolaa pitää välttää, kuten myös nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja kuten sokeri ja tärkkelys, joiden sijaan tulisi suosia täysviljaa. Täysjyväviljatuotteita pitäisikin syödä joka aterialla. Myös perunaa pidetään

monipuolisena ja terveellisenä ruoka-aineena. Kasviksia pitäisi syödä päivittäin noin puoli kiloa, eikä lihaa kannata käyttää runsaasti. Terveelliseen syömiseen johdattaa lautasmalli (Kuva 1), jonka mukaan lautasella yksi neljäsosa pitäisi olla lihaa, kalaa tai muna, yksi neljäsosa perunaa, pastaa tai riisiä ja puolet kasviksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10, 15–17, 23, 33, 36–38.)



KUVA 1: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, kuva-arkisto.)

Vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhuja Annika Dahlqvist on sitä mieltä, että perinteisen lautasmallin mukaan syöminen lisää sairusriskiä hiilihydraattien ja omega-6-rasvahappoja sisältävien rasvojen sekä lisäaineiden suuren määrän vuoksi. Hän pitää yleisiä ruokavaliosuosituksia yhtenä syynä kroonisten tautien ja ylipainon yleistymiseen. Dahlqvistin mukaan ei ole näyttöä siitä, että vähärasvainen ruokavalio olisi vähähiilihydraattista terveellisempi. (Dahlqvist 2009, 81, 29–30.) Myös Antti Heikkilä (2010, 25) pitää virallista runsashiilihydraattista ruokavaliota luonnottomana ja yhtenä tekijänä diabeteksen ja muiden sairauksien määrän kasvuun.

3.3 Erityisruokavalio

Erityisruokavaliolla tarkoitetaan ruokavalion rajoittamista esimerkiksi terveydellisistä tai eettisistä syistä. Ruoka-aineita voi jättää pois ruokavaliosta kokonaan tai vain vähentää niitä tilanteesta riippuen. Esimerkiksi allergiat ja sairaudet kuten diabetes tai keliakia voivat luoda tarpeen jonkin erityisruokavalion noudattamiselle terveydellisistä syistä. Vegetaristeilla ja vegaaneilla erityisruokavalion taustalla ovat usein eettiset syyt. (Valio 2011.) Myös vähähiilihydraattinen ruokavalio on erityisruokavalio, koska siinä rajoitetaan ravinnosta saatavien hiilihydraattien määrää.

Erityisen tärkeää terveellinen ruokavalio on ihmiselle, jolla on jokin sairaus. Monesti ruokavalio toimii keskeisenä osana sairauden hoitoa. Sairauden takia noudatettavalla erityisruokavaliolla pyritään siis optimaaliseen ravitsemustilaan eli siihen, että henkilö saa parhaan mahdollisen terveydentilan mahdollistavan määrän ravintoaineita. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 11-14.)

Erityisruokavaliota noudatetaan usein myös painonhallinta- ja terveyssyistä. Tällöin voidaan kiinnittää huomiota rasvojen, proteiinien ja hiilihydraattien keskinäiseen suhteeseen ruokavaliossa. Monet vannovat vähäkalorisen ja -rasvaisen ruokavalion nimeen, kun taas toiset painottavat proteiinin ja hiilihydraattien säännöstelemisen tärkeyttä. Esimerkiksi erään New England Journal of Medicinessä julkaistun tutkimuksen mukaan kaloreita vähentämällä päästään tuloksiin painonpudotuksessa huolimatta siitä, mistä lähteistä energia tulee. Tutkimuksessa ylipainoiset aikuiset laitettiin noudattamaan dieettejä, jotka olivat muuten keskenään samankaltaisia mutta koostuivat eri määristä rasvaa, proteiineja ja hiilihydraatteja. (Sacks, Bray, Carey, Smith, Ryan, Anton, McManus, Champagne, Bishop, Laranjo, Leboff, Rood, De Jonge, Greenway, Loria, Obarzanek, & Williamson 2009.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Käytin tutkimuksessani teemahaastattelua ja Webropol-kyselyä. Toteutin haastattelut ravintola Santa Féssä ja kyselyn ravintolan Facebook-sivulla. Tutkimusongelmani on vähähiilihydraattisten ruoka-annosten kysyntä ruokalistalle. Tutkin asiaa sekä ravintolan henkilökunnan että asiakkaiden näkökulmasta.

Tutkimuskysymyksiäni ovat

- Miten paljon kysyntää vähähiilihydraattiselle ruualle on ravintolan asiakkaiden keskuudessa?
- Millainen tarve on ottaa vähähiilihydraattisia annoksia ravintolan ruokalistalle henkilökunnan mielestä?

Opinnäytetyöni hyödyntää sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa aineisto kerätään yleensä standardoiduilla tutkimuslomakkeilla, ja tulokset esitetään numeerisesti prosentteina ja lukumäärinä. Otos on yleensä suuri. Kvalitatiivinen tutkimus on laadullista ja siinä ei pyritä yleistettävyyteen, vaan itse kohdetta ja esimerkiksi jotain ilmiötä yritetään ymmärtää syvemmin. Otos on yleensä pieni ja analyysi tarkka. Esimerkiksi haastattelu on kvalitatiivinen menetelmä. (Heikkilä 2004, 16–17.)

Käytin työssäni kahta eri tutkimusmenetelmää: teemahaastattelua ja kyselytutkimusta. Pyrin selvittämään sekä ravintolan henkilökunnan että asiakkaiden näkemysten vähähiilihydraattisen ruokavalion tarpeellisuudesta listalla. Henkilökunnan mielipiteitä aiheesta tutkin haastattelemalla heitä ja nauhoittamalla haastattelut sanelukoneella. Asiakasnäkökulmaa tutkin kyselylomakkeella, jonka toteutin Webropol-lomakkeella Facebookissa. Haastattelun ja kyselyn tulosten on tarkoitus täydentää toisiaan, jotta saisin mahdollisimman kattavan kuvan aiheesta.

4.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelussa pysytään ennalta päätetyissä teemoissa, joista haastateltavan kanssa keskustellaan. Kysymyksiä voi olla suuntaa antamassa, mutta niiden ei täydy edetä tietyssä järjestyksessä tai olla liian tarkasti muotoiltuja. Haastateltavien omia kokemuksia aiheesta voidaan käsitellä, ja kysymykset ovat avoimia. Haastattelulla kerätty aineisto kannattaa analysoida mahdollisimman pian, kun tapahtuma on vielä hyvin muistissa. Mahdollisten puutteellisten tietojen täydentäminenkin on helppoa, kun haastatteluista ei ole kulunut paljon aikaa. Kuitenkin joissakin tapauksissa aika voi auttaa järjestelemään ajatuksia ja käsittelemään haastattelumateriaalia. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35-36, 108.)

Haastattelua pidetään luotettavana tutkimusmenetelmänä, jolla on paljon etuja muihin menetelmiin nähden. Menetelmä on joustava, tarvittavat täsmennykset vastauksiin on helppo saada heti, väärinkäsitykset voi oikaista, ja haastattelijalla voi pitää huolen siitä, että kysymyksiin vastataan toivotussa järjestyksessä. Tavoitellut henkilöt on lisäksi useimmiten helppo saada haastateltaviksi, ja menetelmästä on hänelle hyvin vähän vaivaa. Huonona puolena haastattelussa pidetään sitä, että haastattelijan läsnäolo saattaa vaikuttaa haastateltavan käytökseen ja vastauksiin. Erityisen henkilökohtaisia aiheita tutkiessa kannattaa käyttää jotain muuta menetelmää kuin henkilökohtaista haastattelua. Lisäksi haastattelu voi joskus olla menetelmänä aikaa vievä ja tulla kalliiksi, mutta tämä riippuu siitä miten haastattelu toteutetaan ja millainen tutkimus on kyseessä. Haastattelun luotettavuus voi myös heikentyä, jos vastaajat eivät kerro rehellisiä mielipiteitään vaan vastaavat jonkin roolin mukaan, kuten he olettavat että heidän pitäisi vastata. (Lotti 1998, 44-46; Heikkilä 2004, 68; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 202.)

Päädyn selvittämään henkilökunnan näkökulman vähähiilihydraattisen ruokavaliion tarpeellisuuteen Santa Fén ruokalistalla teemahaastattelulla. Tein haastattelu-
rungen, johon listasin teemat ja niiden alle kysymyksiä, joihin halusin ainakin selvittää haastateltavien mielipiteet (Liite 2). Lähetin haastattelurungen toimek-

siantajalleni ravintolan johtaja Hannele Korhoselle, jotta hän sai katsoa sen läpi ennen haastattelujen toteuttamista. Hän selvitti minulle haastateltavat henkilöt ja heille sopivat haastatteluajat.

Tarkoitukseni oli haastatella neljästä seitsemään henkilökunnan edustajaa, ja mielellään sekä sali- että keittiöpuolen työntekijöitä ja hieman eri-ikäisiä ja molempia sukupuolia, jotta saisin erilaisia näkemyksiä. Sain haastatteluajat viidelle henkilölle, joista lopulta vain neljä toteutui sairastapauksen vuoksi. Haastatteluista kaksi jouduin tekemään samaan aikaan aikatauluongelmien vuoksi, kaksi muuta haastattelin yksitellen. Haastattelut kestivät kymmenestä minuutista reiluun puoleen tuntiin, riippuen miten paljon asiaa aiheesta haastateltavalla oli.

Haastateltavani oli yhteensä neljä henkilöä, jotka kuuluivat Santa Fén henkilökuntaan. Kolme heistä oli salin puolen työntekijöitä, yksi kokki. Kolme neljästä haastateltavasta oli iältään 25–28-vuotiaita, yksi yli neljänkymmenen, ja kolme heistä oli naisia. Kaikkien haastateltavien työntekijöiden vastuualue poikkesi hieman toisistaan, kuin myös heidän työkokemuksensa määrä alalta ja Santa Féstä. Haastateltavista yhdellä oli työkokemusta 25 vuotta, yhdellä kuusi vuotta ja kahdella kymmenen vuotta. Kaikki olivat olleet Santa Féssä töissä vähintään kolme vuotta. Jokainen haastateltavista oli opiskellut alaa, yksi salin työntekijöistä oli tosin ajautunut työhön kokon koulutuksen kautta.

Haastattelut toteutin Santa Fén tiloissa, ja nauhoitin ne sanelukoneella. Päädyin nauhoittamaan haastattelut, jotta voisin keskittyä itse haastattelutilanteeseen kiirettömästi ilman että minun tarvitsee kirjoittaa samalla asioita ylös. Myös teema-haastattelulle ominainen keskustelunomaisuus toimii paremmin nauhurin kanssa. Näin minun on myös helpompi analysoida vastauksia jälkeenpäin, eikä vastauksista jää mitään pois. Haastattelutilanteessa kirjoitin ylös vain haastattelijoiden perustiedot ja loput litteroin nauhoituksista jälkeenpäin. Haastattelun aikana kysyin kaikki valmiiksi miettimäni kysymykset, ellei niihin tullut jo vastausta jossain muussa yhteydessä keskustelun aikana. Lisäksi kysyin tarpeen mukaan tarkentavia kysymyksiä, ja myös muita teemoihin sopivia kysymyksiä silloin kun sellaisia tuli mieleen.

4.2 Kysely

Kvantitatiivisissa tutkimusmenetelmissä suunnitteluvaihe on erityisen tärkeä, koska aineiston keräämisen jälkeen puutteiden korjaaminen on vaikeaa, ellei mahdollista. Jos aineisto on kerätty puutteellisesti, siitä on vaikea tehdä johtopäätöksiä jolloin tutkimus on turha. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 45.)

