

Tartu Ülikool Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond
Kultuuriteaduste instituut
Etnoloogia osakond
Etnoloogia, folkloristika ja rakendusantropoloogia õppekava

Anni Leena Kolk

**Eesti karnivooride toitumisvaliku põhjused ja tähendusloome
sotsiaalmeedias**

Magistritöö

Juhendajad: PhD Ester Bardone, PhD Maili Pilt

Tartu
2026

AUTORIDEKLARATSIOON

Olen magistritöö kirjutanud iseseisvalt. Kõigile töös kasutatud teiste autorite töödele, põhimõttelistele seisukohtadele ning muudest allikaist pärinevatele andmetele on viidatud.

Autor: Anni Leena Kolk
(allkirjastatud digitaalselt)
25. mai 2026

ANNOTATSIOON

Magistritöö "Eesti karnivooride toitumisvaliku põhjused ja tähendusloome sotsiaalmeedias" eesmärk on analüüsida karnivoorse dieedi järgijate toitumisvaliku põhjuseid, teekonda karnivoorluseni ja kuidas antakse karnivoorlusele tähendus nende sotsiaalmeedia grupis. Uurimus tugineb veebivaatlusel karnivooride Facebooki grupis ja poolstruktureeritud intervjuudel sama grupi liikmetega.

Analüüs näitab, et karnivoorse toitumiseni jõutakse peamiselt tervislikel põhjustel. Karnivoorluse tähendus sünnib peamiselt kogemusteadmusel põhineval jagamisel sotsiaalmeedias. Oluline roll on kogemusekspertidel, kes võivad olla ise grupi liikmed või väljaspool gruppi. Neist saavad grupiliikmetele autoriteedid. Kogemus muutub sotsiaalmeedias tõendiks ning julgustab seeläbi ka teisi grupiliikmeid karnivoorlust katsetama. Karnivooridele on tähtis tarbida “puhast liha”, mis tähendab nende jaoks mahedat ning võimalikult vähe töödeldud toidutoorainet. Kuna karnivoorid seavad endale toidu osas mitmeid piiranguid, on enesedistsipliin neile väga oluline. Kuigi distsipliin on mõnes mõttes piirav, mõjub see karnivoorile ka vabastavalt – puhta toidu söömist nähakse vabanemisena ametliku meditsiinisüsteemi ja toidutööstuse kontrolli alt.

Märksõnad: karnivoorne dieet, kogemusteadmus, sotsiaalmeedia, veebikogukond, veebietnograafia

Sisukord

Sissejuhatus	6
1. Teoreetiline raamistik	9
1.1 Sotsiaalmeedia roll tervise ja toitumisega seotud tähendusloomes	9
1.1.1 Tähendusloome sotsiaalmeedias	9
1.2 Kogemusteadmus alternatiivse dieedi ja terviseotsuste puhul	12
1.2.1 Kogemus kui tõend	13
1.2.2 Kogemusteadmus ja institutsiooniline meditsiin	14
1.3 Toit kui moraalne kategooria ja enesedistsipliini vahend	15
1.3.1 Puhas, õige ja loomulik toit kui moraalsed kategooriad	16
1.3.2 Toit, keha ja moraalne enesejuhtimine	17
2. Uurimisaines ja metodoloogia	19
2.1 Karnivooride Facebooki grupi tutvustus	19
2.2 Mittesekkuv vaatlus Facebooki grupis	20
2.3 Poolstruktureeritud intervjuud	22
2.3.1 Intervjueeritavate leidmine	23
2.3.2 Intervjueeritavate tutvustus	24
2.3.3 Küsimuskava	25
2.3.4 Intervjuude läbiviimisprotsess ja intervjuude litereerimine	26
2.4 Uurimiseetika	27
2.4.1 Eetilised küsimused internetikeskkonna uurimisel	27
2.4.2 Eetikakomitee taotlusest ja nõusolekutest	28
2.4.3 Enesepositsioneerimine uurijana	29
3. Karnivooride kogemused, tähendusloome sotsiaalmeedias ja arusaamad õigest toidust	31
3.1 Karnivooride kogemused ja tähendusloome sotsiaalmeedias	31
3.1.1 Karnivoorse toitumiseni jõudmise teekonnad	32
3.1.2 Kogemusteadmuse jagamine Facebooki grupis	38
3.1.3 Dieet ja (enese)distsipliin, keha ja tervis	42
3.2 Õige toit karnivoorse toitumise järgijate jaoks	46
3.2.1. Karnivoorlus kui inimesele loomumane toitumine	46
3.2.2. Karnivoorluse legitimeerimine ekspertide autoriteedile tuginedes	49
3.2.3. Puhas ja mahe liha kui õige toit	51
Kokkuvõte	59
Estonian carnivores' reasons for dietary choices and meaning-making on social media	62

Kasutatud allikad ja kirjandus	64
Lisad	69
Lisa 1. Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee koostööstus	69
Lisa 2. Intervjuude küsimuskava	71
Lisa 3. Informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm	76

Sissejuhatus

Tervise- ja toitumisinfo ringleb järjest enam sotsiaalmeedias. Olukorras, kus arstiaega tuleb sageli oodata mitu kuud ning tasuline toitumisalane nõustamine ei ole paljudele taskukohane, pakub ametlikule toitumisdiskursusele järjest enam konkurentsi internetipõhine nõuküsimine ja -jagamine, mis on kiirem ja kättesaadavam kui arstiteenus. Internetis on oma koha leidnud toitumisalaste nõuannete pakkujad, kellelt otsitakse teadmisi ning kogemuspõhist tuge. Seega kerkivad esile eksperdid, kes ei tule ametlikust meditsiinisüsteemist. Tavapärasest toitumisest kõrvalekalduvad dieedid, sh karnivoorlus, on üks nende arengute ilmingutest.

Liha on lääne kultuuris sümboolne toit. Nagu Nick Fiddes (1991) on täheldanud, sümboliseerib liha tarbimine inimese võitu looduse üle – loomade tapmine ja söömine näitab inimese ülimuslikkust. Sama mõtet kannab endas arusaam, et lihast ei saa ainult toitaineid, vaid ka elujõudu, söödud looma elujõud kandub justkui inimesele üle. Liha on nn päris toit – ilma selleta võib toidukord tunduda poolik ja jääb tunne, et midagi on justkui puudu. Sellega seondult väljendub liha sümboolne väärtus ka nt soorollides: mees on perekonna toitja, kes liha koju toob, naine on hoolitseja, kes valmistab lihast perele söögi. (Fiddes 1991)

Karnivoorlus on toitumisviis, mille järgija toidulauale kuulub peamiselt loomset päritolu toit (Muller jt 2024: 2). Inimest, kes tarbib ka mune ja piimatooteid, nimetatakse klassikaliseks karnivooriks (*classic carnivore*). Kui menüüsse lisanduvad ka mõned puuviljad, mesi, kohv ja tee, nimetatakse praktiseerijat *animal based* karnivooriks ehk 80% tarbitavast toidust on loomset päritolu. Karnivoorluse ekstreemsem vorm tähendab ainult liha tarbimist ehk nn lõvidieeti, mille järgija tarbib ainult veiseliha, soola ja vett (Lietz jt 2026: 1). Keto dieet karnivoorluse alla ei kuulu, ent paljud karnivoorluse praktiseerijad kombineerivad karnivoorlust keto toitumise põhimõtetega (nn ketovoovid).

Karnivoorlus kui eridieet hakkas rahvusvaheliselt laialdast populaarsust koguma 2010. aastate teises pooles. Positiivsed lood, kuidas tänu karnivoorlusele on paranenud selle järgija tervis või langenud kehakaal, on toitumisviisi vastu paljudes huvi tekitanud. Üks tuntuim näide on psühholoog ja kultuurikriitik Jordan Peterson, kes käis Joe Rogani populaarses

taskuhäälingus “The Joe Rogan Experience” rääkimas, kuidas karnivoorlus parandas tema enda tervist ning aitas tema tütre Mikhaila Peterson Fulleril lahti saada nii artriidist kui ka depressioonist (Muller jt 2024: 2), (Fuller 2024). Aastal 2019 ilmus arst Shawn Bakeri raamat “The Carnivore Diet”, mis samuti dieedi populaarsust kasvatas.

Karnivoorlus kogub populaarsust ka Eestis. Facebookis tegutseb aktiivne Eesti karnivooride grupp “Karnivoorlus Eestis” (tegu on pseudonüümiga), mis loodi 2024. aastal. Grupis antakse soovitusi alustavale karnivoorile, jagatakse teemakohaseid artikleid ja kogemusteadmusel põhinevaid lugusid. Avalikkusele tuntumad karnivoorse toitumise tutvustajad Eestis on Angela Absalon ja Indra Ottis, kes tegutsevad mõlemad jõusaalitreeneri ja suunamudijana. Karnivoorluse praktiseerijad on toitumist tutvustamas käinud Eesti Televisioonis “Pealtnägijas” (17.04.2025), Kanal 2 saates “Õhtu!” (11.11.2025) ja taskuhäälingus “Eesti Eso” (03.07.2023).

Minu töö eesmärk on kaardistada Eestis karnivoorlust praktiseerivate inimeste kogemust selle dieedi järgijana nii üksikisiku kui ka veebigrupi tasandil, fookusega tähendusloomel sotsiaalmeedias, teekonnal karnivoorluseni ja argumentidel, millega toitumisvalikut põhjendatakse.¹ Eesti karnivooride Facebooki grupp on üks sellistest paikadest, kuhu jõudnud inimene on sageli meditsiinisüsteemis pettunud ning leiab toetust ja leevendust oma probleemidele just karnivoorlusest. Nende kogemuste mõistmine on oluline, kuna need juhivad tähelepanu praeguse süsteemi kitsaskohtadele (Nettleton 2013: 36). Loodan, et minu magistritöö annab Eesti karnivooridele võimaluse jagada oma teekonda karnivoorluseni, selle juurde jäämise põhjuseid ja veebigrupi rolli oma sõnadega, hukkamõistu kartmata.

Karnivoorlust on uuritud meditsiini valdkonnas, fookusega karnivoorluse mõjule inimese seedimisele, toitainete omastamisele ja tervisele üldiselt (Lietz et al 2026, Tuteja et al 2025, O’Hearn 2020 jt). Karnivoorlust kui kultuurinähtust on mõtestatud väga meestekeskse fenomenina ning seostatud paremäärmuslusega, peamiselt USA näitel (vt Muller et al 2024, Sikka 2021, Sobal 2005). Minu uurimustöö täidab lünga senistes käsitlustes, pakkudes sissevaadet karnivoorse toitumise jälgijate igapäevaellu ja mõttemaailma soost ja poliitilistest vaadetest sõltumata. Karnivoorlusega ei kaasne tingimata kindel ideoloogia või poliitilised vaated. Selleni võib viia lihtsalt uudishimu, aga mõne praktiseerija jaoks on olnud see ainus pääsetee rasketest terviseprobleemidest vabanemiseks.

1 Uurimus on valminud Haridus- ja Teadusministeeriumi programmi "Eesti keel ja kultuur digiajastul" projekti "Tähendusloome sotsiaalmeedias: tervis ja rahvapärane mõtteviis" (EKKD-TA32) toel.

Keskendun oma töös kahele uurimisküsimusele:

1. Mis roll on karnivoorse dieedi järgijate jaoks sotsiaalmeediagrupil ning sealsel tähendusloomel?
2. Kuidas jõutakse karnivoorse toitumisvalikuni ning milliste argumentidega põhjendatakse karnivoorse toitumise järgimist?

Mina ise ei ole karnivoor ega plaani karnivoorlust pikaajaliselt proovida. Katsetasin eksperimendi korras, mis tunne on ainult loomset toitu süüa, aga üle kahe päeva ma vastu ei pidanud. Seega on igati õigustatud küsimus, miks kirjutan oma töö just karnivooridest. Minu huvi karnivoorluse vastu algas Instagramist, kus nägin videot Eesti sisuloojast toorest liha söömas. Teemasse süvenedes hakkas mind huvitama, kuidas sellise ekstreemse toitumise juurde tee leitakse ja kuidas see praktiseerija elu ja suhteid mõjutab. Ma ei hinda karnivoorluse tervislikkust, vaid uurin, kuidas praktiseerijad karnivoorlust konstrueerivad ja kuidas nende veebigrupp toimib.

Minu magistritöö on osa teadus- ja haridusministeeriumi rahastatavast projektist „Tähendusloome sotsiaalmeedias: tervis ja rahvapärane mõtteviis“ (EKKD-TA32). Projekti eesmärk on teada saada, milliste strateegiate abil, mil viisil ja miks inimesed sotsiaalmeedias terviseteemadel infot vahetavad. Minu uuritav karnivooride Facebooki grupp haakub projekti teemaga, kuna karnivoorluse mõju tervisele on üks grupi olulisi fookusi. Tööl on Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee heakskiit nr 402/T-11 (vt täpsemalt peatükk 4.4 Uurimiseetika ja Lisa 1).

Tuginen püstitatud uurimisküsimustele vastates materjalile, mille kogusin veebietnograafia mittesekkuva vaatluse käigus Eesti karnivooride Facebooki grupist ning sama grupi administraatorite ning liikmetega tehtud intervjuude abil. Töö 1. peatükk tutvustab töö teoreetilist raamistikku, kus pikemalt peatun tähendusloomel sotsiaalmeedias, kogemusteadmusel, puhtal toidul kui alternatiivsete toidukogukondade jaoks olulisel kategoorial ja enesedistsipliinil. Töö 2. peatükis ehk metodoloogiapeatükis avan veebietnograafilise lähenemise tausta, kirjeldan mittesekkuva vaatluse ja poolstruktureeritud intervjuude läbiviimist, uurimiseetikat veebigruppide uurimisel ning andmete analüüsi meetodeid. Töö 3. peatükis analüüsin veebivaatluse ja intervjuude põhjal kogutud andmetest lähtudes Eesti karnivooride teekonda karnivoorluseni, toitumisvaliku põhjuseid ja veebigrupis peegelduvaid tähendusi, vastates püstitatud uurimisküsimustele. Analüüsipeatüki teemade valik kujunes vaatluste ja intervjuude materjali kõrvutades.

1. Teoreetiline raamistik

Selles peatükis tutvustan töö teoreetilist raamistikku, mille põhimõisted on tähendusloome sotsiaalmeedias, kogemusteadmus, puhas toit ja enesedistsipliin. Teoreetilised kontseptsioonid on omavahel tugevalt seotud: ainult puhta toidu tarbimine nõuab karnivoorilt enesedistsipliini, millega seotud postitusi Facebooki grupis jagatakse. Tähendusloome sotsiaalmeedias tekib jagatud kogemusteadmuse pinnalt. Teooriaosas välja toodud kontseptsioonid aitavad mõista nii karnivooride põhimõtteid ja arusaama “õigest” karnivoorlusest kui ka neist arusaamadest tulenevaid jagamispraktikaid.

1.1 Sotsiaalmeedia roll tervise ja toitumisega seotud tähendusloomes

Karnivoorlus on alternatiivne toitumispraktika, mille praktiseerijad leiavad mõttekaaslast sageli sotsiaalmeediast. Alternatiivsed toitumisviisid kuuluvad tervise ja enesehoolega seotud praktikate hulka, aga neid saab käsitleda ka osana toidukultuurist. Eridieetide järgijad moodustavad gruppe, mida ühendab alternatiivne toidualane ekspertiis ning üldlevinud toitumissoovituste kahtluse alla seadmine. (Jones, Jallinoja 2024: 846-847, 850) Kuna suur osa karnivoorlusega seotud arutelusid leiab aset sotsiaalmeedias, on oluline rääkida karnivoorlusest kui digitaalse toidukultuuri ilmingust. Sotsiaalmeedias antakse karnivoorlusele tähendus – sotsiaalmeedias saab sellest inimesele loomumane, lausa ainuõige toitumisviis.

1.1.1 Tähendusloome sotsiaalmeedias

Digitaalsed keskkonnad sotsiaalmeedias annavad muu hulgas võimaluse uurida, kuidas toitumisega seotud teadmisi, kogemusteadmust ja praktikaid teistega jagatakse (vrd Pilt 2020). Digikeskkonnad tekitavad inimeses tunde, et tal on kontroll oma toitumise ja tervise üle ning annavad võimaluse sarnase mõtteviisiga inimeste kogemuste kohta infot saada (Jones, Jallinoja 2024: 846). Teiste grupiliikmete kogemuste kohta lugemine tekitab grupis

usaldusliku õhkkonna, mis julgustab ka ise oma lugu jagama (Mansour 2021: 220). Sel viisil postitades (taas)toodavad grupiliikmed grupis vastuvõetavaid ja soovitud jagamisviise, mis mõjutavad tähendusloomet grupis (Mansour 2020: 630). Neid tähendusi mõjutavad lisaks postitatud sisule ka digiplatvormi omadused (Schneider et al 2025: 798).

Digikeskkonnast abi otsimiseks võib olla erinevaid põhjuseid, ent uuringute põhjal võib väita, et peamine ajend on sotsiaalse toetuse puudumine füüsilises ruumis (Rueger et al 2021, Nettleton 2013, Jones ja Jallinoja 2024). Nõnda on sotsiaalmeediapõhise tervisekäitumise uurija Edin Smailhodzic kirjeldanud, et enamik inimesi näeb oma suhet arstiga eelkõige kliinilisena. Arsti-abiotsija suhetes jääb sageli puudu empaatiast ja hoolivusest, mida minnakse otsima internetikeskkonda. Samuti soovivad abiotsijad sageli nõu kuulda inimeselt, kellel on isiklik kokkupuude sama diagnoosiga, mida arst pakkuda ei saa. (Smailhodzic et al 2016: 6) Mõned abiotsijad on olukorras, kus ka nende lähedaste seas pole kedagi, kes abiotsijat mõistaks. See suurendab veelgi tõenäosust, et tuge minnakse otsima sotsiaalmeediast. (Holt-Lunstad 2024: 318-319).

Veebipõhiste gruppide liikmed ei ole sageli näost näkku kohtunud, aga neid ühendab sarnane elukäik, huvialad vms (Pilt 2023: 20). Nancy Baymi definitsiooni järgi saab sedalaadi gruppe nimetada veebikogukondadeks, kui nende liikmeid seovad ühised tegevused, enesemääratlus, sotsiaalne tugi ja infovahetus, lähedased omavahelised suhted ja ühisena tajutav (virtuaalne) ruum (Baym 2015: 84). Veebikogukonna puhul on liikmete omavahelisest geograafilisest lähedusest olulisem kogukonnatunne ja ühised väärtused (Tiidenberg 2017: 188, 194). Käsitlen karnivooride gruppi veebikogukonnana, kuna grupp vastab põhiosas Baymi sõnastatud kriteeriumitele. Kuigi osa intervjueeritavatest ei nimetanud gruppi kogukonnaks, kirjeldasid nad grupist rääkides kogukonna funktsioone, näiteks olid nad saanud teistelt grupiliikmetelt tuge ja hindasid grupi olulisust oma teekonnal kõrgelt. Võimalik, et kogukonnana ei taju mõned grupi liikmed gruppi seetõttu, et paljudel liikmetel puuduvad väljaspool karnivoorlusega seotud teemasid üksteisega lähedased omavahelised suhted, mis neile kogukonna mõistega seostuvad. Kogukond loob normid, kuidas grupis omavahel suheldakse ning mis teemadel ja mil viisil mõtteid vahetatakse (Schneider et al 2025: 801). Karnivooride grupis on kogukonnaliikmete vahelise suhtluse tulemusel välja kujunenud ka erinevad rollid. Näiteks administraatorid on eksperdi rollis ning kogukonnas oma teadmiste järgi tuntud.

Veebigruppe ja seal loodavaid tähendusi uurides tuleb arvestada ka erinevate platvormide lubavustega (*affordances*) ehk võimalustega, kuidas platvormil ennast väljendada saab ning mis suhtlust mõjutab (Lupton 2020: 2). Lubavused suunavad kasutajat internetiplatvormil postitama ja teiste kasutajatega suhtlema platvormi sisemise loogika järgi (Markham 2017: 6). Lubavused, mis aitavad grupiliikmetel Facebookis informatsiooni vahetada ja seeläbi kogukonda luua, on **postitamine** (viis algetada arutelusid), **kommenteerimine** (teiste postituse all oma arvamuse avaldamine), **info otsimine** (varasemate postituste seast oma küsimusele vastuse otsimine) ja **jälgimine** (grupi infovahetuse mittesekkuv vaatlus) (Mansour 2021: 215-218).

Tähendusloome sotsiaalmeedias on multimodaalne. See tähendab, et tähendus tekib erinevate lubavuste koosmõjus. (Serafini, Reid 2023: 624) Näiteks sotsiaalmeediasse postitatud pildi tähendusest saame teha järeldusi siis, kui me ei vaatle seda eraldiseisvalt, vaid visuaalide voo osana ehk kontekstis (Tiidenberg 2017: 25, 94). Sobiva visuaalse materjali valikul lähtub postitaja grupi suunitlusest: mida grupiliikmed usuvad, mis on nende jaoks oluline. Pildi sõnum peab olema grupiliikmetele arusaadav. Pildimaterjali abil saab erinevaid tähendusi edastada pildil olevaid värve võimendades, erinevaid filtreid kasutades või pilti muul moel töödeldes. (Kress, Van Leeuwen 2020: 156) Fotod ei ole meid ümbritseva maailma reproduktsioon, vaid ühiskonna normide ja väärtuste peegeldus. Me ei pildista kõike valimatult – Bourdieu (1965) sõnul ei ole kõik objektid “fotografeeritavad”, kuna ei kannu endas konkreetse ajastu väärtusi. (Tiidenberg 2018: 70)

Visuaalne ja multimodaalne sisuloo annab inimesele võimaluse luua endast veebigrupis selline kuvand, mis grupi väärtustega sobib ning mille abil on võimalik saada grupiliikmete heakskiitu. Seigad, mis kuvandiga kokku ei sobi, jäävad jagamata või muudetakse neid nii, et need sobivad veebikogukonna meie-identiteediga. Sedalaadi sisuloo soodustab enda heast küljest näitamist ja kiitmist. Samas ei tohi ennast ka liiga täiuslikuna esitleda, kuna see mõjub võltsilt. Seega tuleb usutava eneseesitluse tarvis enda kiitmine ja eksimuste või raskete hetkede jagamine tasakaalus hoida. (Tiidenberg 2018: 69) Üks eneseesitluse võimalusi on positsioneerida ennast eksperdiks. Veebikogukonnas on eksperdi akadeemilistest teadmistest sageli olulisem isiklik kogemus. Sedalaadi ekspertiis põhineb kogemusteadmusel.

1.2 Kogemusteadmus alternatiivse dieedi ja terviseotsuste puhul

Meditisiinisotsioloogi Sarah Nettletoni järgi tähistab kogemusteadmus tervisega seotud käsitlustes ametliku meditsiinihariduseta inimeste tervisega seotud arusaamu, tõlgendusi ja praktikaid, mis lähtuvad inimese enda tervisega seotud kogemustest. Neid arusaamu, tõlgendusi ja praktikaid mõjutavad ka sotsiaalne identiteet ja kultuuriline kontekst laiemalt. (Nettleton 2013: 35) Inimene ei ole enam passiivne ravi vastuvõtja, vaid osaleb ise aktiivselt oma tervisega seotud valikute tegemises ning võib nõustada ka teisi sarnase kogemusega inimesi. Sellist terviseteadlikku ja aktiivset inimest nimetatakse kogemuseksperdiks (*lay expert*). (Prior 2003: 44; Toikko 2016)

Kogemusteadmusest hakati meditsiinianthropoloogias rääkima 20. sajandi viimasel veerandil, eriti 1990. aastatel (Maslen, Lupton 2019: 1683; Prior 2003: 44). Üks varasemaid kogemusteadmuse mõiste kasutajaid oli Hilary Arksey (1994), ent patsiendi kui aktiivse osapoole üle arutleti juba 1980. aastate keskel. Traditsioonilist meditsiinisüsteemi oli tabanud kriis. Suurenes vajadus patsienti rohkem terviseotsuste tegemisse kaasata, et raviprotsess oleks läbipaistvam ja konkreetse patsiendi vajadustest lähtuv. Lindsay Prior on väitnud, et lahendusena nähti demokraatlikumat otsuste langetamist ning kogemusekspertiisi tõsisemalt võtmist. Kogemuseksperdid ei lähtunud vaid abstraktsetest uskumustest, neist olid kujunenud mitmekülgsete teadmiste ja oskustega inividid. Samal ajal käis laiem ühiskondlik arutelu teadmiste olemuse üle: mis teeb teadmise autoriteetseks, usaldusväärseks, väärtuslikuks. Kuigi kogemuseksperdil võivad olla põhjalikud teadmised oma tervislikust seisundist, ei ole eksperdi nimetus Priori sõnul üldjuhul kuigi täpne, kuna selleks puuduvad kogemuseksperdil üldistatavad teadmised. (Prior 2003: 43-44) Kuigi kogemusteadmusest räägiti mõiste kasutuselevõtmisel meditsiini kontekstis, on seda võimalik kasutada ka alternatiivsete toitumisviiside järgijate kirjeldamiseks. Karnivoorluse kontekstis ei huvitu kogemusekspert tervisest ainult kliinilises mõttes, vaid tegeleb ka elustiilist tingitud terviseprobleemide ennetuse ning vaimse ja füüsilise heaolu eest hoolitsemisega.

