

Työterveyslaitos

Työikäisten ravitseminen työaikaisen ruokailun näkökulmasta

Tutkija, Nina Nevanperä

Sidosryhmäseminaari – kansalliset ravitsemussuositukset
julkiseen kuulemiseen
30.05.2024

Ravitsemussuosituksien toteutuminen työikäisillä FinRavinto 2017 -tutkimuksessa

- Työikäiset söivät suosituksia vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Punaisen ja prosessoidun lihan kulutus oli suosituksiin nähden liian suurta erityisesti miehillä
- Kuitua saatiin ruokavaliosta liian vähän
- Suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa saatiin suosituksia enemmän

Työaikainen ruokailu

- Finravinto 2017 -tutkimuksen mukaan
 - työpäivän aikana lounaalla syötiin yleisimmin eväitä
 - seuraavaksi yleisintä oli syödä henkilöstöravintolassa tai ravintolassa
 - noin puolet heistä, joilla oli mahdollisuus syödä henkilöstöravintolassa söi siellä
 - noin 15% söi työpäivinä kotona
- Etätyön yleistyttyä kotona ruokailu on entistä tavallisempaa.
 - Suomessa työllisistä etätyötä vuonna 2022 teki kokoaikaisesti noin 11%, ainakin puolet työajasta 13% ja alle puolet työajasta alle 20%, Tilastokeskus työvoimatutkimus
 - Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveyskäyttäytyminen etätyössä – tutkimuksen mukaan yli puolet kotona työskentelevistä söi neljä ateriaa päivässä ja 94% söi lounaan (Ruohomäki ym. 2023). Yksi kolmesta raportoi napostelua etätyöpäivän aikana. Napostelu oli yhteydessä stressisyömiseen.

Vuoro- ja yötyön erityispiirteet

- Vuonna 2015 säännöllistä vuorotyötä Suomessa teki 27 % naisista ja 19 % miehistä. Noin 14 % suomalaisista työskenteli säännöllisesti öisin (Euroopan työolotutkimus 2017).
- Yötyötä sisältävä vuorotyö lisää sydän- ja verisuonisairauksien ja tiettyjen syöpien riskiä (Härmä, Hublin ja Puttonen 2019).
⇒ Entistä tärkeämpää huolehtia suositusten mukaisesta ruokavaliosta ja terveellisistä elintavoista.
- Terveellisten elintapojen toteuttaminen saattaa olla hankalampaa vuorotyössä.
- Myös ruoansulatuselimistön oireet ovat tavallisia.
- Yöllä vireys on luonnollisesti matalammalla ja tapaturma- ja onnettomuusriski on suurempi.

Suosituksien toimeenpanossa huomioitavaa

- Kaikkien työikäisten saavuttaminen
- Eri työympäristöissä ruokailevien saavuttaminen
- Terveellisen ruokailun mahdollistaminen kaikille

Työterveyslaitos

Kiitos!

LISÄÄ ASIAA TYÖELÄMÄSTÄ?
SEURAA TYÖTERVEYSLAITOSTA SOMESSA JA
VIERAILE VERKKOSIVUILLAMME TTL.FI