Kysely on erityisen toimiva ja tehokas tiedonkeruumenetelmä tilanteessa, jossa kerätään tietoa suurelta määrältä ihmisiä (Alkula ym. 1994, 119). Hyvin suunniteltu lomake on tärkeä osa onnistunutta kyselyä, joten lomaketta laatiessani kiinnitin huomioni kysymysten sisällön lisäksi aseteluun ja sanamuotoon. On tärkeää, että kysymykset ovat aiheeseen perehtymättömillekin helppotajuisia ja mahdollisimman yksiselitteisiä. Kysymyksen mahdollinen selite kannattaa sijoittaa ennen itse kysymystä, eikä sen jälkeen, jotta vastaaja varmasti lukee sen ja ymmärtää kysymyksen oikein. Johdattelevia kysymyksiä kannattaa välttää, jotta vastaajan oma, oikea mielipide tulee paremmin esiin, eikä koskaan saisi kysyä useampaa asiaa kerrallaan. Lomakkeeseen kannattaa asettaa ensimmäiseksi helpoimmat kysymykset, jottei vastaaja kyllästy sen täyttämiseen jo alussa. Samasta syystä lomake kannattaa myös pitää suhteellisen nopeana täyttää, vastausaika ei saisi ylittää viittätoista minuuttia. Kiinnitin siis huomiota siihen, ettei kyselylomakkeesta tulisi kovin pitkä ja monisivuinen. Myös kysymysten järjestyksen tulee olla järkevä, eli aihealueesta toiseen ei kannata hyppiä. (Fowler 1995, 82–87; Borg 2010.) Kysymyksiä laatiessani pyrinkin katsomaan kyselyä sellaisen ihmisen näkökulmasta, joka ei ole perehtynyt aiheeseen. Pyysin tähän myös muilta apua.

Käytin Webropol-kyselylomaketta (Liite 1) asiakkaiden näkökulman selvittämiseen. Kysely asiakkaille oli mielestäni hyvä tehdä henkilökunnan haastattelujen lisäksi, jotta nähdään poikkeako henkilökunnan mielipide karppausruokien tarpeellisuudesta asiakkaiden mielipiteestä. Jos useat asiakkaat ilmaisevat vastauksissaan kiinnostuksensa vähähiilihydraattisiin annoksiin, voi ravintolahenkilökunta muuttaa mielipidettään niiden tarpeellisuudesta listalla.

Lähtökohtanani oli luoda kyselylomake, joka olisi sen verran lyhyt ja ytimekäs että vastaajat jaksavat täyttää sen kokonaan, mutta kuitenkin riittävän informatiiv-

vinen tutkimukselleni. Jotta vastaajan kiinnostus pysyy yllä, kyselyn kesto ei saisi olla yli viittätoista minuuttia (Borg 2010). Päätin myös laittaa lomakkeeseen tiettyjen kysymyksien perään avoimia kohtia, joihin vastaaja voi halutessaan perustella mielipidettään. Näin ajattelin saavani perusteellisempaa tietoa ja mahdollisesti syvempiä vastauksia.

Kyselylomakkeen laadin ensin kirjoitusohjelmalla, jonka jälkeen kävin kysymykset läpi opinnäytetyöohjaajani kanssa. Tämän jälkeen tein pieniä muutoksia kysymysten ulkoasuun ja järjestykseen, hyväksytin kyselyn vielä toimeksiantajallani ja loin kyselylomakkeen Webropoliin. Tämän jälkeen testasin lomakkeen toimivuuden vielä itse ja kahdella muulla henkilöllä, ennen kuin julkaisin sen. Kiireisen aikataulun vuoksi en ehtinyt testata lomaketta useammalla henkilöllä.

Toimeksiantajan kanssa keskusteltuani päädyin laittamaan kyselyyn vastaajille mahdollisuuden osallistua arvontaan, jotta vastauksia tulisi enemmän. Arvonnan palkintona oli lahjakortti Santa Féhen. Lomakkeen loppuun laitoin vapaaehtoisen henkilötietolomakkeen, jonka kyselyyn vastaaja sai täyttää jos halusi osallistua arvontaan. Vastaajalla oli kuitenkin myös mahdollisuus pysyä nimettömänä. Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa kuitenkin oli mukana myös avoimia kohtia vastausten perustelujen varten. Kyselyni perusjoukko oli Santa Fé Lahden asiakkaat ja otoksena toimi ravintolan Facebook-sivun tykkääjät.

Kysely julkaistiin lokakuussa Santa Fé Lahden Facebooksivulla, jolla oli julkaisuhetkellä 2270 tykkääjää. Tämä tarkoitti myös, että kyselyn julkaiseminen näkyi näin monen Facebook-käyttäjän uutisvirrassa. Ensimmäisen vuorokauden aikana kyselyyn tuli lähes 200 vastausta. Suunnitelmani oli alunperin pitää kyselyä auki kuukausi, ja jossain vaiheessa laittaa vielä muistutus Facebook-sivulle lisävastausten keräämiseksi. Vastauksia tuli kuitenkin paljon odottamaani enemmän, todennäköisesti vastaajien kesken arvottavan palkinnon vuoksi, joten päätin etten pidä kyselyä sivulla niin pitkään ja jätän muistutuksen laittamatta. Pidin lopulta kyselyä auki hieman yli kaksi viikkoa, jolloin vastauksia oli tullut 217. Suurin osa vastauksista tuli ensimmäisen vuorokauden aikana, ja vastaajista 210 halusi osallistua arvontaan.

5 TULOKSET

Tässä luvussa kerron, miten toteutin teemahaastattelujen ja Webropol-kyselyn analyysivaiheen. Lisäksi käyn läpi molempien analyysit ja tutkimuksen keskeiset tulokset.

Nauhoitettujen teemahaastattelujen analysoinnin voi tehdä joko suoraan nauhoitteilta tai litteroimalla eli muuntamalla haastattelut tekstiksi. Jos haastattelut päätää litteroida, pitää miettiä kuinka tarkasti sen haluaa tehdä. Tekstin voi tehdä niinkin huolella kuin sanasta sanaan tai jopa sisällyttäen kaikki äännähdykset, sävyt ja tauot. Itse päädyin sanatarkkaan litterointiin. Jos materiaalia on paljon, kannattaa puhtaaksikirjoitukseen varata paljon aikaa, koska se voi olla hyvin työlästä. Analyysin voi tehdä myös vähemmän syvällisesti, jolloin pelkkä suurin piirtein litterointi teemojen alle voi riittää. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 109.)

Internetkyselyn selkein hyöty tutkimusmenetelmänä on se, että siitä ei koidu kuluja, kuten esimerkiksi postissa lähetettävästä kyselystä. Myös aikaa säästyy, kun vastauksia ei tarvitse odottaa takaisin, vaan ne päivittyvät heti kun vastaaja täyttää kyselyn. Vastauksia ei siis tarvitse siirtää paperilta tietokoneelle, ja tutkija voi aloittaa aineiston analysoinnin heti kun hän on sulkenut kyselyn. Tutkija voi myös tehdä kyselyyn korjauksia huomattuaan siinä jonkin virheen, toisin kuin paperilla lähetetyssä postikyselyssä. (Das, Ester & Kaczmirek 2011, 14-15; Heikkilä 2004, 69.)

Vaikka internetkysely on nykyaikainen tutkimusmetodi ja siinä on selkeät etunsa, on sillä, kuten kaikilla muillakin menetelmillä, huonotkin puolensa. Joidenkin kyselyiden tuloksia voi vääristää se, että nuorista ikäluokista isompi prosentti käyttää internetiä kuin vanhemmista ikäluokista (Das ym. 2011, 16-17). Kun kyselyssä on valmiita vastausvaihtoehtoja, vastaajat saattavat valita vain jonkun niistä kysymykseen, johon he eivät osaa vastata. Tämä lisää virheitä tuloksissa. Luotettavuutta lisää, jos kyselyn aihe on vastaajille kiinnostava. (Alkula ym. 1994, 121.)

5.1 Teemahaastattelun analyysi ja tulokset

Haastattelut tehtyäni ensimmäiseksi litteroin nauhoitteet sanatarkasti tekstitiedostoksi. Päädyin tarkkaan litterointiin, koska haastatteluja oli vain neljä, eikä tekstin tuottaminen siksi veisi kohtuuttoman paljon aikaa. En tuntenut tarvetta kirjoittaa tekstiin äänensävyjä ja taukoja, vaan päätin tarpeen tullen tarkistaa ne nauhoituksesta. Osan haastatteluista litteroin heti haastattelun jälkeen, ja osan vasta myöhemmin. Huomasin, että olisi ollut helpompaa kirjoittaa kaikki tekstiksi saman tien haastattelujen jälkeen, kun ne olivat vielä tuoreessa muistissa.

Litteroinnin tehtyäni aloitin analyysin tiivistämällä haastattelujen pääpointit jokaiselta vastaajalta yhteen teemojen alle. Näin pystyin helposti vertailemaan vastauksia toisiinsa ja katsomaan, esiintyikö esimerkiksi paljon samanlaisia vastauksia. Näiden pohjalta tein havaintoja, kiinnittäen huomiota muun muassa siihen mitkä vastaukset esiintyivät usein eri haastateltavilla, ja missä oli ristiriitaisuuksia. Lisäksi poimin nauhoituksista pätkiä, jotka havainnollistivat haastateltavan ajatuksia hyvin ja joita halusin nostaa esille raportissani. Lopuksi pohdin vielä yleisellä tasolla huomionarvoisia seikkoja, kuten mitä haastatteluista nousi kokonaisuutena esille, miten haastattelut tukivat hypoteesejani ja mihin kiinnitin haastatteluja purkaessani huomiota.

Haastatteluissa minulla oli neljä teemaa: Ruokavaliot ja terveellisyys yleensä, mielikuvat, karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio ilmiönä sekä kysyntä ja tarjonta. Esittelen haastattelujen tulokset samoja teemoja käyttäen.

5.1.1 Ruokavaliot ja terveellisyys yleensä

Kaikkien haastateltavien mukaan yleisin erityisruokavalio Santa Fén asiakkailta on laktoositon tai gluteeniton. Santa Féssä annoksen lisäkkeen vaihto on nykyään maksullista, ja asiakkaat eivät tätä tunnu aina ymmärtävän. Haastateltavien mukaan maksullisuus on hillinnyt lisäkkeiden vaihtelua. Jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, että annosten lisäkkeitä, etenkin perunoita ja kastikkeita, vaihdellaan yhä usein. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että lisäkkeitä vaihdetaan toisiin lisäk-

keisiin, kuten perunaa kasviksiin, mutta yhden mielestä useimmiten perunoista toisenlaisiin perunoihin.

Kolme neljänestä haastateltavista piti kasvispainotteista ruokavaliota terveellisimpänä. Myös kohtuutta painotettiin, eli haastateltavien mielestä terveellisintä on syödä ”kohtuudella kaikkea”. Kaikki mainitsivat kalan kuuluvan terveelliseen ruokavalioon, ja kaksi haastateltavaa mainitsi myös kanan terveelliseksi raaka-aineeksi. Lisäksi hedelmät mainittiin. Terveellisinä valmistustapoina pidettiin öljyssä paistamista, höyrytystä ja grillausta.

Santa Fén annoksista terveellisimpinä pidettiin etenkin kala-annoksia, kuten lohta ja kuhaa, sekä salaatteja, fajitaksia ja kanaruokia. Yksi pohti myös wrappien ja tortillojen olevan melko terveellisiä. Kuitenkin painotettiin, että lähes kaikki Santa Fén annokset ovat siinä mielessä terveellisiä, että niissä on mukana salaattia tai höyrytettyjä kasviksia sekä paljon hedelmiä. Kasvikset eivät myöskään ole pakasteita tai ”löllöksi” tai ylikypsäksi valmistettuja, ja annokset valmistetaan useimmiten terveellisellä tavalla, lukuun ottamatta rasvakeittimessä kypsennettyjä annoksia.