1.2.1 Kogemus kui tõend

Meditiinis ei saa kunagi olla kindel, et välja kirjutatud ravi annab loodetud tulemuse. Pidevast ebakindluse- ja pettumustundest väsinud inimesed pöörduvad sageli alternatiivsete tervisepraktikate, näiteks eridieetide poole. Alternatiivsed dieedid lubavad kaalulangust, head enesetunnet ning võimalust süüa tervislikku toitu. (Jones, Jallinoja 2024: 849) Dieetide kohta ringlevat informatsiooni on aga väga palju ning huvilisel tuleb selles info ülekülluses leida usaldusväärsed infokanalid. Kogemusteadmusel on otsustusprotsessis oluline osa, kuna sageli on just kogemuseksperdi toetus ja tema jagatud teadmised see, mis julgustab huvilist dieediga katsetama. (Jones, Jallinoja 2024: 850) Kuigi 2020. aastatel toimub selline kogemusteadmuse jagamine peamiselt sotsiaalmeedia vahendusel, ei ole tegu vaid sotsiaalmeediale omase fenomeniga. Eneseabirühmades kõrvutati kogemusel põhinevat teadmist professionaalse teadmisega juba 1970. aastatel, kui Thomasina Borkman defineeris kogemusliku tõe (*experiential knowledge*) kui teadmise, mis põhineb oma kogemusel, mitte vaatlusel, arutelul vms akadeemilisel õppimisel (Borkman 1976: 446).

Kogemusteadmuse jagamisel saab inimkehast omaette autoriteet. Arusaam, et keha annab oma vajadustest ise märku, muudab kehalised kogemused oluliseks informatsiooniallikaks. Seega tuleb oma tervise hoidmiseks kehaga kontaktis olla ning õppida “keha kuulama” ehk keha saadetud signaale tõlgendada ning neile reageerima. (Jones, Jallinoja 2024: 858-859) Kui huviline näeb kogemuseksperdi jagatud (kehalise) kogemuse põhjal, kuidas dieet on tema tervisele hästi mõjunud, on tõenäolisem, et huviline julgeb dieeti ka ise katsetada. Kogemusest saab tõend, mis kinnitab dieedi toimimist.

Igast kogemuse jagajast ei saa samas kogemuseksperdi. Edu toob oskus sujuvalt liikuda erinevate kõnepruukide vahel. Eksperdi loos peavad olema tasakaalus isiklik ja ametlik kõnepruuk – kehakogemused ja seigad igapäevaelust ning teaduslik register nende analüüsimiseks. Kõnepruuke kombineerides loob ekspert muidu kuivale ja raskesti arusaadavale biomeditsiinilisele teadmisele konteksti. (Au, Eyal 2021: 37) Biomeditsiinilisi teadmisi omandavad kogemuseksperdid peamiselt ise internetist informatsiooni otsides (Maslen, Lupton 2019: 1644). Lisaks kõnepruukide kombineerimise oskusele tõstab kogemuseksperdi usaldusväärsus oskus leida ja jagada uut asjakohast informatsiooni, suur tutvusringkond teemaga seotud inimestest ning osavõtlikkus teiste grupiliikmete suhtes (Rueger jt 2021: 7-8). Larry Au ja Gil Eyal Covid-19 viirusega seotud foorumites läbiviidud

uurimuse põhjal viib kogemuseksperdi staatuseni kaks sammu. Esiteks küsitakse teiste foorumisse postitajate kogemuste kohta. Teiseks hakatakse teistele postitajatele nõu andma. Selleks võrreldakse oma kogemust teiste omaga ja lisatakse oma nõuannetesse teaduslikke väiteid, mis nõuannet toetavad. (Au, Eyal 2021: 50) Sel viisil registreid kombineerides muutusid kogemuseksperdid teiste foorumiliikmete jaoks usaldusväärseteks.

Toitumisgrupis osalemiseks on kolm erinevat viisi. Esimene võimalus on positsioneerida ennast eksperdiks ning jagada nii biomeditsiinilist teadmist kui ka isiklikku kogemusteadmust. Teine võimalus on jagada kogemusteadmust ennast eksperdiks nimetamata. Kolmas ja kõige levinum võimalus on ise mitte postitada, vaid vaadelda grupis toimuvat ning lugeda teiste jagatud. Sellisel juhul võib grupis olemise eesmärk olla teiste jagatu ise järele katsetamine või lihtsalt soov saada kinnitust, et teistel on samad probleemid ning nad tegelevad nendega sarnasel viisil. (Maslen, Lupton 2019: 1638, 1646)

1.2.2 Kogemusteadmus ja institutsiooniline meditsiin

Tervise teemalise info jagamine internetis on tekitanud olukorra, kus saab kõrvuti lugeda kogemusteadmuse põhjal kirja pandud tervisega seotud lugu ja teadusteksti (Nettleton 2013: 248). Suure infohulga kättesaadavus on hägustanud piire tavameditsiinilise ja alternatiivse teadmise vahel (Lupton 2012: 133). Internetipõhistes terviserühmades ei kao meditsiiniline teadmine kuhugi, aga seda esitletakse valikuliselt ning ühendatakse kogemusteadmusega (Au, Eyal 2021: 37). Valikuline esitamine tähendab seda, et kui meditsiiniline teadmine ei sobitu kogemuseksperdi loosse, võidakse seda ignoreerida või sellele vastanduda (Nettleton 2013: 43). Mõned kogemuseksperdid võivad selleks levitada populistlike ideid, mille järgi on riigivõim ja tavameditsiin täielikult korrumpeerunud ja ebausaldusväärsed, vastukaaluks pakutakse lihtsaid ja selgelt sõnastatud lahendusi (Jones, Jallinoja 2024: 849).

Sotsiaalmeedias ei tegele tervisesõnumite levitamisega aga kaugeltki mitte ainult kogemuseksperdid. Tervishoiutööstusega seotud ettevõtted ja organisatsioonid kasutavad sotsiaalmeediat oma teenuste reklaamimiseks ning kogemuseksperptide esiletõstmiseks. Selle eesmärk on esitleda tervisega seotud kogemusteadmuse sotsiaalmeedias jagamist kui võimestavat tegevust, millega saab teisi aidata. (Sosnowy 2014: 317) Ühelt poolt annab kogemusteadmuse jagamine jagajale tõepoolest võimaluse osutada meditsiinisüsteemi kitsaskohtadele ning ümber lükata haigusega seotud stereotüübid või valearusaamad

(Sosnowy 2014: 326). Teisalt tekitab patsiendile terviseotsustes aktiivsema rolli andmine olukorra, kus vastutus oma tervise ja heaolu eest jääb esmajoones indiviidi enda kanda. Michel Foucault' järgi saavutatakse indiviidi distsipliin osaliselt selle kaudu, et teda suunatakse ennast ise distsiplineerima. Patsiendid ise näevad seetõttu terviseotsustes aktiivsema rolli võtmist võimalusena omada rohkem kontrolli oma elu ja tervise üle. (Sosnowy 2014: 317, 322)

Kogemusteadmuse ja institutsioonilise meditsiini vastandamine ei ole kuigi viljakas ning tekitab pigem rohkem mittemõistmist. Arstid peavad aina enam kokku puutuma patsientidega, kes kahtlevad institutsioonilise meditsiini sõnumites ning kontrollivad arsti soovitude asjakohasust neid kogemusekspertide soovitustega võrreldes (Rueger jt 2021: 8). Samuti suureneb inimeste hulk, kes arsti juurde ei jõuagi, kuna nad leiavad enda arust sobivad ravimeetodid internetist või sõpradelt-tuttavatelt (Nettleton 2013: 69). Kogemusteadmuse uurimine aitab aru saada nõ mitteametlikest meetoditest, mida tervise eest hoolitsemiseks kasutatakse. Nende mõistmine aitab parandada patsiendi ja professionaali omavahelist suhtlust ning suurendada terviseteemaliste kampaaniate efektiivsust. (Nettleton 2013: 36)

1.3 Toit kui moraalne kategooria ja enesedistsipliini vahend

Karnivooridele on oluline süüa õiget toitu, mis peab vastama kindlatele kriteeriumitele. Õige toidu söömine ei ole ainult viis hoida tervist, vaid ka olla oma kehaga rohkem kontaktis. Selleks on vajalik range enesedistsipliin, millega pannakse endale küll teatud piirangud, ent mis on karnivooride sõnul pingutust väärt. Sellest lähtuvalt avan selles alapeatükis toitu kui moraalset kategooriat ning enesedistsipliini puudutavaid käsitlusi.

1.3.1 Puhas, õige ja loomulik toit kui moraalsed kategooriad

Toidust rääkides kasutatakse sageli erinevaid vastandusi: toit võib olla värske või külmutatud, odav või kallis, kohalik või imporditud, orgaaniline või mitteorgaaniline (Nettleton 2013: 53). Selliste vastanduste abil toidu kategoriseerimine soodustab toidu jagamist nõ halbadeks ja headeks toitudeks. Puhas ehk hea toit on toitev ja tervisele kasulik, halb toit aga tervisele kahjulik. Sellise jaotusega jagatakse toit moraalsetesse kategooriatesse, mis tähendab, et halva toidu tarbimine viitab tarbija moraalsele nõrkusele. (Lupton 1996: 27) Kasutatakse ka mõistet päris toit, mis viitab võimalikult vähe töödeldud, orgaaniliselt ja kohalikku päritolu toidule – kriteeriumid, mis vastavad ka hea toidu nõuetele (Scrinis 2013: 404).

Kas liha on hea või halb toit? Deborah Luptoni (1996) järgi seostuvad lääne kultuuris liha tähendusega teineteisele vastukäivad tähendused. Üheltpoolt on punane liha² kõige olulisem toit. See moodustab söögikorra põhiosa. Lihale on omistatud erinevaid positiivseid omadusi, nagu tugevus ja võim (Barthes 1989). Ajalooliselt on liha olnud ka staatuse sümbol, kuna kõik ei saanud liha endale lubada. Teiselt poolt on lihal potentsiaal tekitada vastikustunnet, kuna see seostub roiskumise, vere ja parasiitidega. Liha tarbimine näitab inimese võimu looduse üle, aga seostub seega ka agressiivsuse, julmuse ja loomade tapmisega. Ka liha tervislikkuse osas ei ole konsensust. Ehkki liha peetakse tervisele kasulikuks raua- ja valgullikaks, seostatakse lihasöömist ka terviseprobleemidega nagu ülekaal ja kõrge vererõhk. (Lupton 1996: 28)

Luptoni järgi mängib toidu heaks või halvaks kategoriseerimisel põhirolli toidu tervislikkus. Arusaam tervislikust toidust on seotud loodusläheduse ja toidu “korralikkusega” (*solidness*). Hea toit on puhas, st värske, mitterasvane ja tervislik. Töödeldud toitu peetakse halvaks ehk ebatervislikuks. Selles eristuses väljendub arusaam, et modernne linnaelu on inimese loomulikust, maalähedasest toitumisest eemale juhtinud. Halba enesetunnet seostatakse sageli vale toiduga ning levinud on idee, et “vanasti oli toit parem”. (Lupton 1996: 68, 71, 82, 83, 86)

Alates 1990. aastatest on arusaam tervislikust toitumisest liikunud toitainetakeskse lähenemise poole. Selle järgi on toit meedium, mille abil toitained organismi jõuavad. Niisugune arusaam ei võta aga arvesse toidu kvaliteeti, kultuurilist konteksti, toidu

2 Veise-, sea-, lamba-, kitse- ja ulukiliha; ei hõlma jäneseliha ega linnuliha (Tervisesõnastik)

töötlemisviise jpm, mis samuti söömist mõjutavad. Toitainekeskne lähenemine taandab inimese mõõdetavateks tervisenäitajateks, mille abil saab kindlaks määrata tema toitainevajadused ja tervisliku seisundi. Selle kaudu suunatakse indiviidi oma tervise vastu ise rohkem huvi tundma ja selle eest ka vastutama. (Scrinis 2013: 61, 87, 94)

1.3.2 Toit, keha ja moraalne enesejuhtimine

Toitumisega seotud aruteludes ja trendides on järjest olulisemal kohal tervisekesksus (*healthism*). See seostab tervist puhtuse, tsiviliseerituse ja moraalsusega (Scott 2020: 77). Tervisenäitajate jälgimiseks on mitmeid võimalusi. Digitehnoloogia abil saame lugeda samme ja tarbitud kaloreid, analüüsida une kvaliteeti ja planeerida treeninguid (Kent 2020: 20). Sellisel viisil tervise eest hoolitsemine eeldab enesedistsipliini ja teatud naudingutest loobumist. Asi on aga seda väärt, kuna selles kontekstis võrdub enesedistsipliin mitte ainult hea tervise, vaid ka hea välimusega (Nettleton 2013: 45). Iseenda kui moraalse ja distsiplineeritud inimese loomises on oluline osa kehalisel tunnetusel. Kehast saab omamoodi autoriteet – usutakse, et keha annab ise oma vajadustest märku ning oluline on õppida keha “kuulama”. (Jones, Jallinoja 2024: 858-859) Õige toitumine ei ole ainult viis enesetunde parandamiseks, vaid võimalus olla vastutustundlik inimene. Selline lähenemine tõmbab võrdusmärgi elustiili ja tervise vahel ning kinnistab arusaama, et tervis on igauhe enda teha. (Nettleton 2013: 35)

Avalikult kättesaadav teave tervise kohta suunab inimest oma tervisest teatud viisil mõtlema ning ise oma tervise eest hoolitsema. Kõige olulisem on kontroll – söömist tuleb piirata. (Coveney 2006: 6-7) Spetsiifilised toitumispraktikad ja -tavad saavad osaks identiteedist ning kujundavad inimese väärtusi (Taylor 2016: 319). Paradoksaalsel kombel saavad tervise ja toitumise hoolikas jälgimises kokku enesedistsipliin ja vabanemine. Piiravat toitumist nähakse võimalusena haarata kontroll oma tervise üle ning olla sõltumatu tervishoiusüsteemist (Jones, Jallinoja 2024: 860). Selle hind on aga täielik enesedistsipliin ja pühendumine oma tervise jälgimisele.

Kokkuvõttes võib öelda, et karnivoorluse tähendust luuakse sotsiaalmeedias kogemusteadmusel põhinevat multimodaalset sisu luues ja jagades. Kogemus muutub tõendiks, mis kinnitab toitumise head mõju tervisele. Karnivoorlus on praktiseerija jaoks ka

võimalus süüa kvaliteetset toitu ja olla seeläbi moraalsem inimene – õige toitumine (kohalik ja vähetöödeldud toit) ja hea tervis on karnivoorluse kontekstis indiviidi kohustus.

2. Uurimisaines ja metodoloogia

Selles peatükis tutvustan kasutatud meetodeid ja oma tööprotsessi, kirjeldan uurimuse valimit ning eetilisi küsimusi, mis minu töö seisukohast olulised on. Minu magistritöö lähtekohaks on veebietnograafia.³ Täpsemalt tegin Eesti karnivooride Facebooki grupis mittesekkuvat vaatlust ning pärast seda poolstruktureeritud intervjuusid sama grupi liikmetega. Alustasin sotsiaalmeedia grupi vaatlemisega. See aitas mul aru saada, kuidas luuakse grupis jagatud arusaam karnivoorlusest – mis on karnivoori jaoks hea toit, mis motiveerib grupiliikmeid karnivoorlusega jätkama ja kuidas hoiavad grupiliikmed enesedistsipliini. Intervjuud aitasid mõista, milline võib olla üksikisiku suhe karnivoorlusega: kuidas karnivoorlus enda jaoks leitakse, milliste väljakutsetega algajad karnivoorid kokku puutuvad, mis on peamised põhjused karnivoorlusega jätkamiseks jpm. Kahe meetodi kombineerimine aitas mõista, kuidas sotsiaalmeediapõhine tähendusloome kujundab arusaama karnivoorlusest ning milline võib olla üksikisiku suhe karnivoorlusesse.

2.1 Karnivooride Facebooki grupi tutvustus

Magistritöö valimi moodustavad Eesti karnivooride Facebooki grupi “Karnivoorlus Eestis” liikmed. Grupi nimi on esitatud pseudonüümina, et kaitsta grupiliikmete privaatsust. Algselt plaanisin kasutada materjali kahest karnivooridele suunatud sotsiaalmeedia grupist, ent otsustasin ümber, kuna üks grupp on teisest tunduvalt aktiivsem. Aktiivsema grupi liikmete arv on 2026. aasta veebruari seisuga ületanud 3000 liikme künnise ning liikmete arv kasvab hoogsalt. Grupp on kinnine. See tähendab, et grupp on Facebookis ka mitteliikmetele leitav, aga postituste nägemiseks tuleb esitada liitumistaotlus. Kui administraatorid on taotluse vastu võtnud, saab tutvuda grupi sisuga. Postitusi tehakse iga päev. Postitada saab ka anonüümselt, ent minu vaatlusperioodil kasutati seda võimalust väga harva. Enamik postitajaid esineb oma pärisnime all.

³ Internetipõhise etnograafia kohta on kasutatud erinevaid mõisteid, nagu netnograafia, digietnograafia ja virtuaalne etnograafia. Oma töös kasutan mõistet veebietnograafia, mis on minu hinnangul kõige neutraalsem ning viitab igasugusele etnograafilisele välitööle (osalusvaatlus, intervjuud) veebikeskkonnas (vt Pilt 2023: 12-14).

Grupi tutvustustest saab lugeda, et grupis saab jagada retsepte, ideid, pilte, restoranisoovitusi ja algatada teemakohaseid arutelusid. Grupi reeglites on kirjas, et grupp on mõeldud inimestele, kes järgivad juba karnivoori või ketovoori elustiili või tunnevad selle vastu siirast huvi. Reeglite järgi ei ole grupp mõeldud toidufilosoofiliste vaidluste pidamiseks, oodatud on kogemuspõhine jagamine ja uudishimu. Grupis võib ka oma tooteid ja teenuseid reklaamida ja müüa, ent see peab olema kooskõlastatud grupi administraatoritega.

2.2 Mittesekkuv vaatlus Facebooki grupis

Tegin Facebooki grupis mittesekkuvat vaatlust ehk jälgisin grupis toimuvat ilma teisi grupiliikmeid oma kohalolekust teavitamata (Pilt 2017: 171), samuti ei teinud ma gruppi postitusi ega kommenteerinud teiste omi. Mittesekkuv vaatlus pakub uurijale rikkalikku ainet, kuna annab ligipääsu loomulikule suhtlussituatsioonile.

Minu uurimisväljaks olid Eesti karnivooride Facebooki grupi "Karnivoorlus Eestis" postitused. Kogusin andmeid mittesekkuva vaatluse teel perioodil 01.12.2025- 31.03.2026 ning seejuures keskendusin postitusele, mis olid tehtud gruppi perioodil 01.01.2025-31.03.2026. Minu esialgse uurimishuvi oli lihtsalt teada saada, mis grupis toimub, mis teemadel seal arutletakse ning kellele on grupp mõeldud. Grupi vaatlusega alustades ei olnud mul praegused uurimisküsimused veel sõnastatud, ent teadsin, et mind huvitab teekond karnivoorluseni ja grupiliikmete veebisuhtlus. See oli minu vaatluse esimene etapp. Ma ei teinud postitustest kuvatõmmiseid, vaid kopeerisin nende teksti ja kommentaarid, et neid oleks lihtne lugeda ning tekiks esmane arusaam grupi teemadest.

Lugesin läbi kõik postitused, mis sel perioodil gruppi lisati. Postitused võib laias laastus jagada kaheks: 1) administraatorite koostatud karnivoorlust tutvustavad postitused, mille eesmärk on jagada grupiliikmetele asjakohast eestikeelset informatsiooni ja 2) grupiliikmete ja administraatorite algatatud teemad, milles jagatakse kogemusteadmust. Vaatluse dokumenteerimiseks kasutasin tabelit, kuhu kopeerisin huviäratavad postitused ja kommentaarid.

Kõiki postitusi ma vaatluse jaoks loodud tabelisse ei lisanud. Keskendusin postitustele, mis tekitasid grupis mõttevahetuse. Need postitused kuulusid üldiselt kogemusteadmuse jagamisel põhinevate postituste kategooriasse, ent vahel tekkis arutelu ka informatiivsema sisuga postituste kommentaariumis. Ma ei seadnud postituste valimiseks muid konkreetseid

kriteeriumeid, näiteks et postitusel peab olema vähemalt kolm kommentaari vms. Ka ühe kommentaariga postitus võis sisaldada väga põnevat uurimisainest. Lisaks postituse tekstile ja/või pildile ning kommentaaridele lisasin tabelisse lingi postitusele ning oma mõtted ja postitust lugedes tekkinud seosed.

Pärast andmekogu läbi lugemist tekkis mul esmane arusaam, millest grupis räägitakse ja millist informatsiooni jagatakse. Algas minu vaatluse teine etapp: sain kogutud postitustest teha teatud valiku ja hakata analüüsima mitte mis teemadel grupis räägitakse, vaid mis tähendus on erinevatel postitustel. Sain asuda kodeerima. Kodeerimiseks kasutasin erinevaid värve, et tähtsamad kohad andmekogust esile tõsta. Koodide sõnastamiseks kasutasin dokumendi kommenteerimise funktsiooni. Vaatlust tehes jõudsin spetsiifilisematest koodidest alustades üldisemate kategooriateni.

Karnivooride Facebooki grupi postituste analüüsiks kasutasin multimodaalset diskursuseanalüüsi. Diskursuseanalüüs on metodoloogiline raamistik, mille puhul analüüsitakse keelekonstruktsioonide kaudu sotsiaalseid praktikaid konkreetsest uurimismaterjalist lähtuvalt. See tähendab, et analüüsides konkreetset materjali, siinkohal karnivooride Facebooki grupist kogutud materjali, tuleb arvestada ka laiemat konteksti, milles postitused on loodud. (Masso et al 2020: 462). On oluline, miks, millal ja milleks tekst (või postitus) loodi, kes seda tegi, millistele kultuurinähtustele tekst viitab ning mida selles esile tõstetakse ja väärtustatakse, mida aga hoopis halvaks pannakse või ignoreeritakse. Selles selgusele jõudmiseks saab vaadelda grupisisesed tegevusi, praktikaid, inimestevahelisi suhteid ja seoseid (Gee 2011, viidatud Masso et al 2020: 464-466 kaudu).

Multimodaalne diskursuseanalüüs sobib hästi sotsiaalmeedia uurimiseks, kuna arvestab selle multimodaalse olemusega. See tähendab, et postitus koosneb üldjuhul mitmest erinevast meediumist, nagu pildid, tekst, lingid, heli jne. Erinevate modaalsuste koosmõjus tekivad uued tähendused (Masso jt 2020: 468). Modaalsuste funktsioonid on erinevad: pilte kasutatakse pigem emotsiooni edasiandmiseks, teksti situatsioonide kirjeldamiseks (Bourlai, Herring 2014 Masso jt 2020: 469 kaudu). Seda tuleb analüüsi tehes arvesse võtta (Masso jt 2020: 467). Seega on minu analüüsiühik postitus tervikuna: postituse tekst, kommentaarid ja visuaalne materjal, kui seda on lisatud. Multimodaalse diskursuseanalüüsi eesmärk on mõista, kuidas tähendusi luuakse ja kuidas need esitavad grupiliikmete identiteeti ja maailmavaadet. Selleks tuleb võtta analüüsiv postitus osadeks ja küsida, millest/kellest

postitus räägib, mida esile tõstetakse ning millises tegevuses/olukorras asjaosalised on (Bouvier, Rasmussen 2022: 81).

