



Voidaanko tuuppauksella ohjata terveellisempiin ruokavalintoihin?

ensimmäisinä tarjolla olevia ruokia valittiin useammin kuin viimeisinä tarjottuja. On myös havaittu, että tuotteiden tarjoaminen pienempinä annoskokoina, esimerkiksi pienempinä pikkuleipinä, vähentää niiden kokonaiskulutusta (Bucher ym., 2016; Ensaff, 2021).

Tuuppauksen vaikutuksia voidaan tehostaa yhdistämällä eri tuppausmenetelmiä. Esimerkiksi yhdistelmä, jossa terveelliset ruoat ovat sekä helpommin saatavilla että houkuttelevasti esillä, voi lisätä vaikutuksen voimakkuutta. Lisäksi tuuppausta voidaan käyttää yhdessä muunlaisten keinojen, kuten hinnoittelustrategioiden kanssa (Ensaff, 2021).

On kuitenkin tärkeää huomata, että ruokavalintojen muokkaaminen pelkästään tuuppauskeinoilla ei välttämättä yksinään riitä muuttamaan pitkän aikavälin ruokailutottumuksia. Jatkotutkimuksissa tulisikin selvittää, kuinka kauan tuuppaustoimien vaikutukset kestävät ja esiintyykö esimerkiksi kompensointikäyttäytymistä, jossa terveellisen valinnan tehnyt henkilö palkitsee itsensä myöhemmin epäterveellisemmällä ruoalla. Lisäksi on tärkeää tutkia, millä tavoin eri ihmisryhmät reagoivat tuuppaukseen ja onko vaikutus yhtä tehokas eri ikäisillä tai erilaisista sosioekonomisista taustoista tulevilla kuluttajilla. Esimerkiksi korkeasti koulutetut tai terveystietoisemmat henkilöt voivat reagoida tuuppauksiin eri tavalla kuin ne, joilla on vähemmän tietoa ravitsemuksesta tai vähemmän resursseja tehdä terveellisiä valintoja. Sukupuoli, kulttuuristausta ja motivaatio voivat myös vaikuttaa siihen, kuinka hyvin tuuppaus toimii. (Bucher ym., 2016; Ensaff, 2021).

Tuuppaus ja valinnan arkkitehtuurin hyödyntäminen ovat tehokkaita keinoja vaikuttaa ruokavalintoihin ja edistää terveellistä syömistä ilman suoraa pakottamista tai sääntelyä. Terveellisten ruokavalintojen tukemisessa tulisi yhdistää tuuppaus muihin kansanterveydellisiin toimiin, kuten koulutukseen ja tietoisuuden lisäämiseen, jotta sen vaikutukset olisivat mahdollisimman pitkäkestoisia. Tämä voisi tarjota kustannustehokkaan ja käyttäjäystävällisen tavan parantaa kansanterveyttä ilman tarvetta rajoittaa yksilönvapauksia.

Terhi Junkkari

ETT, yliopettaja, ORCID 0000-0001-8816-7312

SEAMK

Lähteet

Bucher, T., Collins, C., Rollo, M. E., McCaffrey, T. A., De Vlieger, N., Van der Bend, D., Truby, H., & Perez-Cueto, F. J. A. (2016). Nudging consumers towards healthier choices: A systematic review of positional influences on food choice. *British Journal of Nutrition*, 115(12), 2252-2263.
<https://doi.org/10.1017/S0007114516001653>

Ensaff, H. (2021). A nudge in the right direction: The role of food choice architecture in changing populations' diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80(2), 195–206. <https://doi.org/10.1017/s0029665120007983>