Epäterveellisinä ruokina haastateltavat pitivät friteerattuja eli rasvakeittimessä valmistettuja ruokia. Kaksi mainitsi etenkin burgerit epäterveellisimpinä Santa Fén ruokina. Myös perunat, etenkin friteeratut sellaiset, pasta ja paljon kastiketta sisältävät annokset mainittiin. Friteerausta pidettiin epäterveellisimpänä ruuanvalmistustapana.

Vain yksi haastatelluista kertoi noudattavansa tällä hetkellä erityisruokavaliota. Hän mainitsi ruokavalionsa sisältävän paljon proteiineja ja vähän hiilihydraatteja, ja noudattaa tätä urheiluharrastuksensa vuoksi. Lisäksi yksi kertoi olleensa ennen kasvissyöjä, mutta siirtyneensä sittemmin kasvispainotteiseen sekasyöntiin. Kukaan haastatelluista ei siis karppaa, vaikka yksi heistä oli sitä joskus kokeillut. Kaksi mainitsi pyrkivänsä ruokavaliossaan vähäisiin hiilihydraatteihin, toinen heistä erityisruokavalionsa vuoksi. Molemmat painottivat kuitenkin, että eivät karppaa.

5.1.2 Mielikuvat karppauksesta

Kahdella haastateltavalla karppaus tuo mieleen yksipuolisen ruokavalion. Yhdellä tuli mieleen pekoni, munat ja rasva, kun toinen painotti etteivät nämä asiat yhdisty hänen mieleensä karppaukseen, vaikka useimmilla niin tuntuu käyvän. Kaikki mainitsivat termin hiilihydraatiton tai ei lainkaan hiilihydraatteja. Kaikki haastateltavat epäilivät näiden mielikuviansa olevan mediasta peräisin. Heillä oli yhtä lukuun ottamatta melko vähäiset tiedot aiheesta, ja tiedot rajoittuivat lähinnä mediasta syntyneisiin mielikuviin sekä työn kautta saatuun kokemukseen karppaajista.

Haastatteluissa tuli usein esille sana kohtuus, ja kohtuutta painotettiin ruokavaliossa. Minkään täyskieltämistä haastateltavat eivät kannata, ja laatua pidetään määrää tärkeämpänä.

Sitte taas en mä mitää kunnon korvapuustiakaan laittaisi ihan pannaan, että se on vaan kohtuudella et ei oo tarkotus et leivot sitä kaks pellillistä ja vedät ne kerralla. Et tota noin niin, et se on vähän niinku kohtuus kaikessa, se karppauskin voi olla ihan hyvä kuhan muistaa sen kohtuuden. (Haastateltava 3)

Puolet haastatelluista on sitä mieltä että vähähiilihydraattinen ruokavalio voi olla terveellinen, jos sitä noudatetaan kohtuudella menemättä liiallisuuksiin. Puolet ei osannut sanoa onko vähähiilihydraattinen ruokavalio terveellinen. Kahden haastateltavan kanssa tuli puheeksi hiilihydraattien laatua painottava ruokavalio hyväkarppaus, josta kumpikaan ei ollut ennen kuullut. Haastateltavat pitivät hyväkarppausta kohtuullisempänä ja mahdollisesti siksi terveellisempänä kuin perinteistä karppausta.

Se on mulle ihan järkeenkäypäki et jos ihminen vetää hiilarit täysin nollalle nii se ei oo silloin terveellistä. Se ei oo tarpeeks monipuolista ja sillä haetaan vaan nopeeta laihtumista. Okei ylipainohan on epäterveellistä, mutta sitten taas. Jos ihminen on taipuvainen ylipainoisuuteen ja se nopeesti pudottaa painoansa. Kyllä se pitää se että pysyis terveenä jatkossakin vuosikausia niin sehän tarvii niitä hiilihydraatteja ja kohtuudella ottaa niitä ja ne elämäntavat niin pitkällä aikajänteellä on taipuvainen... Yhtälaila voi tulla se paino ylös ja alas. (Haastateltava 3)

Kaikki haastateltavat sanoivat, etteivät ajattele mitään ihmeellistä asiakkaan tila-
tessa vähähiilihydraattisen annoksen. He eivät pidä sitä ärsyttävänä tai suurena
vaivana, vaan suhtautuvat samoin kuin mihin tahansa muuhunkin erikoistilauk-
seen. Haastateltu keittiötyöntekijä ei pitänyt karppausta ylimääräisenä vaivana
keittiölle. Kaksi haastateltavaa kuvaili tyypillistä karppaajaa vähän liikkuvaksi,
keski-ikäiseksi naiseksi, jolla ei ole paljon ylipainoa mutta haluaa karistaa ne
muutamia kilot, ja on vähän sellainen kokeilunhaluinen ”trendien perässä juoksi-
ja”. Mainittiin myös, että tyypillisesti karppaavilla miehillä on usein oikeasti pal-
jon ylipainoa, josta he haluavat eroon. Vähähiilihydraattinen syöminen yhdistet-
tiin myös urheilutaustaisiin ihmisiin.

5.1.3 Karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio ilmiönä

Yksi haastateltavista oli itse kokeillut karppausta, mutta kertoi ettei se ollut sopiva
ruokavalio hänelle. Sama haastateltava on ollut aiheesta kiinnostunut ja perehty-
nyt siihen enemmänkin, ja toinen kertoi hieman perehtyneensä työn puolesta, mut-
ta kiinnostus oli muuten vähäistä haastateltavien keskuudessa. Jokainen heistä oli
sitä mieltä että ilmiö on jo hiipumassa. Suurin osa ilmoitti tuntevansa jonkun joka
on joskus karpannut.

*Mä oon sitä mieltä et jos on äärimmäisen ylipainonen keski-
ikänen nii onhan toi semmonen oikotie onneen, et se on aika
helppo tapa pudottaa painoa. Mutta mä oon ite joskus, niiku vä-
hensin aika paljon hiilareita... Nii multa loppu kaikki energia ja
totesin et ei se ollu mulle. Et vaik siin niiku paino tippu ja näin
mut en mä kyl sit mitää jaksanu tehäkää. Mut tosiaa kyl niinku
just ku toi mediaki kirjottaa ja siel niiku monta kirjottaa ja ikinä
ei tiedä kuka on oikeessa ja kuka ei, ja mäki oon niit Antti Heik-
kilän kirjoi lukenu joka on tän kaiken isä niiku vähän tavallaan
Suomessa... nii mistäs sen tietää. Mut kyl mä oon sitä mieltä et
jos ihminen on sairaalloisen ylipainonen ja se pääsee tolla ta-
valla monest kymmenestä kilosta eroon nii onhan se hyvä asia.
(Haastateltava 2)*

Vähähiilihydraattisista ruokavalioista haastateltavat kertoivat tietävänsä Atkinsin ruokavalion, mutta muita vastaavia ei osattu nimetä juurikaan. Urheilijoiden ruokavalioon usein kuuluvat hiilihydraattirajoitteet mainittiin myös. Ilmiö oli tullut haastateltaville tutuksi median sekä asiakkaiden kautta. Yleensä ottaen haastatellut pitivät karppausta terveydelle haitallisena, ja olivat sitä mieltä että ruokavalion pitkäaikaisia vaikutuksia ei ole vielä tutkittu tarpeeksi. Sen myös uskottiin olevan ohimenevä muotijuttu.

Toi karppaus on nyt saanut mediassa niin paljon myllyä, aina on ollu joku Atkinsin dieetti, jengi on laihduttanu, syöny pelkkää jotain kaalia viikon nii ei sekään nyt terveelliseltä kuulosta. Tää on nyt vaan mediassa vähän kovemmin, mut se justiin et on kuolemia tullu niin se on ehkä vähän yliampuvaa. (...) Niin, kai se nyt jos syö pelkkää rasvaa ja pekonia niin... järki käteen jokasella nii eiköhän se sillä. Kohtuudella kaikkea. (Haastateltava 1)

Mut mä oon kyl sitä mieltä et kyl sen verran pitäis olla maalaisjärkeä et jos sä syöt pelkkää pekonia ja munia ja rasvaa ni eihän se nyt voi pidemmän päälle olla hyvästä. Mut onhan se aina tiedetty et vaalee leipä ja pulla lihottaa. Et nyt se on vaan nostettu vähän semmoseks... En mä osaa sanoo oikeesti siit on niin monta mielipidettä. Ja jakaa hirveen voimakkaasti ihmisten mielipiteitä kyllä. (Haastateltava 2)

5.1.4 Vähähiilihydraattisten ruokien kysyntä ja tarjonta

Haastatteluissa kävi ilmi että Santa Fén asiakkaat kyselevät vähähiilihydraattisia ruokia melko paljon, yksi haastateltavista muisti asiakkaiden kyselleen jopa vähähiilihydraattisia jälkiruokia. Karppaamista ei kuitenkaan yleensä erityisemmin korosteta. Yksi haastateltavista epäili, että karppaajat saattavat hävetä ruokavaliotaan, eivätkä siksi halua tuoda sitä esille. Haastateltavilla tuli myös mieleen tapa-

uksia joissa he olivat olettaneet asiakkaan olevan karppaaja vaikka asiakas ei ollut sitä itse maininnut.

*Kerran yksi tyttö tilasi meidän fajitaksen ja sano et hän ei halua niitä lettuja siihen. Että syö vaan ne vihannekset ja lihan... Se korjas sit heti perään et mä en ole sitten mikään karppaaja.
(Haastateltava 2)*

Yksi haastateltavista mietti monen karppaajan innostuneen ruokavaliosta ilman, että on juuri ottanut selvää aiheesta, jolloin mieleen on jäänyt perunan, pastan, riisin ja leivän olevan pahasta mutta ei oteta huomioon muissakin ruuissa voivan olla hiilihydraatteja.

Yks ilmiö minkä oon huomannu niinku parinki asiakkaan kanssa on että ei halua perunaa, ja sanoo että en mä halua perunaa. Ja meil on muutama annos mis on bataattia. Bataattihan on käsitteäkseni yhtä hiilihydraattipitonen ku peruna. Sit ku mä oon sanonu et meil on sellanen vihannessekotus mut siin on bataattia. Nii sitten on ollut et ei se haittaa mitään. Mä olen vähän sitä mieltä että ne ei välttämättä oo niinku ihan kauheesti... et se on iskostunu vähän päähän et se peruna, pasta ja riisi on se paha asia ja leipä. Ja sit niinku kaikki putkeen. Sama ku joku maissiki on hyvin hiilaripitosta. Tähän niinku oon törmänny mut enhä mä niille asiakkaille oo sit sen enempää et jos se niille käy niin ei-hän se mun asiani oo kertoo heille. (Haastateltava 2)

Kolme neljästä haastateltavasta oli huomannut karppausruokia muiden ravintoloiden listoilla, neljäs mainitsi kuitenkin huomanneensa ”karppileivän” kaupassa. Etenkin Hesburgerin listalla ollut ”karppurilainen” mainittiin monesti. Jokainen haastateltava oli enemmän tai vähemmän sitä mieltä, ettei Santa Fé tarvitse erillisiä karppausruokia listalleen. Perusteluina tähän oli Santa Fén jo valmiiksi runsas valikoima ruokalistalla, se että erityisruokavaliota noudattavat osaavat itse valita listalta heille sopivan annoksen ja että hiilihydraattipitoisen lisäkkeen voi vain jättää syömättä koska kasviksia on annoksissa myös paljon. Yksi haastateltavista

epäili että karppausruuat listalla voisivat toimia mainoskikkana, mutta ei pitänyt niiden lisäämistä muuten tarpeellisena.

5.1.5 Yhteenveto haastatteluista

Osalla haastateltavista vaikutti kommenttien sävyn perusteella olevan hieman negatiivinen asenne karppaajia kohtaan, vaikka kommentit olivatkin itsessään melko neutraaleja. Media on vaikuttanut haastateltavien mielipiteisiin vahvasti, minkä he itsekin olivat huomanneet. Etenkin tämä negatiivinen asennoituminen tuntui johtuvan enimmäkseen mediasta ja siitä, että aihetta on käsitelty niin paljon viime vuosina. Useimmat haastateltavat kuitenkin korostivat, etteivät suhtaudu karppaajiin asiakkaina negatiivisesti, vaan kohtelevat heitä samalla tavalla kuin muitakin. Negatiivinen suhtautuminen tuntuikin keskittyvän karppaukseen trendi-ilmiönä, ei vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattaviin asiakkaisiin.