Kombineerin multimodaalse diskursuseanalüüsiga tavapärast sisuanalüüsi. Meri-Liis Laheranna (2010) järgi sobib tavapärane sisuanalüüs nähtuste uurimiseks, mille kohta on vähe andmeid. Analüüs algab sellest, et materjal loetakse korduvalt läbi. Seejärel loetakse teksti sõnahaaval, et tuletada kood, esialgu selliseid, mis väljendavad kõige tähtsamaid kontseptsioone. Seejärel ühendatakse koodid kategooriateks, mille abil rühmitatakse koodid tähendusriikasteks kogumiteks. (Laherand 2010: 290-291) Neid tövõtteid saab rakendada ka sotsiaalmeedia postitustest moodustunud andmekogule. Lisaks tekstist korduste leidmisele saab ka visuaalset materjali samal põhimõttel analüüsida.

2.3 Poolstruktureeritud intervjuud

Mittesekkuv vaatlus Facebooki grupis aitas mul aru saada, millised teemad karnivoore kõnetavad ja kuidas nad neid teemasid internetikogukonnas jagavad. Olin märganud postitustes korduvaid teemasid ja tundsin, et tahan neist paremini aru saada. Tahtsin kuulda otse karnivooridelt endalt, mitte teha järeldusi ainult nende postituste põhjal. Samuti tahtsin lähemalt teada saada, kuidas on karnivoorlus mõjutanud suhteid lähedastega ja kas uus toitumine on muutnud ka praktiseerijate tõekspidamisi ja väärtushinnanguid. Minu uurimuses on need teemad olulised, ent internetis jagatakse nendega seonduvat pigem vähe. Seega otsustasin teha ka intervjuud, et minna rohkem süvitsi karnivooride maailma. Minu eesmärk on kahe erineva meetodi kombineerimisega vältida liialt üldistavaid või ebatäpseid järeldusi. Veebivaatluse ja intervjuude abil kogutud materjal moodustab ühtse materjalikogumi, mille abil vastan oma uurimisküsimustele.

Intervjuude analüüsis lähtusin põhistatud teooria (*grounded theory*) põhimõtetest. See tähendab, et lähtusin analüüsides empiirilisest materjalist endast, mitte ei pannud materjali mõne teooria raamidesse. (Flick 2021: 47, 323) Analüüsi alustasin intervjuude kodeerimisega. Intervjuude kodeerimine on protsess, mille käigus sõnastatakse kood analüüsi seisukohast olulistele intervjuu segmentidele. Kood on märksõna, millega võetakse kokku segmendi sisu. (Flick 2021: 323) Kodeerimise eesmärk on märgata intervjuudes kirjeldatud nähtuste ja kogemusteadmuse omavahelisi seoseid (Flick 2021: 325). Mina printisin intervjuud välja ja kodeerisin paberil. Tänu sellele oli intervjuusid lihtsam

kõrvutada ja omavahel võrrelda ning intervjuudest moodustuvat tervikut oli lihtsam hallata. Mittesekkuv vaatlus Facebooki grupis toetas intervjuude analüüsi, kuna sain tänu vaatlusele aru peamistest teemadest, mis karnivoore kõnetavad. Intervjuumaterjal üheltpoolt kinnitas Facebookis nähtut. Teisalt tuli intervjuudest välja nüansse, mida Facebookis ei arutata. Kuna põhiteemad siiski kordusid nii Facebookis kui intervjuudes, sünteesisin analüüsi ühtseks tervikuks.

2.3.1 Intervjueeritavate leidmine

Intervjueeritavate leidmiseks pöördusin esmalt Facebooki grupi administraatorite poole, kes olid nõus mulle intervjuu andma. Pärast esimest intervjuud kasutasin intervjueeritavate leidmiseks lumepallimeetodit ehk küsisin intervjueeritava(te)lt intervjuu lõpus soovitusi, kellega võiksin veel ühendust võtta. Lumepallimeetod on eriti kasulik uurimustes, kus uurija pole ise uuritava grupi liige. (Beilmann, Rämmer 2025) Seepärast tundus see kõige loogilisem viis intervjueeritavaid leida kogukonnas, millega ma alles tutvust tegemas olin. Mõnele inimesele kirjutasin veel otse, kuna nad olid Facebooki grupis aktiivsed postitajad.

Facebooki privaatsusseadetest sai ootamatu takistus potentsiaalsete intervjueeritavatega ühendust võttes. Kuna tegu oli minu jaoks võõraste inimestega, kellega ma ei ole Facebookis sõber, ei saanud osa inimesi minu kirja kätte. Vahel sattus kiri rämpsposti. Ühele grupiliikmele, keda mulle intervjuuks soovitati, ma kirjutada ei saanudki, kuna tema profiili seadistus ei lasknud talle kirjutada, kui inimene pole tema sõbralistis. Üldjuhul saatsin Facebooki jätkukirja, kui olin vastust juba tükk aega oodanud. Kord palusin ka üht intervjueeritavat, et ta paluks oma soovitatud inimesel rämpsposti kausta üle vaadata. Lõpuks sain ühel või teisel viisil kontakti peaaegu kõigiga, kelle poole pöördusin. Kahelt inimeselt jäi vastus saamata, ent on ka võimalik, et nad nägid mu kirja ning ei olnud intervjuu andmisest huvitatud.

2.3.2 Intervjueeritavate tutvustus

Tegin intervjuu kümne Facebooki grupi liikmega. Kokku tegin seitse intervjuud, millest kolm olid paarisintervjuud. Paarisintervjuude osalejad olid kõigi kolme intervjuu puhul paarid, kes alustasid karnivoorset toitumist koos. Intervjueeritavaid oli kümme, neist neli naist ja kuus meest. Nad olid vanuses 24–59 aastat ning vanuseline jaotus oli: 2 inimest vanuses 20–29, kaks vanuses 30–39, neli vanuses 40–49 ja kaks vanuses 50–59. Intervjueeritavad olid erineva tööalase taustaga ning nende seas oli nii palgatöötajaid kui ettevõtjaid, kaks intervjueeritavat olid ühtlasi uuritud Facebooki grupi administraatorid ja täitsid grupis olulist kogemuseksperdi rolli.

Intervjueeritavate karnivoorse toitumise kogemus ulatus ligikaudu poolest aastast kuni viie aastani, kuid enamik oli selle toitumisviisini jõudnud aastatel 2024–2025. See peegeldab ühelt poolt karnivoorluse suhteliselt hiljutist levikut Eestis, teisalt oli enamiku intervjueeritavate jaoks tegemist juba mõnda aega kestnud praktikaga, mitte üksnes lühiajalise katsetusega. Seetõttu olid nad jõudnud leida oma karnivoorlusega seotud igapäevaseid praktikad ja ka oma toitumisviisi ja selle mõju analüüsida. Samas tuleb arvestada, et valimisse kuulusid ainult inimesed, kes olid karnivoorse toitumise juurde jäänud, mitte sellest loobunud.

Tegin intervjuud jaanuaris ja veebruaris 2026. aastal. Intervjuude kestus varieerus – kõige lühem intervjuu kestis 40 minutit, kõige pikem 1 tund ja 36 minutit. Viis intervjuud tegin Zoomis, ühe intervjuu silmast silma. Ühe intervjuu tegin ka Facebook Messengeri vahendusel. Messengeris saatsin intervjueeritavale küsimusi ühe kaupa ning ta vastas häälsõnumitega. See variant oli intervjueeritavale meelepärasem ning kuna ma ei saanud kõiki küsimusi korraga, sain tema vastustest lähtuvalt küsimusi saata nii, et üleminek ühelt teemalt järgmisele oleks võimalikult loomulik. Sain ka huvipakkuvate teemade kohta juurde küsida, nagu vahetult toimuva vestluse puhul.

Kujunes nii, et kõik mu intervjueeritavad on karnivoorlust harrastanud vähemalt pool aastat. Arvan, et see on piisavalt pikk aeg, et toitumisvaliku üle reflekteerida ja samas värskest mäletada ka karnivoorluse alustamisega seotud väljakutseid. Minu valim ei esinda kindlasti kõigi Eesti karnivooride arusaamu karnivoorlusest. Oleksin suure huviga kuulanud inimese lugu, kes on karnivoorlusest loobunud, ent kahjuks ei avanenud selleks võimalust. Samuti ei ole intervjuude valimis esindatud ühtegi pensioniealist karnivoori. Et intervjueeritavatest parem ülevaade anda, kirjeldan intervjuude valimit (vt Tabel 1).

Tabel 1. Intervjueeritavate valimi ülevaade

Varjunimi	Karnivoorlusega alustamise aeg	Karnivoorse toitumise praktikad	Intervjuu aeg
Janika	2024. aasta suvi	<i>Lion</i> dieet	09.01.26
Kristjan	2024. aasta suvi	<i>Lion</i> dieet	09.01.26
Siim	2024. aasta talv	<i>Lion</i> dieet	18.01.26
Oliver	2024. aasta suvi	Keto ja karnivoorne toitumine	31.01.26
Maria	2024. aasta suvi	Keto ja karnivoorne toitumine	31.01.26
Veronika	2023. aasta kevad	<i>animal based</i> , karnivoorne, keto, <i>low carb</i> toitumine kombineeritult	Facebook Messengeris 08.02.26-16.02.26
Robert	2022. aasta	Karnivoorne toitumine kuuridena	08.02.26
Taavi	2025. aasta suvi	Ketovoorne toitumine	09.02.26
Lea	2024. aasta suvi	<i>Lion</i> ja <i>animal based</i> toitumine	11.02.26
Urmas	2024. aasta suvi	<i>Lion</i> ja <i>animal based</i> toitumine	11.02.26

2.3.3 Küsimuskava

Tegu oli poolstruktureeritud intervjuudega, mida läbi viies toetusin küsimuskavale (vt lisa 2). Poolstruktureeritud intervjuu puhul annab küsimuskava ette intervjuu põhiteemad, aga sellest ei peeta rangelt kinni ning lastakse vestlusel loomulikult kulgeda ja ühelt temalt teisele hüpata. Seega ei küsinud ma igalt intervjueeritavalt kõiki küsimuskavas esitatud küsimusi. Poolstruktureeritud intervjuu eeldab intervjueerijalt põhjalikke eelteadmisi intervjuu temast, et ta suudaks intervjueeritava jutus järke pidada ja küsida asjakohaseid lisaküsimusi. (Annist, Kaaristo 2017: 74) Seetõttu tundus eriti asjakohane teha intervjuud pärast veebivaatlust, kuna esmane arusaam karnivoorluse olemusest oli mul tänu Facebooki grupi jälgimisele selleks ajaks olemas.

Üritasin küsimuskava koostades lähtuda põhimõttest, et küsimused ei tohi olla suunavad ega liigselt peegeldada minu kui mitte-karnivoori eelarvamusi või hoiakuid karnivoorluse suhtes. Küsimuskava on detailne, et seda saaks kasutada erineva taustaga inimeste intervjuerimiseks. Küsimuskava koostas pärast Facebooki grupi vaatlust grupis

esilekerkinud teemade põhjal. Jagasin küsimuskava oma uurimisküsimustest lähtudes kolmeks osaks.

- Esimene osa keskendub teekonnale karnivoorluseni – kus ja millal tekib esimene kokkupuude karnivoorlusega, kuidas alustav karnivoor ennast tunneb, milliste väljakutsetega silmitsi seisab ning kust leiab tuge.
- Teine osa keskendub põhjustele olla karnivoor – kuidas vähemalt kuus kuud karnivoorlust praktiseerinud inimene oma valikut põhjendab ning kuidas on karnivoorlus tema igapäevaelu ja hoiakuid muutnud.
- Kolmas osa keskendub suhtlusele ja infovahetusele karnivooride sotsiaalmeedia grupis. Uurisin, millised grupis käsitletavat teemad liikmeid kõige rohkem kõnetavad, mis teemadel nad ise postitavad ja milline roll on grupil nende karnivoorluse teekonnal olnud.

Tagantjärele saan aru, et ma ei küsinud peaaegu üheltki intervjuueeritavalt karnivoorluse kui nõ normile vastanduva toitumise kohta, olgugi et küsimuskavas on need küsimused olemas. Samuti vältisin küsimusi veganluse ja arstidega suhtlemise kohta. Hoidusin teemadest, mille esitamine võiks mõjuda ründavalt või väljakutsuvalt.

2.3.4 Intervjuude läbiviimisprotsess ja intervjuude litereerimine

Viisin viis intervjuud läbi Zoomi vahendusel, kuna enamik intervjuueeritavatest on üle Eesti laiali. Veebi vahendusel intervjuude tegemisel on omad eripärad, millega pidin arvestama. Veebi teel on keerulisem tekitada meeldivat õhkkonda, et intervjuueeritav ennast vabalt tunneks ning intervjuueerija ja intervjuueeritava vahele saaks tekkida usalduslik side. Lisaks tuleb tavapärasest rohkem loota digitehnoloogiale ja heale internetiühendusele, mis võivad alt vedada. (Murumaa-Mengel 2020: 714) Minul oli probleeme just internetiühendusega, vahepeal intervjuueeritavad ei kuulnud mind korralikult. Selleks, et vältida olukorda, kus arvuti jookseb kokku ja jään seetõttu ka helisalvestusest ilma, lindistasin intervjuud nii arvutisse kui ka telefoni. Ühe intervjuu tegin ka silmast silma, mis oli kindlasti mugavam. Oleksin hea meelega rohkem intervjuusid silmast silma teinud, ent samas arvan, et veebi teel tehtud intervjuud olid selle uurimuse jaoks kokkuvõttes parim

lahendus ning üle Eesti elavate karnivooridega silmast silma vestluseks ühise aja leidmine oleks osutunud liiga (aja)kulukaks.

2.4 Uurimiseetika

2.4.1 Eetilised küsimused internetikeskkonna uurimisel

Minu uuritav Facebooki grupp on privaatne, seega ei ole selle sisu igaühele vabalt kättesaadav. Samas võetakse gruppi vastu põhimõtteliselt kõik soovijad. Tegin grupis mittesekkuvat vaatlust ehk ei postitanud ega kommenteerinud ise, vaid jälgisin ainult teiste grupiliikmete tegevust. Otsustasin juhendajate soovitusel, et ei tee grupis avalikku postitust oma uurimistöö teemal, kuna see võib grupi dünaamikat muuta ning tekitada liikmetes tunde, et nende jagatud seisukohti või lugusid võidakse kasutada nende vastu. Seetõttu otsustasin esialgu pöörduda administraatorite poole, kes on nii grupi loojad kui ka peamised postitajad ja kommenteerijad. Septembris võtsin administraatoritega ühendust, et oma uurimistööd neile tutvustada ja paluda nõusolekut grupist kogutud materjali oma magistritöös kasutada, mille ma ka sain.

Internetikeskkonnas võivad piirid avaliku ja privaatse vahel tunduda hägused. Sotsiaalmeedia kasutajad ise võivad keskkonda tajuda privaatsena, olgugi et tegelikult on sisu kõigile kättesaadav. Seega võib sotsiaalmeedia gruppide materjali kasutamine uurimustöös kahjustada grupiliikmete turvatunnet ja privaatsust, kuna nad saavad tähelepanu, millega ei ole arvestanud. Seetõttu tuleb internetis välitöid tehes erilist tähelepanu pöörata uurimiseetikale ehk kuidas tagada uuritavate heaolu keskkonnas, mille privaatsusreeglid ei ole alati üheselt mõistetavad. Seda eriti veebikeskkondades, kus kasutajad jagavad oma tundlikke isikuandmeid, mille hulka kuuluvad ka minu töö kontekstis olulised terviseandmeid (Euroopa Liidu veebileht). Arvestada tuleb ka autoriõiguse regulatsioonidega, näiteks fotode või tsitaatide kasutamise puhul (Kozinets et al 2014: 269).

Seega oli väga oluline administraatoritelt uurida, miks grupp kinnine on, kuna see võiks tähendada, et grupis avaldatud informatsiooni ei ole eetiline uurimistöös kasutada, isegi pärast grupi ja selle liikmete anonümiseerimist. Sain teada, et administraatorid on selliste privaatsussätete kasuks otsustanud eelkõige grupi fookuse hoidmiseks, konfliktide vältimiseks ja selleks, et grupiliikmed ei peaks tegelema grupiväliste inimestele oma

valikute põhjendamiseks. Sain seega rohelise tule kogutud veebietenograafilise materjali töös kasutamiseks.

2.4.2 Eetikakomitee taotlusest ja nõusolekutest

Minu magistritöö liitus projektiga „Tähendusloome sotsiaalmeedias: tervis ja rahvapärane mõtteviis“ (EKKD-TA32) 26. novembril 2025. aastal. Selleks tuli esitada uurimistöö avaldus kooskõlastuse saamiseks Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteelt. Nõusolekuvormis on täpsustatud nii uurimusprojekti kui ka minu magistritöö eesmärk, uurimismeetodid, andmete kasutamise ja säilitamise põhimõtted, intervjuueeritavate privaatsuse ja konfidentsiaalsuse tagamise põhimõtted ning kelle poole pöörduda lisainformatsiooni saamiseks (vt lisa 3).

Nõusolekuvorm on mõeldud inimesele, kellega teen uurimustöö jaoks intervjuu. Vormis on täpsustatud intervjuu teema ja orienteeruv kestus (60-90 minutit). On lisatud, et intervjuueeritaval on õigus jätta esitatud küsimustele vastamata. Palun luba intervjuud helisalvestada. Samuti kinnitan, et minu uurimishuvi on heatahtlik ning ma ei soovi oma tegevusega uuritavaid kahjustada. Et kaitsta uuritavate privaatsust, anonümiseerin nii intervjuueeritavate kui ka uuritava Facebooki grupi nime. Selleks kasutan pseudonüüme, mida kasutan ka intervjuueeritavate tsiteerimisel. Palun ka nõusolekut kasutada intervjuueeritava Facebooki tehtud postitusi uurimuse näidismaterjalina, samuti anonümiseeritud kujul. Ma ei kasuta postitusi täismahus. Kasutan ainult neid osi postitustest, mis mu väiteid illustreerivad.

Uuringus osalemise kinnitamiseks palusin igal intervjuueeritaval saata mulle digiallkirjastatud nõusolekuvorm, mida hoiustan samuti Tartu Ülikooli serveri turvalises kaustas. Hea tava järgi saab uuringus osaleja nõusolekuvormi lõpus valida, milliste uurimustingimustega ta nõus on. See annab osalejale võimaluse anda osaline nõusolek ning näiteks nõustuda intervjuueerimisega, aga mitte nõustuda oma sotsiaalmeedia postituste avaldamisega veebiarhiivis DataDOI anonüümseks muudetud kujul. Uuringus osalemine on vabatahtlik ja osalejale on alati võimalik nõusolek uuringus osaleda tagasi võtta ning uuringus osalemisest loobuda oma otsust põhjendamata.

Detailne nõusolekuvorm osalejatel küsimusi ei tekitanud. Probleeme oli aga vormi täitmisega – intervjuueeritavad ei saanud aru, et peavad vormi ise vajalikesse kohtadesse

ristikesed tegema. See näitas, et detailne nõusolekuvorm on küll uurimuse seisukohast vajalik, ent uuritavates tekitab see pigem segadust. Eriti ebamugav on nõusolekuvormile digiallkirja nõuda, mida pidin mõnele osalejale mitu korda meelde tuletama. Näost näkku oleks olnud lihtsam selgitusi jagada ja kohe kontrollida, et vorm saab korrektselt täidetud. Lõpuks sain siiski kõik nõusolekuvormid korrektselt täidetuna tagasi. Jagasin selgitusi sõnumi teel ning vastasin tekkinud küsimustele, et veenduda, et intervjuueeritavad saavad aru, mida uurimuses osalemine endast kujutab.

2.4.3 Enesepositsioneerimine uurijana

Kuna ma ise ei ole karnivoor, kartsin, et administraatorid võivad mu huvi valesti mõista ning arvata, et tahan neid kuidagi õpetada või panna karnivoorlusest loobuma, mis mingil juhul ei ole minu eesmärk. Olin selleks ajaks juba üle aasta aja grupi liige olnud. Mõtlesin, et minu tegevus grupis võib grupiliikmele mõjuda luuramisena: pealtnäha olen passiivne grupiliige, tavaline karnivoorlusehuviline, tegelikult aga teen grupis toimuva kohta märkmeid ja plaanin kogukonnast magistritöö kirjutada. Tundsin, et mul ei ole äkki piisavalt hea põhjendus, miks tahan just karnivoorlust uurida. Mu uurimishuvi sai alguse väga suvaliselt. Ükski mu tuttav ei ole karnivoor ning peale sotsiaalmeedia ei olnud mul teemaga isiklikku kokkupuudet. Samas tundsin, et mu huvi on väga suur. Teadvustasin endale, et mul on karnivoorluse suhtes eelhoiak ning et mul on raske mõista inimesi, kelle toitumine tundub nii piiratud. Sain aru, et karnivoorluse maailm on minu jaoks väga võõras ja pean enne grupiliikmete või administraatorite poole pöördumist tegema põhjaliku eeltöö. Administraatorid ega ükski grupiliige, kelle poole pöördusin, ei seadnud mu uurimishuvi kahtluse alla ega reageerinud mu kirjale negatiivselt. Tagantjärele sain aru, et tegelikult ei olnud muretsemiseks tõesti põhjust ja juba grupis vaatlust tehes märkasin, et enamik grupiliikmeid on sõbralikud ning jagavad oma mõtteid karnivoorlusest avatult ja hea meelega. Kui minult küsiti, kas olen ka ise karnivoorlust proovinud, vastasin ausalt, et korra proovisin, aga pidasin ainult kaks päeva vastu ja ilmselt uuesti proovida ei kavatse. Reaktsioon minu vastusele ei olnud kordagi negatiivne ning jagati sõbralikke soovitusi, mitte hinnanguid.

Uurijana on mul vastutus uuritavatele mitte kahju teha. Samas pean vajalikuks mõelda ka sellele, kuidas saaksin minu uurimus uuritavale kogukonnale kasulik olla. Annette Markham (2020) nimetab uurimiseetilist lähenemist, mille keskmes on koostöö uuritavatega, hoolivuse eetikaks (*ethics of care*). Hoolivuse eetika printsiipe järgides jälgib uurija, et kõik, mida ta

uurimuse jaoks teeb, oleks uuritava kogukonna heaolu teenistuses. See aitab uurimisprotsessi jooksul valikuid teha ja tööd suunata. Teadvustan, et kõik siin kirjapandu on minu tõlgendus ja et kogutud materjal ei kirjelda täielikult ega saagi kirjeldada karnivoorluse olemust. (Markham 2020: 18-20) Üritasin uurimisprotsessi jooksul neist põhimõtetest lähtuda ning anda endast parim, et Eesti karnivooride kogukond saaks põhjalikult akadeemilises uurimuses kajastatud. Loodan, et intervjuud andsid intervjuueeritavatele võimaluse oma karnivoorluse teekonna üle reflekteerida ja mõtteid vahetada.

3. Karnivooride kogemused, tähendusloome sotsiaalmeedias ja arusaamad õigest toidust

Analüüsipeatükk koosneb kahest alateemast: 1) karnivooride kogemused ja tähendusloome sotsiaalmeedias, 2) õige toit karnivoorse toitumise järgijate jaoks. Esimene alateema keskendub peamiselt tervisega seotud praktikatele ja kogemusteadmuse jagamisele, mille abil antakse karnivoorlusele tähendus kui tervisele kasulikule toitumisele. Teine alateema keskendub karnivooride arusaamale õigest toidust kui moraalsest kategooriast. Mõlemal alateemal on oluline roll tähendusloomes, kuna analüüsitud teemade kaudu sõnastatakse, millised tegevused ja milliste omadustega toit karnivoorlust iseloomustavad. Analüüs põhineb mittesekkuval vaatlusel karnivooride Facebooki grupis ja intervjuudel sama grupi liikmetega. Peatüki alateemad kujunesid postituste tekstide ja visuaalide koosmõju analüüsist ning intervjuudest. Postitused näitavad, kuidas grupis kogemusteadmusele tuginedes infot jagatakse, millistele autoriteetidele toetudes karnivoorlust põhjendatakse ja kuidas näidatakse, mis on karnivoori jaoks õige toit. Intervjuud selgitavad teekonda karnivoorluseni ning avavad põhjalikumalt postitustest esile tulnud teemade tausta ning nendega seonduvaid kogemusi. Kollaažid koostas Facebooki grupis jagatud visuaalidest, mida seob ühine teema.

3.1 Karnivooride kogemused ja tähendusloome sotsiaalmeedias

Selles alapeatükis analüüsin, kuidas karnivoorse toitumiseni jõutakse, millised aspektid alustavat karnivoori mõjutavad ning kuidas toimub kogemusteadmusel põhinev jagamine karnivooride Facebooki grupis. Kuna karnivoorlusega alustades on kohati keeruline uute toitumisreeglitega kohaneda, on karnivoori jaoks väga oluline ka enesedistsipliin, mis aitab vältida isudele järeleandmist ning seega kiiremini karnivoorluse positiivne mõju kätte saada.

