Ohjaavatko todelliseen annoskokoon perustuvat pakkausmerkinnät kuluttajia terveellisempiin ostopäätöksiin?

26.8.2025

Pakkausten ravintoarvomerkinnät on suunniteltu helpottamaan terveellisten valintojen tekemistä ja siten ehkäisemään ruokavalioon liittyviä sairauksien kehittymistä. Perinteisesti nämä merkinnät jaotellaan objektiivisiin (kuten ravintoaineiden määrä/100 g tuotetta) ja tulkinnallisiin (kuten Sydänmerkki, Nutri-Score) (Ikonen ym., 2020). Merkintöjen käyttökelpoisuudesta käydään kuitenkin jatkuvaa keskustelua, sillä niiden todellisista vaikutuksista kuluttajien ostopäätöksiin ei ole luotettavaa tutkimusnäyttöä. Suurin osa pakollisista ravintoarvomerkinnöistä, kuten Yhdysvaltain FDA:n (Food and Drug Administration) nykyinen Nutrition Facts -järjestelmä, perustuu pääosin 100 gramman tai 100 millilitran vertailuyksiköihin. Vastikään julkaistun tutkimuksen mukaan kuitenkin vain 0,2 % elintarvikkeista nautitaan tosiasiallisesti juuri näissä määrissä (Forouzesh ym., 2025). Tutkijat pohtivatkin artikkelissaan, palveleeko nykyinen malli aidosti kuluttajan päätöksentekoa vai vääristääkö se todellista kuvaa tuotteiden ravitsemuksellisesta laadusta.

RACC-pohjainen merkintämalli voi auttaa kuluttajia tekemään terveellisemmän valinnan

Forouzesh’n ja kollegoiden mukaan nykyisessä 100 g/100 ml -pohjaisessa merkintätavassa on useita

ongelmia. Se ei ole onnistunut merkittävästi ehkäisemään ylipainoa tai lihavuutta, ja kuluttajien on vaikea ja aikaa vievää vertailla tuotteita sen perusteella. Järjestelmä saattaa ohjata valitsemaan tuotteita, joissa on liikaa energiaa tai haitallisia ravintoaineita, kuten tyydyttynyttä rasvaa, suolaa, kolesterolia ja sokereita, samalla kun se vähättelee vähärasvaisia ja muuten ravitsemuksellisesti parempia vaihtoehtoja.

Tutkimuksessa esitetty ratkaisu perustuu todelliseen annoskokoon eli RACC-pohjaiseen malliin. RACC (Reference Amounts Customarily Consumed, U.S. Food and Drug Administration, 2018) viittaa elintarvikkeen tyypilliseen kerta-annokseen, eli määrään, jonka kuluttaja keskimäärin syö tai juo yhdellä kertaa. FDA käyttää RACC-arvoja määrittäessään tuotteiden virallisen annoskoon. Esimerkiksi tyypillinen leipä/sämpylä-annos on RACC:n mukaan 50 g, jogurtin 170 g ja virvoitusjuomien 360 ml. Forouzesh'n ja kollegoiden mukaan RACC heijastaa paremmin todellista kulutuskäyttäytymistä kuin 100 g/100 ml -yksikkö. Heidän kehittämässään RACC-mallissa ravintoarvot ilmoitetaan per annos, ja kuluttajille annetaan tasoluokituspohjainen suositus tuotteen käytölle (taulukko 1). Uuden mallin tavoitteena on nopeuttaa kuluttajien ostopäätöksentekoa ja tukea ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota.

Taulukko 1. Esimerkki jogurtin ravintoarvosisältömerkinnöistä: perinteinen 100 g-merkintä versus uusi RACC-pohjainen merkintä suosituksineen.

Ravintosisältö	**Nykyinen FDA (100 g)**	**Uusi RACC-malli (170 g annos)**	**Suositus (RACC-arvio)**
Energia (kcal)	61.0	104.0	Sopiva energiamäärä välipalalle
Sokerit (g)	7.0	11.9	Korkea sokeripitoisuus
Rasva (g)	3.0	5.1	Kohtalainen rasvapitoisuus
Kalsium (% päivätarpeesta)	10.0	17.0	Hyvä kalsiumin lähde

Mallia testattiin Yhdysvaltain maatalousministeriön (USDA, U.S. Department of Agriculture) kansallisella ravintoarvotietokannalla, joka sisältää yli 8 500 elintarviketta. Vertailu tehtiin nykyisen 100 g/100 ml -mallin ja uuden annospohjaisen RACC-mallin välillä. Tulokset osoittivat, että annospohjainen tieto vastaa paremmin todellista kulutusta ja voi vähentää harhaanjohtavia tulkintoja.

Vaikka uuden merkintätavan käyttöönotto voisi parantaa kuluttajien kykyä tehdä terveellisiä valintoja, mallia ei ole vielä testattu todellisissa ostotilanteissa. Tutkimuksen johtopäätökset perustuvat tietokanta-analyyseihin ja merkintämallin arvioon. Tutkijat suosittelevatkin jatkotutkimuksia, joissa selvitetään mallin vaikutukset käytännön päätöksentekoon ja ostokäyttäytymiseen. Lisäksi olisi hyödyllistä verrata RACC-mallin toimivuutta muihin merkintätapoihin, kuten Sydänmerkkiin ja Nutri-Scoreen, ja arvioida, minkä mallin kuluttajat kokevat helpoimmin ymmärrettäväksi.

Artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan unionin rahoittamia FOODPathS (Co-creating the prototype ‘Safe and Sustainable FOOD Systems PArTnersHip’) -projektia.

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja, projektipäällikkö FOODPathS (GA N°101059497) -projekti, ORCID 0000-0001-8816-7312, SEAMK

Lähteet

Forouzesh, A., Forouzesh, F., Samadi Foroushani, S., & Forouzesh, A. (2025). Nutrition labels of foods: Friends or foes in public health? Critical vulnerabilities of U.S. FDA Nutrition Facts label and invention of a reliable Nutrition Facts label. *Food Production, Processing and Nutrition, 7*(28). https://doi.org/10.1186/s43014-025-00306-3

Ikonen, I., Sotgiu, F., Aydinli, A., & Verlegh, P. W. J. (2020). Consumer effects of front-of-package nutrition labeling: an interdisciplinary meta-analysis. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *48*(3), 360-383. https://doi.org/10.1007/s11747-019-00663-9

U.S. Food and Drug Administration. (2018). *Guidance for industry: Reference amounts customarily consumed*. U.S. Department of Health and Human Services, Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition. https://www.fda.gov/media/102587/download