Kohtuullisuuden merkitystä ruokavaliossa korostettiin paljon, ja karppausta pidettiin hyvin ankarana ruokavaliona. Haastateltavat eivät yhtä lukuun ottamatta olleet perehtyneet aiheeseen lähemmin ja heidän käsityksensä oli, etteivät karppaajat syö juuri lainkaan hiilihydraatteja. Tosiasiassa vaikka esimerkiksi Atkinsin dieetti oli alun perin hyvin tiukka ja rajoittava (Borg 2012, 182), on vähähiilihydraattisia ruokavaliota useita, ja osa niistä on sallivampia kuin toiset. Karppausta haastateltavat pitivät pidemmän päälle epäterveellisenä ruokavaliona. Tästä esimerkiksi Antti Heikkilä ja Annika Dahlqvist ovat eri mieltä (kts. Luku 2). Kuitenkin useimmat haastateltavat hieman ristiriitaisesti vaikuttivat pitävän hiilihydraatteja epäterveellisinä, ja kaksi mainitsi rajoittavansa niitä, korostaen kuitenkin ettei ole karppaaja. Etenkin vaaleaa leipää ja muuta ”pullamössöä” pidettiin epäterveellisenä. Toisaalta monesti tuli esille täysjyvän ja kuitupitoisten hiilihydraattien terveellisyys.

Haastateltavat tuntuivat pääosin pitävän karppausta ohimenevänä trendi-ilmiönä ja ”hömpötyksenä” eivätkä pitäneet sitä vakavasti otettavana ruokavaliona. Painonpudotuskeinona sen mainittiin olevan toimiva ja nopea, mutta epäterveellinen. Ilmaisuihin ”oikotie onneen” toistui useasti haastatteluissa tässä yhteydessä. Sanan

”karppaus” käyttäminen tuntui herättävän negatiivisempia tunteita kuin ilmaisun ”vähähiilihydraattinen ruokavalio”.

Haastateltavat työntekijät olivat hyvin yksimielisiä siitä, ettei ravintola Santa Fén kannata ottaa listalleen vähähiilihydraattisia annoksia. Mietin kuitenkin haastatellut tehtyäni, voisiko heidän mielipiteensä muuttua, jos asiakaskyselyssä käy ilmi että asiakkaat sellaisia haluavat. Yleisesti haastateltavat olivat sitä mieltä, että karppausruuat listalla ovat turhia koska lisäkkeitä voi vaihtaa. Kuitenkin esimerkiksi eräässä kanadalaisessa tutkimuksessa (Macaskill, Dwyer, Utrecht, Dombrow, Crompton, Wilck & Stone 2000, 60) mainitaan että asiakkailla voi olla kynnys erikoistilaukseen kuten lisäkkeenvaihtoon, koska he pelkäävät sen hidastavan tilausta tai heillä on kokemusta tarjoilijan huonosta suhtautumisesta sellaisiin. Vaihtoehtona mainittiin että asiakas voi jättää hiilihydraattipitoisen lisäkkeen syömättä, mutta tällöin ruokaa menee hukkaan. Tarjoamalla valmiita vähähiilihydraattisia annoksia voisi täten säästyä kustannuksia.

5.2 Kyselyn analyysi ja tulokset

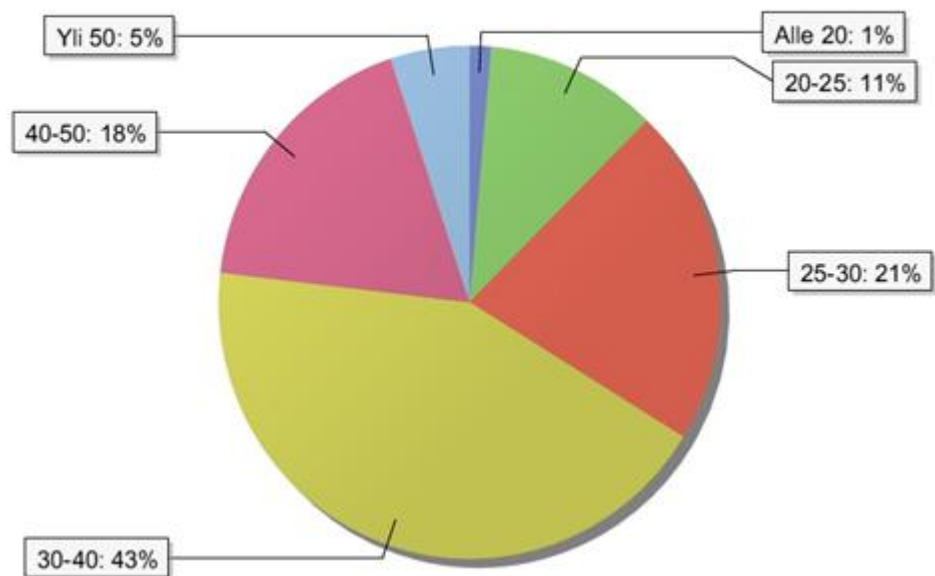
Facebookissa toteutettuun Webropol-kyselyyn (Liite 1) tuli yhteensä 217 vastausta. Kysely oli auki hieman yli kaksi viikkoa, mutta suurin osa vastauksista tuli ensimmäisen vuorokauden aikana. Lahjakortin arvonta oli todennäköisesti vaikuttanut vastaajamäärään paljon, sillä vain seitsemän vastaajaa jätti yhteystietolomakkeen täyttämättä eli 210 vastaajaa halusi osallistua arvontaan. Käyn analyysissä läpi kaikkien vastaajien vastaukset kysymyksiin sekä karppaajiksi itsensä ilmoittaneiden vastaukset valikoituihin kysymyksiin.

5.2.1 Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma

Sijoitin sukupuoli- ja ikäkysymykset kyselyn loppuun, jotta vastaajat voisivat ensin rauhassa täyttää kyselyn ja vasta lopuksi kertoa taustatietojaan. Olin laittanut nämä kysymykset pakollisiksi, mutta jostain syystä osa oli päässyt niiden ohi vastaamatta. Vastaajista 214 oli ilmoittanut sukupuolensa, ja heistä suurin osa

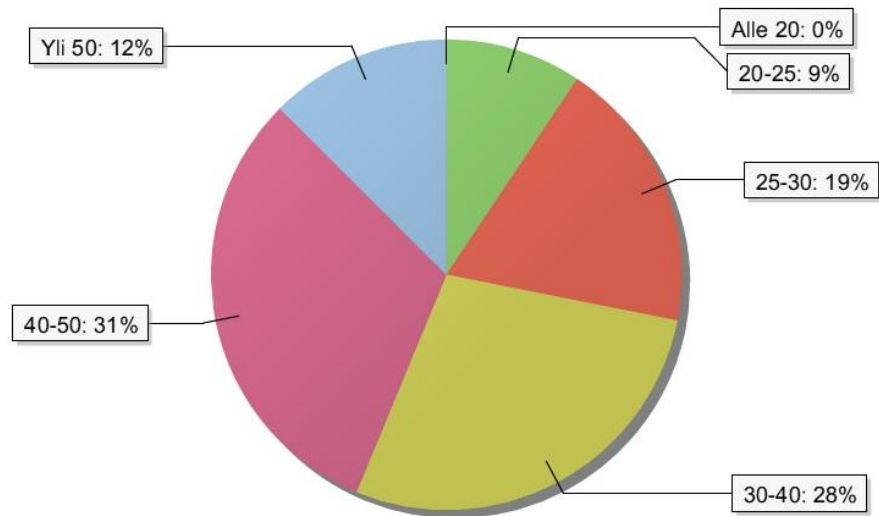
(174/81%) oli naisia. Karppaajista sukupuolensa ilmoitti 31 vastaajaa. Heistäkin enemmistö oli naisia (24/77%). 216 vastaajaa kertoi ikänsä, joka ilmoitettiin ikäryhmittäin (Kuvio 1). Jotkut ihmiset eivät mielellään kerro tarkkaa ikäänsä, jolloin ikää kannattaa kysyä ryhmittäin kun tarkka tieto vastaajien iästä ei ole tarpeellinen (Fowler 1995, 167). Vastaajia oli kaikista ikäryhmistä, mutta eniten kyselyyn oli vastannut 30–40-vuotiaita (93/43%) ja vain kolme vastaajaa (1%) oli alle 20-vuotiaita. Internet-kyselyissä vastaajien ikäjakauma voi erota paljonkin perusjoukon todellisesta ikäjakaumasta, joka saattaa vääristää tuloksia ja vähentää niiden luotettavuutta, joten olen tyytyväinen, että kysely tavoitti kaikenikäisiä (Heikkilä 2004, 69). Kyselyyn vastanneista karppaajista suurin osa oli 40-50-vuotiaita (10/31%) tai 30-40-vuotiaita (9/28%). Yksikään kyselyyn vastanneista alle 20-vuotiaista ei ollut karppaaja. (Kuvio 2)

Vastaajien määrä: 216



Kuvio 1: Kaikkien vastanneiden ikäjakauma

Vastaajien määrä: 32

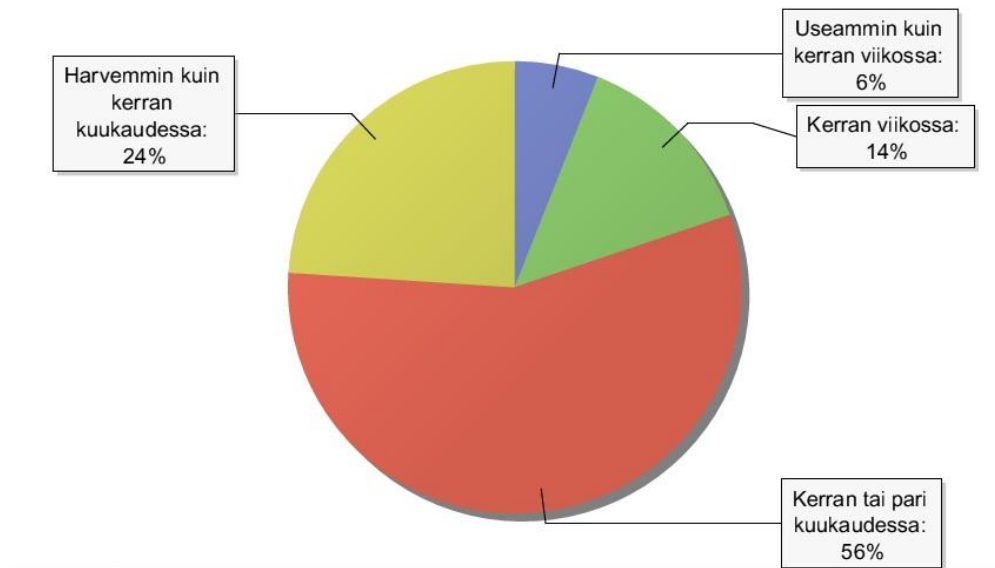


Kuvio 2: Karppaajien ikäjakauma

5.2.2 Ravintolaruokailut

Ensimmäisessä varsinaisessa kysymyksessä halusin selvittää, kuinka usein vastaajat käyvät ravintoloissa (Kuvio 3). Suurin osa vastaajista (122/56%) kertoi käyvänsä ulkona syömässä kerran tai pari kuukaudessa. Vain hyvin harva (13/6%) ilmoitti käyvänsä useammin kuin kerran viikossa. Karppaajista suurin osa (21/66%) sanoi käyvänsä ulkona syömässä kerran tai pari kuukaudessa. Jakaumat vastausten välillä eivät juuri eronneet kaikkien vastaajien jakaumasta, tosin karppaajista hieman useampi ilmoitti syövänsä ravintolassa useammin kuin kerran viikossa (4/12%) kuin kerran viikossa (2/6%).