3.1.1 Karnivoorse toitumiseni jõudmise teekonnad

Karnivoorlusega alustamise põhjused saab jagada kaheks. On inimesi, kes nägid karnivoorluses viimast väljapääsu võitluses raskete terviseprobleemidega. Tervisega seoses alternatiivsete dieetide poole pöördumine toimub erinevatel põhjustel: selleni võib viia ametlik diagnoos, diagnoosimata probleemid nagu väsimus või nõrkus või eelsoodumus kroonilisele haigusele (Jones, Jallinoja 2024: 854). Karnivoorluseni tervislikel põhjustel jõudnute seas olid need erinevad teekonnad samuti esindatud. Intervjueeritavate seas on inimesi, kellel on diagnoositud autoimmuunhaigus, esinenud seede- või uneprobleemid või toitumishäire. Karnivoorluseni tõi nad ka soov leida toitumisviis, mis kõige paremini organismi toetab ning aitab ennetada tervise halvenemist.

Üldiselt ei ole karnivoorlus esimene võimalik lahendus, mida proovitakse. Tavaliselt ei soovita arstid karnivoorlust ning meedias on vähe positiivseid kajastusi. Seega on mõistetav Kristjani (intervjuu 09.01.2026) esialgne suhtumine: „Ega (karnivoorlus) ei kõnetanud, sest see ei ole normaalne, et inimene sööb hommikust õhtuni ainult liha.“ Esimene samm abi otsides on üldjuhul olnud tavameditsiin. Katsetati erinevate toidulisanditega ja ravimitega, sealt edasi liiguti toitumisharjumuste juurde. Arstide vahet käimine muutus aga kulukaks ja väsitavaks. Mitu praegust karnivoori on proovinud taimetoitlust või veganlust, mis tegid enesetunde hoopis halvemaks. Lisaks toitumise muutmisele katsetas osa praegusi karnivoore ka mediteerimist, käis šamaani juures või eksperimenteeris erinevate psühheedelikumidega.

Karnivoorluseni jõudmine võis toimuda üleöö. Parema enesetunne saabus väga kiiresti. Varasem suhtumine, et keha vajab toidulisandeid, vitamiine jm seedimist toetavaid medikamente, asendus arusaamaga, et vähem on rohkem ning parem on jätta menüüsse võimalikult vähe erinevaid toiduaineid. Intervjueeritavad kirjeldavad, kuidas sümptomid kadusid ja energia hakkas tagasi tulema. Kadusid liigesevalud ja soolestik “rahunes maha”. Kuna muutust oli kohe näha, suurenes ka motivatsioon karnivoorlusega jätkata. Kui algselt plaanis mitu tervislikel põhjustel karnivoorlusega alustanut teha seda vaid 30 päeva, siis pärast selle aja möödumist ei näinud osa neist põhjust lõpetada ning jätkasid karnivoorlusega.

„Nii see mu koheseks elustiiliks saigi, sest toitumishäire oli ühe päevaga nagu ravitud.“ (Veronika, intervjuu Facebook Messengeris veebruaris 2026)

„Ma olin kusagil neli või viis päeva siis puhtalt liha peal. Jõud oli nii otsas, ma mõtlesin, et täitsa lõpp, et ma enam ei jõua, see ei ole okei. Ma kõndisin talvel rannas ja tundsin, et raske on lausa kõndida ja mõtlesin, et kõnnin koju ja keedan omale kausi putru. Ja täpselt tagasiteel käis mingisugune klõks läbi ja siis tundsin, kuidas mingi täiesti uus energia voolas sisse. Ma ei olnud teadlik, et see käib hetkega, aga siis ma uurisin välja, et see võib juhtuda niimoodi. Et keha justkui nagu lülitab ennast ümber. Kellel kiiremini, kellel aeglasemalt, aga mul käis hetkega see. Ja siis tuli sihuke ülevoolav energia, energiavool sisse, ma tundsin ennast nagu jumal.“ (Robert, intervjuu 08.02.2026)

Osa grupiliikmeid tegi oma lemmiktoitudest karnivoorseid versioone, et üleminek oleks lihtsam. Näiteks tegi Urmas karnivoorse koogi, mida oli hea külakostiks viia ning mis võtab pinge maha – kui tekib suur magusaisu, saab maiustada loomsetest koostisosadest koogiga. Paljudele oli raske loobuda ka kohvijoomisest. Kuigi kohv ei kuulu toitumist rangelt järgiva karnivoori toidusedelisse, ei ole mitmed intervjuueeritavad kohvist siiski täielikult loobunud ega näe selleks ka põhjust. Kohvi on samuti muudetud karnivoorisõbralikumaks, näiteks juues seda võiga, mitte piima või koorega.

Kes siiski varasema toitumise peale tagasi läks, märkas enesetunde halvenemist kohe ning pöördus tagasi karnivoorluse poole. Teine variant oli teha sujuvam üleminek, mida üks neljast tervislikel põhjustel karnivoorlusega alustanu ka tegi. Ta tarbis umbes kaks ja pool nädalat veel köögivilju, jättis neid siis sujuvalt ära ning läks lõpuks üle täiskarnivoorsele toitumisele. Ülemineku perioodil esines osal intervjuueeritutest võõrutusnähte süsivesikutest ning keha pidi harjuma rasva kui peamise energiaallikaga. Isegi, kui avaldusid kõrvalnähud, ei olnud need intervjuueeritute puhul nii hullud, et karnivoorlus kõrvale jätta: „Üleminekusümptomid olid minimaalsed võrreldes sellega, mis kasud see tõi.“ (Siim, intervjuu 18.01.2026)

Karnivoorid kirjeldavad uuele dieedile üleminekut kui peaaegu et maagilist kogemust: see võib olla nii võimas, et mõjus mõnel juhul lausa üleloomulikuna. Marjaana Jonesi ja Piia Jallinoja (2024) järgi esineb alternatiivsete dieetide järgijate seas selliseid religioosse alatooniga lugusid, kus kirjeldatakse dieedile üleminekut kui maagilist paranemist. Sellega omistatakse toitumisele üleloomulik jõud, mis ei aita kaasa ainult tervise paranemisele, vaid ka vaimsele heaolule. Toitumise avastamisest räägitakse kui pöördepunktist elus, millele järgnes täielik transformatsioon (Jones, Jallinoja 2024: 854-857). Isegi, kui üleminek on keeruline, tuleb see ära kannatada. Kui enesetunne jääbki halvaks, tähendab see, et toitumise

katsetaja teeb ise midagi valesti või ei järgi reegleid piisavalt hoolikalt. (Scott 2020: 75)
Üldiselt arvatakse, et prooviperiood võiks kesta vähemalt kuu aega.

„Ma olen näinud küll, et keegi jagas seal sotsiaalmeedias just, et “tegin karnivoori dieeti nädal aega”, aga sõi seal mingi mustikamarinaadis grill-liha (...), ma olin nagu et see ei ole karnivooridieet esiteks ja teiseks nädalaga ei proovi mitte midagi.“ (Veronika, intervjuu 11.02.2026).

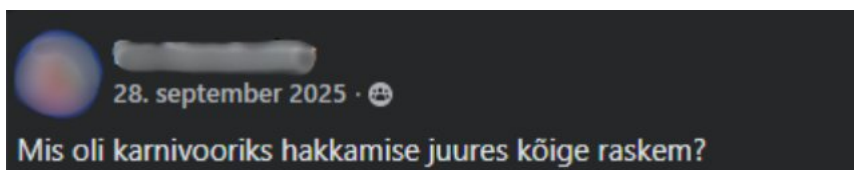
Teise osa huvilistest moodustavad inimesed, kellel polnud alustamiseks küll otsest tervisega seotud vajadust, kuid kes huvituvad erinevatest ekstreemsustest ja proovisid karnivoorlust lihtsalt uudishimust. Nad iseloomustasid ennast kui katsetajaid, kellele meeldivadki ekstreemsused. Naljatledes kirjeldavad nad iseennast sõnadega must lammas, hull või uhhuu. Samas on katsetajate seas ka neid, kes soovivad optimaalselt toituda ehk süüa võimalikult kvaliteetset ja mahedat toitu. Tervislikel põhjustel karnivoorluseni jõudnud inimesed praktiseerivad üldjuhul ranget karnivoorlust, kuna nende keha ei talu midagi muud. Katsetajate praegune toitumine ei ole aga üldiselt täielikult karnivoorne. Suurema osa katsetajate toidusedelist moodustab ikkagi loomne toit, ent nad ei sea endale nii rangeid piire. Sageli kirjeldavad nad oma toitumist kui karnivoorse ja keto toitumise kombinatsiooni, osa nimetab ennast ka ketovooriks. Nende toiduvalik oleneb päevast. Mõni päev võib olla nn karnivooripäev, kui vahel tahaks midagi värsket või teistsuguse tekstuuriga toitu, ei keelata endale ka seda. Mõned teevad karnivoorlust ka kuuridena, näiteks nädal korraga.

Belinda Lennerzi jt (2022) uuringus pidid vähemalt kuus kuud karnivoorlust praktiseerinud karnivoorid sotsiaalmeedia küsimustikule vastates ise hindama uue toitumise mõju oma tervisele. Hinnata tuli erinevaid tervisenäitajaid, nagu energiatase, uni, üldine tervis, vastupidavus, mõtteselgus jne. Karnivoorluse mõju hinnati äärmiselt positiivsena. (Lennerz jt 2022: 4) Tuleb aga arvesse võtta, et inimesed hindavad ise oma tervislikku seisundit sageli ebaadekvaatselt, kuna üldiselt tahavad inimesed ennast tervena presenteerida (Nettleton 2013: 43). Kuigi uudishimust katsetajad ei alustanud karnivoorlusega tervislikel põhjustel, märkasid nemadki, et enesetunne on parem ja kadusid probleemid, mida ei osatud varem probleemiks pidada. Näiteks kadusid ühel intervjuueeritaval ära soolatüükad ja nahanääd. See näitab, et karnivoorlusele üle minnes hakkasid ka inimesed, kes ei alustanud tervislikel põhjustel, oma tervisele rohkem tähelepanu pöörama.

Teekonna alguses oli intervjuueeritavate huvi karnivoorluse vastu eriti suur. Soovist levitada asjakohast ja huvitavat informatsiooni ning jagada oma lugu ka teistega lõid administraatorid

karnivooride grupi, kuhu mitu intervjuueeritavat jõudis just nende kaudu. Teised kuulsid grupist sõprade kaudu või sattusid sinna juhuse tahtel.

Karnivoorlusega alles alustavad grupiliikmed puutuvad sageli kokku probleemidega, mis on seotud söömise sotsiaalse poolega. Administraatorid julgustavad alustajaid oma kogemusi jagama, postitades kindla teemaga üleskutseid. Toiduvalikuid mõjutavad erinevad faktorid, näiteks hind, kättesaadavus, mugavus ja tuttavlikkus, aga ka sotsiaalsed aspektid nagu perekondlikud traditsioonid, väljas söömine jne (Korthals 2015: 241). Sotsiaalsed normid mõjutavad meie käitumist, väärtushinnanguid ja identiteeti (Lupton 1996: 8). Karnivoorlus kui alternatiivne toitumisviis on kõrvalekalle normist, mis mõjutab praktiseerijate suhteid lähedastega (vt Näide 1).



Näide 1. Küsitlus, kus kutsutakse jagama karnivoorluse alustamisega seotud väljakutseid

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 1 kommentaar 1

Kommentaari 1 tuleb välja, et toetuse puudumine on alustavale karnivoorile raske. Kommentaari 1 tuleb välja, et mõni aasta tagasi, kui kommenteerija esimest korda karnivoorlusega alustas, ei olnud see Eestis veel levinud. Seega otsis kommenteerija tuge Youtube'ist. Kommentaari pealkiri annab märku, et nüüd on kommenteerija karnivoorluse juurde tagasi pöördunud. Kommenteerija ei maini seda küll otsesõnu, aga võib spekuloida, et läbimurdeni aitas teda viia just karnivooride Facebooki grupp. Facebooki grupp pakub võimalust oma teiste karnivooridega suhelda ja tunda ennast aktsepteerituna, millest kommenteerijal mõned aastad tagasi esimest korda karnivoorlusega katsetades vajaka jäi. Taaskord tuleb välja, et karnivoorlus mõjutab ka vaimset heaolu: kommenteerija mainitud ajuudu ja väsimus on sümptomid, millest lahti saamist karnivoorlusega seoses sageli mainitakse.

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näide 1 kommentaar 2

Teises kommentaaris võrdleb kommenteerija karnivoorlust religiooniga – tal on soov misjonärina oma eluviisi põhimõtteid teistega jagada, ent samas annab ta endale aru, et see ei pruugi kõiki samamoodi kõnetada. Kommenteerija soovib teisi aidata või kui jätkata religiooniparalleliga, valgustada. Inimesed, keda 2. kommentaari autor aidata tahab, on tõenäoliselt needsamad, kellest räägib kommentaar 1 ning kes karnivoorlust ei mõista. Kuna nad ei ole valmis karnivoorlust proovima, saab 2. kommentaari autor ennast vabalt väljendada Facebooki grupis. Kommentaaridest jääb mulje, et väljaspool internetikeskkonda ei ole kommenteerijatel karnivooridest sõpru-tuttavaid. Mõlemad kommentaarid tõstavad esile, kui oluline on uue elustiiliga alustades seltskond ja kuuluvustunne. Kommentaarid tõendavad, et grupiliikmetele on oluline kogukonnatunne. Toetav kogukond motiveerib huvilist karnivoorlusega jätkama ja seda ka teistele tutvustama (Scott 2020: 70). Karnivooride kogukonna teeb ligitõmbavaks ka selle alternatiivsus. Kogukonnatunnet suurendab tundmus, et kogukonnaliikmena saadakse osa avalikkuse eest varjatud teadmistest. (Jones, Jallinoja 2024: 857)

Teekonna alguses valmistas raskusi vanadest harjumustest vabanemine. Kui perel on näiteks aastaid olnud traditsioon süüa pühapäeval pannkooke, on sellest raske loobuda. Eriti raske oli loobuda süsivesikutest ja suhkrust, mida üle poole intervjuueeritustest võrdleb narkootikumidega. Kuna narkomaan jääb teatavasti narkomaaniks kogu eluks, on eriti oluline mitte isudele järele anda. Mõnel juhul läks karnivoorlusega alustanu tavatoitumisele tagasi, kuna isud olid nii tugevad. Seda juhtub sageli sotsiaalsetes situatsioonides, näiteks sünnipäevadel ja pühade ajal, samuti on restoranis süües keerulisem sobivat toitu leida. Kui mõni karnivoor võtab oma toidu üritustele kaasa, siis mõni lubab endale aeg-ajalt ka erandeid:

„Ikkagi käid külas ja pakutakse sulle ühte ja teist (...), viisakuse pärast sa ei hakka seal ütlema, et tooge mulle ainult keedumuna ja pekki, et ma süüa ainult neid. Et ikkagi võtad kasvõi viisakuse pärast tüki (...) see on normaalne, et see käib elu juurde.“ (Oliver, intervjuu 31.02.2026)

Mõnel intervjuueeritaval on pereliikmeid, kes hakkasid nende eeskujul samuti karnivoorlusega katsetama. Seega võib karnivoorlus ka pereliikmeid ühendada. Veronika õde ja ema hakkasid samuti karnivoorlusega katsetama. Lastega peredes ei ole ükski intervjuueeritu lastele karnivoorlust peale surunud, küll aga on suurendatud loomse toidu

osakaalu. Janika ja Kristjani sõnul on nende tütar öelnud, et karnivoorlus on esimene toitumisviis, mis meeldib kogu perele.

Teistele valmistas pereliikmetele oma valiku selgitamine siiski raskusi. Meditsiiniusu pereliikmed ei mõista karnivoorlust ning soovivad sellest loobuda, karnivoorid ise aga näevad, et „pereliige sööb ennast surnuks ega saa meditsiinist abi“ (Janika, intervjuu 09.01.2026). Pereliikmed on harjunud arste usaldama ning isegi, kui ollakse kimpus raskete terviseprobleemidega, ei võeta sugulaste soovitusi karnivoorlust proovida kuulda, kuna see ei tule autoriteedilt. Intervjueeritavad ütlesid, et ei lase ennast enam sellest häirida: kui neil on hea olla, ei olegi muu tähtis.

„Me oleme nii ässad, et keegi ei julge eriti negatiivset hinnangut anda.“ (Lea, intervjuu 11.02.2026)

Oma lähedaste pealt nähakse, et neil võib küll olla huvi oma tervist parandada, aga lihtsam on võtta tablette ja minna operatsioonile. Sellest võib saada omamoodi motivatsiooniallikas ise karnivoorlusega jätkata ning toitumises nähakse võimalust olla aktiivne ja heas vormis ka eakana. Oliver räägib, et tema ei taha elada suhtumisega, et vanuse kasvades läheb kõik halvemaks ja lootus kaob, vaid hoopis mõtteviisiga, et kui midagi on halvasti, saab seda muuta. Toitu nähakse peamiselt tervise toetajana, millel peab olema kasulik mõju.

„Toit ei olnud enam esikohal mu elus, see (...) oli lihtsalt kütus, aga samas sellest kütusest ma sain ka siiski seda head tunnet, et oh, see maitseb nii hästi.“ (Veronika, intervjuu Facebook Messengeris veebruaris 2026)

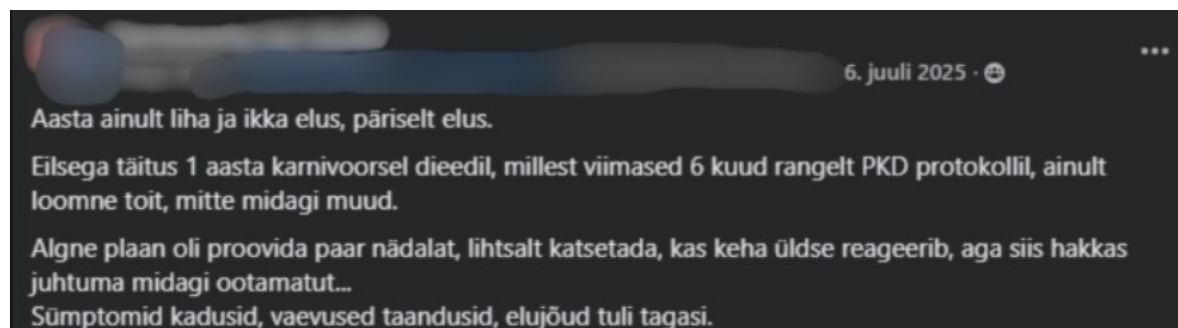
Toidu “kütusena” mõtestamises väljendub instrumentaalne vaade toidule, mille järgi on toidu eesmärk pakkuda kehale toitaineid ning tagada võimalikult hea tervis ja pikk eluiga. Selle arusaama järgi on loodus programmeerinud inimese instinktiivselt aru saama, milline toit on talle hea. (Lupton 1996: 6) Selline vaade toidule ei võta arvesse toidu sensoorseid omadusi ega söömise sotsiaalset poolt (Crowther 2018: 21). Karnivoorid siiski ei võta arusaama toidust kui “kütusest” täielikult omaks. Intervjueeritavad kinnitasid, et neile väga maitseb liha, muidu oleks selle toitumisviisi järgimine keeruline. Seega nähakse toitu küll energia ja toitainete allikana, aga liha söömist ikkagi nauditakse. Sellega näidatakse, et karnivoorlus ei ole ebameeldiv kohustus, mis on endale ainult tervise pärast peale sunnitud, vaid ka võimalus süüa toitu, mis päriselt maitseb.

3.1.2 Kogemusteadmuse jagamine Facebooki grupis

Karnivooride Facebooki grupp on paik, kus toitumisvalikut kogemusteadmusele tuginedes põhjendatakse ja oma kogemusi teiste omadega võrreldakse. Oluliste eeskujudena tõstavad grupiliikmed eriliselt esile sõpru ja tuttavaid, kes alustavat karnivoori teekonna alguses inspireerisid. Väga kõrgelt hinnatakse ja usaldatakse Facebooki grupi administraatoreid:

„Ta (administraator) on targem kui 10 arsti või ütleme, 100 arsti tänapäeval.“ (Lea, intervjuu 11.02.2026)

Karnivoorlust nähakse alternatiivina tervishoiusüsteemile ja akadeemilisele meditsiinile. Grupiliikmed tajuvad ka ise karnivoorlust alternatiivse toitumisena, mille abil saab peavoolu toitumisnõuandeid vaidlustada (Jones, Jallinoja 2024: 846). Administraatorid on grupis kogemuseksperdi rollis – nad jagavad nii kogemusteadmusel kui ka teadusartiklitel põhinevaid postitusi.

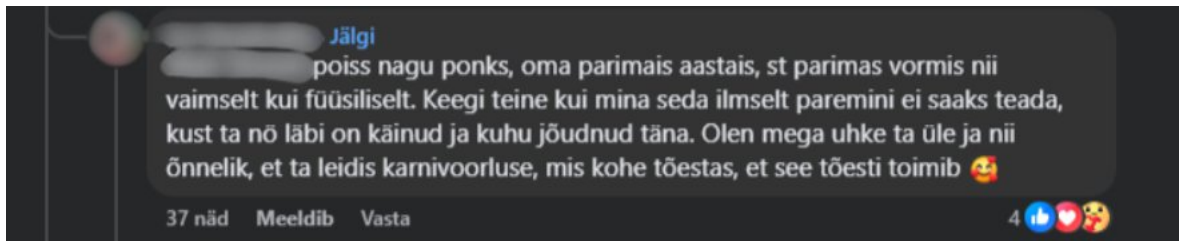


Näide 2. Kokkuvõte aastast karnivoorina

Postitaja kirjeldab, kuidas aasta aega karnivoorlust on ta elu paremaks muutnud. Sõnakasutus „päriselt elus“ postituse esimeses lauses annab märku, et enne karnivoorlust oli postitaja elukvaliteet palju kehvem. Sellele viitab ka viimase lause lõpp, kus postitaja ütleb, et „elujõud tuli tagasi“. Postitaja jaoks ei olnud karnivoorlus ainult viis füüsilistest vaevustest vabaneda, vaid olla õnnelikum ja eluga rahul. Postitaja ei kirjelda lihtsalt oma kogemust, ta räägib lugu. Ta tekitab põnevust („siis hakkas juhtuma midagi ootamatut...“), mis kutsub edasi lugema. Väljavõtte viimane lause kõlab peaaegu nagu luuletus – kaks esimest rida lähevad riimi, sõnad „taandusid“ ja „tagasi“ on algriiim, lause rütm meenutab samuti värssi. Olgugi et luuletuse kirjutamine ei ole ilmselt olnud postitaja taotlus, on näha, et kogemust jagatakse erineva tonaalsuse ja sõnakasutusega kui informeerivaid postitusi. Kuna kogemust jagava postituse eesmärk on tekitada lugejas emotsiooni ja panna teda kaasa elama, on teistsugused valikud sõnakasutuses ja stiilis igati põhjendatud (vt Näide 2).

