

Saimaan ammattikorkeakoulu
Majoitus- ja ravitsemisala Imatra
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma
Matkailun palveluliiketoiminnan kehittäminen

Hanna-Mari Meuronen

Karppaajat Lappeenrannan ravintoloissa

Opinnäytetyö 2012

Tiivistelmä

Hanna-Mari Meuronen

Karppaajat Lappeenrannan ravintoloissa, 29 sivua, 1 liite

Saimaan ammattikorkeakoulu

Majoitus- ja ravitsemisala Imatra

Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

Matkailun palveluliiketoiminnan kehittäminen

Opinnäytetyö 2012

Ohjaaja: lehtori Jukka Moilanen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millainen on karppaajan ruokavalio, miten karppaajiin suhtaudutaan Lappeenrannan ravintoloissa ja mitä karppaaja haluaisi ravintolassa syödä. Näitä ongelmia selvitettiin haastattelututkimuksen avulla, jota täydentää teoriaosuus siitä, mitä karppaaminen on. Työ rajattiin käsittelemään vähähiilihydraattista ruokavaliota vain karppaajien näkökulmasta.

Työ toteutettiin tekemällä strukturoitu haastattelututkimus, johon osallistui viisi henkilöä. Opinnäytetyön teoriaosuus koostettiin erilaisia kirjallisia materiaaleja ja internetsivustoja hyödyntämällä.

Tehdyn haastattelututkimuksen pohjalta luotiin karppaajan unelma-ateria, johon kuului alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Työn avulla saatiin vastaukset tutkimusongelmiin ja koottua yhteen karppaajien näkemyksiä ja kokemuksia. Työstä hyötyvät niin karppaajat ravintolaa valitessaan kuin ravintoloitsijat karppaajia huomioidessaan.

Asiasanat: karppaaminen, hiilihydraatti, ruokavalio, ravintolakokemus, haastattelututkimus

Abstract

Hanna-Mari Meuronen

Low-carb Diets in Restaurants in Lappeenranta, 29 pages, 1 appendix

Saimaa University of Applied Sciences

Tourism and Hospitality Imatra

Degree Programme in Hotel and Restaurant Business

Development of Tourism Business

Bachelor's Thesis 2012

Instructor: Mr Jukka Moilanen, Senior Lecturer, Saimaa UAS

The purpose of the study was to find out how low carb diet is shown in restaurants and what people on low carb diet want to eat at restaurant. The thesis was made from low carb perspective.

The data for this thesis was collected by an interview research. For this thesis five people were interviewed and their answers were compiled together. The theory part includes written books, web pages and journal articles.

As a result of this thesis was made a three-course meal for people on low carb diet. The thesis answers all the research problems. This thesis will help restaurant owners and customers. Both groups get new information about low carb food and especially low carb food in restaurants in Lappeenranta.

Keywords: low carb, carbohydrate, diet, restaurant experience, interview research

Sisältö

1 Johdanto	5
1.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus.....	5
1.2 Työn rajaaminen	6
1.3 Tutkimuksen esittely	7
2 Vähähiilihydraattinen ruokavalio eli karppaus ja ravintolakokemus.....	8
2.1 Karppaustyylit	8
2.2 Karppikeittiö	9
2.3 Karppaamisen edut ja haitat	10
2.4 Hiilihydraatit	11
2.4.1 Sokerit, tärkkelys ja ravintokuitu.....	12
2.4.2 Hiilihydraattien merkitys	13
2.4.3 Hiilihydraattien saanti ja tarve	14
2.5 Ravintolakokemus	16
2.6 Ruokavalio	16
3 Haastattelututkimus karppaajien kokemuksista Lappeenrannan ravintoloissa	17
3.1 Tutkimuksen vaiheet.....	18
3.2 Tutkimuksen tulokset	19
3.2.1 Taustatiedot	19
3.2.2 Kokemuksia Lappeenrannan ravintoloista.....	20
3.2.3 Karppaajan unelma-ateria	22
4 Yhteenveto.....	23
4.1 Yhteenveto tuloksista.....	23
4.2 Tutkimusongelmien vastaukset.....	23
5 Johtopäätökset.....	25
6 Arviointi	25
Kuvat.....	27
Lähteet.....	28

Liitteet

Liite 1 Haastattelututkimuksen kyselyrunko

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön keskeinen aihepiiri on karppaaminen, eli vähähiilihydraattinen ja runsasrasvainen ruokavalio. Karppaamisesta muodostui noin kaksi vuotta sitten yksi Suomen kiinnostavimmista ruokavalioista, jota lukuisat suomalaiset noudattavat (Mielonen 2012, 6). Karppaamisesta jaksetaan puhua ja kirjoittaa jatkuvasti eri medioissa. Kaupat ja ravintolatkin ovat reagoineet vähähiilihydraattisen ruuan menekin nousuun. Markkinoille on tullut esimerkiksi karppaajille tarkoitettuja leipiä ja hampurilaisia. Monissa ravintoloissa voi nykyisin vaihtaa annoksen perunat kasviksiin. Myös valmiita karppaajille tarkoitettuja annoksia on tarjolla ravintoloissa ja jopa karppaajan hampurilaisia myydään pikaruokaravintoloissa.

Opinnäytetyössäni selvitetään, millainen on karppaajan ruokavalio, millaista ruokaa karppaajat haluaisivat ravintolassa syödä ja miten ruokavalion noudattaminen Lappeenrannan ravintoloissa tällä hetkellä onnistuu. Työn teoriaosassa kiinnitetään huomiota erilaisiin ruokavalioihin ja pohditaan erityisesti hiilihydraattien merkitystä ihmiselle: niiden etuja ja haittoja. Teoriaosassa selvitetään myös, mitä karppaaminen tarkoittaa ja mihin alalajeihin se jakaantuu. Opinnäytetyön empiirinen osuus muodostuu haastattelututkimuksesta, jolla pyritään selvittämään karppaajien näkemyksiä ruokavaliostaan ja sen noudattamisesta Lappeenrannan ravintoloissa.

1.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Opiskelujeni ollessa loppusuoralla aloin miettiä aihetta opinnäytetyölleni toden teolla. Jo alusta asti minulle oli selvää, että haluan opinnäytetyöni olevan jonkinlainen tutkimus. Tutkimuksen aiheeksi valitsin ajankohtaisen ja itseäni kiinnostavan aiheen, karppaamisen. Veljeni on jo parin vuoden ajan noudattanut aktiivisesti karppaajan ruokavaliota ja saanut minutkin innostumaan asiasta vähitellen. En itse karppaa, mutta kiinnitän tarkempaa huomiota hiilihydraatteihin ruokaillessani. Niinpä karppaamisen valinta aiheeksi tuntui luontevalta ja henkilökohtaisella tasolla kiinnostavalta ja mielenkiintoiselta. Eniten minua kiinnosti ravintoloiden suhtautuminen karppaajiin: Millaisia kokemuksia karppaajilla on

ravintoloista ja millaista ruokaa he toivoisivat ravintolasta saavan? Niinpä työn otsikoksi muodostui ”Karppaaja Lappeenrannan ravintoloissa”.

Opinnäytetyöni aihe kiinnostaa minua, sillä muistan, miten veljeni vielä noin kaksi vuotta sitten tuskaili ruokavalionsa kanssa ravintoloissa: tuolloin karppaajiin ei ravintoloissa osattu vielä oikein varautua. Haluankin pyrkiä selvittämään, miten karppaajat kokevat, että heidät on nyt huomioitu lappeenrantalaisissa ravintoloissa. Toivon saavani selville, miten karppaajiin suhtaudutaan Lappeenrannassa ja mitä karppaajat haluaisivat ravintolassa syödä. Työssäni aion käyttää haastattelututkimusta, jonka avulla saan yksityiskohtaista ja tarkkaa tietoa alueen karppaajilta.

Karppaajille suunnattuja ruoka-annoksia on ympäri Suomen tullut jo ravintoloihin jonkin verran. Opinnäytetyöni tutkimuksen avulla pyritään kuitenkin selvittämään, millaista ruokaa karppaajat itse listoille toivoisivat, vai ovatko he tyytyväisiä ravintoloiden palveluihin. Työn tavoitteena onkin tuottaa lappeenrantalaisille ravintoloille ja karppaajille tietoa karppaamisesta ja vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamisesta ravintolassa. Tarkoituksena on, että lappeenrantalaiset ravintolat voisivat hyödyntää työtä suunnitellessaan esimerkiksi uusia ruokalistojaan. Toisaalta karppaajat saisivat työn avulla tietoa, millaisia ravintolakokemuksia muilla alueen vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavilla on. Mahdollisesti he voivat esimerkiksi saada vinkkejä siitä, missä ravintoloissa karppaajia on huomioitu hyvin tai siitä, mitä muut ravintoloissa usein syövät.