Vastaajien määrä: 217



Kuvio 3: Vastaajien jakauma kysymyksessä ”Kuinka usein käyt ulkona syömässä?”

127 vastaajaa (59%) kertoi olevansa erittäin tyytyväinen Santa Fén ruokalistaan. 83 vastaajaa (38%) oli melko tyytyväisiä, ja vain harva (7/6%) löysi listasta jotain parannettavaa. Karppaajista kaikki olivat joko erittäin tyytyväisiä (19/59%) tai melko tyytyväisiä (13/41%), eikä yksikään heistä vastannut listassa olevan parannettavaa.

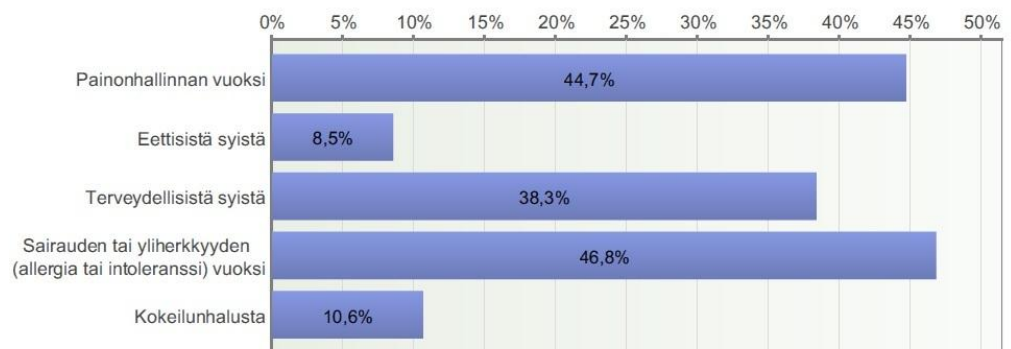
5.2.3 Erityisruokavaliot

Vastaajista noin viidesosa kertoi noudattavansa jotain erityisruokavaliota (47/22%). Heistä suurin osa ilmoitti yhdeksi syyksi painonhallinnan (21/44,7%) tai sairauden tai yliherkkyyden (22/46,8%). Tässä kysymyksessä sai valita useamman vastausvaihtoehdon. Olin pyytänyt vastauksia vain niiltä, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen noudattavansa erityisruokavaliota, mutta jostain syystä tässä kysymyksessä oli 53 vastaajaa, eli kuusi vastaajaa oli vastannut tähän vaikka ei ollut ilmoittanut noudattavansa erityisruokavaliota. Tästä päätin, ettei kysymys ehkä ollut tarpeeksi selkeä osalle vastaajista. Voi myös olla, että vaikka nämä

henkilöt kiinnittävät mainitsemiinsa asioihin huomiota ruokavaliossaan, he eivät kokeneet noudattavansa erityisruokavaliota. Suodatin kuitenkin luotettavuuden lisäämiseksi näiden henkilöiden vastaukset pois. Ennen suodattamista painonhallinnan vuoksi erityisruokavaliota noudattavien osuus nousi hieman sairauden tai yliherkkyyden vuoksi sitä noudattavien ohi. Yllättäen monet karppaajista (12/38%) eivät kokeneet noudattavansa erityisruokavaliota. Suurin osa (13/65%) heistä, jotka sanoivat sellaista noudattavansa, tekivät niin pääasiassa painonhallinnan vuoksi. (Kuvio 4)

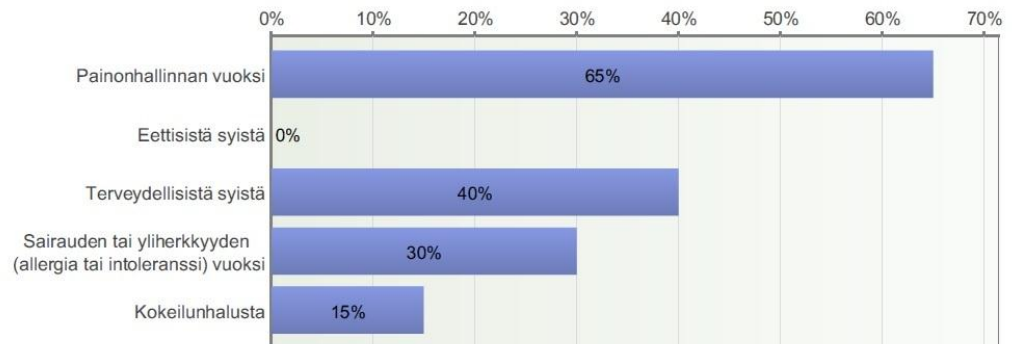
Vastaajien määrä: 47

Kaikki vastaajat



Vastaajien määrä: 20

Karppaajat



Kuvio 4: Vastaajien syyt erityisruokavaliion noudattamiseen

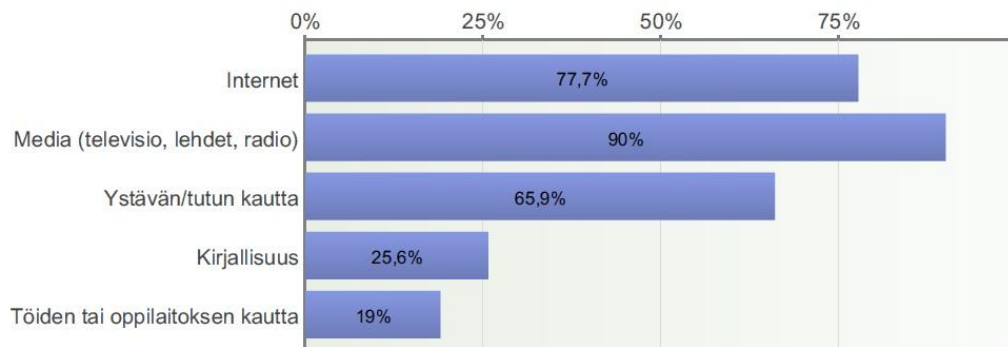
5.2.4 Tieto karppauksesta

Seuraavat kysymykset käsitelivät varsinaista aiheitani karppauksesta. Kuten olin olettanut, suurin osa (212/98%) vastaajista oli kuullut karppauksesta. Vain viisi

vastaajaa (2%) ei ollut kuullut siitä. Vastaajista 215 oli täsmentänyt mistä lähteistä he olivat tästä ruokavaliosta kuulleet. Tähänkin kysymykseen sai valita useamman vastausvaihtoehdon. Jälleen oli jostain syystä käynyt niin, että neljä vastaajaa, jotka olivat edellisessä kysymyksessä sanoneet, etteivät olleet kuulleet karppauksesta, olivat kuitenkin vastanneet tähän. Jouduin siis jälleen suodattamaan nämä vastaukset pois, jolloin vastauksia jäi 211 (Kuvio 5).

Median vaikutus tietoisuuteen karppauksesta on hyvin suuri, sillä vastaajista lähes jokainen (190/90%) kertoi kuulleensa karppauksesta median (televisio, lehdet, radio) kautta. Samansuuntaista kävi ilmi myös Santa Fén henkilökunnalle toteuttamissani teemahaastatteluissa, joissa haastateltavat kertoivat kuulleensa karppauksesta median ja asiakkaiden kautta (kts. Luku 5.1.2). Erittäin moni kysymykseen vastanneista (164/77,7%) mainitsi myös internetin. Karppaajien vastauksissa prosentit olivat melko samanlaiset, paitsi huomattavasti useampi oli kuullut ystävän tai tutun kautta (26/81,2%) ja kirjallisuuden kautta (13/40,6%).

Vastaajien määrä: 211



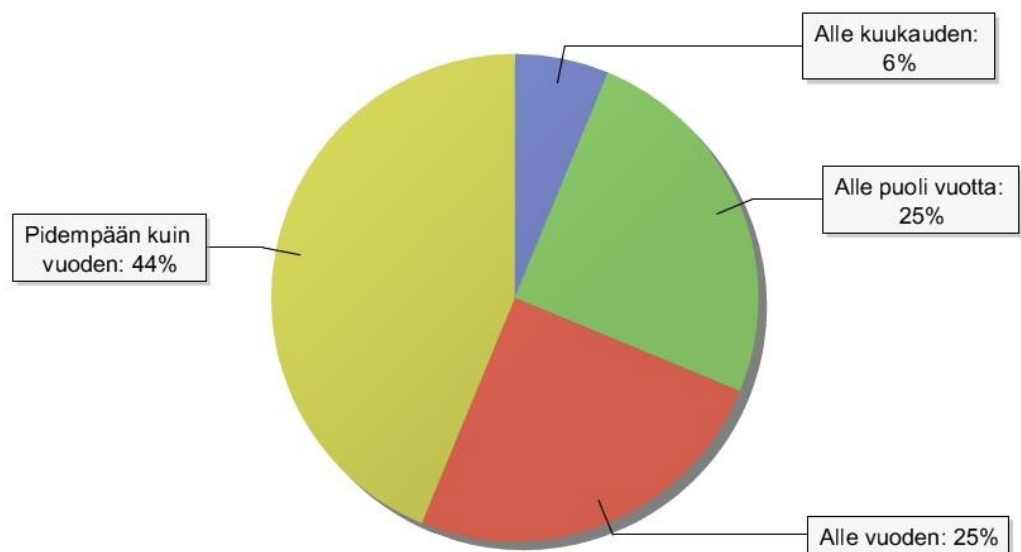
Kuvio 5: Mistä lähteistä olet kuullut karppauksesta?

5.2.5 Karppauksen kesto

Vastaajista 32 (15%) kertoi itse noudattavansa vähähiilihydraattista ruokavaliota. Luku sopii Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2011 toteuttaman tutkimuksen tuloksiin, joiden mukaan 17% suomalaisista noudattaa vähähiilihydraat-

tista ruokavaliota (Helakorpi ym. 2012). Karppaajista suuri osa (14/44%) vastasi noudattaneensa ruokavaliota yli vuoden. Vain 2 vastaajaa (6%) ilmoitti karpanneensa alle kuukauden. (Kuvio 7) Tähänkin kysymykseen oli tullut 3 vastausta henkilöiltä, jotka eivät kyselyn mukaan olleet karppaajia, ja jotka siis suodatin pois.

Vastaajien määrä: 32



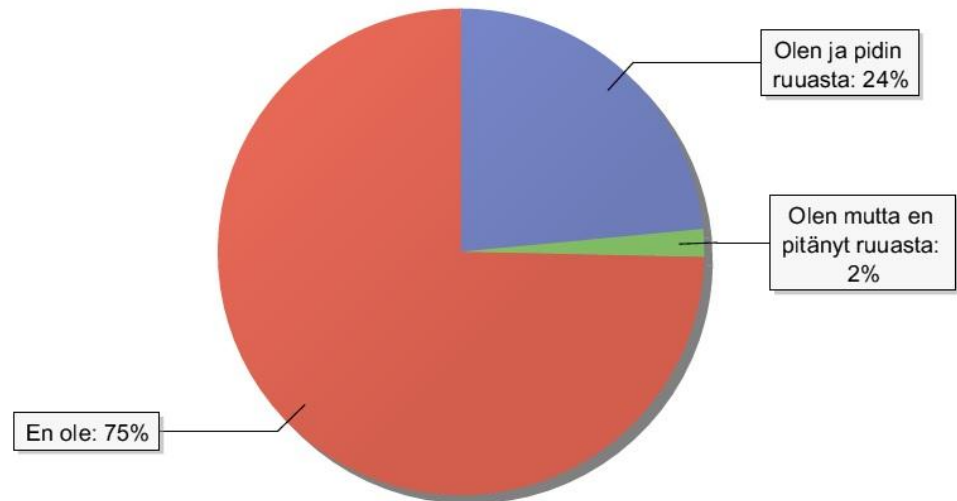
Kuvio 6: Kuinka kauan olet noudattanut vähähiilihydraattista ruokavaliota?