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 2 kommentaar 1

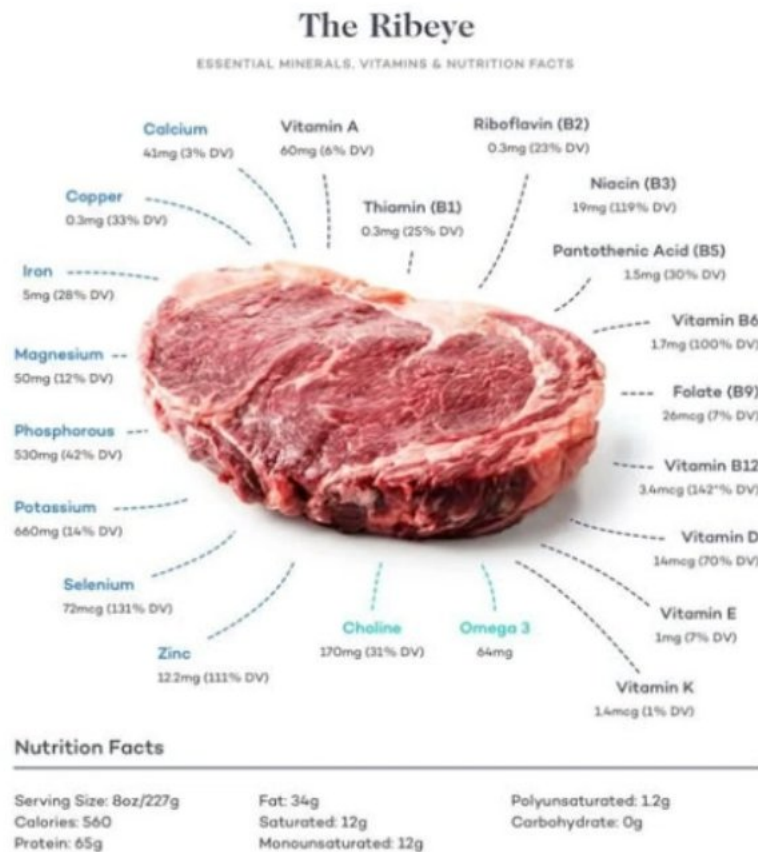


Näite 2 kommentaar 2

Postituse kommentaarid elavad postitajale kaasa ja kinnitavad arusaama, et karnivoorlus mõjutab elukvaliteeti laiemalt, mitte ainult kvantitatiivselt mõõdetavaid tervisenäitajaid („parimas vormis nii vaimselt kui füüsiliselt“). Lisaks nähtub kommentaaridest, et kuigi karnivoorlusega alustamine võib olla keeruline, muutub see mingil hetkel uueks normaalsuseks ega nõua enam pingutust. Karnivoorlus on teekond, millele eelnesid probleemid („kust ta nõ läbi on käinud“), mis nõudis postitajalt enesedistsipliini ning mille tulemusel on tõusnud postitaja elukvaliteet („elujõud tuli tagasi“).

Tervist saab defineerida erinevalt. Ajalooliselt tähendas tervis meditsiinis haiguse puudumist. Maailma Terviseorganisatsiooni 1948. aasta definitsiooni järgi tähendab tervis seisundit, kus tagatud on nii füüsiline kui ka vaimne tervis ja sotsiaalne heaolu. Tervist määratletakse erinevatel eluetappidel erinevate näitajate kaudu, samuti sõltub arusaam tervisest kultuurist, soost ja klassikuuluvusest. (Nettleton 2013: 38-39) Facebooki grupi liikmete jaoks tähendab hea tervis ka elujõudu. See tähendab, et inimene ei ole oma tervisevaevuste lõksus, vaid saab „päriselt elada“ – postitus annab märku, et uus toitumine toob lisaks vaimsele ja füüsilisele heaolule kaasa ka uue ellusuhtumise ja võimaluse elu nautida.

Iga kord, kui keegi kuuleb, et ma taimi ei söö ja küsib, et kust ma siis vitamiine ja mineraalaineid saan, tuleb mul see pilt silme ette. Ja kui kaasata veel juurde ka organid, aegajalt munad, rasvased piimatooted, on kõik vajalik olemas. Ükskõik kui värvikirev taimetoitlase menüü on, ei suuda see kunagi kõiki mikrotoitainete vajadusi täita.



Näide 3. Postitus toitainetest, mida tarbija lihast saab

Näite 3 eesmärk on murda müüt, et paljud vajalikud toitained jäävad ainult loomset päritolu toitu süües saamata. Kui lihas leiduvate toitainete loetelu oleks esitatud ühe pika tekstijoruna, ei oleks postitus sama mõjus. Valitud pildilt aga jääb mulje, et toitained justkui kiirgavad lihast välja.

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 3 kommentaar 1

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 3 kommentaar 2

Näite 3 kommentaaris 1 nõustub kommenteerija postituse sõnumiga. Kommentaar kirjeldab karnivoorlust kui võimalust süüa naturaalselt toitu. Sellele viitavad sõnad „jõujaam“ ja „võimas“ ning kasutatud emotikonid, eriti musklis käsi, tuleleek ja rakett. Musklis käsi seostub ka füüsilise jõu ja trenniga, nii et kommentaarist võib välja lugeda, et karnivoorne toitumine toetab ka trennitegemist. Näite 3 kommentaaris 2 räägib kommenteerija isiklikust kogemusest töökollektiivis, kus kommenteerija kolleegid esindavad algpostituses nimetatud vastaspoolt ehk inimesi, kes karnivoorlust ühekülgselt peavad. Kommentaar esindab osa karnivooride igapäevaelust, kus tuleb sageli oma toitumisvalikut põhjendada. Kommenteerija räägib, kuidas tema enda suhtumine on muutunud – kui varem viskas ta sel teemal nalja, siis enam ta seda teha ei soovi ja ütleb küsijatele otse, et ta sööb ainult liha. Niisiis kohtuvad selles postituses ja kommentaariumis karnivoorluse meditsiiniliste argumentidega põhjendamine (taimetoitlase menüü võib olla kirev, aga sealt ei saa kõiki vajalikke mikrotoitaineid) ja kogemusteadmuse abil põhjendamine.

Näide 3 kinnitab, et karnivoorlusele tähenduse andmine toimub grupis kogemusteadmuse ja akadeemiliste teadmiste koosmõjus. Kõigi postituse osade eesmärk on näidata, et karnivoorset toitumist järgides ei jääda ilma ühestki vajalikust toitaineist. Postitus ise teeb seda akadeemilises kõnepruugis, kommentaar 1 kombineerib kõnekeelt, turunduskommunikatsioonile omast keelekasutust ja toitumisteadusest laenatud termineid, kommentaar 2 toetub kogemusteadmusele ja pakub võimalust samastuda.

Karnivooride Facebooki grupp on nii infoallikas kui ka kohtumispaik ja omamoodi tugigrupp alustavale karnivoorile. Suure osa postitusest moodustavad algajate postitused, kus küsitakse kogenumatelt grupiliikmetelt nõu. Küsitakse näiteks sümptomite kohta, mis on pärast karnivoorluse alustamist leevenenud või hoopis tekkinud. Kui karnivoorlusega alustades on grupp algajale oluline infoallikas ja tugigrupp, siis pärast põhitõdede omandamist väheneb grupi tähtsus paljude liikmete jaoks.

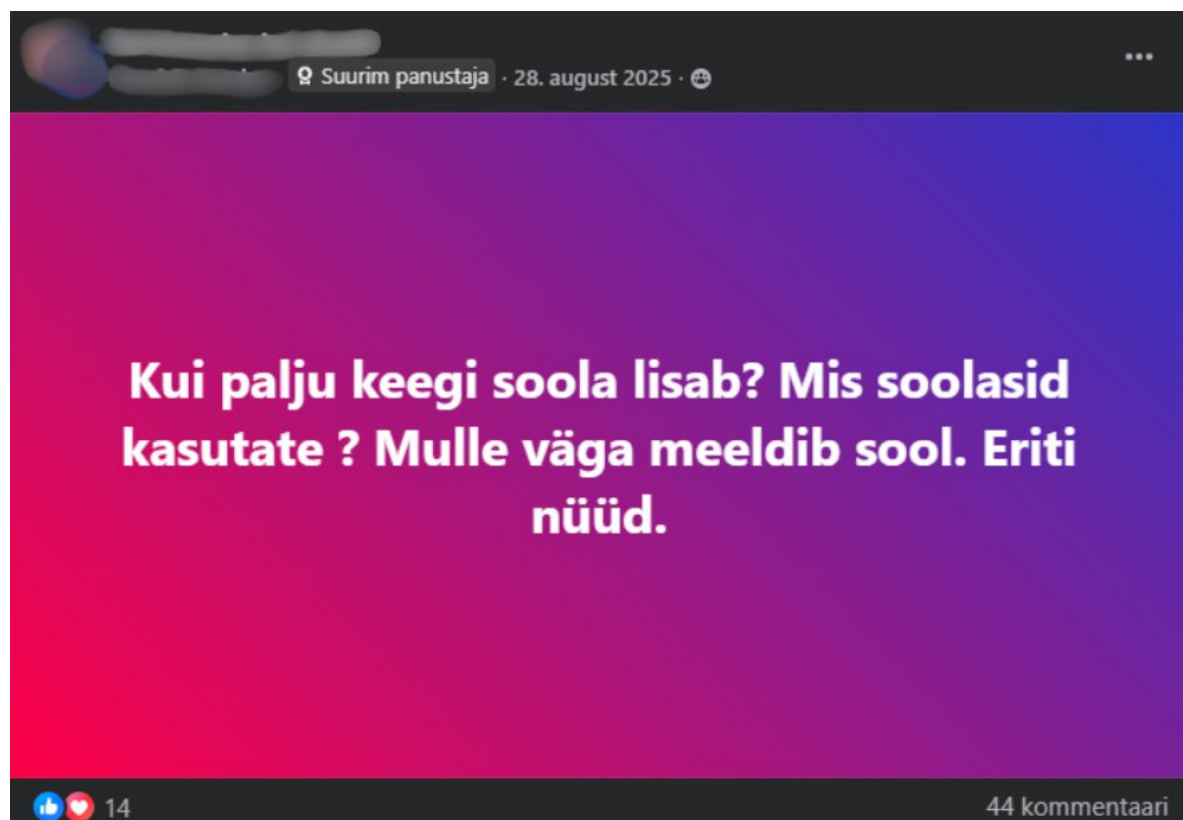
„Kui kuskile kogukonda või mingisse uude kohta siseneda, siis on alguses sihuke entusiasmi. Aga kui mingi maani on see juba läbi käidud, siis ei viitsi enam postitada. Tunnen, et ma pusin nüüd omaette edasi, et mul on mingid basic'ud käes. Kui keegi midagi küsib, siis ma rõõmuga jagan.“ (Robert, intervjuu 08.02.2026)

Selline arusaam tõendab, et karnivoorlust nähakse kohati pigem isikliku teekonnana, mille juures kogukondlik aspekt ei ole nii oluline. Veebipõhiseid toidugruppe iseloomustab sageli

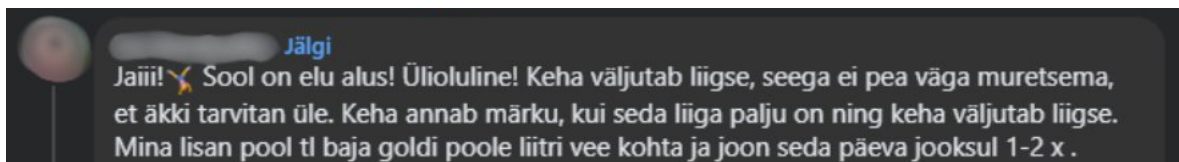
see, et grupi eesmärk on rääkida ainult toitumisest, mitte luua lähedasi omavahelisi suhteid (Eaton jt 2023: 8). Samuti illustreerib arusaam, kuidas kogukonna tähendus ajas muutub.

3.1.3 Dieet ja (enese)distsipliin, keha ja tervis

Keha on karnivooride jaoks autoriteet, mis annab oma vajadustest ise märku ja mida tuleb õppida kuulama. Keha saadab haiguse või sümptomina signaali, kui süüa liiga palju või vähe või midagi, mis organismi ei toeta. Valest toitumisest annab keha märku näiteks puhituse, nahaprobleemide või kaalutõusu kaudu (Jones, Jallinoja 2024: 84). Seega ei ole nii oluline kinni pidada konkreetsetest söögiaegadest, keha annab ise märku, kui on aeg süüa. Mõni päev ei lähegi kõht tühjaks. Sel juhul tehakse paastupäev, mida harrastavad pea kõik intervjuueeritud. Seejuures ei anna keha märku ainult negatiivsetest muutustest, vaid võib väljendada ka rõõmu: „Minu keha reageeris lihale niimoodi, et keha tantsis süües.“ (Janika, intervjuu 09.01.2026)

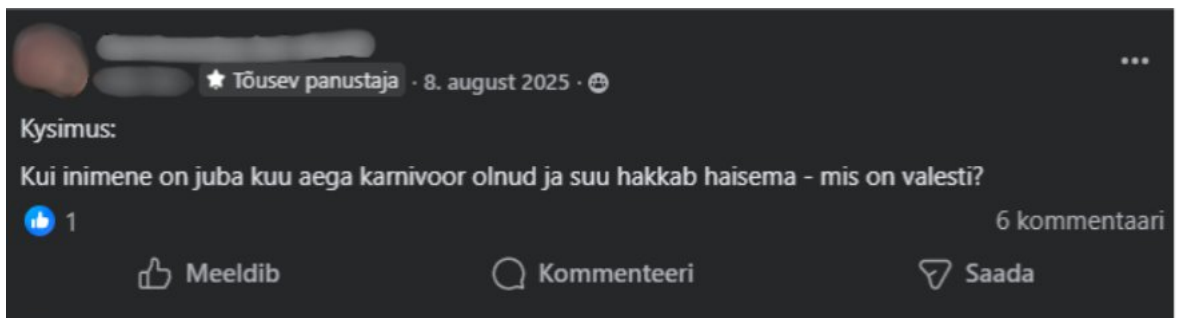


Näide 4. Postitus soola tarbimise kohta

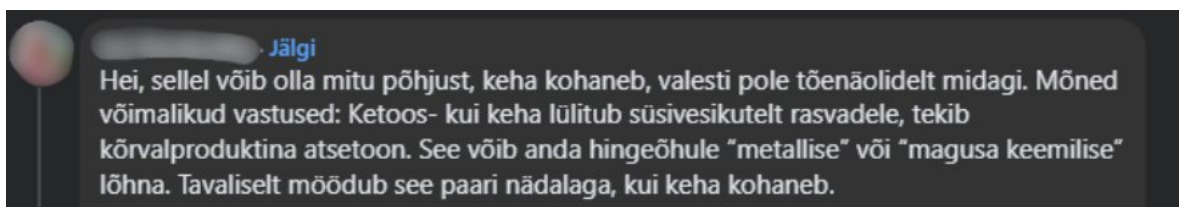


Näite 4 kommentaar

Näide 4 esindab postitusi, kus küsitakse nõu toiduvalmistamise osas. Postituse teema on soola tarbimine, mis on esindatud ka grupi postituste pildimaterjalis. Lisatud on ka oma kirjeldus, kuidas kommenteerija soola tarbib. Kommentaaridest tuleb välja, sool on hädavajalik osa karnivoori toidulauast („sool on elu alus“). See on jällegi teavitustöö, kuna algaja karnivoor ei pruugi intuitiivselt aru saada, et sool kui mitteloomne toit on karnivoorile niivõrd oluline. Lisaks julgustab alumine kommentaar postitajat oma keha usaldama ja tarbima pigem rohkem kui vähem. Levinud on arusaam, et eri eluperioodidel võib keha taluda toiduaineid erinevalt, näiteks piimatooteid. Uutel huvilistel soovitatakse teekonna alguses võimalikult ranget karnivoorlust praktiseerida, et organism nõ korda saada ning seejärel hakata toidugruppe soovi korral ükshaaval menüüsse tagasi tooma, et aru saada, mis mõjub kehale halvasti (vt Näide 5). Selline soovitus kinnitab arusaama, et iga keha taluvuspiir on erinevas kohas ning nõ õige toitumine oma kehale tuleb leida katse-eksituse meetodil (Jones, Jallinoja 2024: 859).



Näide 5. Grupiliikmetelt nõu küsimine



Näite 5 kommentaar 1

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 5 kommentaar 2

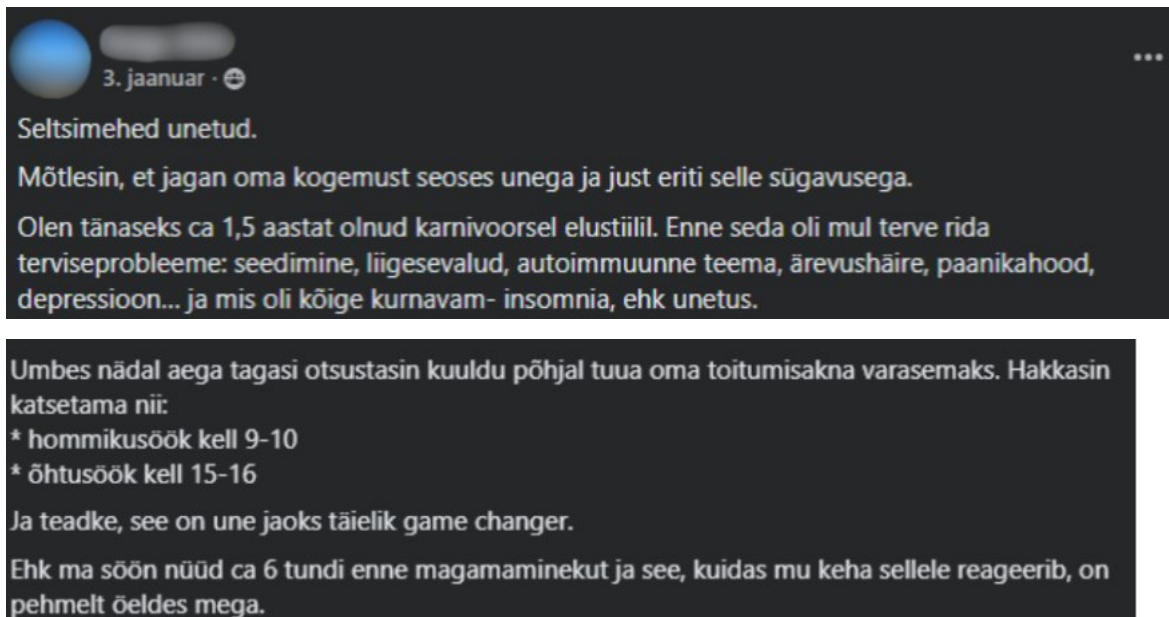
Näite 5 kommentaarides avaldub arusaam, et karnivoorlusele üle minnes hakkab keha puhastuma. See protsess võib kulgeda väga erinevalt ning olla ka erineva pikkusega. Puhastumist seletatakse kui protsessi, milles keha läheb üle uuele energiaallikale ehk süsivesikutelt rasvadele (kommentaar 1). Samal ajal hakkab keha väljutama aastatega kehasse kogunenud kahjulikke aineid, mis on organismi talletunud (kommentaar 2). Üleminekuperiood võib kaasa tuua erinevaid vaevusi. Grupiliikmed on maininud näiteks peavalu, seedeprobleeme või vaimset madalseisu. Grupist leiab aga lugusid, kuidas grupiliikmed kehvale enesetundele vaatamata alla ei andnud ning nagu ütleb kommentaar 1, “tavaliselt möödub see (kehv enesetunne) paari nädalaga”. Samas leiab grupist ka lugusid, kus üleminek on täiesti valutu ning algaja karnivoori enesetunne paraneb kohe. Kommentaarist 2 tuleb välja arusaam, et varasema elu jooksul söödud töödeldud toidust on organismi jäänud kahjulikke aineid, mis loomumomasele toitumisele üle minnes välja tulevad. Tegu on seletusmudeliga, mille abil selgitatakse grupiliikmetele kehas toimuvaid muutusi, mis kaasnevad karnivoorluse alustamisega. Kommentaaride põhjal mõistetakse karnivoorlust vabanemisena – keha saab võimaluse naasta loomulikku olekusse. Kommentaaride abil antakse alustavale karnivoorile sõnavara, mille abil kehas toimuvaid muutusi mõista. Selline arusaam kinnitab, kui oluline on karnivooride jaoks jagada toit heaks ja halvaks. Loomulikkus laiemalt tähendab pöördumist karnivooride jaoks õige toitumise ehk kiviaja inimese toitumise juurde. See kinnitab arusaama, et modernse elu rütm ei arvesta inimese loomumomaste vajadustega ning vajalik on tagasipöördumine esivanemate toitumise juurde (Lupton 1996: 86).

Keha võib küll oma vajadustest märku anda, aga lõppude lõpuks peab inimene ise otsustama, et võtab oma tervise eest vastutuse. Karnivooride nägemus tervishoiu tulevikust on üsna pessimistlik: peamiselt usutakse, et inimkond jääb järjest haigemaks, ravimitööstus aga kasvab selle arvelt veelgi. Seega suureneb vajadus ise enda tervise eest hoolitseda, et mitte sõltuda ravimitest ega arstiabi kättesaadavusest.

„Tegelikult peaks hakkama saama need inimesed, kes ise enda eest hoolitsevad ja arsti juures käima ei pea, tervisekassa poolt boonuseid, sest nad ei raiska tervisekassa raha.“ (Urmas, intervjuu 11.02.2026)

Ka ravimite kasutamine tervise parandamiseks läheb vastuollu karnivooride ideaaliga loomumomasest elust (Jones, Jallinoja 2024: 860). Sellega positsioneeritakse karnivoorlus, milles hea tervis sõltub indiviidi tahtejõust, vastandiks ametlikule meditsiinisüsteemile,

milles muud tervist mõjutavad tegurid nagu toitumine jäävad sageli tähelepanuta ning põhirõhk on ravimitel.



Näide 6. Unetuse kohta jagamine.

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 6 kommentaar

Postituses kirjeldab selle autor, kuidas toitumiseks varasemaks toomine aitas tal unetusest vabaneda. Postituse tekstist ja kommentaaridest tuleb välja põhimõte, et karnivoorlus ei ole ainult toitumine, vaid tervislik eluviis. Grupiliikmed vastandavad kommentaarides tervislikku elustiili arstiabile ja ravimitele lootma jäämisega. Selles väljendub arusaam, et inimesed peavad oma tervise üle ise kontrolli haarama. Vastandutakse ideele, et iga häda saab leevendada ravimitega – tervist nähakse protsessina, mis nõuab järjepidevust ja pingutamist.

Kui enamik intervjueritutest oli enne karnivoorlust liha regulaarselt tarbinud, siis oli ka neid, kellel tuli lihaga harjumisega vaeva näha. Janika räägib, et on 95% elust olnud taimetoitlane ning tema jaoks oli alguses raske liha süüa: „see oli minu jaoks nii võõras, nii vastik, rõve tekstuur“ (intervjuu 09.01.2026). Karnivoorluse juures aitab püsida arusaam, et keha tunneb ennast kõige paremini lihaga. Raskustega aitas toime tulla otsuse tegemine ja sellele kindlaks jäämine. Intervjueritavad kirjeldasid, kuidas tervise ja ajutise naudingu vahel valides ei ole tegelikult raske teha õiget valikut. Eriti, kui teema on oma peas nii selgeks mõeldud, et emotsiooni pealt naudingu valimine ei tundu enam variant. Nagu ütleb

Taavi (intervjuu 09.02.2026): „Ma otsustan, (...) et ma ei lähe siis selle nagu emotsiooni ja siis sellega nagu kaasa, mis teeb mulle halba.“

Seega aitab distsipliin söömisharjumustes saavutada kontrolli oma keha ja tervise üle (Lupton 1996: 16). Karnivoorid näevad seda vabanemisena. Toitumine ei ole ainult distsipliini ja moraalsete tõekspidamiste küsimus. Karnivooride jaoks on toitumine seotud ka enesehoolega ning sellest saab identiteedi osa. (Taylor 2016: 325)

3.2 Õige toit karnivoorse toitumise järgijate jaoks

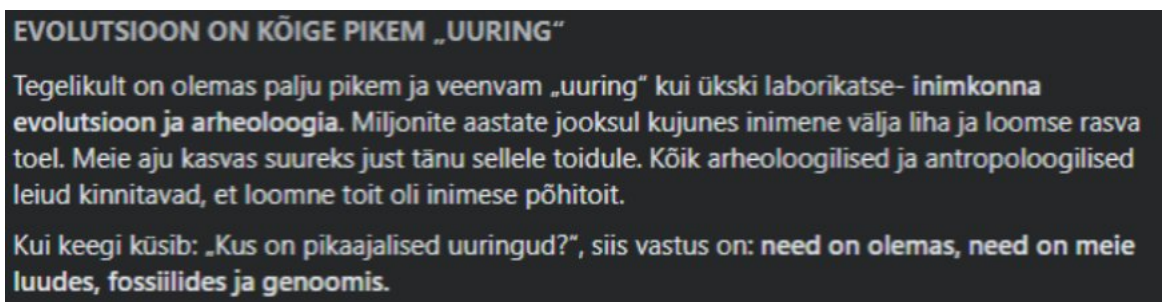
Karnivoorid ei söö üldjuhul supermarketist ostetud töödeldud lihatooteid, olgugi et tegu on loomse toiduga. Karnivoorile on oluline toidu päritolu, mahedus ning kuidas on toitu töödeldud. Selles alapeatükis analüüsin, mis teeb karnivooride jaoks toidust õige toidu.