1.2 Työn rajaaminen

Työn rajaaminen ei ollut helppoa, sillä karppaaminen aiheena on hyvin laaja, ja erilaisia tutkimusvaihtoehtoja olisi monia. Valittuani tutkimukseni teemaksi karppaamisen halusin pitäytyä siinä ja rajata aiheen mahdollisimman tarkaksi. Olisin halunnut sisällyttää työhön esimerkiksi Lappeenrannan ravintoloiden haastatteluja ja kerätä näin myös heidän mielipiteitään ja näkökulmiaan karppaamisesta. Näillä haastatteluilla olisi saatu työhön hieman lisää näkökulmia ja syvyyttä, mutta halusin keskittyä tällä kertaa vain karppaajien omaan näkökulmaan asiaan.

Teoriaosa rakentui helposti, sillä sen tarkoituksena on selittää tutkimusta. Teoriaosan määrittelyillä helpotetaan lukijan käsitystä niin karppaamisesta, eri ruokavalioista kuin tutkimusmenetelmästäkin. Teoriaosa rajautuikin helposti, kun ensin suuremmat rajaukset haastattelututkimukselle oli tehty.

1.3 Tutkimuksen esittely

Opinnäytetyöni ideana ja pääasiallisena tutkimusongelmana on siis selvittää, miten karppaajat on huomioitu Lappeenrannan ravintoloissa. Tätä pyritään selvittämään kolmen tutkimuskysymyksen avulla. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: ”Millainen on karppaajan ruokavalio?”, ”Millaisia kokemuksia karppaajilla on Lappeenrannan ravintoloista?” ja ”Mitä karppaajat haluaisivat ravintolassa syödä?”. Opinnäytetyö käsittelee aihetta vain karppaajan näkökulmasta. Tästä näkökulmasta pyritään selvittämään, miten ruokavalion noudattaminen onnistuu Lappeenrannan ravintoloissa, miten karppaajat on huomioitu ja mitä kehitettävää ravintoloilla olisi. Näitä tutkimusongelmia selvitetään karppaajille tehtävän haastattelututkimuksen avulla. Kyselyä ei ole tarkoitus yleistää, eikä sen riippuvuuksia ole tarkoitus tutkia.

Tutkimusmenetelmänä työssä käytetään siis haastattelututkimusta. Tutkimukseen valitaan haastateltaviksi vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavia henkilöitä, joiden mielipiteitä selvitetään haastattelemalla heitä valmista kysymysrunkoa apuna käyttäen. Kyseessä on siis strukturoitu haastattelu. Haastattelututkimus sopii työhön mielestäni hyvin. Näin karppaajilta pystytään keräämään tietoa laajemmin ja yksityiskohtaisemmin kuin esimerkiksi pelkän kyselytutkimuksen avulla. Haastattelututkimuksen avulla saadaan vastaajien mielipiteitä hyvin esille, ja se on myös luotettava, sillä tiedot eivät voi vääristyä. Tutkimus on tarkoitus toteuttaa Lappeenrannassa asuville karppaajille. Pyrin kiinnittämään erityisen tarkkaan huomiota siihen, että otos edustaisi kattavasti erikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia karppaajia. Otos ei tule olemaan kovin laaja, sillä haluan keskittyä saamaan yksityiskohtaisempaa tietoa valituilta henkilöiltä.

Haastattelututkimukset ovat hitaita toteuttaa, sillä haastatteluihin menee paljon aikaa, mutta toisaalta vastaukset saadaan heti, eikä niitä tarvitse odotella.

Haastattelut voidaan tehdä joko puhelimitse tai henkilökohtaisesti. Puhelinhaastattelut ovat nykyisin erittäin yleisiä. (Tilastokeskus.) Tämä haastattelututkimus tehdään kuitenkin henkilökohtaisesti haastattelemalla.

2 Vähähiilihydraattinen ruokavalio eli karppaus ja ravintolakemus

Karppaus tarkoittaa vähähiilihydraattista ruokavaliota, sen noudattamista ja elämäntapaa. Sana karppaus on alun perin käännetty englanninkielisestä sanasta low carb. (Luotonen 2011, 5.) Karppaus on viime vuosina kasvattanut suuresti suosiotaan myös Suomessa. Karppi tai karppaaja puolestaan tarkoittaa vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavaa henkilöä. (Luotonen 2009, 4 – 5.)

Karppausta voidaan kutsua moderniksi versioksi ihmisen alkukantaisesta ruokavaliosta; se helpottaa painonhallintaa ja edistää terveyttä parhaalla mahdollisella tavalla. Alkukantainen ruokavalio koostui rasvaisesta, eläinperäisestä ruuasta. Hiilihydraatteja saatiin vain syötävistä lehdistä, juurista, pähkinöistä, marjoista ja hedelmistä, joita oli tarjolla vain kausiluonteisesti. Ne eivät olleet suuressa merkityksessä ravinto- ja energiamäärien kannalta. Hiilihydraattien määrä ihmisten ruokavaliossa alkoi lisääntyä noin 10 000 vuotta sitten, jolloin maata alettiin viljellä. (Dahlqvist & Höglund 2010, 5, 29.)

2.1 Karppaustyyli

Karppaajat noudattavat ruokavaliota kukin omalla tyylillään; toiset noudattavat sitä tarkemmin kuin toiset. Monet etenkin pidempään karpanneet ovatkin kehittäneet oman, itselle hyväksi havaitun tyylin. Karppauksesta voidaan kuitenkin erotella kolme päätyyliä: ketokarppaus, alakarppaus ja hyväkarppaus. (Luotonen 2011, 7 – 19.)

Ketokarppaus sopii yleensä aloitukseksi monille. Siinä tähdätään tiukkaan ketoosiin, eli hiilihydraatteja saa syödä päivässä alle 20 grammaa. Ketoosi tarkoittaa tilaa, jossa elimistö polttaa rasvaa. Ketokarppausta noudatetaan yleensä aloitettaessa karppausta noin kahden viikon ajan, jonka jälkeen hiilihydraatteja lisätään vähitellen. Näin saadaan reilusti ylipainoiselle hyvä alku laihduttami-

seen. Ketokarppaus sopiikin hyvin reilusti ylipainoisille, sokeririippuvaisille ja nopeita tuloksia haluaville. Ketoosin johdosta nesteet poistuvat elimistöstä nopeasti. Ketoosikarppauksessa vapaasti syötäviä ruokia on kuitenkin paljon, ja tarkoituksena on syödä kolme kertaa päivänsä itsensä kylläiseksi. Ketokarppaaja voi syödä esimerkiksi tuoretta lihaa, kalaa, äyriäisiä, lintuja, kananmunia ja rasvaa. Rajoitetusti voidaan myös syödä esimerkiksi muutama viipale juustoa päivässä. (Luotonen 2011, 7 – 14, 324.)

Alakarppauksessa hiilihydraatteja syödään alle 100 grammaa päivässä. Siinä ei pyritä ketoosiin, vaan hiilihydraattimäärään mahtuu jo mukaan jonkin verran myös kasviksia, hedelmiä ja maitotuotteita. Joillekin alakarppaus sopii laihtumukseen alusta lähtien, eikä ketokarppia tarvita. (Luotonen 2011, 14.)

Hyväkarppauksessa hiilihydraattien määrä on ketokarppausta ja alakarppausta suurempi. Hyväkarppauksessa kiinnitetään grammamäärien sijaan enemmän huomiota hiilihydraattien laatuun. Hyväkarppaaja kiinnittääkin huomiota hiilihydraattien aiheuttamaan sokerikuormaan ja käyttää hiilihydraatteja itselle sopivan määrän. Joillakin se voi tarkoittaa vain 40–60 grammaa ja toisilla jopa 150 grammaa päivässä. Hyväkarppaaja voikin syödä samoja raaka-aineita kuin alakarppaajakin, lisäten marjoja, hedelmiä ja tärkkelyspitoisia kasviksia. Hyväkarppaajankin tulee kuitenkin välttää sokeria, makeisia, teollisia rasvoja ja eineksiä. (Luotonen 2011, 16 – 19.)

2.2 Karppikeittiö

Karppikeittiö eli vähähiilihydraattisiin ruokiin erikoistunut keittiö on vielä nuori ja reseptejä luodaankin jatkuvasti lisää. Karppikeittiö on sekoitus perinteisiä ruokaohjeita nykyaikaisin muutoksin.

Karppaajat ovat luovia ruuanlaittajia, sillä monipuolisten ruoka-annosten kehittäminen vaatii taitoa. Esimerkiksi erilaisten leivonnaisten suunnittelu vaatii luovuutta: tavallisia jauhoja voi korvata soija- tai kookosjauhoilla, siemenillä tai manteli- ja pähkinäjauheilla. (Luotonen 2009, 4.) Karppaajien ruuat ovat kuitenkin tavallisia ruokia, joita voi helposti valmistaa sekä kotikeittiössä että ravintoloissa (Dahlqvist & Höglund 2010, 5).

2.3 Karppaamisen edut ja haitat

Tutkimustuloksia karppaamisen eduista ja haitoista on vielä vähän, sillä karppaaminen on hyvin tuore erityisruokavalio, eikä sen tilastollisia vaikutuksia ole vielä todettu. Monet edut ovat kuitenkin todettavissa. Valitettavasti myös joitakin haittavaikutuksia on esitetty. Tulevaisuudessa asiaa tutkitaan varmasti entistä tarkemmin ja pyritään saamaan myös tarkempaa tilastollista tietoa.

Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavilla verensokeritaso ei nouse korkeaksi, ja insuliinitaso pysyy alhaisempana ja tasaisempana. Tämän vuoksi nälkä pysyy loitolla pidempään, ja ylimääräiset hiilihydraatit eivät pääse varastoitumaan rasvasoluihin. Näin ollen laihtuminen tapahtuu automaattisesti, ilman jatkuvaa nälän tunnetta. (Dahlqvist & Höglund 2010, 95.)

Vähähiilihydraattisen ruokavalion on myös huomattu auttavan vatsavaivoihin, joista monet ihmiset kärsivät. Tämä johtuu siitä, että hiilihydraattien runsas määrä aiheuttaa hiivaoireita ja vatsan turpoamista. Kun hiilihydraatteja ei syö, ei tällaista ongelmaa ole. Myös tyydyttyneillä rasvoilla, joita karppaajan ruokavaliossa kertyy paljon, on tulehdusta ehkäisevä vaikutus. Tämän vuoksi sekä vatsa että suolisto rauhoittuvat. (Dahlqvist & Höglund 2010, 121 – 130.)

Hampaiden terveyden on todettu hyötävän karppaamisesta, sillä hiilihydraatit vaikuttavat erityisesti hampaisiin. Hiilihydraatit vaurioittavat hampaita, sillä tärkkelys muuttuu jo suussa sokereiksi. Myös infektioherkkyyden on todettu vahvistuvan vähähiilihydraattisen ruokavalion ansiosta. Immuni järjestelmä toimii hyvin, kun elimistö ei rasitu turhasta hiilihydraattimäärästä. Esimerkiksi vilustumisten on huomattu vähentyvän, sillä verensokeri- ja insuliinitasot pysyvät matalammalla ja rasvaisempi ruoka auttaa tulehduksenestomekanismia toimimaan paremmin. (Dahlqvist & Höglund 2010, 135 – 136.)

Tutkimustuloksilla tai teorioilla ei ole vielä pystytty todistamaan yhteyttä ruokavalion ja seuraavien oireiden välillä, mutta monet karppaajat kokevat oireiden helpottuneen. Tällaisia ovat esimerkiksi lihas- ja nivelsärky, väsymys, unihäiriöt ja aamujäykkyys. Myös migreenin ja päänsäryn uskotaan helpottuvan vähähiilihydraattisen ruokavalion ansiosta. Tätäkään ei ole vielä pystytty tieteellisesti osoittamaan, mutta uskotaan, että verensokeritason ja insuliinipitoisuuden ja

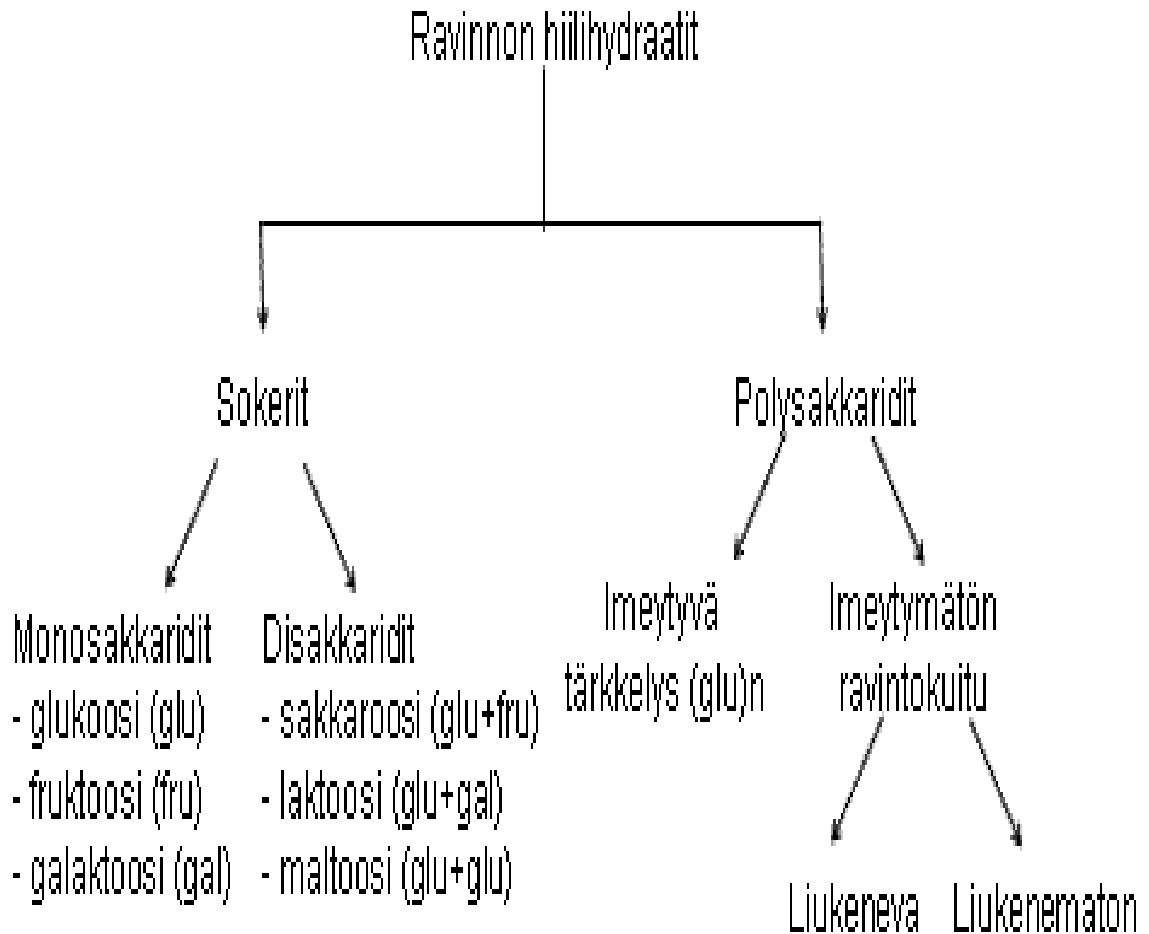
päänsäryn välillä voisi olla yhteys. Tutkimuksia jatketaan, jotta karppaamisen hyviä puolia pystyttäisiin osoittamaan entistä enemmän. (Dahlqvist & Höglund 2010, 138 – 146.)

Dahlqvistin ja Höglundin (2010) mukaan karppaamisesta on havaittu myös aiheutuvan sivuvaikutuksia. Muutos suositusten mukaisesta ruokavalioista karppaamiseen on suuri, ja elimistö reagoi helposti. Sivuoireet menevät kuitenkin useimmiten nopeasti ohi, kun elimistö sopeutuu uuteen ruokavalioon. Hiilihydraattien vieroitusoireet aiheuttavat esimerkiksi kireyttä ja jännittyneisyyttä. Oireet kuitenkin poistuvat jo muutaman päivän kuluessa. Rasvan runsas määrä voi puolestaan aiheuttaa sydämen tykytystä. Vaihtoehdot näiden sivuvaikutusten torjumiseksi ovat: yrittää vain kärsiä oireita muutama päivä tai aloittaa karppaus vähitellen. Myös laiskasti toimiva vatsa, pahoinvointi ja ripuli voivat olla etenkin alkuvaiheen oireita. Vähähiilihydraattinen ja runsasrasvainen ruokavalio voi myös aiheuttaa kolesterolin nousuja ja laskuja, mutta karppaamisen ei ainaakaan vielä ole todettu nostavan kolesteroliarvoja johdonmukaisesti. (Dahlqvist & Höglund 2010, 150 – 156.)

Karppaamisella on myös vaikutuksensa ympäristöön. Karppaaminen lisää lihan kulutusta ja vähentää viljeltyjen tuotteiden menekkiä suoraan ravinnossamme. Eläinperäisen ravintotuotannon ympäristövaikutuksista käydäänkin kiivasta keskustelua. Dahlqvistin ja Höglundin (2010) mukaan lihaproteiinien tuottamiseksi tarvitaan moninkertainen määrä kasviperäistä proteiinia. (Dahlqvist & Höglund 2010, 160 – 161.)

2.4 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit muodostuvat hiilidioksidista ja vedestä. Niitä saadaan pääasiassa kasvikunnan tuotteista ja ne jakautuvat kolmeen eri luokkaan: sokereihin, ravintokuituun ja tärkkelykseen. Hiilihydraattien kemiallinen rakenne määrittelee niiden makeuden ja sulavuuden. (Parkkinen & Serti 2003, 50.) Hiilihydraatit jaotellaan mono-, di- ja polysakkarideihin niiden sokeryyksiköiden lukumäärän perusteella, mikä ilmenee myöhemmin kuvasta 1 (Helsingin avoin yliopisto).



