



Moni tietää täysjyvän olevan hyväksi terveydelle, mutta vain harva syö sitä tarpeeksi

Vuosi sitten julkaistut kansalliset ravitsemussuositukset suosittelivat lisäämään täysjyvän saantia sekä oman että ympäristön terveyden edistämiseksi¹. Suomalaiset jäävät kauas 90 gramman päivittäisen saannin suosituksesta, vaikka ovat Vaasanin kyselytutkimuksen² mukaan melko hyvin perillä täysjyvän terveysvaikutuksista. Tarvitaan monenlaisia keinoja, jotta täysjyväiset vaihtoehdot löytäisivät tiensä lautasillemme.

Marraskuun 19. päivä vietetään kansainvälistä täysjyväpäivää, joka nostaa täysjyvän parrasvaloihin. Ihan syystä, sillä täysjyvän suosiminen on helppo tapa edistää sekä omaa että ympäristön terveyttä. Viime syksynä kansallisissa ravitsemussuosituksissa julkaistu 90 gramman päivittäinen täysjyvän saantisuositus on suomalaisille kuitenkin vielä kaukana: THL:n mukaan Suomessa miehet syövät täysjyvää keskimäärin 56 grammaa ja naiset 42 grammaa päivässä³. Miehistä vain 11 % ylittää 90 gramman tavoitteeseen ja naisista vaivaiset 2 %.

”Suomalaiset saavat suurimman osan täysjyväviljastaan leivästä, ja siksi Vaasanilla on iso vastuu varmistaa, että täysjyvä houkuttelee mahdollisimman monia. Tarvitaan erilaisia keinoja kannustaa suomalaisia täysjyvän pariin”, Vaasan Oy:n vastuullisuuspäällikkö **Anna-Leena Teppo** toteaa. ”Täysjyväkyselymme mukaan suomalaiset tietävät, että täysjyvässä on paljon kuitua, vitamiineja ja hivenaineita, mutta vain joka kolmas vastaajista osasi kertoa, että täysjyvästä saa myös runsaasti proteiinia. Myös täysjyvän ympäristöhyödyt jäävät usein piiloon, sillä vain puolet suomalaisista osasi kertoa täysjyväleivän olevan hyvä valinta myös ympäristön kannalta”, Teppo kertoo kyselytuloksista.

Täysjyvän ympäristöhyöty syntyy siitä, että täysjyvää käytettäessä viljelymaa hyödynnetään tehokkaimmin ja korjatusta sadosta saadaan mahdollisimman paljon ravitsevaa ruokaa.

Miten suomalaisten suihin saisi lisää täysjyvää?

Päivän täysjyväannoksen saa kasaan suhteellisen helposti: esimerkiksi yhdessä viipaleessa 100 % täysjyväkauraleipää on noin 18 grammaa täysjyvää, eli päivän täysjyväsaannin suositus täyttyisi viidellä viipaleella. Vaasan on lisännyt kaikkiin täysjyväleipäpakkauksiinsa täysjyvämerkin, joka kertoo, kuinka monta grammaa täysjyvää on yhdessä viipaleessa. Näin suomalaisten on helppo arvioida omaa täysjyvän saantiaan ja valita itselleen sopivimmat leivät täysjyväsuosituksen saavuttamiseksi.

Lisäksi Vaasan kannustaa kuluttajia täysjyväleipien pariin keräilykampanjansa avulla. Vaasan Club -keräilykampanjassa Vaasan-tuotteita ostamalla kerryttää pisteitä, joilla voi lunastaa elämyksiä ja lahjakortteja. Täysjyvätuotteen valinnasta palkitaan tuplapisteillä. Täysjyväleipiä onkin kirjattu kampanjaostoksiin yli tuplasti enemmän kuin muita leipiä.

Saavutimme oman täysjyväavoitteemme etuajassa – aika nostaa rimaa

Vaasan oli asettanut tavoitteeksi, että täysjyväleivän osuus kaikesta myydystä leivästämmme olisi 60 % vuonna 2030. (Täysjyväleiväksi luokitellaan leipä, jonka viljaraaka-aineista yli 50 % on täysjyvää.) Työmme täysjyväleivän menekien edistämiseksi on tuottanut tulosta, ja olemme vuoden 2025 aikana saavuttaneet tuon tavoitteen. Matkaamme tavoitteeseen ovat siivittäneet ainakin päivittyneet ravitsemussuositukset, täysjyväiset uutuutemme, kampanjointimme täysjyvän puolesta ja se, että teimme kuluttajien toivomia parannuksia täysjyväisten suosikkileipiemme Vaasan Ruispalojen ja Vaasan 100% Kauran tuoreuteen.

Siksi olemme nyt päättäneet tähdätä korkeammalle.

”Uusi täysjyväavoitteemme on, että vuoteen 2030 mennessä 65 % kaikesta myydystä leivästämmme olisi täysjyväleipää. Teemme parhaiten töitä tavoitteen saavuttamiseksi pitämällä hyvää huolta suomalaisten täysjyväisten suosikkileipien mausta ja tuotekehityksestä sekä kasvattamalla uusia sukupolvia täysjyvän syöjiksi”, Teppo päättää.

1. Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024: julkari.fi/handle/10024/150005
2. IRO Research Oy, Vaasan Oy:n Tuhat suomalaista -tutkimus 09/2025, n=1000
3. THL:n Finravinto 2017 -tutkimusraportti: julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netiti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lisätietoja:

Anni Pyykkö, Viestintäpäällikkö, Vaasan Oy
040 826 8254, anni.pyykko@vaasan.com

Vaasan Oy on suomalainen leipomoalan yritys, joka työllistää Suomessa noin 520 henkilöä. Yhtiön historia ulottuu aina vuoteen 1849, mikä tekee meistä Suomen vanhimman valtakunnallisen leipomoalan toimijan. Leivomme suomalaisten rakastamia leipiä neljässä leipomossa eri puolilla maata, rikkaan suomalaisen leipäkulttuurin edistämiseksi. Tunnetuimpia tuotemerkkejämme ovat Vaasan Ruispalat ja Vaasan Kauratyynyt. Suomen lisäksi leivomme myös Baltian maissa. Omistajamme Lantmännen Unibaken kautta olemme osa ruotsalaisten maanviljelijöiden omistamaa Lantmännen-monialakonsernia, joka on yksi Pohjois-Euroopan suurimpia toimijoita bioenergia-, kone-, maatalous- ja elintarviketoimialalla. vaasan.fi