5.2.6 Kokeilunhalu

Niistä vastaajista, jotka eivät karppaa, 62 (34%) ilmoitti harkinneensa kokeilevansa vähähiilihydraattista ruokavaliota. Kaikista vastaajista 164 (76%) ja karppaajista kaikki paitsi yksi (31/97%) olisi valmiita kokeilemaan vähähiilihydraattisia annoksia, jos Santa Fé ottaisi niitä ruokalistalleen. Vaikka vastaajien perusteluista päätellen kaikki näin vastanneista ei annoksia välttämättä kokeilisi (kts Luku 5.2.7), on määrä mielestäni yllättävän suuri. Kaikista vastaajista noin neljäsosa (55/26%) on kokeillut vähähiilihydraattisia annoksia muissa ravintoloissa, ja miltei kaikki heistä ovat myös pitäneet ruuasta. (Kuvio 7). Karppaajista puolet

(16/50%) oli kokeillut tällaisia annoksia ja pitänyt niistä, ja vain kaksi (6%) oli kokeillut mutta ei ollut pitänyt niistä.

Vastaajien määrä: 217



Kuvio 7: Kysymys: ”Oletko kokeillut vähähiilihydraattisia annoksia muissa ravintoloissa?” (Kaikki vastaajat)

5.2.7 Avoimet kohdat ja vastaukset

Olin laittanut kyselylomakkeeseen muutaman kysymyksen perään avoimen kohdan, jossa pyysin perusteluja. Vastauksia näihin tuli paljon, suunnilleen sata jokaiseen. Kävin vastaukset huolellisesti läpi ja jaottelin positiiviset, negatiiviset ja neutraalit sekä keskenään samankaltaiset vastaukset yhteen. Perusteluista osa liittyi muuhun kuin opinnäytetyöni aihepiiriin. Tällaiset vastaukset jätin analyysissä huomioimatta.

Ensimmäinen avoin kohta oli kysymyksen ”Oletko tyytyväinen Santa Fén ruokalistaan” jälkeen. Suurin osa kommentteista oli hyvin positiivisia. Eniten korostettiin listan monipuolisuutta ja suuria annoskokoja. Negatiivisista kommentteista suurin osa piti uutta listaa huonompana kuin vanhaa, ja toivoi joitakin poistettuja

annoksia takaisin. Joukossa oli karppaajien listalla huomioimiseen liittyen kaksi erittäin negatiivisävyistä kommenttia, mutta toisaalta kahdessa kommentissa vähähiilihydraattisia annoksia toivottiin.

Toisessa avoimessa kohdassa vastaajat saivat perustella, miksi he olisivat tai eivät olisi valmiita kokeilemaan vähähiilihydraattista ruokavaliota. Suurin osa kertoi olevansa valmis kokeilemaan laihtuakseen, moni myös vain mielenkiinnosta. Muutama mainitsi terveyshyödyt ja olotilan kohentamisen. Moni kertoo kokeilleensa karppaamista, tai vähentäneensä hiilihydraatteja. Kolme vastaajaa kertoi kokeilleensa mutta todenneen ettei ruokavalio sopinut heille. Yksi kertoi joskus harkinneensa, mutta päätyneensä lopulta toisenlaiseen ruokavalioon. Kaksi vastaajaa ei halunnut kokeilla koska oli kuullut ruokavaliosta negatiivista. Niillä vastaajilla, jotka eivät aio kokeilla vähähiilihydraattista ruokavaliota, usein toistuvia vastauksia olivat kiinnostuksen puuttuminen, leivästä ja perunasta luopumisen vaikeus ja karppauksen turhana muoti-ilmiönä pitäminen. Moni myös kertoi uskovansa monipuolisen ruokavaliion ja kohtuullisuuden olevan terveellisempää. Muutama mainitsi jo noudattavansa itselleen sopivaa ruokavaliota.

Kolmannessa avoimessa kohdassa vastaaja sai perustella, miksi hän kokeilisi tai ei kokeilisi vähähiilihydraattisia annoksia Santa Féssä, jos sellaisia otettaisiin listalle. Vastauksista kuusi luokittelin erittäin positiivisiksi, koska niissä tällaiset annokset koettiin erittäin tervetulleiksi. Moni vastaajista oli myös melko varma, että tulisi näitä annoksia kokeilemaan. Usein toistui mielenkiinto kokeilla uutta ja halu syödä kevyemmin tai terveellisemmin. Myös uteliaisuus mainittiin. Erittäin moni sanoi kokeilevansa vähähiilihydraattisia annoksia, jos annokset vaikuttaisivat houkuttelevilta, ja muutama näistä vastaajista korosti, ettei hiilihydraattien määrällä ole vaikutusta annosvalintaan. Melko harva kertoi, ettei ole lainkaan kiinnostunut kokeilemaan tällaisia annoksia. Suurin osa näistä perusteli yksiselitteisesti, ettei häntä kiinnosta kokeilla. Vastauksissa mainittiin melko usein, että vähähiilihydraattisia annoksia voi saada muutenkin lisukkeita vaihtamalla, ja halu olla ajattelemta painonhallintaa ravintolassa.

Kyselylomakkeen loppuun olin sijoittanut avoimen kohdan, johon vastaaja sai jättää muita kommentteja aiheesta. Tähän tuli 26 kommenttia, joista suurin osa käsit-

teli karppausta ja muutama oli joko kehuja tai parannusehdotuksia Santa Féille. Karppausruokien ottamisesta listalle oli suunnilleen yhtä paljon positiivisia, negatiivisia ja neutraaleja kommentteja. Positiivisista kommenteista suurimmassa osassa oli myös toivomuksia ja ehdotuksia siltä varalta, että Santa Fé päätyisi ottamaan vähähiilihydraattisia annoksia listalleen.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Työn tarkoituksena oli selvittää onko ravintola Santa Féssä kysyntää vähähiilihydraattisille ruoka-annoksille ja onko sellaisia tarpeellista ottaa ravintolan ruokalistalle. Menetelminä käytettiin henkilökunnalle toteutettua teemahaastattelua ja ravintolan Facebook-sivuilla asiakkaille jaettua Webropol-kyselyä.

Haastattelujen perusteella henkilökunta ei pitänyt tarpeellisena ottaa listalle vähähiilihydraattisia annoksia. Osa haastatelluista oli kielteisempiä kuin toiset, mutta kaikki olivat loppujen lopuksi sitä mieltä että karppausruuat olisivat turhia. Tämä tuli esille myös muutamassa kyselyn avointen kohtien vastauksessa. Perusteluina mainittiin Santa Fén jo valmiiksi monipuolinen lista, mikä kyselyinkin kommentteissa korostui, mahdollisuus vaihtaa annosten lisäkkeitä ja ilmiön jo alkanut hiipuminen. Haastatteluissa tuli kuitenkin esille, että henkilökunnalla on kokemusta karppaavista asiakkaista, ja vähähiilihydraattisia annoksia on kyselyä.

Kyselyn perusteella karppaus on ilmiönä yhä ajankohtainen. Kyselyyn vastanneista melko moni oli karppaajia, ja myönteisiä kommentteja aiheesta tuli avoimissa kohdissa runsaasti. Vastausten perusteella vähähiilihydraattisille annoksille on kysyntää, sillä suuri osa kaikista vastaajista ilmoitti olevansa valmis kokeilemaan tällaista annosta. Kyselyyn vastanneet karppaajat vaikuttivat hyvin kiinnostuneilta vähähiilihydraattisista annoksista listalla. Joidenkin kommenttien mukaan se vähentäisi annoksen valitsemisesta aiheutuvaa vaivaa.

Sekä kyselyssä että haastatteluissa tuli esille, että moni yrittää nykyään vähentää hiilihydraatteja ruokavaliostaan, mutta ei varsinaisesti karppaa. Koska haastateltavien ja kyselyyn vastanneiden mielikuvat karppauksesta ovat pääsääntöisesti mediasta lähtöisin, voi myös hiilihydraattien vähentämisen yleisyys olla mediasta johtuvaa. Myös kohtuutta korostettiin sekä haastatteluissa että kyselyn avoimissa perusteluissa. Esimerkkejä vastauksista:

Syön kyllä hiilihydraatteja, mutta vähemmän kuin ennen söin. Eli en suoranaisesti karppaa.

Noudatan lähes samanlaista ruokavaliota, mutta liian ehdoton missään muodossa on vastoin periaatteitani. Terveellisesti voi syödä ilman ehdottomuuksiakin.

Kokeilunhalusta, joskus vältän hiilareita ihan tiedostamattani vaikka en koe karppaavani. (Perusteluja kysymykseen: Miksi voisit/Et voisi harkita kokeilevasi vähähiilihydraattista ruokavaliota)

Karppausta pidetään turhana trendinä, mutta hiilihydraattien vähentämistä pidetään terveellisenä. Karppaajaksi ei haluta ”leimautua”. Haastatteluissa kävi ilmi, että moni ajattelee karppauksen tarkoittavan hiilihydraattien jättämistä kokonaan pois, ja myös kyselyn kommentteissa tuli tähän viittaavia vastauksia.

Kyselyn perusteella karppaajat eivät käy useammin tai harvemmin ulkona syömissä kuin muut vastanneet. Tässä asiassa karppaajat eivät siis eroa muista ravintolan asiakkaista. Suurin osa kyselyyn vastanneista karppaajista oli naisia, ja karppaajien ikäjakaumassa yli 40-vuotiaiden osuus oli suuri verrattuna kaikkiin kyselyyn vastanneisiin; heistä lähes puolet oli yli 40-vuotiaita, kun kaikista vastaajista alle neljäsosa oli tämän ikäisiä. Tämä tukee haastatteluissa ilmitullutta mielikuvaa tyypillisestä karppaajasta (kts. Luku 5.1.2).

Kyselyn avoimissa kohdissa tuli palautetta, joka lisää tutkimukseni arvoa toimeksiantajalle. Vastauksissa oli kommentteja sekä mahdollisiin karppausannoksiin että ravintolaan, sen palveluun ja ylipäätään ruokalistaan liittyen.

Tuloksista kävi ilmi, että vähähiilihydraattisille annoksille on jonkin verran kysyntää ja ravintola Santa Fén asiakkailla on kiinnostusta kokeilla tällaisia annoksia. Ne eivät kuitenkaan ole välittömän tarpeellinen lisä listalle. Jätän toimeksiantajan päätettäväksi, kokeeko hän tutkimukseni perusteella tarpeelliseksi toteuttaa vähähiilihydraattisia annoksia Santa Fén ruokalistalle.

6.2 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli mitataanko sillä niitä asioita, joita oli tarkoitus. Kysely- ja haastattelututkimuksissa kysymyksillä on suuri merkitys validiteetin kannalta, sillä niiden avulla pitää pystyä ratkaisemaan tutkimusongelma. Reliabiliteetilla tarkoitetaan pysyvyyttä, eli onko tutkimus toistettavissa samankaltaisin tuloksin vai ovatko tulokset sattumanvaraisia. Näiden avulla arvioidaan onko tutkimus luotettava. Luotettavuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi huonosti tehty ongelman asettelu, puutteellinen kohderyhmän määrittely, väärin valittu menetelmä, otoksen kokoja edustavuus, vastausprosentti tai huonosti laadittu kyselylomake. (Heikkilä 2004, 186-188; Lotti 1994, 33.)

Pyrin työssäni käyttämään mahdollisimman luotettavia lähteitä. Osa kirjoista on sellaisia, joihin olin huomannut viitattavan useissa lähteissä. Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta löytyi paljon kirjallisuutta, mutta suurin osa niistä käsitteli jostain tiettyä ruokavaliota, kuten Atkinsin dieettiä, tai vaihtoehtoisesti kirjassa oli aiheeseen liittyen vain muutama lause. Yritin kuitenkin valita mahdollisimman monipuolisia lähteitä aiheesta, ja käytin sekä kirjallisuutta että nettilähteitä runsaasti. Mielestäni onnistuin valitsemaan luotettavia lähteitä.