Kuva 1. Ravinnon hiilihydraatit (Helsingin avoin yliopisto).

Hiilihydraattipitoisia kasviksia voidaan helposti ja edullisesti viljellä ympäri maailman. Erilaisia hiilihydraattipitoisia kasvilajeja on myös tarjolla runsaasti, joten ne muodostavat ruokavalion perustan useimmissa maissa. Elimistömme tarvitsevat hiilihydraatteja polttaaksemme tehokkaasti rasvoja ja valkuaisaineita. Niistä saadaan hyvinvointimme kannalta eniten energiaa sekä usein myös kuituaineita. (Mäkinen 1989, 33 – 35.) Puhdistamattomista hiilihydraateista, eli esimerkiksi täysjyväjauhoista, saadaan energian ja kuituaineen lisäksi myös vitamiineja ja kivennäisaineita (Duodecim 2002, 32).

2.4.1 Sokerit, *tärkkelys* ja ravintokuitu

Sokerit jaotellaan mono- ja di-sakkarideiksi riippuen siitä, kuinka monesta rakenneyksiköstä ne koostuvat. Yhdestä rakenneyksiköstä koostuvia sokereita ovat glukoosi ja fruktoosi sekä galaktoosi. Glukoosi tarkoittaa rypälesokeria, ja se on muiden hiilihydraattien rakenneosana, mutta sellaisenaan sitä esiintyy ruu-

assa vähän. Fruktoosi puolestaan tarkoittaa hedelmäsokeria, jota nimensä mukaisesti on hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa. (Parkkinen & Sertti 2003, 51.)

Kahdesta rakenneyksiköstä koostuvia sokereita ovat sakkaroosi ja laktoosi sekä maltoosi. Sakkaroosin kaksi rakenneyksikköä ovat glukoosi ja fruktoosi. Sakkaroosi on kemiallinen nimitys tavalliselle sokerille, jota luonnossa on myös marjoissa, hedelmissä ja kasviksissa. Sokeri valmistetaan sokerijuurikkaasta ja sokeriruo'osta, joissa sitä onkin erityisen runsaasti. Laktoosi puolestaan rakentuu glukoosista ja galaktoosista. Laktoosia esiintyy luonnossa vain imettävien maidoissa, esimerkiksi lehmänmaidossa laktoosipitoisuus on noin 5 %. (Parkkinen & Sertti 2003, 51 – 52.) Maltoosi puolestaan muodostuu kahdesta glukoosiyksiköstä ja sitä muodostuu tärkkelyksen hajotessa (Helsingin avoin yliopisto).

Ravintokuitu tarkoittaa kasvikunnan sisältämiä tuotteita, jotka eivät hajoa ruuansulatuksessa. Tällaisia ovat monet hiilihydraatit. Ravintokuidut luokitellaan veteen liukeneviin eli geeliiytyviin kuituihin ja veteen liukenemattomiin eli geeliä muodostamattomiin kuituihin. Geeliä muodostumattomia kuituja ovat selluloosa, hemiselluloosa ja ligniini, joita saadaan runsaasti esimerkiksi täysjyväviljasta ja pähkinöistä. Geeliiytyviä kuituja puolestaan saadaan runsaasti kasviksista, palkokasveista, hedelmistä, marjoista, kaurasta ja ohrasta. Geeliiytyviä kuituja ovat pektiini, beetaglukaani ja kasvikumit. (Parkkinen & Sertti 2003, 54.)

Tärkkelystä on kasveissa, etenkin viljoissa, perunassa ja muissa tärkkelyskasveissa, jotka ovat usein ravintojen perustana useimmissa ruokakulttuureissa. Tärkkelystä käytetään saostusaineina eristämällä sitä perunasta tai viljoista. Esimerkiksi ohratärkkelystä eristetään ohrasta. Ruuansulatuksessa tärkkelys hajoaa glukoosiksi. (Parkkinen & Sertti 2003, 53.)

2.4.2 Hiilihydraattien merkitys

Hiilihydraateilla on elimistössämme monenlaisia tehtäviä. Glukoosi, joka on elimistön tärkein energiaa tuottava aine, toimii energianlähteenä aivoille ja hermokudoksille. Glukoosin imeytyttyä verenkiertoon, sitä kutsutaan verensokeriksi, joka kulkeutuu kaikkialle kehoon ja siirtyy soluihin energiantuotantoa varten. Myös fruktoosi ja galaktoosi muutetaan osittain maksassa glukoosiksi, eli niistäkin saadaan energiaa aivoille ja hermokudoksille. (Parkkinen & Sertti 2003, 56.)

Ruuasta saatava energia on todennäköisimmin peräisin hiilihydraateista (Edgson & Marber 2005, 58). Mikäli hiilihydraatteja kertyy ruuasta tarpeita enemmän, muutetaan ne rasvaksi ja varastoidaan rasvakudokseen. Siksi hiilihydraattien oikea määrä ravinnossa onkin ensiarvoisen tärkeää, jotta rasvat ja valkuaisaineet pystytään polttamaan tehokkaasti. (Mäkinen ym. 1989, 34.) Valitsemalla hiilihydraatit oikein ravitsemus pysyy pitkällä aikavälillä tasapainoisena, ja periaatteessa melkein kaikki ruoka on sallittua (Lauritzon 2006, 13).

Kuituaineista on ruuansulatuksessa hyötyä. Ne sitovat itseensä vettä, mikä helpottaa ulostamista. Geelityvät kuidut puolestaan muodostavat mahalaukussa hyytelön, jolloin hiilihydraattien imeytyminen hidastuu ja verensokeri pysyy tassisempaan pidempään. (Mäkinen ym. 1989, 35.) Runsaskuituinen ruoka onkin eduksi esimerkiksi diabeetikoille. Toisaalta myös sydän- ja verisuonisairauksista kärsivät hyötyvät runsaskuituisesta ruuasta, sillä se sitoo ohutsuolen sappihappoja ja lisää siten kolesterolin poistumista elimistöstä. Painonhallitsijat puolestaan käyttävät runsaskuituista ruokaa, koska se aiheuttaa kylläisen olon ja hidastaa ja rajoittaa syömistä. (Parkkinen & Serti 2003, 56.) Ihmiset ovatkin alkaneet ymmärtää ravintokuidun terveelliset vaikutukset, ja tietämys ravintokuidun merkityksestä on lisääntynyt ja laajentunut eri aloille. Nykyisin myös hammaslääkärit suosittelevat ravintokuitua, sillä kuitupitoisen ruuan pureskelu edistää syljen eritystä ja näin ollen parantaa hammasterveyttä. (Partanen 2006, 56 – 57.)

2.4.3 Hiilihydraattien saanti ja tarve

Hiilihydraattien määrä vaihtelee elintason mukaan: kehitysmaissa hiilihydraattien osuus kokonaisenergiasta voi olla jopa 90 %, ja vauraissa maissa puolestaan niiden määrä voi jäädä noin 40 %:iin (Mäkinen ym. 1989, 35). Suomalaisien energiasta noin puolet tulee hiilihydraateista. Esimerkiksi henkilön, jonka energiankulutus on 2000 kilokaloria vuorokaudessa, tulisi sisällyttää ruokavalioonsa hiilihydraatteja 275 – 300 grammaa. (Parkkinen & Serti 2003, 58 – 59.) Kuviosta 2 ilmenee, että esimerkiksi yhdessä 60 grammaa painavassa perunassa hiilihydraatteja on 10 grammaa (Diabetesliitto).

Peruna, makaroni, riisi

RUOKA-AINE	ANNOS	HIILIHYDRAATTIA g
Peruna	1 kpl (60 g, kananmunan kokoinen)	10
Perunasose, maitoon	1 dl (90 g)	15
Perunasose, veteen	1 dl (90 g)	10
Ranskalaiset perunat -pakaste, esikypsennetty -uunissa paistettu -grilli, uppopaistettu	80-120 g (keskikokoinen annos)	30-45
Valkosipuliperunat	125 g	20
Pasta	1 dl keitettyä	15
Riisi pitkäjyväinen	1 dl keitettyä	15-20
Kuskus, kypsennetty	1 dl	n. 15
Nuudelit (käsittelemätön)	1 pussi (kuivap. 60 g)	40

Kuva 2. Hiilihydraattien määrä perunassa, pastassa ja riisissä (Diabetesliitto 2012).

Viljatuotteet ja peruna ovat perinteisesti olleet tärkeässä asemassa suomalaisessa ruokavaliossa. Viljatuotteiden kulutus kuitenkin laski 1950-luvulta 1990-

luvulle 45 kiloa asukasta kohden, sillä 1950-luvulla viljatuotteiden kulutus oli 120 kiloa ja 1990-luvulla 75 kiloa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 18.)

