



Lehdistötiedote
8.5.2025

Fazer selvitti: suomalaiset arvostavat tuoretta leipää ja pohtivat keinoja täysjyvän saannin lisäämiseen

Fazerin teettämän Suuren Leipätutkimuksen mukaan suomalaisten mielestä tuore leipä on todellinen nautinto ja kolme neljästä syökin leipää joka päivä. Uusien kansallisten ravitsemussuositusten mukaan suomalaisten tulisi lisätä ruokavalioonsa reilusti enemmän täysjyvää. Fazer Leipomot johtavana kotimaisen leivän valmistajana vastaa tähän tarpeeseen ja on lisännyt valikoimiinsa vaihtoehtoja, jotta kansalliset tavoitteet saavutettaisiin.

Tutkimukseen vastanneiden piirissä täysjyvää pidettiin laajalti kiinnostavana omaa leivänsyöntiä peilattaessa. Leipätuotteissa täysjyvä on tärkeä valintakriteeri 72 %:lle suomalaisista ja kolme neljästä mielsi sen terveelliseksi valinnaksi. Kiinnostus täysjyvää kohtaa on vahvinta vanhemmissa ikäluokissa.

Täysjyväleivässä on hyödynnetty koko jyvä, mukaan lukien kuorikerroksen kuitu, vitamiinit ja hivenaineet. Täysjyväleipä voi olla sekä tummaa että vaaleaa leipää.

"Vaikka täysjyväleivän suosio on tutkimuksen mukaan säilynyt vakaana, saamme täysjyvää päivittäisestä ruokavaliostamme aivan liian vähän. Leivän syönti kannattaa, sillä jo 5–6 täysjyväleipäviipaletta päivässä riittää saantisuosituksen täyttämiseen. Tuo viipalemäärä on helppo jakaa päivän eri ateriahetkille aamiaisesta iltapalaan", sanoo **Marika Laaksonen**, johtava ravitsemusasiantuntija Fazerin tutkimus- ja innovaatioyksiköstä. "Kaupassa kannattaa ottaa leipäpakkaus käteen ja tutkia sen täysjyväpitoisuus. Sekä ruisleipä että kauraleipä ovat hyviä täysjyvän lähteitä."

Vuonna 2024 julkaistuissa kansallisissa ravitsemussuosituksissa oli ensimmäistä kertaa täysjyvän saannille selkeä suositus: 90 grammaa päivässä. Suomalaiset ovat keskimäärin puolivälissä tästä tavoitteesta. Täysjyvän riittämätön saanti on merkittävin ruokavalioperusteinen terveyden riskitekijä.

Leipä kuuluu terveelliseen ruokavalioon

Tutkimukseen vastanneista 78 % tiesi täysjyvän sisältävän kuitua.

"Viljojen kuidut ylläpitävät suoliston toimintaa ja kauran beetaglukaani-kuitu auttaa vähentämään verensokerin kohoamista. Lisäksi viljat sisältävät hyviä hiilihydraatteja, jotka ovat aivojen tärkein energianlähde. Täysjyväviljan sisältämistä kivennäisaineista rautaa tarvitaan aivojen kognitiiviseen toimintaan. Vilja on suomalaisille myös ylivertainen kasviproteiinin lähde", Laaksonen jatkaa.



Suomalaiset valitsevat kauraleivän yhä useammin

Leivän suosio on vahvistunut, ja tutkimukseen vastanneista 30 % arvioi lisänneensä leivän käyttöä.

”Kauraleipä on vakiinnuttanut paikkansa, ja sitä pidetään sekä hyvänmakuisena että terveellisenä hyvinvointia tukevana vaihtoehtona: 40 % vastaajista oli sitä mieltä, että parhaimman makuinen leipä syntyy kaurasta. Vastaajista 77 % piti kauraleipää hyvänä valintana vatsalle ja sydämelle”, toteaa Fazer Leipomoiden tutkimuspäällikkö **Katri Perälä**.

Leipä on keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria, ja laadukas, kotimainen leipä soveltuu monenlaisiin tilanteisiin. Käyttötilanteista merkittävin on arkipäivän aamiainen. Myös kotona syötävissä väli- ja iltapalahetkissä leivällä on merkittävä rooli. Peräti 91 % kyselyyn vastanneista suomalaisista olikin sitä mieltä, että tuore leipä maistuu parhaalta kotoisissa, arkisissa ateriahetkissä. Leipä nähdään myös herkuttelutuotteena, sillä vastaajista 64 % kertoi herkuttelevansa leivällä viikoittain.

Vastuullisuuden vaikutus leivän valintaan vahvistuu

Tutkimuksen mukaan suomalaisille on tärkeää, että heidän syömänsä leipä leivotaan lähellä. Sen lisäksi, että leivän alkuperämaa on Suomi, vastaajista 87 % oli sitä mieltä, että leivän raaka-aineiden tulisi olla kotimaista alkuperää. Kaikki Fazerin Suomen leipomoissa valmistettavat tuotteet leivotaan kotimaisesta viljasta.

Ekologisuus ja vastuullisuus ohjaavat leivän valintaa 37 %:lla vastaajista, ja ne kiinnostavat erityisesti nuoria ja vanhempia leivänostajia. Vuonna 2023 vastaava luku oli 30 %.

Lähde:

¹⁾ Suuri Leipätutkimus 2025 / RedNote, n=1000 (Suomen väestöä vastaava otos)

Lisätietoja:

Tarja Kuusela, viestintäjohtaja, Fazer Leipomot Suomi, tarja.kuusela@fazer.com, puh.040 587 6063

Fazerin mediapuhelin palvelee arkisin kello 8–16, puh. 040 668 2998, media@fazer.com

Fazer Leipomot Suomi

Fazer on leipomoalan markkinajohtaja Suomessa. Fazerin isot leipomot sijaitsevat Vantaalla, Lahdessa ja Lappeenrannassa. Yrityksellä on myös 139 päivittäistavarakauppojen sisällä toimivaa myymäläleipomoa, joissa artesaanileipurit leipovat leipää paikan päällä käsin kotimaisista jauhoista. Fazer Leipomot työllistää Suomessa yhteensä noin 1 600 henkilöä. Leipomotuotteiden valmistuksen kotimaisuusaste on noin 94 %.

Fazer-konserni

Ruokaelämyksiin keskittyvänä yrityksenä Fazer mahdollistaa jokaiselle päivän parhaista hetkistä nauttimisen. Missiomme, Ruokaa, jolla on merkitys, rakentuu vankalle, yli 130-vuotiaalle perinnöllemme, kuluttajalähtöisyydelle ja innovaatioille kehittäessämme tulevaisuuden vastuullisia ruokaratkaisuja. Noin 5 000 omistautuneen ammattilaisemme voimin keskitymme kuluttajatuotteisiin ja suoraan kuluttajaliiketoimintaamme Pohjois-Euroopassa, minkä lisäksi tuotteitamme viedään yli 40 maahan. Fazer



noudattaa liiketoiminnassaan eettisiä ohjeita, jotka pohjautuvat konsernin arvoihin ja YK:n Global Compact -aloitteen periaatteisiin. Fazer-konsernin liikevaihto vuonna 2024 oli 1,2 miljardia euroa.

Northern Magic. Made Real.