Olin kiinnittänyt huomiota kysymysten sisältöön, jotta en joutuisi tutkimuksen toteutettuani huomaamaan, etten saanut tarvitsemaani informaatiota. Siksi sekä haastattelut että kysely tuottivat tietoa, jonka avulla pystyin ratkaisemaan tutkimusongelmani. Sain myös vastaukset tutkimuskysymyksiini, joten tutkimukseni on validi.

Osassa kirjallisista lähteistä koitui ongelmaksi, etten saanut käsiini uusinta painosta. Tämä voi vaikuttaa teoriaosion luotettavuuteen. Esimerkiksi internetkyselystä oli vaikea löytää tietoa kirjoista, nettilähteistä hieman paremmin. Mielestäni lähteeni olivat kuitenkin sen verran tuoreita, ettei niissä voi olla kovin vanhentunutta tietoa. Ollessani epävarma tiedon ajankohtaisuudesta pyrin aina tarkistamaan asian myös jostain toisesta lähteestä, jotta reliabiliteetti parantuisi.

6.2.1 Haastattelu

Haastattelun käyttämisessä tutkimusmenetelmänä on aina olemassa riski, että haastattelijä vaikuttaa tahattomasti vastauksiin. Myös haastateltava saattaa antaa vastauksia, joita olettaa haastattelijan haluavan kuulla, tai jotka ovat hänen mielestään sosiaalisesti hyväksytyjä. (Heikkilä 2004, 68.) Uskon kuitenkin, että haastateltavat vastasivat rehellisesti, koska vastaukset tuntuivat pääosin hyvin suorapuheisilta ja haastattelutilanteet olivat rentoja ja keskustelunomaisia. Haastateltavilla oli tosin etukäteen käsitys siitä, mitä haastattelu tulee käsittelemään, joten he ovat saattaneet ehtiä miettimään etukäteen mitä sanovat haastattelussa. Minulle ei kuitenkaan tullut sellaista vaikutelmaa, että kukaan haastateltavista olisi miettinyt vastauksia etukäteen.

Toimeksiantajaravintolan johtaja valitsi minulle haastateltavat henkilökunnan edustajat, ja mielestäni heidät oli valittu hyvin. Haastateltavat eivät olleet liian samankaltaisia, vaan heitä oli eri ikäisiä ja kaikkien työtehtävät poikkesivat toisistaan, joten haastatteluiden vastauksetkin olivat vaihtelevampia. Tämä oli hyvä asia, koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritäkään yleistettäviin tuloksiin, vaan tarkoitus on tutkia yksilöiden käyttäytymistä (Heikkilä 2004, 16).

Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa yksitellen teemahaastatteluina, mutta aikatauluongelmien vuoksi kaksi haastattelua jouduttiin toteuttamaan yhdessä parihaastatteluna. Vaikka parhaani mukaan yritin sisällyttää molempia haastateltavia yhtä paljon keskusteluun, saattoi parihaastattelu vaikuttaa siten, että yhdestä haastateltavasta ei saanut irti niin paljon kuin olisi ollut mahdollista. Toisen haastateltavan läsnäolo on myös saattanut vaikuttaa vastauksiin, ja siten tutkimuksen reliabilitettiin. Haastateltujen antamien vastausten todenmukaisuus olisi mahdollista tarkistaa toistamalla haastattelut eri haastattelijalla.

6.2.2 Kysely

Kyselyni perusjoukko oli Santa Fén asiakkaat, ja otoksena toimi Santa Fén Facebook-tykkääjät. Kysely siis jaettiin kaikkiaan 2270:n henkilön etusivulle. Heistä

217 eli hieman yli kymmenen prosenttia vastasi. Otos oli odottamaani suurempi, ja määrään varmasti vaikutti vastanneiden kesken arvottava lahjakortti. Kyselylinkin uudelleenjulkaisu muistutuksena olisi voinut lisätä vastaajamäärää, mutta mielestäni otos oli riittävä. Lahjakortti houkuttimena voi kuitenkin vähentää tutkimuksen luotettavuutta, koska vastaajat saattavat täyttää kyselyn ainoastaan arvonnin takia. Luotan kuitenkin suurimman osan vastaajista vastanneen rehellisesti.

Osassa kyselyn kysymyksistä oli vastauksia, jotka jouduin suodattamaan pois tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi. Esimerkiksi vain erityisruokavaliota noudattaville tarkoitettuun kysymykseen oli tullut vastauksia myös henkilöiltä, jotka olivat vastanneet, etteivät sellaista noudata. Koska useammassa kysymyksessä oli tällaisia vastauksia, herää kysymys, onko muissakin kysymyksissä valheellisia tai virheellisiä vastauksia, mutta tätä on hankala selvittää. Koska näitä vastauksia oli kuitenkin vain muutama yli kahdestasadasta, en usko että ne juuri vaikuttavat reliabiliteettiin, varsinkin kun eliminoin ne kysymyksistä joissa virhevastaukset selkeästi erottuivat.

Karppaajista osa ei mieltänyt noudattavansa erityisruokavaliota. Osa vastaajista saattoi ymmärtää erityisruokavalion koskevan vain sellaisia ruokavaliota, jotka eivät ole omia valintoja vaan lähinnä allergiasta tai muusta johtuvia. Tämän kysymyksen olisin siis voinut muotoilla paremmin. Myös kysymyksen Santa Fén ruokalistasta olisin voinut muotoilla eri tavalla, koska jälkeensä vastauksia katsoessani jäin miettimään, että vastaaja saattoi valita vaihtoehdon ”melko tyytyväinen” vaikka olisikin löytänyt listalta parannettavaa. Tätä tukevat parannusehdotukset kommentoissa siitä huolimatta, että hyvin harva oli vastannut listalla olevan parannettavaa. Nämä kysymykset eivät kuitenkaan juuri vaikuttaneet tutkimuksen tuloksiin.

Sain kyselyyni vastauksia kaikista ikäryhmistä, ja yllättäen kaikkein vähiten alle 20-vuotiaista. Koska kysely toteutettiin Facebookissa, oletin vastauksia olevan eniten nuorilta, mutta näin ei kuitenkaan ollut. Kyselyn luotettavuus ei siis kärsinyt sen toteuttamiskanavasta ainakaan siten, että ikäjakauma olisi vääristynyt.

Yhdessä kyselyn kommentissa huomautettiin, että ikäjakaumat eivät mene loogisesti, ja huomasin itsekin tässä vaiheessa että esimerkiksi vaihtoehdot 20-25 ja 25-30 menevät tavallaan päällekkäin. Testaajat eivät olleet tästä minulle huomauttaneet ja olin ilmeisesti itse ajatellut niin, että 20-25 tarkoittaa alle 25 ja 25-30 jo 25 vuotta täyttäneitä. Tämä tuskin kuitenkaan paljon vaikuttaa kyselyn tuloksiin, koska kysyin ikäjakaumia lähinnä mielenkiinnosta ja nähdäkseni suunnilleen, minkä ikäiset vastaajat ovat karppaajia. Ikätiedoilla ei siis ollut itse tutkimukselle suurta merkitystä, eli ei vaikuta juurikaan sen luotettavuuteen.

6.3 Itsearviointi ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Työni tietoperusta on laaja, mutta vähähiilihydraattiseen ruokavalioon keskittyvä osio on paljon pidempi kuin ravintolaruusta kertova. Toisaalta vähähiilihydraattinen ruokavalio oli tutkimukseni pääaihe, ja ravintolaruoka oli vähemmän tärkeä aihe josta myös löytyi yllättävän vähän luotettavia lähteitä. Jouduin turvautumaan lähinnä Enni Mertasen graduun tässä luvussa. Olisin kuitenkin halunnut näiden lukujen olevan enemmän tasapainossa keskenään.

Kirjallisista lähteistäni viisi oli 1990-luvulta, eivätkä siten kovin tuoreita. Lähdekirjallisuutta kerätessäni minulle nousi muutaman teoksen kohdalla ongelmaksi, etten saanut käsiini kirjan uusinta painosta. Yritin kuitenkin katsoa, että esimerkiksi muissa opinnäytetöissä olisi viitattu samoihin asioihin uudemmissa painoksista kuin itse viittaa vanhemmista painoksista. Näin pidin huolen etten viittaisi vanhentuneeseen tietoon. Kaikki vanhahkot lähteeni liittyivät kuitenkin tutkimusmetodeihin, jotka eivät mielestäni ole merkittävästi muuttuneet.

Karppaukseen liittyvää kirjallisuutta löysin paljon, ja näistä pyrin valitsemaan sellaisia, jotka olivat tuoreita tai joihin viitataan paljon muissa teoksissa. Aiheesta on paljon kirjallisuutta ja tietoa internetissä, ja pyrinkin katsomaan, että lähteeni ovat luotettavia. Valikoin esimerkiksi kirjoja, jotka ovat tunnettujen asiantuntijoiden kirjoittamia. Onnistuin näiden lähteiden valinnassa mielestäni hyvin. Myös nettilähteissäni kiinnitin huomiota lähteen tuoreuteen, ja lähteinä käyttämäni tutkimukset olivat sellaisia, joihin viitattiin muuallakin. Mietin kuitenkin esimerkiksi

viitatessani Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksiin vuodelta 2005, ovatko ravitsemussuositukset voineet vanhentua jonkin verran. En kuitenkaan löytänyt uudempiaakaan ravitsemussuosituksia.

Haastattelut onnistuivat mielestäni hyvin. Hieman jäi harmittamaan, että haastateltavia oli vain neljä, koska olisin halunnut ainakin viisi haastattelua. Toisaalta haastatteluissa ilmenevien asioiden ei ole tarkoituskaan olla yleistettävissä, joten otoksen ei sinänsä tarvitse olla suuri. Olisin kuitenkin mielestäni saanut haastatteluista enemmän irti, jos niitä olisi ollut useampi.

Loppuvaiheessa työtä minulle tuli hieman kiire, ja se näkyy varmasti tekstissä. Kyselyn analyysi jäi viimeinkin, koska toteutin kyselyn niin myöhään. Toimeksiantajani mielestä kyselyä ei kannattanut toteuttaa kesälomien aikaan, ja loppukesän motivaatio-ongelmieni vuoksi se jäi vasta lokakuulle. Olisin halunnut panostaa sekä kyselyn että haastattelujen analyysiin enemmän, sillä ne jäivät mielestäni hieman pintapuolisiksi. Lisäksi minun olisi kannattanut analysoida haastattelut heti kun olin ne toteuttanut, koska silloin ne olisivat olleet tuoreempina muistissa. Nauhoitteet kuitenkin auttoivat palauttamaan haastattelut mieleen melko hyvin.

Jos nyt tekisin työn uudelleen, kiinnittäisin huomioni ainakin ajankäyttöön. Oman saamattomuuteni takia työn valmistuminen venyi runsaasti, enkä noudattanut asettamiani aikatauluja, joka kostautui loppuvaiheessa. Aloittaisin myös työn tekemisen hyvissä ajoin, sillä minun olisi ollut mahdollista valmistua paljon aiemmin jos olisin aloittanut opinnäytetyön suunnittelun ajoissa.

Koen oppineeni opinnäytetyötä tehdessäni paljon ruokavalioista, ja etenkin vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Mielestäni työn tekeminen kehitti myös kirjoitustaitoani, joka oli päässyt hieman ruostumaan. Opinnäytetyö oli suuri mutta palkitseva urakka, ja uskon sen opettaneen minulle asioita, joista on hyötyä vielä jatkossa työelämässä.