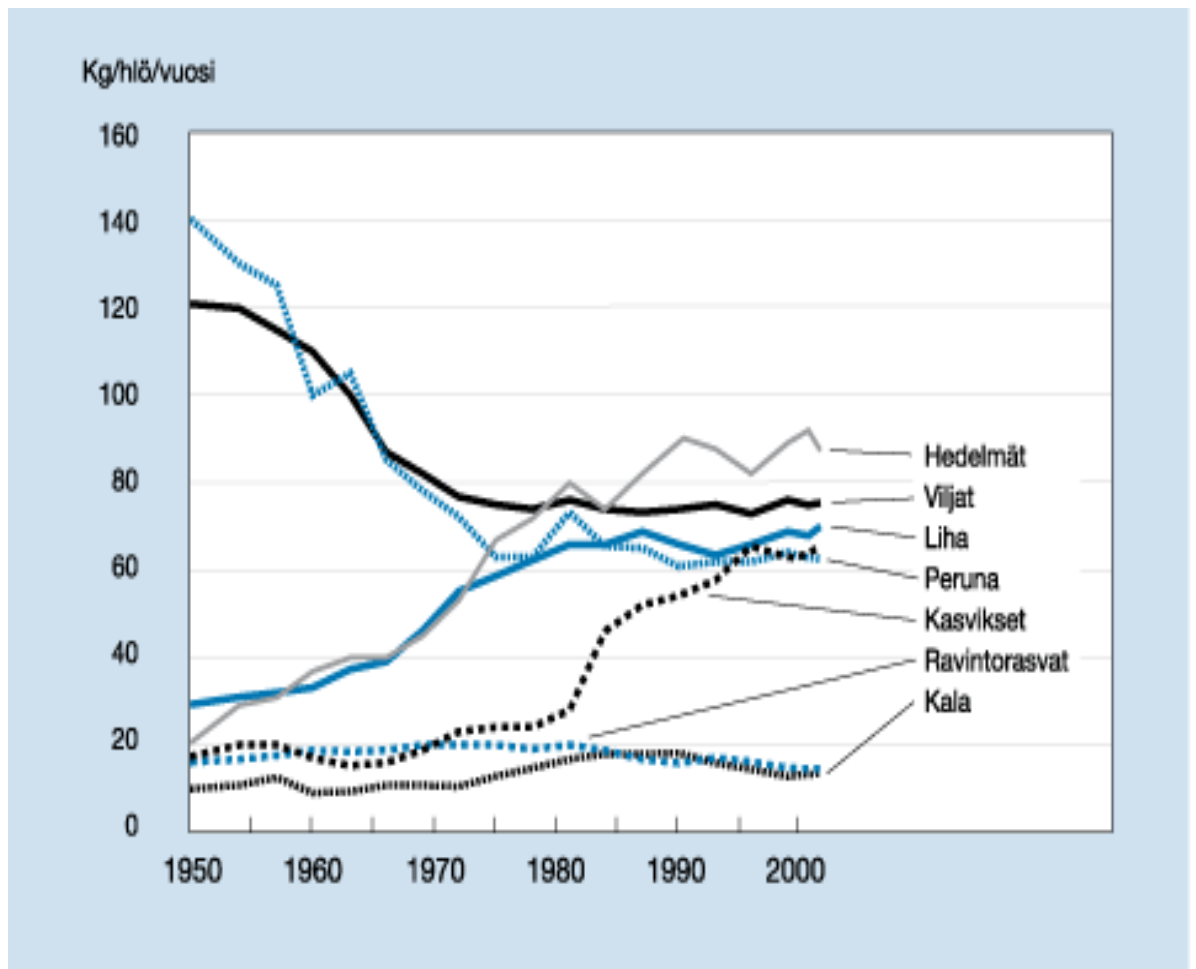
2.5 Ravintolakokemus

Ravintolakokemus on jokaisen ihmisen yksilöllinen kokemus siitä, miten hänen ravintola-käyntinsä sujuu. Ravintolakokemukseen vaikuttaa lukuisat eri tekijät, ei pelkästään itse ruoka-annoksen maistuvuus. Vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ravintolan ulkonäkö ja sisustus, eli paikan viihtyvyys. Sisustuksessa tärkeää on värien ja tavaroiden harmonia ja esimerkiksi paikan äänieristys ja taustamusiikki. Hyväkään ruoka ei maistu epäviihtyisässä ravintolassa.

Ravintolakokemukseen vaikuttaa myös saatu palvelu: osaako ravintolan henkilökunta palvella asiakkaita yksilöllisesti ja löytää heidän tarpeitaan vastaavat palvelut. Myös ruokalistan monipuolisuus ja ruoka-annosten sopivuus omalle ruokavaliolle vaikuttaa ravintolakokemukseen paljon. Erityisesti erityisruokavalioiden noudattavia kiinnostaa ruokalistan soveltuvuus omalle ruokavaliolle, eli löytyykö listalta riittävästi vaihtoehtoja myös ruokavalioiden ehtojen. Myös hintalaatusuhteen tulee olla kohdallaan, jotta ravintolakokemus olisi hyvä. Ravintolakokemusta arvioitaessa tulee muistaa, että kokemuksia ei tule vertailla, ravintolakokemus kun on jokaisen omien aistien yksilöllinen käsitys.

2.6 Ruokavalio

Ruokavalio tarkoittaa sitä, mitä yksittäinen ihminen käyttää ravinnokseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa suomalaisille suosituksia siitä, mitä ruokavaliota tulisi sisältää. Näin pyritään ehkäisemään keskeisimpiä kansantauteja ja takaamaan ihmisten elimistöille riittävä välttämättömien ravintoaineiden saanti. Annettujen suositusten mukaan sen tulisi sisältää täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa ja mieluiten rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Myös kala, vähärasvainen liha, kananmunat ja kasviöljyt kuuluvat suositukseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35). Kuvasta 3 ilmenee suomalaisten vuosittain syömien raaka-aineiden määrä kiloina henkilöä kohden.



Kuva 3. Raaka-aineiden vuosikulutus Suomessa (Maataloustilastot 2012).

Kaikki eivät suinkaan noudata annettuja suosituksia ruokavaliosta, vaan lukuisat ihmiset noudattavat jotakin erityisruokavaliota. Erityisruokavaliota saatetaan noudattaa monista eri syistä. Näitä voivat olla ruoka-aineallergiat, eettiset syyt tai halu pudottaa painoa. Toisaalta syynä voi myös olla taloudelliset syyt. Tutkimusten mukaan eri sosiaaliryhmien välillä ruokavalioterot ovat kuitenkin pienentyneet (Duodecim.) Olivatpa syyt kuitenkin erityisruokavaliioon mitkä hyvänsä, vaatii rajoitetun ruokavaliion käyttö asiantuntemusta (Penttilä 1998, 52).

3 Haastattelututkimus karppaajien kokemuksista Lappeenrannan ravintoloissa

Opinnäytetyön empiirinen osuus muodostui haastattelututkimuksen tekemisestä. Haastattelututkimuksen aiheena oli karppaaja Lappeenrannan ravintoloissa.

Tämä luku kertoo tutkimuksen vaiheista ja tuloksista. Lisäksi tässä luvussa esitellään karppaajan unelma-ateria.

3.1 Tutkimuksen vaiheet

Tutkimuksen pääkohdiksi muodostuivat karppaajien ravintolakokemukset ja karppaajien ihanneruuan selvittäminen, eli mitä karppaajat haluaisivat ravintolassa syödä. Näiden asioiden selvittämiseksi laadittiin haastatteluille kysymysrunko. Kysymyslomakkeesta pyrittiin saamaan mahdollisimman kattava ja monipuolinen. Kysymykset pyrkivät selvittämään karppaajien mielipiteitä ja näkemyksiä asioihin. Ne olivat laajoja sanallisia kysymyksiä, joihin ei ollut annettu valmiita vastausvaihtoehtoja.

Seuraavaksi tuli määritellä tutkimukseen kuuluva kohdejoukko. Määrittely oli melko helppoa: kohdejoukkona toimi yksinkertaisesti Lappeenrannan ravintal palveluita käyttävät karppaajat. Vaikeampaa kuitenkin oli selvittää, ketkä tällaiseen joukkoon kuuluvat: karppaus on suosittua, mutta se ei näy ihmisistä ulospäin. Satuinkin kuitenkin itse tuntemaan muutamia karppaajia, jotka sopivasti edustivat eri ikäryhmiä ja erilaisia näkemyksiä. Niinpä päädyin keräämään sopivaa otosta omasta tuttavapiiristäni. Tämä ei luonnollisesti ole kovinkaan hyvä asetelma tutkimuksen tekemiselle. Pyrin välttämään henkilöiden valintaa vain samasta kaveripiiristä, sillä vastaukset voisivat helposti vääristyä ja olla samankaltaisia. Niinpä keräsin henkilöitä sekä opiskelukavereistani, työpaikaltani, sukulaisten keskuudesta että muusta kaveripiiristäni.

En rajannut etukäteen vastaajajoukkoa, vaan päätin tehdä haastatteluja niin paljon, kuin koin mielekkääksi. Pian vastaukset alkoivat kuitenkin käydä samantlaisiksi ja koin saaneeni riittävästi tietoa haastatelluilta henkilöiltä. Lopulta haastattelututkimukseen osallistui viisi henkilöä. Määrä ei ole suuri, mutta vastausten määrä oli riittävä, koska tarkoituksena ei ollut tehdä yleistäviä oletuksia, vaan kuvata kyseisen joukon mielipiteitä.