3.2.1. Karnivoorlus kui inimesele loomumane toitumine

Facebooki grupi tähendusloomes on oluline roll karnivoorlusel kui inimesele loomumanel toitumisel. Selle tõendamiseks postitatakse grupis kokkuvõtteid erinevatest inimese evolutsiooni käsitlevatest teadusartiklitest ja arheoloogilistest uurimustest. Samuti postitatakse graafikuid ja pilte, mis illustreerivad inimese kuulumist karnivooride hulka ja seostavad 21. sajani inimese halba tervist loomulikust toitumisest kõrvalekaldumisega. Huvi meie esivanemate toitumise vastu (*ancestral diets*) sai alguse 1990. aastatel, kui toitumist hakati mõistma kui tööriista, mille abil parandada ja arendada inimkeha funktsioone. Seega on toitumise eesmärk nõ optimaalne tervis. Sellise toitumise poolt räägib arusaam, et vanema kiviaja inimestel ei esinenud väidetavalt kroonilisi haigusi. Inimkonna tervise allakäiku seostatakse põllumajanduse levikuga. (Scrinis 2013: 100, 348). Loren Cordain kirjutab populaarses raamatus “The Paleo Diet” (2001), et nn esivanemate toitumine sobib igale inimesele ning on kõige parem viis tervislikku seisundit parandada ja kehakaal kontrolli alla saada. Peamine põhjendus on: “Mina ei disaininud seda dieeti – loodus tegi seda. See on meie geenidesse sisse ehitatud.” (Cordain 2001: 3)

Näites 7 arutleb postitaja inimese evolutsiooni üle. Postitusest võib välja lugeda, et karnivoorluse pikaajalist mõju organismile ei ole tänapäeval mõtet meditsiiniliselt uurida,

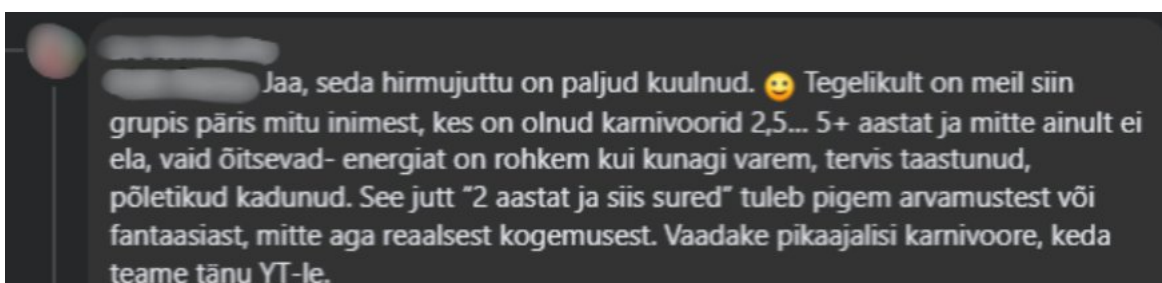
kuna piisav tõestus karnivoorluse sobilikkusest inimesele on „meie luudes, fossiilides ja genoomis“. Seega saab väita, et 21. sajandi karnivoori eeskuju on kiviaja inimene, kelle ellujäämine sõltus suuresti lihast. Postituses vastandatakse laborikatseid arheoloogilistele leidudele. Laborikatse mõjub võltsitavalt ning selle sisu ei pruugi valdkonnavälisele lugejale suurt midagi öelda. Arheoloogiliste leidude tõlgendust on lihtsam mõista ning tõestusena mõjub see veenvamalt. Kommentaarid näitavad taaskord arusaama, et karnivoorse toitumise leidnud inimesed „mitte ainult ei ela, vaid õitsevad“ – loomumast toitumist omaksvõttes paraneb elukvaliteet igas mõttes. Eeskujuks tuuakse pikaajalised karnivoorid, kes jagavad toitumisega seonduvat sisu Youtube’is. Kõige keskmes on seega jällegi kogemuse jagamine – olgu see siis Facebooki grupi liikme, youtuberi või ürginimese oletatav kogemus (vt Näide 8).



Näide 7. Karnivoorluse põhjendamine evolutsiooni kaudu

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 7 kommentaar 1



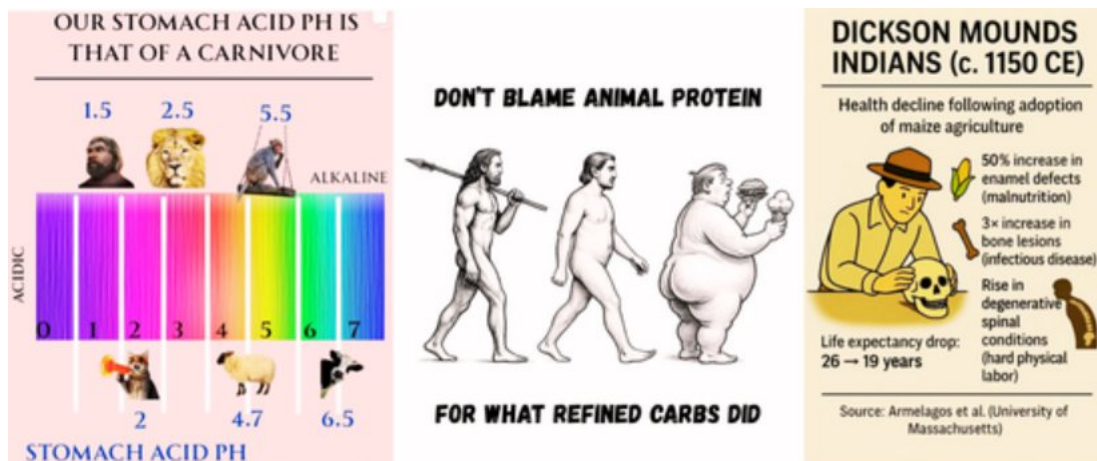
Näite 7 kommentaar 2

Näites 8 on erinevaid internetimeeme, mida kasutatakse grupis karnivoorluse kui evolutsiooniliselt inimesele sobivaima toitumise illustreerimiseks. Esimene neist näitab, et inimese maohappe happelisus on sarnasem karnivooridega, näiteks lõvi ja kassiga. Meemi eesmärk on visuaalselt näidata, kellega inimene ühte gruppi kuulub. See tuleb eriti tugevalt

esile, kuna inimene on skaala ühes otsas, taimetoiduline lehm aga teises otsas. Inimese kujutamiseks on valitud pilt ürginimesest ehk karnivoori toitumiseeskujust.

Keskmine meem kujutab kolme inimfiguuri. Esimene figuur on väga heas vormis ja kannab õlal oda, keskmine mees on juba veidi tüsedam ja kolmas, jäätise ja hamburgeriga mees, on tugevas ülekaalus. Kolmas mees paistab ebalev ja vaatab toitu, esimene mees kõnnib sihikindlalt ja vaatab otse ette. Pildile lisatud tekst ütleb, et loomset valku ei tohi süüdistada selles, milles on tegelikult süüdi rafineeritud süsivesikud. Meemi eesmärk on näitlikustada probleeme, mille süsivesikute tarbimine kaasa on toonud – “traditsioonilise” elustiili kaotusega oleme ilma jäänud ka mõtteselgusest ja sihikindlusest. Facebooki grupis on räägitud, et kuigi toit võiks olla ka nauditav, on toit eeskätt ikkagi kütus. Kolmas mees pildil on aga toidust justkui pimestatud ega näe midagi muud. Karnivooride grupis räägitakse palju toidusõltuvusest. Karnivoorlus aitab probleemist vabaneda, kuna kõige rohkem tekitavad sõltuvust suhkur ja süsivesikud, mis karnivoori toidusedelisse ei kuulu. Seega on karnivoor pildil justkui esimene mees, kes on vaba sõltuvusest ja kelle elu ei keerle toidu ümber. Nõ tavatoidulist inimest, kes tarbib töödeldud toitu, esindab kolmas mees. Seega mõjub internetimeem ka motivatsioonina – kui grupiliige tahab olla heas vormis ja mõtteselgust tagasi saada, tuleb karnivoorlusega jätkata.

Kolmas pilt annab infot, kuidas inimese tervis pärast maisi põllumajandusliku kasvatamise alustamist alla käis. Pildi järgi tõi see kaasa viiruste leviku, selja- ja rühiprobleemid ning oodatava eluea languse. Pildile on lisatud ka viide, kust informatsioon on võetud. Pildil on palju arvulisi näitajaid: oodatav eluiga langes 26 pealt 19 peale, luukahjustuste arv suurenes 3 korda, aastaarvuks on märgitud 1150. Numbrid illustreerivad muutuste drastilisust, aastaarv näitab, et probleem algas juba peaaegu tuhat aastat tagasi. Illustratsioon kujutab meest, kes vaatab inimese pealuud. Sellega näidatakse, et põllumajandussaaduste tarbimine ei mõjutanud vaid inimese enesetunnet, vaid muutis inimorganismi ülesehitust täielikult.



Näide 8. Näited Facebooki gruppi jagatud internetimeemidest, mille eesmärk on informeerida grupiliikmeid karnivoorlusest kui inimesele loomumasest toitumisest

Kuigi teadusuuringutel põhinevad postitused moodustavad suure osa Facebooki grupis jagatavast sisust, ei huvitu kõik karnivoorid sel teemal teadmiste täiendamisest ning arvavad, et evolutsioon on tõendina juba iseenesest nii hea, et ei vaja rohkem selgitamist ega näitlikustamist:

„Siin ei ole vaja enam mingeid teadusuuringuid. Kõik on selge juba, et need süsivesikud, suhkur, kõiksugu alkoholid, sellised asjad on süüdi.“ (Urmas, intervjuu 11.02.2026)

3.2.2. Karnivoorluse legitimeerimine ekspertide autoriteedile tuginedes

Esmane kokkupuude karnivoorlusega on sageli juhuslik. Toitumishuvilistele intervjuueeritutele jooksis teema sotsiaalmeedias ette. Teine osa intervjuueeritustest kuulis karnivoorlusest sõpradelt ja tuttavatelt. Huvi tekkides otsis enamik huvilisi Youtube'ist informatsiooni juurde. Sealkaudu leiti endale eeskujud – mõjuisikud, kellel on suur jälgijaskond ning kes oma kogemusteadmusele tuginedes karnivoorlust või keto dieeti tutvustavad ja soovitavad. Eeskujudena nimetati peamiselt tuntud arste, kellest paljudel on oma Youtube'i kanal, näiteks Eric Berg, Anthony Chaffee, Ken Berry, Shawn Baker, Elizabeth Bright ja Paul Mason. Mainiti ka teadlasi (Andrew Huberman, Zsafia Clemens), toitumisterapeute (Judy Cho) ja suunamudijaid (Joe Rogan). Eeskujud on peamiselt USA päritolu ja jagavad oma teadmisi Youtube'is või taskuhäälingutes. Kõneleja muudab usaldusväärseks mitte ainult tema teadmised, vaid ka välimus. Sellega põhjendatakse ka

mõne arsti mitte usaldamist – ei usalda 120-kilost arsti, kui Youtube’is on heas vormis ja vitaalne karnivoor, kes räägib arstile risti vastupidist juttu. Seega on inimese hea välimus ja füüsiline vorm omamoodi tõestus, et ta räägib õiget juttu, väärrib seega eeskujuks seadmist ja tõestab karnivoorluse positiivset mõju. Head välimust nähakse tõestusena inimese distsipliinist ja töökusest. Enesetunne ja välimus on selle järgi otseses seoses ning peegeldavad teineteist (Nettleton 2013: 45).

„Kui ma näen neid inimesi, nende silmade selgust ja nende keha hoiakut ja kui ma näen, et nad on terved inimesed ja räägivad mõistlikku juttu, siis ma kuulan neid.“ (Robert, intervjuu 08.02.2026)



Näide 9. Valik tervisega seotud Facebooki grupis jagatud visuaale

Tervisega seonduva info vahendamiseks valitud visuaale (vt näide 9) lähemalt vaadates on näha, milliseid elemendid teevad neist asjakohase materjali:

1. Visuaalne näitlikustamine. Internetimeemil kujutatud suhkrukihiga kaetud neerud või suhkru ja võitüki vahel valiv aju aitavad postituse lugejal teksti sisu paremini

enda jaoks ette kujutada ning seeläbi seda paremini mõista. Visuaalid rõhutavad elustiilivaliku olulisust ning annavad märku, et kui tervisega kohe ei tegeleta, võib varsti olla liiga hilja. Need kannavad ka mõtet, et tervis on igäühe enda teha. Suhkru tarbimine on normaliseeritud, ent selle mõju tervisele võib olla laastav. Seega on oluline teha valik, mis toetab tervist pikaajaliselt.

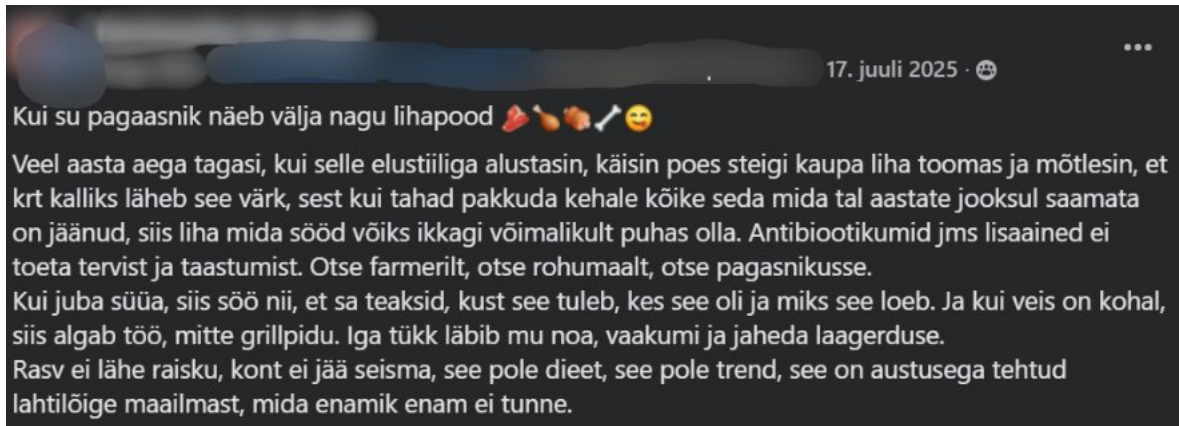
2. Statistika ja arvulised näitajad. Alumises paremas nurgas on graafik, millel näidatakse erinevate inimahvide ja inimese soole eri osade mahtu. Torkab silma, et inimese peensool on inimahvide omast tunduvalt pikem, jämesool aga tunduvalt lühem. Sellest järeldub, et erinevalt inimahvidest ei sobi inimesele taimetoitlus ja seda peaaegjalikult inimese soole ehituse tõttu. Seega on karnivoorlus pildi järgi ainus loogiline valik oma tervise toetamiseks.
3. Autoriteedid. Karnivoorlust propageerivad arstid lisavad postitusele uue kihi usaldusväärsust. Kui karnivoorlusele leidub pooldajaid ka nii-öelda vastaspoolelt ehk ametlikust meditsiinist, muutub postituse sõnum kohe usutavamaks. Samuti tõmbavad visuaalid, millel on kujutatud inimesi, rohkem tähelepanu. Usaldusväärsust lisavad ka toitumisteemaliste organisatsioonide logod, näiteks Science Pulse (pildil ülemises paremas nurgas) või Nutrition Network Advisor (all paremal).

3.2.3. Puhas ja mahe liha kui õige toit

Karnivoorse toitumise juures on oluline, et toit oleks võimalikult puhas. Puhtuse tagab liha puhul see, et see on pärit mahetootmisest ning karnivoorid eelistavad võimalusel osta liha väiketalunikelt. Väga olulised on loomade kasvatamistingimused ja ka kuidas loom tapetakse. Karnivooride sõnul ei tohi loom näha, et läheb tapale, kuna siis läheb ta stressi ja see mõjutab ka liha kvaliteeti. Michiel Korthalsi (2015) järgi on loomade julm kohtlemine üks toidutööstuse suuremaid probleeme. Toidutööstuse monopoliseerumine on samuti suur probleem, kuna see tähendab tootmise standardiseerimist ja monokultuuride kasvatamist. Sellega kaasneb suurem taimihaiguste risk ja väheneb elurikkus. Samuti söövad monopolid turult välja väiketalunikud, kes pakuvad kvaliteetsemat toodet ja kelle põllumajanduspraktikad on jätkusuutlikumad (Korthals 2015: 235). Oma toidu puhtuses ja

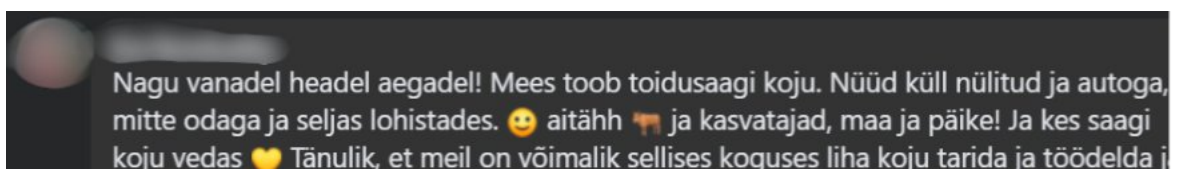
kvaliteedis on lihtne kindel olla, kui loomade head elutingimused on oma silmaga näha (vt Näide 10).

„Kui ma lähen seda (liha) ostma, siis ma näen need veised jooksevad seal samas põllu peal, neil on nii head tingimused. Nad kepsutavad seal, lihtsalt nagu rõõmustavad ja siis ma tean, et ma saan puhast toitu.“ (Robert, intervjuu 08.02.2026)



Näide 10. Postitus liha ostmisest

Postitaja kirjeldab, mida ta liha ostmise juures oluliseks peab. Postituse alguses adresseerib ta muret, mis vaevab paljusid alustavaid karnivoore – liha on kallis. Postitaja selgitab, et kui osta suurem kogus korraga ja liha ise tükkideks lõigata ja pakendada, ei ole see tegelikult üldse nii kulukas. Kõigil grupiliikmetel muidugi seda võimalust ei ole, aga administraatorid on liikmetele appi tulnud, organiseerides grupitellimusi, mis muudab kvaliteetse toidu hankimise grupiliikmetele mugavamaks ja taskukohasemaks. Postitusest tuleb välja karnivoorse toitumise oluline põhimõte - toit peab olema puhas ja võimalikult mahe. „Otse farmerilt, otse rohumaalt, otse pagasnikusse“ viitab soovile vältida vahendajaid, eriti suurtootjaid, kelle huvides on pikendada toidu säilivusaega. Mahetoidu ostmine ja ise söömiseks ettevalmistamine on postitaja jaoks võimalus omada kontrolli oma tervise üle.



Näite 10 kommentaar

Maheduse ja looduslähedusega seostub ka postitaja mõte, et midagi ei lähe raisku („rasv ei lähe raisku, kont ei jää seisma“). Ühelt poolt aitab selline lähenemine raha kokku hoida, aga selles väljendub ka austus toidu vastu („see on austusega tehtud lahtilõige maailmast, mida enamik enam ei tunne“). Nii postitus kui ka selle kommentaar viitavad jahipidamise ja ürgse

eluviisi igatsusele. Lihaga tegelemine on postitaja jaoks omamoodi rituaal. See on side maailmaga, kus liha ei müüdu poes eeltükeldatuna ja plastikusse pakituna, vaid inimene pidi toidu saamiseks ise jahti pidama ja vaeva nägema („kui veis on kohal, siis algab töö; odaga ja seljas lohistades“).



Näide 11. Gruppi postitatud fotosid liha ostmisest ja säilitamisest. Fotode autorid andsid nõusoleku oma fotosid magistritöös kasutada

Postituse juures olevatel pildidel on kujutatud suuri lihakoguseid autos, külmkapis ja lõikelaua. Pildidel on erinevad lihalõigud, aga ka näiteks looma pea ja kondid, mis võib mõjuda pisut ehmatavalt. Pildid näitavad, milline liha enne töötlemist ja pakendamist päriselt välja näeb. Tundub, et pildid on meelega veidi ebaesteetilised, justkui grupiliikmetele meeldetuletuseks, et liha tuleb loomalt, mitte poest või vabrikust. Samuti seostub see postituse tekstis mainitud ninast sabani põhimõttega ehk ära tarbitakse kogu loom, midagi raisku laskmata. Pilt külmkapist on omamoodi tõendusmaterjal, et postitaja on range karnivoor. Liha täis külmkapis ei paista olevat ühtegi mitteloomset toiduainet, kui mineraalvesi välja arvata.

Gruppi lisatakse ka liha valmistamisega seotud postitusi. Jagatakse retsepte ja pilte oma söögikordadest. Näites 12 on valik fotosid, mida grupiliikmed on postitanud. Osa neist on nõ ilupildid, näiteks lõikelauale asetatud steik, mille eesmärk on mõjuda võimalikult isuäratavalt. Teised aga retseptide juurde lisatud illustreeriv pildimaterjal, näiteks puljongi valmistamisest, mille eesmärk on retsepti katsetajat juhendada. Sageli on piltidel kujutatud õues grilli peal liha valmistamine, vahel on pildil ka elav tuli. Selles väljendub taaskord igatsus nõ ürgse eluviisi järele. Mitmel pildil on liha kõrval sool. Kõige rangema toidusedeliga karnivoori ehk nõ lõvi (*lion diet*) järgija jaoks on sool ainus lubatud maitseaine. Seejuures on oluline, et tegu oleks kvaliteetse ja mineraalainerikka soolaga. Üleval paremas nurgas kujutatud bränd on üks neist.



Näide 12. Grupiliikmete Facebooki gruppi postitatud fotosid toidu valmistamisest. Fotode autorid andsid nõusoleku oma fotosid magistritöös kasutada

Toitumisteemalist informatsiooni on väga palju ning selles orienteeruda on keeruline. Eriti keeruline on toitu valida olukorras, kus suur osa ringlevatest soovitustest, keeldudest ja käskudest põhinevad kaheldava väärtusega informatsioonil. Claude Fischler nimetab toitumisinformatsiooni ülekülluses tekkivat segadust toitumiskakofooniaks. (Fischler 2011:

217) Alternatiivse toitumise järgijate seas on vähem inimesi, kes järgiks pimesi iga eksperdi ja peavoolu toitumissoovitusi. Nad katsetavad ise, mis kehale paremini sobib ja loovad seega ise oma toitumisalased põhimõtted. (Scrinis 2013: 93) Karnivoor ei pea terve päev mõtlema, mida järgmiseks süüa ning mõtted ei keerle kogu aeg toidu ümber:

„Pidev toidumüra oli kogu aeg peas, kogu aeg sa pead mõtlema ja planeerima, et mis nüüd teha.“ (Janika, intervjuu 09.01.2026)

Karnivoorid väldivad töödeldud toitu ning vastanduvad seega nõ tavatoitumisele. Töödeldud toidud saab jagada kolmeks: minimaalselt töödeldud toidud, töödeldud toidud ja ülitöödeldud toidud. Kui minimaalselt töödeldud toidu puhul on eesmärk toidu omaduste parandamine, siis ülitöödeldud toidu puhul muudetakse toitu molekulaarsel tasandil ning lisatakse sellele erinevaid säilitusaineid, lõhna- ja maitsetugevdajaid jne. (Scrinis 2013: 408, 416). Töödeldud toidust loobudes loodavad karnivoorid vältida suhkru ja süsivesikute, aga ka erinevate säilitusainete tarbimist. Erisus töödeldud, eriti ultratöödeldud toidu ja mittetöödeldud toidu vahel aitab alternatiivse toitumise harrastajatel toite “õigeks” ja “valeks” jagada (Scrinis 2013: 422).

Näide 13 kirjeldab probleeme, mida ülitöödeldud toit kaasa toob. Postituses kutsutakse grupiliikmeid arutlema, kuidas on muutumas kvaliteetse toidu kättesaadavus, kuidas kaitsta päris toitu ja talunikke ning mis võiks olla probleemi lahendused. Postituses tuleb esile grupis levinud vastandus töödeldud toidu ja nn päris toidu vahel. Just seetõttu ei kuulu näiteks vorst või lihapallid karnivoori toidusedelisse. Need on küll loomset päritolu, aga liiga töödeldud ning pole seega nõ puhas ega päris toit. Sellepärast ongi kõige kindlam toitu osta otse talunikult, kuna see vähendab erinevate vahemeeste arvu, kelle huvides on võimalikult palju müüa, mitte tarbijaid tervemaks muuta. Postituse kommentaarides kritiseeritakse toiduraiskamist ja antakse mõista, et asju oleks võimalik korraldada nii, et kvaliteetset toitu jaguks kõigile. Postitus annab mõista, et liigume ülemaailmse toidukriisi poole ning varsti sööme ainult laboris kasvatatud toitu ja putukaid. See mõjub hoiatusena, et töödeldud toitu süües ei tea me tegelikult, mida sinna võib olla lisatud. Postituse viimasest lõigust tuleb välja, et postitaja ei arva, et kõik inimesed peaks karnivoorideks hakkama. Jääb mulje, et postitajale sobibki, et karnivoorlust peetakse sageli kõrvalekaldeks normist. See aitab kogukonnal piisavalt väiksena püsida, et kõigil liikmetel oleks võimalus tarbida maheliha ning väiketalunikke toetada. Sel viisil enda vastandamine mitte-karnivooridele, kes ei järgi grupiliikmetega samu praktikaid, on moraalse subjekti enesekujundamise viis.