Koska tutkimukseni käsittelee vähähiilihydraattisen ruokavalion tilannetta tällä hetkellä, olisi mielenkiintoista toistaa tutkimus esimerkiksi muutaman vuoden kuluessa. Näin voitaisiin tutkia, onko karppauksen trendi todellisuudessa ollut hii-

pumassa tutkimukseni toteutusaikana, kuten haastateltavat tutkimuksessani epäilivät.

Lisäksi samankaltaisen kyselyn voisi toteuttaa jonkin muun ravintolan asiakkaille, jotta nähtäisiin ovatko tulokset samankaltaisia eli onko tutkimukseni reliaabeli. Myös muiden erityisruokavalioiden tutkiminen samalla tavalla teemahaastattelun ja asiakaskyselyn avulla voisi olla mielenkiintoista ja tarpeellista.

LÄHTEET

Alkula T., Pöntinen S. & Ylöstalo P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Atkins, R.C. 2007. Tri Atkinsin dieetti elämäntavaksi. Jyväskylä: Readme.fi.

Borg, P. 2012. Vinha Perä. Laihdutuksen myytit ja faktat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Dahlqvist, A. 2009. Karpin tapaan. Jyväskylä: Readme.fi

Dahlqvist, A. & Höglund, M. 2010. Karppaus. Opas ja keittokirja. Porvoo: Readme.fi

Eenfeldt, A. 2011. Ruokavallankumous. Vältä lisäaineita ja syö aitoa vähähiilihydraattista ruokaa! Porvoo: Readme.fi

Enig, M. & Fallon, S. 2006. Syö rasvaa ja laihtu. Helsinki: Rasalas-Kustannus.

Fowler, F.J. 1995. Improving Survey Questions. Design and Evaluation. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Heikkilä, A. 2010. Ravinto & Terveys. Helsinki: Rasalas-Kustannus.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Kirjayhtymä.

Lankinen, H. 2010. Artikkelit: Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010: Lounas kasvatti osuuttaan. Vitriini 8/2010.

Lotti, L. 1998. Markkinointitutkimuksen käsikirja. 4. painos. Porvoo: WSOY.

Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009. Erityisruokavaliot – opas ammattilaisille. Vammala: Dieettimedia Oy.

Rysavy, K. 2005. Vähähiilihydraattinen elämäntapa. Jyväskylä: Gummerus Readme.fi.

Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Vammala: Vanhustyön keskusliitto.

Viitasaari, A. 2006. Ravintolaruokien historiaa. 1. painos. Helsinki: WSOY

Elektroniset lähteet:

Borg, S. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. KvantiMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto [Viitattu 20.10.2012]. Saatavilla:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Das, M., Ester, P. & Kaczmirek, L. 2011. Social and Behavioral Research and the Internet. Advances in Applied Methods and Research Strategies. European Association of Methodology [Viitattu 23.10.2012]. Saatavissa:

<http://media.routledgeweb.com/pp/common/sample-chapters/9781848728172.pdf>

Fung, T.T., Van Dam, R.M., Hankinson, S.E., Stampfer, M., Willet, W.C. & Hu, F.B. 2010. Low-Carbohydrate Diets and All-Cause and Cause-Specific Mortality. Two Cohort Studies. Annals of Internal Medicine. Vol. 153, Iss. 5, p. 289 [Viitattu]

tu 10.09.2012]. Saatavissa Päijät-Hämeen koulutus konsernin aineistotietokannassa:

http://content.epnet.com.aineistot.phkk.fi/pdf23_24/pdf/2010/AIM/07Sep10/53485559.pdf?T=P&P=AN&K=53485559&EbscoContent=dGJyMNHX8kSepq84wtvhOLCmr0qep7JSsa24SrGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGrs0y0qrdQuePfgex%2BEu3q64A&D=afh

Gardner, C.D., Kiazand, A., Alhassan, S., Kim, S., Stafford, R.S., Balise, R.R., Kraemer, H.C. & King, A.C. 2007. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women. The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial. JAMA. Vol. 297, Iss. 9, p. 969 [Viitattu 09.09.2012]. Saatavissa: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=205916>

Gylling, H. 2004. Artikkel: Kommentteja Antti Heikkilän väittämiin ravitsemuksesta. Diabetes-lehti 10/2004 [Viitattu 10.09.2012]. Saatavissa: http://web.archive.org/web/20081009195124/http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=222

Heikkilä, A. 2010. Studio 55 haastattelu [Viitattu 10.09.2012]. Saatavissa: <http://www.studio55.fi/hyvaolo/artikkeli.shtml/1198509/katso-tasta-antti-heikkilan-vastaukset-yleison-kysymyksiin>

Heinonen, L. & Aro, A. 2003. Artikkel: Niukasti hiilihydraatteja, runsaasti rasvaa. Diabetes-lehti 12/2003 [Viitattu 10.09.2012]. Saatavissa: http://web.archive.org/web/20070927015348/http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=224

Helakorpi, S., Holstila, A., Virtanen, S. & Uutela, A. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2011 [Viitattu 11.09.2012]. Saatavissa: [http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-566-](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-566-6)

Lagiou, P., Sandin, S., Lof, M., Trichopoulos, D., Adami, H. & Weiderpass, E. 2012. Low Carbohydrate-High Protein Diet and Incidence of Cardiovascular Diseases in Swedish Women: Prospective Cohort Study. *British Medical Journal* [Viitattu 10.09.2012]. Saatavissa: <http://www.bmj.com/content/344/bmj.e4026>

Macaskill, L., Dwyer, J.J.M., Uetrecht, C., Dombrow, C., Crompton, R., Wilck, B. & Stone, J. 2000. An Evaluability Assessment to Develop a Restaurant Health Promotion Program in Canada. *Health Promotion International*. Vol. 15, Iss. 1, p. 57-69 [Viitattu 10.11.2012]. Saatavissa: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/promocion/v15n1/57.pdf>

Merchant, A.T., Vatanparast, H., Barlas, S., Dehghan, M., Shah, S., De Koning, L. & Steck, S.E. 2009. Carbohydrate Intake and Overweight and Obesity Among Healthy Adults. *Journal of the American Dietetic Association*. Vol. 9, Iss. 7, p. 1165 [Viitattu 10.09.2012]. Saatavissa Päijät-Hämeen koulutus konsernin aineistotietokannassa: <http://www.sciencedirect.com.aineistot.phkk.fi/science/article/pii/S0002822309004519>

Peltola, Suvi 2011. Artikkel: Kannattaako karppaus? Lue suomalaistutkimuksen tulos! [Viitattu 19.04.2012]. Saatavissa: <http://www.tohtori.fi/?page=1570030&id=2250623>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto [Viitattu 07.11.2012]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Sacks, F.M., Bray, G.A., Carey, V.J., Smith, S.R., Ryan, D.H., Anton, S.D., McManus, K., Champagne, C.D., Bishop, L.M., Laranjo, N., Leboff, M.S., Rood, J.C., De Jonge, L., Greenway, F.L., Loria, C.M., Obarzanek, E., & Williamson, D.A. 2009. Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates. *New England Journal of Medicine*. Vol. 360, p. 859-

873 [Viitattu 14.10.2012]. Saatavissa:

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0804748#t=abstract>

Santa Fé Lahti 2012. Ravintola Santa Fé Lahden verkkosivut [Viitattu 15.08.2012]. Saatavilla: <http://www.santafelahti.com/>

Valio 2011. Artikkelit: Erityisruokavaliot [Viitattu 19.04.2012]. Saatavissa: <http://www.valio.fi/tuotteet/artikkeli/erityisruokavaliot/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon [Viitattu 10.10.2012]. Saatavissa: <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

LIITTEET

LIITE 1: Facebookissa jaettu kyselylomake asiakkaille

Karppaus ilmiönä on ollut puhuttu aihe viime vuosina. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää ravintola Santa Fén asiakkaiden kokemuksia karppauksesta sekä mielipiteitä siitä, onko ravintolan listalle tarpeellista ottaa mukaan vähähiilihydraattisia annoksia. Olen Lahden ammattikorkeakoulun restonomiopiskelija ja teen opinnäytetyötäni vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta eli karppauksesta ravintolassa, ja tämä kysely on osa opinnäytetyötäni.

Kuinka usein käyt ulkona syömässä?

- Useammin kuin kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran tai pari kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

Oletko tyytyväinen Santa Fén ruokalistaan?

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- Parannettavaa olisi

Perustelut:

Noudatatko jotain erityisruokavaliota?

- Kyllä
- En

Jos kyllä, miksi? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

Vastaa vain jos vastasit edelliseen kyllä

- Painonhallinnan vuoksi
- Eettisistä syistä
- Terveydellisistä syistä
- Sairauden tai yliherkkyyden (allergia tai intoleranssi) vuoksi

Kokeilunhalusta

Oletko kuullut vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta eli karppauksesta?

Kyllä

En

Mistä lähteistä olet kuullut karppauksesta?

Internet

Media (televisio, lehdet, radio)

Ystävän/tutun kautta

Kirjallisuus

Töiden tai oppilaitoksen kautta

Karppaatko eli noudatatko jotain vähähiilihydraattista ruokavaliota?

Kyllä

En

Jos kyllä, kuinka pitkään olet sitä noudattanut?

Alle kuukauden

Alle puoli vuotta

Alle vuoden

Pidempään kuin vuoden

Jos et, oletko harkinnut kokeilevasi?

Kyllä

En

Perustelut:

Jos ravintola Santa Fé ottaisi listalleen vähähiilihydraattisia annoksia...

Olisin valmis kokeilemaan

En kokeilisi

Perustelut:

Oletko syönyt vähähiilihydraattisia annoksia muissa ravintoloissa?

Olen ja pidin ruuasta

Olen mutta en pitänyt ruuasta

En ole

Missä:

Muita kommentteja aiheeseen liittyen:

Vastaajan sukupuoli:

Nainen

Mies

Vastaajan ikä:

Alle 20

20-25

25-30

30-40

40-50

Yli 50

LIITE 2: Haastattelurunko

Nimi
Koulutus
Työnimike
Ikä
Kauan ollut töissä ravintola-alalla/Santa Féssä

Ruokavaliot ja terveellisyys yleisesti:

Mikä erityisruokavalio on kokemuksesi mukaan yleisin ravintolan asiakkailta?
Vaihtavatko asiakkaat mielestäsi usein annosten lisäkkeitä?
Mitkä ovat mielestäsi terveellisiä raaka-aineita/Millainen on terveellinen ruokavalio?
Pidätkö ravintola Santa Fé:n ruokia terveellisinä? Perustelut?
Noudatko itse jotain erityisruokavaliota?

Mielikuvat:

Mitä tulee mieleen sanasta karppaus? Mistä luulet tämän mielikuvan johtuvan?
Millaisesta ruuasta tämä ruokavalio koostuu mielestäsi?
Asenteesi karppaajia kohtaan? (Mitä mietit kun joku tilaa/kysyy vähähiilihydraattista annosta?)
Onko ruokavalio mielestäsi terveellinen?

Karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio ilmiönä:

Karppaatko/ oletko joskus karpannut itse?
Tunnetko ketään tätä ruokavaliota noudattavaa?
Miten ja milloin kuulit karppauksesta ensimmäisen kerran?
Oletko perehtynyt aiheeseen enemmän/kiinnostaako ruokavalio?
Mitä eri vähähiilihydraattisia dieettejä tulee mieleen?
Onko ilmiö mielestäsi nyt pinnalla vai hiipumassa?

Kysyntä ja tarjonta:

Onko asiakas joskus kysynyt vähähiilihydraattista annosta/suoraan sanonut tilatessaan olevansa karppaaja?
Oletko olettanut asiakkaan olevan karppaaja jostain syystä? Esim. annoksen tilaaminen ilman perunoita.
Oletko törmännyt vähähiilihydraattisen osion sisältäviin listoihin muissa ravintoloissa?
Kannattaako mielestäsi Santa Féhen ottaa tällainen osio listaan? Perustele.