3.2 Tutkimuksen tulokset

Haastattelututkimukseen osallistui viisi henkilöä. Kyselylomake oli jaettu kahden osaan: karppaajien kokemuksiin Lappeenrannan ravintoloista ja karppaajan unelma-annoksen selvittämiseen.

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään vastauksia vaiheittain. Edelleen tulee muistaa, että tutkimuksen tuloksia ei ollut alun perinkään tarkoitus yleistää, vaan tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään vain tutkimukseen valittujen henkilöiden näkemyksiä ja mielipiteitä.

3.2.1 Taustatiedot

Haastateltavat henkilöt olivat eri-ikäisiä karppaajia, jotka käyttävät Lappeenrannan ravintoloiden palveluja. Haastattelututkimukseen osallistui kolme naista ja kaksi miestä, jotka olivat iältään 24–52 -vuotiaita. Neljä vastaajaa asui Lappeenrannassa, ja yksi vastaajista oli pääkaupunkiseudulla asuva, mutta usein Lappeenrannassa vieraileva karppaaja.

Vastaajat ovat aktiivisesti Lappeenrannan ravintolapalveluita käyttäviä henkilöitä. Vastaajista kaksi kertoi ruokailevansa Lappeenrannan ravintoloissa yli 5 kertaa viikossa ja loputkin useita kertoja kuukaudessa. Tällä kysymyksellä pyrittiin rajaamaan vain satunnaisesti muutamia kertoja vuodessa ravintolapalveluita käyttävät henkilöt pois. Lisäksi vastaajilta kysyttiin tarkentavasti, minkä ravintoloiden palveluita he ovat käyttäneet viimeksi kuluneen kuukauden aikana. Tällä kysymyksellä pyrittiin varmistamaan, että vastaajat olisivat hyödyntäneet useiden Lappeenrantaisten ravintoloiden palveluja. Jo viideltä vastaajalta saatiin varsin kattava otos erilaisista Lappeenrannan ravintoloista. Yhteensä kaikki vastaajat olivat kuukauden aikana ruokailleet 16:ssa eri ravintolassa.

Taustatiedoissa kysyttiin myös, noudattaako vastaaja karppaajan ruokavaliota jokaisella aterialla, sekä kotona että ravintolassa syötäessä. Kaikki vastaajat kertoivat noudattavansa ruokavaliota kaikilla aterioillaan. Tällä kysymyksellä puolestaan rajattiin joukosta pois sellaiset vastaajat, jotka syövät vähähiilihydraattista ruokaa vain satunnaisesti.

3.2.2 Kokemuksia Lappeenrannan ravintoloista

Haastattelututkimuksen toisessa osiossa kyseltiin vastaajien kokemuksista Lappeenrannan ravintoloissa. Ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin, miten Lappeenrannan ravintolat ovat vastaajien mielestä varautuneet karppaajiin. Tämän kysymyksen vastaukset olivat selviä: erityistä varautumista ei kukaan karppaajista ollut havainnut. Yksi vastaajista kuitenkin totesi, että varautuminen on parantunut ja muutosta on selvästi tapahtumassa. Hän kertoi karpanneensa kahden vuoden ajan, joten tilanne on siis ollut huonompi vielä pari vuotta sitten. Yksi vastaajista puolestaan kertoi, että kävisi todennäköisesti useammin ravintoloissa syömässä, jos tietäisi etukäteen niiden huomioivan karppaajat hyvin. Tämä vastaaja kertoi esimerkiksi nähneensä Lappeenrannan Rosson mainostavan vähähiilihydraattista ruokaa, minkä jälkeen hän on käynyt ravintolassa muutaman kerran syömässä.

Seuraavalla kysymyksellä kysyttiin, löytääkö karppaaja mieleisensä annoksen ruokalistoilta helposti. Kaikki vastaajat totesivat, että à la carte -ravintoloiden ruokalistoilta annosten löytäminen on vaikeaa. Lähes poikkeuksetta annoksia joutuu itse rakentelemaan, vaihtamalla esimerkiksi lisukkeita. Sen sijaan lounasruokapaikat ja erilaiset noutopöydät saivat kiitosta, sillä niistä vastaajat kokivat pystyvänsä helposti valitsemaan itselleen vähähiilihydraattisia annoksia.

Seuraavalla kysymyksellä selvitetiinkin, onko karppaajille tarkoitettuja annoksia tarjolla riittävästi vastaajien mielestä. Tämän kysymyksen vastaus selvisi jo edellisestä kysymyksestä, eli annoksia ei ole riittävästi tarjolla. Valmiiksi annoksiksi eräs vastaaja luokitteli ainoastaan ravintoloiden erilaiset salaattiannokset. Kolme vastaajaa puolestaan mainitsi kebabannokset salaatilla. Nämä olivat ainoat valmiit vähähiilihydraattiset annokset, jotka vastaajat muistivat. Neljä vastaajaa viidestä totesi myös annosten osien vaihtelun epämiellyttäväksi ja vaivaannuttavaksi. Vastaajat kertoivat, että vaihtelu on noloa, jos ruokavalion taustalla eivät ole terveydelliset syyt. Yksi vastaajista kertoi vierastavansa karppaaja-termiä ja halusi vältellä leimautumista karppaajaksi.

Karppaajilta kysyttiin myös heidän mielipidettään siitä, miten heihin suhtaudutaan ravintoloissa ja onko suhtautuminen muuttunut siitä, kun vastaaja itse aloit-

ti karppaamisen. Vastaajista pitkäaikaisin karppaaja, eli noin kaksi vuotta karpannut henkilö kertoi, että suhtautuminen on ehdottomasti paranemaan päin. Hän kuitenkin kertoi toisen vastaajan tavoin välttelevänsä karppaaja-termiä. Vastaaja oli huomannut vuosien aikana, että karppaaminen koetaan usein ravintolassa liian vaikeaksi ja siihen ei suhtauduta samalla vakavuudella kuin esimerkiksi allergioihin. Tämän vuoksi vastaaja toteuttaa itsenäisesti haluamansa muutokset annoksiin, eikä juuri kysele niistä henkilökunnalta. Yksi vastaajista puolestaan kertoi, että on kokenut palvelun ja suhtautumisen olevan aivan samanlaista kuin kaikkia muitakin asiakkaita kohtaan. Hän ei ollut huomannut minkäänlaista erityiskohtelua, vaan totesi, että pyytämällä ja kyselemällä pärjää hyvin ja saa sellaista ruokaa kuin haluaa. Eräs vastaaja puolestaan totesi, että muutokset etenkin isoissa ketjuissa tapahtuvat hitaasti eikä suhtautuminen karppaajiinkaan muutu nopeasti.

Seuraavat kysymykset käsittelivät Lappeenrannan ravintoloiden palvelua ja henkilökunnan tietoutta vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Yleisesti ottaen Lappeenrannan ravintoloiden palvelua kehui neljä viidestä vastaajasta. Palvelun todettiin olevan hyvää ja asiallista, mutta kuitenkin karppauksesta puhumista haluttiin vältellä. Vain yksi vastaaja oli joskus esittänyt kysymyksiä annosten hiilihydraattipitoisuuksista ja saanut niihin asiantuntevia vastauksia. Muut vastaajat kertoivat kokevansa grammamäärien kyselemisen kiusalliseksi. Vastaajat kuitenkin kertoivat kyselleensä yleisesti ottaen ruokien soveltuvuudesta karppaajille. Tällainen vastaaja totesi, että henkilökunnan tietämyksessä olisi kyllä parantamisen varaa. Kolme viidestä vastaajasta antoi erityisiä kehuja kebab-ravintoloiden palvelulle. Sitä keuhuttiin paikasta riippumatta joustavaksi ja erityistä kiitosta saivat kebab-ravintolat siitä, että siellä karppaajan ei tarvitse tehdä ruokavaliostaan numeroa, vaan asiat hoituvat kyselemättä.

Viimeisenä tämän osion kysymyksenä kysyttiin, suosittelisiko karppaaja jotakin tiettyä ravintolaa Lappeenrannan karppaajille. Tähän neljä viidestä vastaajasta mainitsi kebab-ravintolat ja kolme viidestä vastaajasta mainitsi Gringos Locosin. Myös Rosso, Huviretki ja Olé saivat kaikki yhden maininnan. Kebab-ravintoloita vastaajat suosittelivat karppaajille juuri hyvän palvelun ja ison liha-annoksen takia. Gringos Locos puolestaan sai kehuja lihaan painottuvista annoksistaan ja

siitä, että vaihtoehtoja tuntui olevan runsaammin kuin muissa vastaavissa paikoissa.