Sellega tõmmatakse kujuteldav piir kogukonnaliikmete ja sinna mittekuuluvate inimeste vahel. Kogukonnaliikmetele pannakse südamele, et neil on moraalne kohustus tagada kvaliteetse toidu kättesaadavus ka tulevikus.

Meie siin grupis räägime kogu aeg päris toidust, loomumajasest toitumisest, lihast kui kõige toitainerikkamast ja loomulikumast toidust ning sellest, kuidas inimese tervis sageli paraneb, kui ülitöödeldud kraam menüüst välja jätta. Samal ajal liigub maailm teises suunas- suunas, kus liha tahetakse asendada putukate, sojapasteedi ja laborikasvatatud "lihasarnaste toodetega".

Ma tahaksin kuulda just teie mõtteid,

1. Kuidas teie näete seda suurt pilti, kas see on liialdatud hirmujutt või reaalne suund?
2. Kas näete juba märke sellest, et päris toit muutub järjest raskemini kättesaadavaks?
3. Mis võiks olla lahendus: lokaalne kogukond, otse talunikult ostmine, oma väike võrgustik?
4. Kuidas kaitsta päris toitu ja päris talunikke selles süsteemis?

Minu isiklik tunne on selline: ma ei saa muuta kogu maailma, aga ma saan teha oma asja. Toetada päris tootjaid, hoida elus päris toitu, luua kogukonda, mis ei jookse iga trendiga kaasa ja mis päriselt väärtustab loomumajasest toitumist ning seda, et päris toidu kättesaadavus ei muutuks kunagi luksuseks.

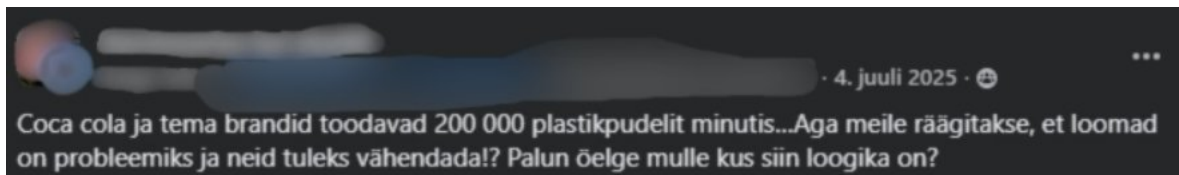
Näide 13. Postitus toidu tulevikust

meil ei ole maailmas toidupuudust. Meil on juhtimis- ja jaotusprobleem. Iga päev visatakse globaalselt ära meeletus koguses täiesti söödavat toitu.

Näite 13 kommentaar

Grupis on mitmeid postitusi, mis on tarbimisühiskonna suhtes väga kriitilised (vt näide 14). Kui avalikult aktsepteeritud narratiivi järgi on taimetoitlus kõige keskkonnasõbralikum toitumisviis, siis karnivoorid nii ei arva. Grupiliikmete sõnul vähendab karnivoorluse praktiseerimine tugevalt näiteks ühekordsete pakendite kasutamist. Lihatükid näite 11 esimesel pildil oleksid poes pakendatud kümnetesse väikestesse kilekottidesse, pildi autor viis liha koju tunduvalt vähem plastikut kasutades. Näites 14 avaldab postitaja nõrdimust, et loomakasvatusega seostatakse probleemi, milles tegelikult tuleks süüdistada näiteks Coca Cola joojaid. Postituse kommentaari sõnakasutus „ärkaks nüüd ka sügavas unes olevad inimesed“ viitab sellele, et karnivoorid on nõ üles ärganud, nad näevad süsteemi läbi ega järgi norme, mida tarbimisühiskond ette näeb. Mitmes grupi postituses on öeldud, et karnivoorlusega alustanud inimene „särab“ või „õitseb“. Ülejäänud maailma nähakse magava, närbunu, pimedana, karnivoorid on aga ärksad. Sõnakasutus „ja võtaks oma väe tagasi“ viitab lihale kui väekale toidule, mille tarbijagi saab vägevaks. Väge võib tõlgendada

ka valikuvabadusena – karnivoor suudab vastu panna süsivesiku- ja suhkrurikka toidu ahvatlusele ning ei ole toidu võimuses. See arusaam näitab, et toidu üle kontrolli saavutanuna avaneb karnivooril võimalus olla vaba keha nõudmistest (vrd Lupton 2012: 42).



Näide 14. Süsteemikriitika

(Näide on eemaldatud eetilistel kaalutlustel.)

Näite 14 kommentaar

Näite 15 esimesel visuaalil on kujutatud lehmakari ja talunik tekstiga „Toit ilma sildita on vabadus. Kes kontrollib toitu, kontrollib tulevikku“. Sildiga toidu all peetakse silmas erinevaid ülitöödeldud lõhna-, maitse- ja säilitusainetega toite, mille etiketil on sageli sõnu, millest tarbija arugi ei saa. Internetimeem kannab sama sõnumit, mis postitus näites 9 – talunikke kaitstes kaitseme oma tulevikku, tervist ja heaolu. Kujutatu on väga idülliline, sellel on kaunis loodus ja see tekitab vaatajas positiivseid emotsioone. Kontrasti sellele idüllile pakub internetimeem selle all. Pildil on kujutatud kurvad ja väsinud ülekaalulised mees ja naine, kes hoiavad õlipudelit ja ravimeid. Nende taga naeravad ja plaksutavad pintsakutes mehed, kes esindavad nõ kurja kapitalisti, kes tänu tööstuslikule põllumajandusele rikastunud on. Nende taustal on põld ja põllutöömasinad ning hoone kirjaga AgroChem Industrial. See on hoiatav visuaal, mis võtab kokku grupis levinud maailmapildi. See internetimeem illustreerib arusaama, et vale toit teeb meid haigeks – peamine süüdlane on seemneõlid. Lisaks on see ka meditsiinisüsteemi kriitika. Haigele inimesele sunnitakse peale ravimeid, kui tegelikult tuleks muuta toitumist ja elustiili. Taaskord kujutatakse süsteemi ohvreid kinniste silmadega – nad on õnnetud ja haiged, aga ei oska või ei taha ennast aidata. Meditsiinisüsteemi kritiseerib ka meem all paremas nurgas, kus on kujutatud haiglatoit. Pildil kujutatu ei lange nõ päris toidu kategooriasse, kuna see on ülitöödeldud ega toeta seega haige paranemist. Internetimeem üleval paremas nurgas illustreerib näidet 10 ning imestab, kuidas on piltidel kujutatud plastikpudelitega kaetud rand võrreldav lehmadega aasal. Selle meemi abil luuakse vastandus, mille ühele poolele asetub karnivoorlus, teisele poolele tarbimiskultuur. See on karnivooride protest väitele, et liha tootmine on üks suurimaid keskkonnaprobleemide süvendajaid. Samas osutatakse

teisele probleemile, liigsele plastiku kasutamisele, mille mõju keskkonnale on lihtsam näitlikustada.



Näide 15. Näiteid Facebooki gruppi jagatud internetimeemidest, mille eesmärk on panna grupiliikmeid toidutööstusesse kriitilisemalt suhtuma

Töödeldud toidu mittetarbimine ei ole karnivooride jaoks ainult tervisega seotud, vaid annab ka võimaluse mitte sõltuda toidu- ega ravimitööstusest. Nii grupis jagatud meemides kui tehtud postitustes ja kommentaariumis väljendavad karnivoorid arusaama, et inimkond jääb järjest haigemaks ning ravimitööstuse mõju suureneb. Sarnane toidu- ja ravimitööstuse suhtes kriitiline selgitusviis ilmnes ka intervjuudes. Näiteks Urmas leidis, et järjest tähtsam on ise enda tervise eest hoolitseda: „See süsteem on täielikult mäda. *Self care* on tuleviku *health care*.“ (Urmas, intervjuu 11.02.2026) Karnivooride grupis ja intervjuudest välja tulnud seisukohad osutavad sellele, et karnivoorluses nähakse alternatiivset ja „süsteemivälist“ toidutarbimise viisi, mis tõstab teadlikkust töödeldud toiduga seotud terviseriskidest ja suunab inimesi toitu hankima mujalt kui supermarketist. Seejuures on oluline säilitada ligipääs kvaliteetsele toidule. Seda saab teha näiteks omavahel talunike

kohta infot jagades ning rühmatellimusi organiseerides. See näitab, et kuigi karnivoorlust mõtestatakse indiviidi otsuse ja vastutusena, nähakse tulevikus aina olulisemana ka võrgustiku ja kogukonna rolli, eriti väiketalunike toetamisel.

Kokkuvõte

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada, milline on teekond karnivoorluseni, kuidas põhjendavad karnivoorse toitumise praktiseerijad oma toitumisvalikuid ning kuidas antakse karnivoorlusele tähendus Eesti karnivooride Facebooki grupis. Selleks püstitasin kaks uurimisküsimust. Esiteks, mis roll on karnivoorse dieedi järgijate jaoks sotsiaalmeediagrupil ning sealsel tähendusloomel, ja teiseks, kuidas jõutakse karnivoorse toitumisvalikuni ning milliste argumentidega põhjendatakse karnivoorse toitumise järgimist. Küsimustele vastuste leidmiseks tegin etnograafilisi välitöid, vaatlesin karnivooride Facebooki gruppi ja viisin läbi intervjuud kümne grupiliikmega. Otsustasin nende uurimismeetodite kasuks, kuna nii sain parema arusaama nii grupi kui ka üksikisiku suhtest karnivoorlusega.

Töö teooriapeatükis tutvustasin oma töö teoreetilisi lähtekohti. Selgitasin, kuidas sotsiaalmeediapõhistes gruppides kogemusteadmust ja informatsiooni jagades karnivoorlusele tähendus antakse ning kuidas sotsiaalmeedia multimodaalsus loodavat sisu mõjutab. Kuna suur osa sotsiaalmeedias jagatavast sisust põhineb inimeste kogemustel, avasin kogemusteadmuse mõistet ning selle seost akadeemilise meditsiiniga. Karnivooride jaoks on oluline toidu kvaliteet, mis andis mulle võimaluse paigutada karnivoorlus lisaks sotsiaalmeedia uuringutele ka toiduantropoloogilisse raamistikku küsides, milline toit on nõ õige või vale, puhas või ebapuhas. Õige toidu söömine on omakorda seotud enesedistsipliiniga, millest tõukuvalt selgitasin arusaama, et oma tervise eest hoolitsemine aitab saada paremaks ja moraalsemaks inimeseks.

Analüüs näitab, et teekond karnivoorluseni algab tavaliselt terviseprobleemide tõttu: ametlikust meditsiinisüsteemist saamata jäänud vastused suunavad inimesi abi otsima alternatiivsest toitumisest. Siiski pole kõik karnivoorid tervise pärast karnivoorluseni jõudnud: huviliste seas on ka neid, keda paelub võimalus süüa võimalikult kvaliteetset ja puhast toitu või kes on harjunud iseenda peal erinevaid ekstreemsusi katsetama. Sotsiaalmeediakanalitesse tehtud postitused ja arutelud mõjutavad tugevalt arusaama heast toidust ja tõstavad esile ka alternatiivseid toidukogukondi. Sellistest gruppidest saavad alustavad karnivoorid nõu ja tuge. Üks selliseid sotsiaalmeediagruppe on Eesti karnivooride Facebooki grupp, kus karnivoorlusele antakse tähendus: kogemusteadmust ja informatsiooni jagades sõnastavad grupiliikmed, mida karnivoorlus endast kujutab ning kuidas seda õigesti

praktiseerida. Kogemusest saab grupis tõend, et karnivoorlus toimib: kui huviline näeb grupis jagatu põhjal, et karnivoorne toitumine on teiste grupiliikmete tervisele hästi mõjunud, on tõenäolisem, et ta ka ise julgeb karnivoorlust katsetada. Oma kogemuste jagamisel põhinevat teadmist on nimetatud kogemusteadmuseks, mis vastandub akadeemilistele teadmistele. Osa grupiliikmeid positsioneerib ennast kogemuseksperdiks, kes jagavad nii isiklikke kogemusi karnivoorlusega kui ka meditsiinilisi teadmisi neid omavahel kombineerides ning seeläbi mõlemale konteksti luues.

Karnivooride jaoks on oluline sõnastada, mis on hea toit. Lihast räägitakse kui inimesele loomumomast toidust, mille tõestuseks esitatakse erinevaid näiteid teadusuuringutest. Loomumomast tootmisest loobumine on karnivooride arust kaasa toonud inimkonna tervise halvenemise. Karnivoorluse legitimeerimiseks kasutatakse grupis ka erinevaid autoriteete, eriti karnivoorlust soovitavaid arste. Seega on karnivooride jaoks oluline, et nende tootmise head mõju tervisele ei saa tõendada ainult nemad ise, vaid ka akadeemilises meditsiinis on inimesi, kes karnivoorlust soovivad. Karnivoori jaoks on hea toit võimalikult mahe ja vähetöödeldud. Liha ostmiseks eelistatakse mahetalunikke. Töödeldud toidu mittetarbimine aitab vältida suhkrut, taimeõlisid ja erinevaid säilitusained ning lõhna- ja maitsetugevdajaid, mis karnivoori toidulauale ei sobi. Mahetoidu tarbimine on karnivooride jaoks võimalus eraldada ennast toidutööstuse mõjualast ning omada ise kontrolli selle üle, mida süüa.

Karnivoori jaoks on enesedistsipliin endale rangete piirangute seadmine – range karnivoori toidulaud on omnivoori vaatevinklist väga piiratud. Distsipliin on vajalik, kuna soovitud tulemuseni jõutakse vaid karnivoorsele tootmisele pühendudes ning endale seatud reeglitest ja eesmärkidest kinni pidades. Kuigi distsipliin võib tunduda piirav, on see karnivooride jaoks samal ajal ka vabanemine. Rangele distsipliinile kindlaks jäädes vabanetakse toidu-, peamiselt suhkru- ja süsivesikusõltuvusest ning ei sõltuta enam ametlikust meditsiinisüsteemist ega ravimitest. Sageli tunnevad karnivoorid, et on nagu uuesti sündinud või lõpuks ometi üles ärganud ning näevad nüüd tänu karnivoorlusele, kuidas vähem teadlikud inimesed valesti süües oma tervist kahjustavad. See näitab, et karnivoorlusele üleminekut mõtestatakse kohati lausa üleloomuliku kogemusena, millega ei kaasne ainult muutus tootmises, vaid ka väärtushinnangutes.

Karnivoorluse ja alternatiivsete tootmisviiside uurimine on valdkond, mis pakub mitmeid potentsiaalseid uurimissuundi. Minu töö keskendub inimestele, kes karnivoorlust endiselt praktiseerivad (kõik küll mitte sajaprotsendiliselt). Uurida tasuks ka nende inimeste

kogemust, kes karnivoorset või muud alternatiivset toitumist mõnda aega praktiseerisid, ent siis sellest loobusid. See on vaatenurk, mis jäi minu tööst praegu välja. Samuti saaks karnivooride veebigruppi võrrelda mõne muu alternatiivset dieeti järgivad grupiga sotsiaalmeedias, et teada saada, kas karnivooride tähendusloomes ja jagamisviisides on midagi nende kogukonnale ainuomast või on tegu üldisemate suundumustega.

Estonian carnivores' reasons for dietary choices and meaning-making on social media

Summary

This master's thesis focuses on Estonians following the carnivore diet, which consists of animal products, primarily meat. Estonian carnivores have created an active Facebook group which has become a place of sharing experiences about one's life as a carnivore as well as information relating to the diet's health benefits. My main interest lies in the ways the carnivore diet is given meaning in the social media group, and which rules would have to be followed in order to be a "proper" carnivore. My research questions are as follows: 1) What is the role of the social media group and the meaning-making practices within it for the group's members? 2) How do people find their way to the carnivore diet and what arguments are used to justify following a carnivore diet? As for methods, I carried out an observation in the Facebook group from December until March of 2026 and conducted semi-structured interviews with 10 of the group members. I analyzed Facebook posts, including the comment section and visuals accompanying the posts as a way to find out how the carnivore diet and lifestyle is constructed and given meaning to online. The interviews added additional context as to how people discover the diet, what arguments they use to explain the benefits of the diet and what motivates them to continue.

The research shows that most people start following the carnivore diet due to health reasons. However, there are also people whose interest in the diet stems from a desire to eat high quality food or who are simply interested in alternative diets. The Facebook group is a place of sharing experiences, but it also functions as a support system for beginners, a source of information and a place of creating norms and common understanding about the carnivore lifestyle. On social media, experience becomes proof of the diet's benefits. Many people want to take a more active role in managing their health and wellness. The emergence of the lay expert, an individual with intensive knowledge about their own health, has shifted the understanding of what kind of advice can be trusted and what kind of knowledge is considered reliable. People choose to believe someone who has personally been through a similar experience as them and perhaps found relief in alternative diets. Sharing one's experience becomes even more credible when it is framed with medical terms, bridging the gap between experiential and academic knowledge. Lay experts have usually acquired some

level of medical knowledge, therefore their accounts of the carnivore diet come across as trustworthy.

According to carnivores, there are certain criteria food has to meet in order to be considered good food. Carnivores avoid processed foods as they contain additives, sugar, plant oils and other ingredients unsuitable for carnivores. Carnivores see ultraprocessed food as an enabler of health issues, such as obesity, heart disease and food addiction. By not eating this type of food, carnivores distance themselves from standard food production. They prefer to buy locally grown organic meat which is viewed as the healthiest choice, but also the best one environmentally. Good food also needs to support the body and be natural. In this context, when carnivores talk about natural food they refer to human evolution and claims that people were following a carnivorous diet during the Paleolithic period, but have since strayed from the right path and need to be led back to it.

While following the carnivore diet forces the individual to stick to strict dietary rules and rethink their relationship with food, it also provides a sense of freedom. Carnivores value discipline and see it as a means to be free of the burdens of the medical system and the food industry. As many carnivores have been previously disappointed by conventional medicine, the belief that health is a responsibility of the individual is deeply ingrained into carnivores' understanding of health. Therefore, eating organic high-quality food not only gives you a chance to eat healthier, but it also gives a sense of independence and self-reliance.

Kasutatud allikad ja kirjandus

- Annist, A., Kaaristo, M. (2017) Sotsiaal- ja kultuuriantropoloogia: õpik kõrgkoolidele. Tallinn: TLÜ Kirjastus.
- Arksey, H. (1994) Expert and lay participation in the construction of medical knowledge. *Sociology of Health & Illness*, 16(4), 448-468. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep11347516>
- Au, L., Eyal, G. (2021) Whose Advice Is Credible? Claiming Lay Expertise in a Covid-19 Online Community. *Qualitative Sociology*, 45(1): 31–61. doi:10.1007/s11133-021-09492-1.
- Baker, S. (2019) *The Carnivore Diet*. Las Vegas: Victory Belt Publishing.
- Baym, N. K. (2015) *Personal Connections in the Digital Age*. Second Edition. Cambridge: Polity
- Beilmann, M., Rämmer, A. (2025) Valimi moodustamine. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikooli koduleht. <https://samm.ut.ee/valimi-moodustamine/> (vaadatud 14.01.2026)
- Borkman, T. (1976) Experiential Knowledge: A New Concept for the Analysis of Self-Help Groups. *Social Service Review*, 50, 445-456. Doi.org/10.1086/643401
- Bouvier, G., Rasmussen, J. (2022) *Qualitative Research Using Social Media*. Routledge
- Coveney, J. (2006) *Food, morals and meaning: The pleasure and anxiety of eating*. Routledge
- Crowther, G. (2018). *Eating culture: An anthropological guide to food*. University of Toronto Press
- Eaton, M., Probst, Y., Smith, M. (2023) Characterizing the Discourse of Popular Diets to Describe Information Dispersal and Identify Leading Voices, Interaction, and Themes of Mental Health: Social Network Analysis. *JMIR Infodemiology*. 2023 May 5;3:e38245. doi: 10.2196/38245

- Euroopa Liidu Ametlik veebileht. https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/faq-frequently-asked-questions/answer/what-sensitive-data_et (vaadatud 13.12.2025)
- Fiddes, N. (1991) *Meat, A Natural Symbol*. London: Routledge
- Fischler, C. (2011) The nutritional cacophony may be detrimental to your health. *Progress in Nutrition*, 13(3), 217-221
- Flick, U. (2021) *Doing Interview Research. The Essential How To Guide*. SAGE Publications
- Fuller, M. (2024). My Experience. Kasutatud 27.05.2024, liondiet.com/my-story
- Holt-Lunstad, J. (2024) Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312-332. doi: 10.1002/wps.21224
- Jones, M., Jallinoja, P. (2024) The appeal of alternative diets – stories of carbohydrate-conscious eaters regarding motives, credibility of dietary advice and the authority of experiences. *Food, Culture & Society*, 27:3, 846-865
- Kase, T. (Saatejuht). (22.11.2023) #88 Kevin Sarapuu. Liha ja veelkord liha! Mis on karnivoorlus? [Audio taskuhääling]. Eesti Eso. <https://podcastid.ee/eesti-eso/eesti-eso-88-kevin-sarapuu-liha-ja-veelkord-liha-mis-on-karnivoorlus/>
- Kent, R. (2020) Surveillance and self-representation of the moral "healthy" body. Lupton, D. (toim), *Digital Food Cultures* (lk 19-34). Abingdon & New York: Routledge.
- Korthals, M. (2015) Ethics of food production and consumption. *The Oxford Handbook of Food, Politics, and Society*. DOI: 10.1533/9781845692506.5.624.
- Kozinets, R. V., Dolbec, P., Earley, A. (2014) Netnographic Analysis: Understanding Culture through Social Media Data. Flick, U. (toim), *Sage Handbook of Qualitative Data Analysis* (lk 262-275) Sage: London
- Kress, G., van Leeuwen, T. (2020) *Reading Images. The Grammar of Visual Design*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003099857>
- Laherand, M.-L. (2010) *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Sulesepp

- Lennerz, B., Mey, J. T., Henn, O. H. ja Ludwig, D. S. (2021) Behavioral Characteristics and Self-Reported Health Status among Adults Consuming a Carnivore Diet. *Current Developments in Nutrition*, 2021 2;5(12). doi: 10.1093/cdn/nzab133
- Lietz, A., Dapprich, J., Fischer, T. (2026) Carnivore Diet: A Scoping Review of the Current Evidence, Potential Benefits and Risks. *Nutrients*, 18(2):348, 1-19. doi: 10.3390/nu18020348.
- Lupton, D. (1996) *Food, the Body and the Self*. London: Sage
- Lupton, D. (2012) *Medicine As Culture. Illness, Disease And The Body*. Croydon: Sage
- Lupton, D. (2020) *Digital Food Cultures*. Abingdon & New York: Routledge.
- Mansour, A. (2020) Shared information practices on Facebook: The formation and development of a sustainable online community. *Journal of Documentation*, 76(3), 625-646. <https://doi.org/10.1108/JD-10-2018-0160>
- Mansour, A. (2021) Affordances supporting mothers' engagement in information-related activities through Facebook groups. *Journal of Librarianship and Information Science*, 53(2), 211–224. <https://doi.org/10.1177/0961000620938106>
- Markham, A. (2017) *Ethnography in the Digital Internet Era: From Fields to Flows, Descriptions to Inventions*. Norman K. Denzin, Yvonna S. Lincoln (toim), *The Sage Handbook of Qualitative Research*. 5th ed (lk 650-668). New York: Sage
- Markham, A. (2020) *Doing Ethnographic Research in the Digital Age*. Leavy, P. (toim) *The Field of Qualitative Research*. Oxford University Press
- Maripuu, R., Pobjaržin, V. (režissöör). (17.04.2024). *Pealtnägija* (25, 899) [Telesaate osa]. Priisaar, P. (produtsent). *Pealtnägija*. ETV
- Maslen, S., Lupton, D. (2019) 'Keeping it real': Women's enactments of lay health knowledges and expertise on Facebook. *Sociology of Health & Illness*, 41.8, 1637-1651. DOI: 10.1111/1467-9566.12982
- Masso, A., Tiidenberg, K., Siibak, A. (2020) *Kuidas mõista andmestunud maailma? Metodoloogiline teejuht*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus

- Muller, S. M., Rooney, D., Cerja, C. (2024) Long live the Liver King: right-wing carnivorism and the digital dissemination of primal rhetoric. *Frontiers in Communication* 9, 1-14. doi: 10.3389/fcomm.2024.1338653
- Murumaa-Mengel, M. (2020). Veebiintervjuud, projektiivtehnikad ja loovuurimismeetodid. Masso, A., Tiidenberg, K., Siibak, A. (toim). *Kuidas mõista andmestunud maailma? Metodoloogiline teejuht.* (707–738). Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus
- Nettleton, S. (2013) *The Sociology of Health and Illness*. Cambridge: Polity Press
- O’Hearn, A. (2020) Can a carnivore diet provide all essential nutrients? *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 27(5), 312-316, DOI:10.1097/MED.0000000000000576
- Pilt, M. (2017). Välitööd internetis. Kästik, H., Metsvahi, M. (toim), *Folkloristlikud välitööd* (lk 160–179). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Pilt, M. (2020) Süstlad, ananass ja vikerkaarbeebid. Kehavälise viljastamise teekonna visualiseerimisest Instagramis. *Keel ja Kirjandus*, (1-2), 62-79 <https://doi.org/10.54013/kk747a4>
- Pilt, M. (2023) Kogemuslood ja koosloome: sissevaateid jutustamispraktikasse sotsiaalmeedias ja selle uurimise metodoloogiasse. Doktoritöö. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Prior, L. (2003) Belief, knowledge and expertise: the emergence of the lay expert in medical sociology. *Sociology of health & illness*, 25.3, 41-57
- Rogan, J. (Saatejuht). (02.07.2018). #1139 - Jordan Peterson [Audio taskuhääling]. The Joe Rogan Experience. [Open.spotify.com/episode/4GJZmmvdh4NFbFqdqp9ovm](https://open.spotify.com/episode/4GJZmmvdh4NFbFqdqp9ovm)
- Rool, R., Butšakov, J. (Saatejuhid). (11.11.2025) KARNIVOORLUS: mida arvab sellest arst ja kuidas hindab oma tervist tänaseks ligi neli aastat karnivoorina elanud neiu. Õhtu!, Kanal 2
- Rueger, J., Dolfma, W., Aalbers, R. (2021) Perception of peer advice in online health communities: Access to lay expertise. *Social Science & Medicine*, 277. DOI: 10.1016/j.socscimed.2020.113117

- Schneider, T., Brice, J., Eli, K. (2025) Digital eating. *Journal of Cultural Economy*, 18(6), 797-809. DOI: 10.1080/17530350.2025.2584037
- Scott, E. (2020) Discursive constructions of food and health in an online vegan community. Lupton, D. (toim), *Digital Food Cultures*, (lk 68-81). Abingdon & New York: Routledge.
- Scrinis, G. (2013) *Nutritionism. The Science and Politics of Dietary Advice*. New York: Columbia University Press
- Serafini, F., Reid, S. F. (2023) Multimodal content analysis: expanding analytical approaches to content analysis. *Visual Communication*, 22(4), 623-649. DOI: 10.1177/1470357219864133
- Sikka, T. (2021) The Foodways of the Intellectual Dark Web: To “Meat” or not to “Meat”. *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*, 28(3), 730–754. <https://doi.org/10.1093/sp/jxz014>
- Smailhodzic, E., Hooijmsma, W., Boonstra, A. ja Langley, D. J. (2016) Social media use in healthcare: A systematic review of effects on patients and on their relationship with healthcare professionals. *BMC Health Services Research*, 16(1):442. doi: 10.1186/s12913-016-1691-0.
- Sobal, J. (2005) MEN, MEAT, AND MARRIAGE: MODELS OF MASCULINITY. *Food and Foodways*, 13:(1-2), 135-158, DOI: 10.1080/07409710590915409
- Sosnowy, C. (2014) Practicing Patienthood Online: Social Media, Chronic Illness, and Lay Expertise. *Societies*, 4(2), 316-329. <https://doi.org/10.3390/soc4020316>
- Taylor, C. (2016) Foucault and the Ethics of Eating. Chrulew, M., Wadiwel, D. J. (toim), *Foucault and Animals*, 317-338. Brill Academic Publishers.
- Tiidenberg, K. (2018) *Selfies: Why We Love (and Hate) Them*. Bingley: Emerald Publishing Limited
- Tiidenberg, K. (2017) *Ihu ja hingega internetis*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus
- Toikko, T. (2016) Becoming an expert by experience: an analysis of service users’ learning process. *Social Work in Mental Health*, 14(3), 292–312

Tuteja, A., Trala, K., Więcko, L., Olczyk, L., Burzykowska, K., Gęborys, K., Tyla, M., Mohaissen, R., Stabrawa, P. ja Krupa, K. (2025) The Carnivore Diet and Gut Health: Mechanisms, Benefits and Risks. *Quality in Sport*(48), DOI 10.12775/QS.2025.48.67053

Lisad

Lisa 1. Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee kooskõlastus

Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee

Protokolli number: 406/M-11

koosolek: 17.11.2025

Komitee koosseis:

Esimees

Aime Keis Tartu Ülikool, eetikakomitee esimees

Aseesimees

Kristi Lõuk Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, projektijuht
/ doktorant

Liikmed

Diva Eensoo Tervise Arengu Instituut, teadur

Katrin Kaarna Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, kliiniliste
uurimuste keskuse juhataja

Kalle Kisand Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, laborimeditsiini
professor

Piret Koosa Eesti Rahva Muuseum, teadur

Malle Kuum Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, farmakoloogia
lektor / farmakoloogia teadur

Maire Peters Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, geneetika
kaasprofessor

Raivo Puhke Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, funktsionaalse
morfoloogia lektor

Atko-Sulhan Remmel Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond,
religiooniuuringute kaasprofessor

Anna-Liisa Tamm Tartu Tervishoiu Kõrgkool, professor

Anni Tamm Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, arengu- ja
koolipsühholoogia lektor / arengupsühholoogia teadur

Maarja Torga Riigikohus, tsiviilkolleegiumi nõunik

Otsus: Kooskõlastada uurimistöö jätkamine

**Uurimistöö nimetus: Tähendusloome sotsiaalmeedias: tervis ja rahvapärane mõtteviis
(EKKD-TA32)**

Vastutav uurija (asutus):

Maili Pilt (Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, kultuuriteaduste instituut, Ülikooli 16, Tartu)

Komitee poolt läbivaadatud dokumendid:

1. Jätkutaotluse kaaskiri
2. Muudatustega uurimistöö avaldus kooskõlastuse saamiseks Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteelt
3. Lisa NR 7 Ellu-Marie Meos magistritööga seotud intervjuude nõusolekuvorm, 26.11.2025
4. Lisa NR 8 Anni Leena Kolk magistritööga seotud intervjuude nõusolekuvorm, 26.11.2025
5. Lisa NR 9 Ellu-Marie Meos magistritöö intervjuude küsitluskava
6. Lisa NR 10 Anni Leena Kolk magistritööde intervjuude küsitluskava 2
7. Lisanduvate magistrantide ja doktorantide CVd (H. Šuvalov, V. Kukk, N. Junkur, E.-M. Meos, A. L. Kolk)

Uurimistöö lõpp: 31.12.2027

Komitee esimees: Aime Keis */allkirjastatud digitaalselt/*

Komitee sekretär: Kaire Kallak */allkirjastatud digitaalselt/*

Väljastatud: */viimase digitaalallkirja kuupäev/*

Lisa 2. Intervjuude küsimuskava

Küsimuskava on eelkõige suunis intervjuerijale, intervjuu käigus jälgitakse loomuliku vestluse kulgu ja võimaldatakse intervjueritaval keskenduda teemadele, mis teda ennast enim huvitavad.

I TEEKOND

- Kaua oled sa karnivoorlusega tegelenud?
- Kuidas leidsid enda jaoks karnivoorluse?
- Kirjelda oma teekonna algust.
- Kas läksid karnivoorlusele üle järk-järgult või lõpetasid taimse toidu söömise üleöö?
- Milline oli su enesetunne? Füüsiliselt ja vaimselt.
- Mis oli alustades kõige raskem?
- Kust leidsid vastused oma küsimustele? Kes sulle toeks oli?
- Kas dokumenteerisid oma kogemust? Nt pidasid päevikut, jagasid kogemust sotsiaalmeedias, pildistasid oma toitu vms?
- Kas kaalusid pooleli jätmist? Miks?
- Mille põhjal otsustasid, et soovid karnivoorlusega jätkata? Millal see otsus sündis?
- Kuidas suhtusid sinu otsusesse karnivoorlust proovida su lähedased? Sõbrad ja perekond, kolleegid jne?
- Kas alustasid karnivoorlusega üksi või kellegagi koos? Kellega?
- Kas mõni su lähedane tundis tänu sinule samuti karnivoorluse vastu huvi?
- Kas sa nimetad ennast karnivooriks?
- Kui ei, siis millise muu nimega nimetaksid enda toitumist?
- Kas nimetad karnivoorlust dieediks? Miks jah/ei?
- Milline oli su toitumine enne karnivoorlust?

- Kas olid varem proovinud mõnda muud "eridieeti", nt veganlust, taimetoitlust?
- Kui jah, siis miks otsustasid proovida? Aga miks loobusid?
- Kui range karnivoor sa oled? Mis "taseme" karnivoor oled (nt lõvidieet, keto karnivoor)?
- Kirjelda oma igapäevast toidulauda.
- Milline on tüüpiline hommiku/lõuna/õhtusöök? Snäkid, vahepalad?
- Mitu korda päevas sa sööd?
- Kas tarbid midagi, mis rangelt võttes ei kuulu karnivoori toidulauale? Mida?

II PÕHJUSED

- Mis on sinu jaoks peamine põhjus, miks oled karnivoor?
- Kuidas sulle tundub, kas plaanid elu lõpuni karnivoor olla?

Tarbimisvalikud

- Kuidas on karnivoorlus muutnud su igapäevaelu (nt seoses söögivalmistamise, toidu ostmise, valikute tegemise, planeerimisega)?
- Kust sa oma toidu ostad?
- Mis on sulle toidu ostmisel oluline (hind, päritolu, mahedus)?

Tervis

- Kas oled tänu karnivoorlusele hakanud oma tervist rohkem prioritseerima?
- Kas hakkasid tänu karnivoorlusele (rohkem) trenni tegema?
- Kas oled hakanud oma toitumist rohkem jälgima? Kaloreid lugema, portsjoneid arvutama?
- Milliseid terviseprobleeme karnivoorlus leevendas või lahendas?
- Kuidas on arstid su toitumisvalikusse suhtunud?

Liha kui loomumane toit

- Mida sa arvad veganlusest?

- Kas sinu arust võiks kõik inimesed olla karnivoorid? Miks?
- Mida arvad väitest, et liha on evolutsiooniliselt inimese loomumane toit?

Vastuolulisus

- Karnivoorlus läheb vastuollu toitumissoovitustega, mida jagavad paljud arstid ja peavoolumeedia. Kuidas sa sellesse suhtud?
- Milliste argumentidega põhjendaksid oma valikut olla karnivoor?
- Kuidas on muutunud su arvamus toidutööstusest?
- Mismoodi on karnivoorlus muutnud sinu maailmapilti laiemalt?
- Kas tunnend, et karnivoorlus peaks rohkem pildis olema?

Väljakutsed

- Mis on sinu jaoks olnud seni suurim väljakutse seoses karnivoorluse praktiseerimisega?
- Kas keegi on sulle väljendanud oma vastumeelsust karnivoorluse suhtes? Kuidas sa reageerisid?
- Kas keegi on üritanud sind ümber veenda, panna karnivoorlusest loobuma? Mis põhjustel?

Kogukond

- Kui palju suhtled teiste karnivooridega?
- Kui oluline on sinu jaoks karnivooride kogukonda kuulumine?
- Kas oled osalenud karnivooride grupi kokkutuleku(te)l? Kas oled leidnud endale grupist uusi sõpru/tuttavaid?

III SOTSIAALMEEDIA JA INFOVAHETUS

Administraatorile

- Miks otsustasid luua karnivooride Facebooki grupi?
- Kuidas kirjeldaksid gruppi kellelegi, kes ei ole selle liige? Kellele see grupp mõeldud on?

- Mis on sinu arust grupi eesmärk?
- Kui aktiivselt sa grupi tegevust jälgid?
- Kas oled ise grupis postitanud?
- Mis teema(de)l?
- Kas oled kommenteerinud teiste postitusi?
- Kas oled postitanud anonüümselt? Miks?
- Kas oled jätnud postitamata, kuna kardad mittemõistmist? Mis teemal? Miks?
- Kas oled grupis jagatud nõuandeid kuulda võtnud? Kas said grupi abil oma küsimusele vastuse / probleemile lahenduse?
- Kas grupis on keegi, kelle arvamust usaldad teistest rohkem? Miks?
- Kas on mõni teema, millega seoses ei ole sa grupist abi saanud? Kust sa siis infot otsisid?
- Millised grupi teemad sind kõige enam kõnetavad (oma kogemuse jagamine, retseptid, soovitusel, teaduslikud artiklid, naljaviideod/meemid jne)? Miks?
- Milline on sinu visioon grupi tulevikuks?

Grupiliikmele

- Millal liitusid karnivooride Facebooki grupiga?
- Kuidas sa grupist teada said?
- Miks otsustasid grupiga liituda?
- Kuidas kirjeldaksid grupi kellelegi, kes ei ole selle liige?
- Kui aktiivselt sa grupi tegevust jälgid?
- Kas oled ise grupis postitanud?
- Mis teema(de)l?
- Kas oled kommenteerinud teiste postitusi?
- Kas oled postitanud anonüümselt? Miks?

- Kas oled jätnud postitamata, kuna kardad mittemõistmist? Mis teemal? Miks?
- Kas oled grupis jagatud nõuandeid kuulda võtnud? Kas said grupi abil oma küsimusele vastuse / probleemile lahenduse?
- Kas grupis on keegi, kelle arvamust usaldad teistest rohkem? Miks?
- Kas on mõni teema, millega seoses ei ole sa grupist abi saanud? Kust sa siis infot otsisid?
- Millised grupi teemad sind kõige enam kõnetavad (oma kogemuse jagamine, retseptid, soovitusel, teaduslikud artiklid, naljaviideod/meemid jne)? Miks?

Lisa 3. Informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Tere!

Minu nimi on Anni Leena Kolk ja olen Tartu Ülikooli kultuuriteaduste instituudi etnoloogia eriala magistrant. Teen magistritööd teemal „Eesti karnivooride teekond karnivoorluseni, toitumisvaliku põhjused ja veebikogukond“. Uurimuse eesmärk on mõista, kuidas inimesed Eestis karnivoorse toitumisviisini jõuavad, kuidas nad oma valikut põhjendavad ning millist rolli mängib Facebooki grupp „Karnivoorlus kui elustiil“ kogemuste ja info jagamisel.

Minu uurimistöö on osa teadus- ja haridusministeeriumi rahastatavast projektist „Tähendusloome sotsiaalmeedias – tervis ja rahvapärane mõtteviis“ (EKKD-TA32), mille on heaks kiitnud Tartu Ülikooli inimuringute eetikakomitee (kooskõlastuse nr 402/T-11).

Magistritöö jaoks soovin teid intervjueerida, et kuulda teie kogemusi seoses karnivoorse toitumise ja osalemisega grupis „Karnivoorlus kui elustiil“. Vestluses räägime kolmel teemal:

- (1) teie teekond karnivoorse toitumiseni ja selle mõju igapäevaelule;
- (2) põhjused, miks olete selle toitumise valinud;
- (3) kogemused ja suhtlus Facebooki grupis ning viisid, kuidas seal infot ja toetust jagatakse.

Samuti sooviksin teie nõusolekul analüüsida teie poolt gruppi tehtud postitusi ning kasutada neist mõningaid uurimuse näitematerjalina.

Olen väga tänulik, kui võtate aja, et lugeda läbi minu uurimistööga seotud detailid.

INTERVJUEERITAVA JAKS OLULINE INFORMATSIOON:

Intervjuu läbiviimine ja postituste analüüsimine

- Intervjuu vestlus toimub teile sobival ajal ja viisil kas silmast silma kohtumistel või veebi vahendusel. Intervjuu orienteeruvaks pikkuseks on 60–90 minutit. Kui intervjuu käigus esitan küsimusi, millele te ei soovi vastata, on teil õigus ilma seda põhjendamata jätta neile küsimustele vastamata.
- Intervjuu käigus küsin teilt ka, kas võin uurimistöö raames analüüsida teie poolt Facebooki gruppi tehtud postitusi ja kasutada mõningaid neist uurimuse näitematerjalidena.

Privaatsus ja konfidentsiaalsus

- Kuna „Karnivoorlus kui elustiil“ on privaatne (piiratud juurdepääsuga) Facebooki grupp, kinnitan, et minu huvi on heatahtlik ja ma ei soovi oma uurimistööga grupi tegevust ega ka teid kui grupi liiget ja intervjuueeritavat mingil moel kahjustada. Selleks, et tagada nii teile kui ka grupile ka edaspidi privaatsus, ei kasuta ma oma magistritöös ei grupi tegelikku nimetust ega ka teie nime ega muid isikut tuvastada võimaldavaid andmeid.
- Grupile viidates kasutan pseudonüümi.
- Intervjuud helisalvestan, kuid uurimistöö analüüsi tarvis viin nende tekstid kirjalikule kujule, mis järel kustutan helisalvestused. Intervjuude helisalvestisi (ning hiljem ka nende kirjalikke tekste) hoian Tartu Ülikooli turvalises veebikataloogis OneDrive. Helisalvestised kustutan peale nende kirjalikule kujule viimist (hiljemalt mais 2026).
- Intervjuud toimuvad Tartu Ülikooli Zoomi rakenduse vahendusel (mis võimaldab salvestada intervjuud otse TÜ turvalisele võrgukettale OneDrive). Suuliste intervjuude salvestused viin kirjalikule kujule ja salvestan analüüsi tarvis isikustamata kujul. Teie intervjuu ja postitused on üks osa minu magistritöö tarvis kogutud andmetest, mille põhjal teen oma magistritöös üldistusi. Siiski on võimalik, et tsiteerin mõnda osa teie intervjuust sõna sõnalt, sel juhul teen seda ilma teie nime mainimata (kasutades selle asemel teile uuringu jaoks antud pseudonüümi, nt „Moderaator 1“, või „„Marta/Pille/Madis““). Sarnaselt intervjuukatkelele, viitan ka teie grupi postituste kasutamisel uurimuse näitematerjalina neile üksnes isikustamata kujul.

Andmete kasutamine ja säilitamine

- Lisaks minu magistritööle analüüsitakse teie anonüümset intervjuuteksti ja postituste väljavõtteid ka teadusprojekti „Täendusloome sotsiaalmeedias – tervis ja rahvapärane mõtteviis“ (EKKD-TA32) raames. See tähendab, anonüümset tekstid salvestatakse turvalisse Tartu Ülikooli serverisse, ning neile on lisaks minule ka juurdepääs projekti põhitäitjatel (Maili Pilt, Siim Sorokin, Ülo Valk ning Katrin Tiidenberg), kes teevad nende ja teiste andmete põhjal teaduslikke järeldusi ja üldistusi, mida võidakse avaldada teadusartiklites ja raamatutes, teaduslike konverentside ettekannetes ning teadustööd populariseerivates väljaannetes. Juhul kui mõnda katkendit teie intervjuust või postituste väljavõttest tsiteeritakse sõna-sõnalt, tehakse seda ainult kasutades uuringupõhist pseudonüümi („Moderaator 1“, või „„Marta/Pille/Madis““).

- Juhul, kui olete nõus, siis saab teie anonüümsed postituste väljavõtted ja intervjuuteksti teha peale EKKD-TA32 projekti lõppu (31.12.2027) kättesaadavaks ka teistele tulevastele uurijatele veebiarhiivis DataDOI <https://datadoi.ee/?locale-attribute=et> (kui seda soovite, siis kinnitage seda eraldi allolevas nõusolekuvormis lahtrites „Olen nõus minu anonüümse intervjuu teksti avaldamisega veebiarhiivis DataDOI“ ning “Olen nõus minu poolt karnivooride gruppi tehtud postituste anonüümseks muudetud tekstide avaldamisega veebiarhiivis DataDOI” sisestades lahtritesse „Jah“).

- Juhul, kui te ei ole nõus peale projekti lõppu avaldamisega veebiarhiivis, säilitatakse teie anonüümsed postituste väljavõtted ja intervjuutekstid tähtajatult minu ja teiste EKKD-TA32 uurimisrühma liikmete valduses, TÜ serveris turvalises kaustas, sarnaste tulevaste uurimistööde tarvis (ligipääs ainult uurimisrühma liikmetele).

Teie õigused

- Uurimistöös osalemine on teie jaoks vabatahtlik ning te võite sellest loobuda igal ajal ilma, et sellega kaasneks tagajärgi. Teil on alati õigus ka oma esialgset nõusolekut muuta.
- Juhul, kui olete nõus intervjuu andma, hoian teid enda magistrیتöö käiguga jooksvalt kursis ja saadan ka töö enne kaitsmist teile tutvumiseks.

Lisainfo

- Juhul, kui teil on uurimistöö kohta täiendavaid küsimusi, siis vastan meeleldi. Minu kontaktid: Anni Leena Kolk, telefoninumber: +372 53 77 88 72; e-post: anni.leena.kolk@ut.ee
- Juhul, kui teil tekib täiendavaid küsimusi uuringu kohta võite pöörduda minu magistrیتöö juhendajate poole – Ester Bardone (ester.bardone@ut.ee, Tartu Ülikool, kultuuriteaduste instituudi etnoloogia lektor) ja Maili Pilt (maili.pilt@ut.ee, projekti „Tähendusloome sotsiaalmeedias – tervis ja rahvapärane mõtteviis“ vastutav täitja)
- Juhul, kui teil tekib täiendavaid küsimusi uuritavate õiguste kohta, siis on võimalik pöörduda Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee poole e-posti aadressil eeetikakomitee@ut.ee või tel 737 6215.
- Juhul, kui teil tekib küsimusi teie isikuandmete töötlemise kohta, siis on võimalik pöörduda Tartu Ülikooli andmekaitse spetsialisti poole e-posti aadressil andmekaitse@ut.ee.

Projekti „Tähendusloome sotsiaalmeedias – tervis ja rahvapärane mõtteviis“ (EKKD-TA32) keskendub sellele, millistel tervisega seotud teemadel inimesed sotsiaalmeedias infot vahetavad ja tähendusi loovad, mis on selle põhjused ning milliseid põhilisi infovahetusstrateegiaid seejuures kasutatakse. Projekti prioriteetsete teemade hulka kuuluvad ka toitumisega seotud eridieedid, sh karnivoorlus.

NÕUSOLEK

Mind, ... on informeeritud ülalmainitud uurimistööst ja ma olen teadlik selle eesmärgist, metoodikast ning isikuandmete töötlemise põhimõtetest.

Palun märkige kõik nõusolekud Xga

Käesolevaga:

kinnitan oma nõusolekut anda uurimistöö tarvis intervjuu.....

kinnitan oma nõusolekut intervjuu salvestamiseks ja transkribeerimiseks

kinnitan nõusolekut intervjuuteksti analüüsiks ning katkete avaldamiseks teaduslikel ja magistritööga seotud eesmärkidel isikustamata kujul

kinnitan nõusoleku minu karnivooride grupi postituste analüüsiks ning nendest mõningate väljavõtete avaldamiseks isikustamata kujul uurimistöö näitematerjalidena teaduslikel ja magistritööga seotud eesmärkidel

kinnitan oma nõusolekut enda isikuandmete töötlemiseks.....

olen nõus minu anonüümse intervjuu teksti avaldamisega veebiarhiivis DataDOI JAH/EI

olen nõus minu poolt karnivooride gruppi tehtud postituste anonüümseks muudetud tekstide avaldamisega veebiarhiivis DataDOI JAH/EI

olen nõus, et minu anonüümseid intervjuu tekstide ja postituste väljavõtted säilitatakse tähtajatult TÜ serveris, sarnaste tulevaste uurimistööde tarvis (ligipääs ainult uurimisrühma liikmetele).....

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annab mulle täiendavat informatsiooni

intervjueeritava allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta

intervjueeritavale informatsiooni andnud isiku nimi:

intervjueeritavale informatsiooni andnud isiku allkiri

Kuupäev, kuu, aasta

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Anni Leena Kolk,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Eesti karnivooride toitumisvaliku põhjused ja tähendusloome sotsiaalmeedias”, mille juhendajad on Ester Bardone ja Maili Pilt, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Anni Leena Kolk

25.05.2026