3.2.3 Karppaajan unelma-ateria

Haastattelututkimuksessa selvisi, että kaikki karppaajat eivät suinkaan laske hiilihydraatteja orjallisen tarkasti. Näin ollen hiilihydraattien grammamäärät eivät ole annoksia suunniteltaessa niin tarkat. Toki mahdollisimman pieneen hiilihydraattimäärään tulee pyrkiä, ja sellaiset annokset houkuttelevat karppaajia etenkin. Karppaajan unelma-ateriasta kysyttäessä sain viisi erilaista ateriavaihtoehtoa, sillä jokaisella vastaajalla oli oma näkemyksensä siitä, millainen oma unelma-ateria ravintolassa olisi. Erityisesti jälkiruokatarjontaan karppaajat toivoivat parannusta, ja niiden suunnittelukin koettiin haastavaksi, sillä kokemuksia vähähiilihydraattisista jälkiruuista ravintoloissa oli kertynyt vähän. Hyviä vähähiilihydraattisia leivonnaisreseptejä on kuitenkin runsaasti tarjolla. Vastauksen pohjalta voisi luoda lukuisia erilaisia ateriakokonaisuuksia, mutta yhdistelin saaduista vastauksista oman näkemykseni karppaajan unelma-ateriasta.

Karppaajan unelma-aterian alkuruokana tarjoiltaisiin kevyttä katkarapukeittoa. Keiton liemi tehdään kalaliemestä ja sulatejuustosta, ja se sisältää runsaasti kukkakaalia ja valkosipulia. Keitto tarjoillaan mantelileivän kera. Pääruokana aterialla tarjoillaan lohta kasvispedillä kermaviilikastikkeen kera. Kasvispeti koostuu kesäkurpitsasta, tomaatista, paprikasta, sipulista ja yrteistä sekä öljystä. Aterian viimeistelee jälkiruuksi tarjoiltava tummasta suklaasta valmistettu karppaajan suklaakakku kermavaahdolla.

Yhteenvetona voidaan todeta, että karppaajat kaipaavat siis enemmän etenkin jälkiruokavaihtoehtoja. Pääruukiksi toivottiin jotakin ”tavallista” ravintolaruokaa, eli lihaa, kalaa tai kanaa sopivalla lisukkeella. Lisukkeeksi toivottiin pääsääntöisesti lämpimiä kasviksia, mutta myös kylmä salaatti sai kannatusta yhdeltä vastaajalta. Lämpimien kasviksien toivottiin olevan luonnollisesti vähähiilihydraattisia ja maukkaita. Kasvisvaihtoehtoja toivottiin myös olevan vaikkapa pari erilaista, jotta niitä pystyisi yhdistelemään paremmin omaan mielialaan ja erilaisiin annoksiin sopivaksi.

4 Yhteenveto

4.1 Yhteenveto tuloksista

Tulokset olivat monipuolisia, vaikka kyselyyn osallistui vain viisi henkilöä. Kaikki haastattelut osoittautuivat hyvin erilaisiksi, sillä jokainen vastaaja noudatti ruokavaliota hyvin eri tavoin. Tämä on vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa mahdollista, sillä jokainen valitsee itse, kuinka tarkasti ruokavaliotaan noudattaa.

Yhteenvetona tuloksista voidaan todeta, että karppaajat ovat monipuolisia ruokailijoita ja vähillä muutoksilla ravintoloissa saataisiin myös tästä kohderyhmästä tyytyväisiä asiakkaita. Ravintoloiden listoille kaivattiin muutamaa valmiiksi vähähiilihydraattista annosta, sillä karppaamisesta puhuminen koettiin kiusalliseksi. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että asenteet ja suhtautuminen karppaajiin kohtaan on parantunut ja edelleen parantumassa.

4.2 Tutkimusongelmien vastaukset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen on karppaajan ruokavalio, millaisia kokemuksia karppaajilla on Lappeenrannan ravintoloista ja mitä karppaajat haluaisivat ravintolassa syödä. Nämä olivat tutkimuksen tutkimusongelmat, joihin tutkimus antoi vastauksia.

Karppaajan ruokavalio osoittautui saatujen vastausten perusteella hyvin monipuoliseksi ja vaihtelevaksi. Vastaajat käyttivät omissa ruokavaliossaan hyvin erilaisia määriä hiilihydraatteja: toiset enemmän ja toiset todella vähän. Kaikki vastaajat kuitenkin ruokailivat hyvin monipuolisesti, eikä vähähiilihydraattinen ruokavalio rajoittanut heidän ruokailutottumuksiaan. Vastaajat kertoivat syövänsä aivan tavallista ruokaa, mutta kiinnittävät huomiota hiilihydraattien määrään ja vaihtavat paljon hiilihydraatteja sisältävät raaka-aineet muihin korvaaviin raaka-aineisiin. Erityisesti tämän huomaa vastaajien pääruuan lisukkeissa: karppaajat käyttävät suosituksen sijaan lisukkeena mieluiten lämpimiä kasviksia. Myös erilaiset kylmät salaatit maistuvat karppaajille hyvin lisukkeina.

Vaikeimmaksi muutokseksi etenkin naispuoliset vastaajat kokivat jälkiruokien ja leivonnaisten vaihtamisen vähähiilihydraattisiin herkkuihin. Haastattelututkimuk-

sesta kuitenkin ilmeni, että nämä vastaajat olivat löytäneet paljon hyviä ja käytökelpoisia reseptejä myös jälkiruokien ja leivonnaisten tekemiseksi. Erityisessä suosiossa tuntui näiden herkkuja kaipaavien vastaajien joukossa olevan tumma suklaa. Alkuruuat vastaajat kokivat helpoimmiksi, sillä niissä ruokavalion muutos entisestä näkyi vähiten. Alkuruuissa hiilihydraatteja on siis usein jo valmiiksi vähän. Niin vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattaville kuin muillekin sopivat alkuruuiksi helposti erilaiset salaattit ja lämpimät keitot, jotka eivät sisällä juuriakaan hiilihydraatteja.

Haastattelututkimuksen tavoitteena oli myös selvittää vastaajien kokemuksia Lappeenrannan ravintoloista. Tätä aihetta koskevat kysymykset herättivät vastaajissa paljon keskustelua. Vastaajat kokivat ravintolaruokailun toisinaan hie-man haastavaksi, sillä valmiita vähähiilihydraattisia annoksia on rajoitetusti tarjolla, joten erityisesti annoksen lisukkeita joutuu usein vaihtamaan. Toiset kokivat tämän kiusalliseksi ja välttelivät karppauksesta puhumista. Erityistä kiitosta vastaajat antoivat kebab-ravintoloille, joissa valmiitakin annoksia on tarjolla ja palvelu erityisen joustavaa. Myös noutopöydät saivat kehuja, koska näistä vastaajat kertoivat pystyvänsä hyvin valitsemaan juuri sitä, mitä haluavat syödä. Vastaajat olivat kuitenkin ehdottomasti sitä mieltä, että palvelu ja tarjonta ovat parantuneet ja edelleen parantumassa. Myös työntekijöiden ammattitaito ja tietous vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta on lisääntynyt. Monet kuitenkin kokevat karppauksen noloksi ja eivät haluakaan esittää ravintolan henkilökunnalle kysymyksiä esimerkiksi ruokien hiilihydraattimääristä. Palvelun koettiin kuitenkin olevan hyvää ja asiallista, joten ehkä kysymykset vielä lisääntyvät tulevaisuudessa. Vastaajat kuitenkin totesivat, että muutokset etenkin suurissa ketju-ravintoloissa tapahtuvat hitaasti, mutta karppaajien kannalta parempaan suuntaan ollaan koko ajan menossa kaikissa paikoissa. Erityisesti karppaajat toivoisivat lisää valmiita ruoka-annoksia ja enemmän vaihtelua lisukkeisiin. Myös lisää jälkiruokavaihtoehtoja kaivattiin ravintoloihin.

Tutkimuksen kolmas ongelma oli selvittää, mitä karppaajat haluaisivat ravintolassa syödä. Vastaus tähän ongelmaan on yksinkertainen: tavallista ruokaa, vähillä hiilihydraateilla. Haastatteluista selvisi, että karppaajat ovat hyvin monipuolisia ruokailijoita, he vain haluavat nauttia ateriansa vähillä hiilihydraateilla.

Yleisesti ottaen vastaajat olivat siis hyvin tyytyväisiä ravintolaruuan makuun, mutta valmiita annoksia on toisinaan ravintoloista haastavaa löytää. Usein vastaajat vaihtavat itse esimerkiksi lisukkeita ja muutenkin tekevät hienosäätöä annoksiin. Tähän ongelmaan karppaajat haluaisivat ravintoloiden kiinnittävän enemmän huomiota.

5 Johtopäätökset

Tutkimus oli mielenkiintoinen, sillä siinä koottiin yhteen karppaajien näkemyksiä ja kokemuksia. Tutkimuksen otos olisi voinut olla laajempi, mutta jo tällä vastaajamäärällä saatiin erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia kirjattua ylös. Pienen otoksen etuna oli syvällisempi perehtyminen vastaajien näkemyksiin ja mielipiteisiin. Tutkimus antoi monipuolisia vastauksia kaikkiin kolmeen tutkimusongelmaan. Myös tutkimuksen tavoitteet täytettiin, ja tutkimuksen pohjalta pystyttiin luomaan esimerkki karppaajan kolmen ruokalajin ateriatesta. Tätä esimerkkiateriaa voisivat ravintolat hyödyntää uusia ruokalistoja suunniteltaessa.

Tutkimus osoitti, että ravintoloiden olisi syytä kiinnittää hieman enemmän huomiota vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattaviin asiakkaisiin. Pienillä muutoksilla ja huomioonnoilla saataisiin karppaajista varsin tyytyväinen asiakasryhmä. Tutkimuksesta ilmeni myös, että karppaaminen koettiin terminä huonoksi, sillä monet vieroksuivat sen käyttöä. Karppaaminen koettiin noloksi ja kiusalliseksi, eikä siitä haluta juuri puhua muille. Kuitenkin juuri puhumalla tietous leviäisi, ja karppaamisesta voisi muodostua avoimempaa. Nyt monet vastaajista halusivat peitellä ruokavaliotaan. Tämä on ongelma, johon karppaajien itsensä pitäisi vaikuttaa, olemalla itse avoimempia myös muut voisivat olla.

6 Arviointi

Työn tavoitteet saavutettiin mielestäni hyvin. Haastatelluilta henkilöiltä saatiin runsaasti tietoa karppaamisesta ja ravintolakokemuksista karppaajana Lappeenrannan ravintoloissa. Saatuja tietoja voivat ravintoloitsijat käyttää apunaan toimintaa suunniteltaessa, sillä vastauksista saatiin koostettua karppaajan unelma-ateriakokonaisuus. Myös karppaajat saavat työstä uusia näkemyksiä

vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamiseen Lappeenrannan ravintoloissa. Työstä siis hyötyvät sekä ravintoloitsijat että karppaajat itse. Saatuja tietoja voitaisiin vielä analysoida tarkemmin ja esimerkiksi vertailla ravintoloitsijoiden näkemyksiin, mutta se ei kuulunut tämän tutkimuksen tavoitteisiin.

Haastattelututkimuksen tarkoituksena oli kerätä luotettavaa tietoa vastaajien näkemyksistä ja kokemuksista karppaajana Lappeenrannan ravintoloissa. Tulosten tarkoitus on auttaa paikallisia ravintoloitsijoita esimerkiksi ruokalistojen suunnittelussa ja muutoinkin karppaajien huomioimisessa. Toisaalta tarkoituksena oli myös tuottaa tietoa muille karppaajille ravintolakokemuksista sekä koota tietoa vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Haastattelututkimuksen tulokset ovat näihin tarkoituksiin käyttökelpoisia, sillä työssä esitellään kattavasti valitun joukon mielipiteitä ja ravintolakokemuksia. Karppaajat pystyivät myös kertomaan, millaista ruokaa he ravintolassa haluaisivat syödä, joten tätä tietoa ravintolat voisivat hyödyntää. Työstä on iloa myös muille lukijoille, sillä he saavat työn avulla käsityksen siitä, mitä karppaaminen on ja mitä odotuksia karppaajilla on ravintolaruuan suhteen. Tämä voi helpottaa esimerkiksi ruokapaikan valintaa ryhmälle, johon kuuluu sekä karppaajia että muita ruokavalioita noudattavia. Työn tuloksia ei kuitenkaan tule yleistää, sillä tutkimus tehtiin vain pienelle joukolle karppaajia.

Karppaamisen ollessa varsin tuore ilmiö vielä, voisi siitä kehitellä lukuisia tutkimuksia. Viranomaisillakaan ei vielä ole virallista tutkimustietoa karppaamisen terveys- tai ympäristövaikutuksista. Näitä tutkimuksia kehitellään ja tehdään koko ajan. Jatkotutkimusehdotuksia esimerkiksi ammattikorkeakoulun opinnäytetöiksi olisi myös runsaasti. Mielenkiintoista olisi esimerkiksi tehdä tutkimus samasta aiheesta ravintolan näkökulmasta. Tällaisella tutkimuksella voitaisiin selvittää, miten ravintolat kokevat karppaamisen ja miten eri ravintoloissa karppaajiin on varauduttu. Toisaalta voitaisiin myös tehdä tutkimus karppaajaruokien kannattavuudesta ravintolan ruokalistalla, tai suunnitella tutkimuksen perusteella karppaajille tarkoitettu ravintola ja ruokalista. Tällaiset tutkimukset ja konkreettiset suunnitelmat täydentäisivät omaa työtäni hyvin.

Kuvat

Kuva 1. Ravinnon hiilihydraatit, s. 12

Kuva 2. Hiilihydraattien määrä perunassa, pastassa ja riisissä, s. 15

Kuva 3. Raaka-aineiden vuosikulutus Suomessa, s. 17

Lähteet

Aro, A. 2003. 100 kysymystä ravinnosta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Dahlqvist, A. & Höglund, M. 2010. Karppaus opas & keittokirja. Helsinki: Readme.fi

Diabetesliitto

http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/tietoa_elintarvikkeista/hiilihydraattitaulukko#Perunamakaroniisi

Luettu 22.4.2012

Duodecim

http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00013&p_haku=ruokavalio

Luettu 8.5.2012

Edgson, V. & Marber, I. 2005. Ruokatohtori terveyttä edistävä ruokavalio. Helsinki: WSOY.

Helsingin avoin yliopisto

http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_hiilarit_rakenne.shtml

Luettu 22.4.2012

Lauritzon, O. 2006. Hyvät hiilarit. Juva: WSOY.

Luotonen, K. 2011. Karpin ABC. Helsinki: Readme.fi

Maataloustilastot 2012

<http://www.maataloustilastot.fi/taxonomy/term/23>

Luettu 8.5.2012

Mielonen, J. 2012. Karppausinto laantui kaupoissa. Etelä-Saimaa 215, 6.

Mäkinen ym. 1989. Elinvoimaa ravinnosta. Tampere: Kirjatoimi.

Parkkinen, K. & Serti, P. 2003. Ruoka ja ravitsemus. Keuruu: Otava.

Partanen, H. 2006. Olet mitä syöt. Helsinki: WSOY.

Penttilä, P-L. 1998. Ruuan riskit. Juva: WSOY.

Tilastokeskus

<http://www.stat.fi/tup/verkkokoulu/data/vt/03/03/index.html>

Luettu 9.5.2012

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksen toteuttamiseksi. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö.

Haastattelututkimuksen kyselyrunko

Miten karppaajat on huomioitu Lappeenrannan ravintoloissa?

Taustatiedot:

Sukupuoli:

Ikä:

Kuinka kauan olet karpannut?

Oletko ketokarppi, alakarppi vai hyväkarppi vai lasketko hiilihydraattimääriä olenkaan? (Ketokarppaaja käyttää hiilihydraatteja alle 20g/pv, alakarppi alle 100g/pv ja hyväkarppi alle 150g/pv)

Noudatanko karppaajan ruokavaliota kaikilla aterioilla sekä kotona että ravintolassa syödessäsi?

Kuinka usein käyt ravintoloissa syömässä?

Kuinka monta kertaa olet käyttänyt Lappeenrantaisten ravintoloiden palveluja viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

Missä Lappeenrannan ravintoloissa olet käynyt viimeisen kuukauden aikana?

Kokemuksia Lappeenrannan ravintoloista:

Miten Lappeenrannan ravintolat ovat mielestäsi varautuneet karppaajiin?

Löydätkö ravintolan ruokalistoilta helposti itsellesi sopivan annoksen?

Onko valmiita karppaajien annoksia tarjolla riittävästi, vai vaihdatko ns. normaaleihin annoksiin itse lisukkeita?

Miten koet, että karppaajaan on suhtauduttu Lappeenrannan ravintoloissa?

Onko suhtautuminen karppaajiin mielestäsi muuttunut siitä, kun itse aloitit karppaamisen?

Millaista palvelua olet saanut Lappeenrannan ravintoloista?

Oletko esittänyt ravintolassa kysymyksiä annosten hiilihydraattipitoisuuksista?

Jos olet, onko kysymyksiisi osattu vastata hyvin?

Onko ravintoloiden tietous ja ammattitaito karppaukseen liittyen mielestäsi hyvällä tasolla?

Onko tietous lisääntynyt/muuttunut siitä, kun itse aloitit karppaamisen?

Suosittelisitko erityisesti jotakin Lappeenrannan ravintolaa nimenomaan karppaajalle?

Mitä asioita ko. ravintolassa on huomioitu erityisen hyvin? Eli miksi juuri tämä ravintola on hyvä karppaajalle?

Karppaajan unelma-annos:

Millaista ruokaa haluaisit ravintolassa syödä?

Alkuruoka?

Pääruoka?

Jälkiruoka?

Kuinka paljon hiilihydraatteja annos saisi mielestäsi korkeintaan sisältää?

Jos ruokalistan pääruoka-annos sisältää esimerkiksi perunaa ja lisukkeen voi vaihtaa, mihin mieluiten sen vaihdat?