

Healthy eating at workplace  
promotes work ability

Terveellinen ruokailu työpaikalla  
edistää työkykyä

Jaana Laitinen  
Dosentti, Team Leader  
Työterveyslaitos, Suomi  
Finnish Institute of Occupational Health



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

[jaana.laitinen@ttl.fi](mailto:jaana.laitinen@ttl.fi)



Työterveyslaitos

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

Työpaikkaselvitys: Kaupan taukotilan  
näkyvä - Mitä kertoo, mitä parannettavaa?



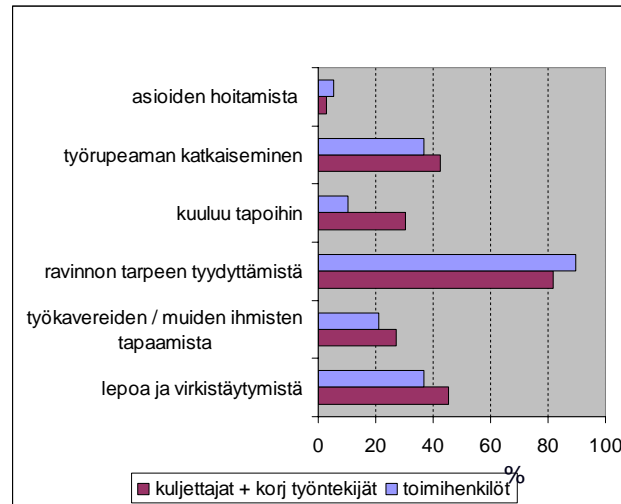
Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

2

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

## Työaikaisen ruokailun ja ruokataukojen merkitykset



Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

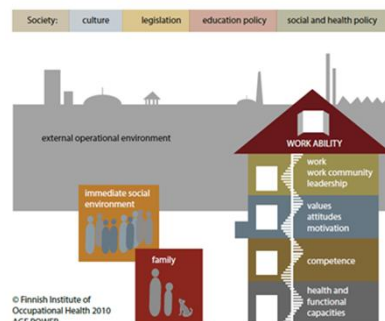
3

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

## Work Ability /Työkyky

- the balance between a person's resources and work demands
- a person's resources consist of health, competence, and values, attitudes and motivation
- the work ability is related to work and working conditions, work community and leadership practices, and the environment outside of work

- Henkilön voimavarojen ja työn vaatimusten tasapaino



Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

## Mitä hyötyä on terveellisestä ruokailusta?

### Ammattikuljettajien mielestä:

- Liian raskas ateria väsyttää – jos nukahtaa, niin huonosti käy
  - Nälässäkään ei kannata olla, nälkäkin väsyttää
  - Useampi tauko – useampi ateria – pysyy verensokeri vakaalla tasolla ja tarkkaavaisuus hyvänä
  - Terveellinen ravinto ehkäisee sairauksia
  - Nälkä kiristää pinnaa – asiakaspalvelu kärsii, liikenteessä pinna kiristyy
  - Raskas ruoka aiheuttaa ylipainoa, mm. polvet, selkä ja lonkat sekä sydän ovat koetuksella
  - Seisovat pöydät – syödäänkö liikaa, koko rahalla?
- Lisäksi on polttoainetta fyysiseen työhön ja siitä palautumiseen



Työterveyslaitos

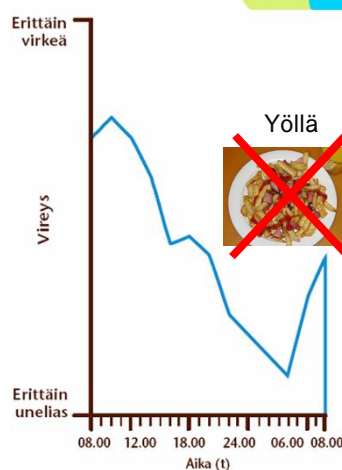
19.9.2013 Jaana Laitinen

[www.ttl.fi/virkeanaratissa](http://www.ttl.fi/virkeanaratissa)

© Työterveyslaitos – [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

## Ravinnon merkitys liikenteessä -ammattikuljettajat

- Ammattikuljettajan työ vaatii tekijältään erityistä terveyttä
  - keskivartalolihavuus & metabolinen oireyhtymä liian yleisiä
  - > uniapnea, tyypin 2 diabetes
- Työ voi sisältää yötyötä
  - lihominen & sydän- ja verisuonitautien vaara suurentunut
  - väsymys korostuu -> liikenne- ja työturvallisuusriski
- TERVEELLISET RUOKATOTTUMUKSET SUOJAAVAT AJOTERVEYTTÄ UHKAAVILTA SAIRAUKSILTA JA EDISTÄVÄT TYÖVIREYTTÄ

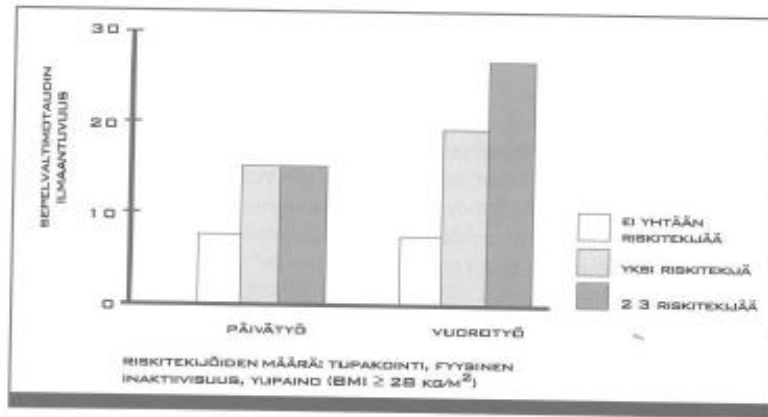


Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

© Työterveyslaitos – [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

## Epäterveelliset tavat haitallisempia vuorotyön- kuin päivätyöntekijöille



Kuva 10. Tupakoinnin, ylipainon ja fyysisen inaktiivisuuden yhteisvaikutukset sepelvaltimotauodin ilmaantuvuuteen (uusien tapausten määrä 1000 altistumisvuotta kohden) päivä- ja vuorotyössä suomalaisilla teollisuustyöntekijöillä. (Tenkanen ym. 1997)



## Ruokailun ajoitus on taitolaji - rytmi tärkeä edistettäessä vireyttä & ehkäistäessä lihomista ja vatsavaivoja

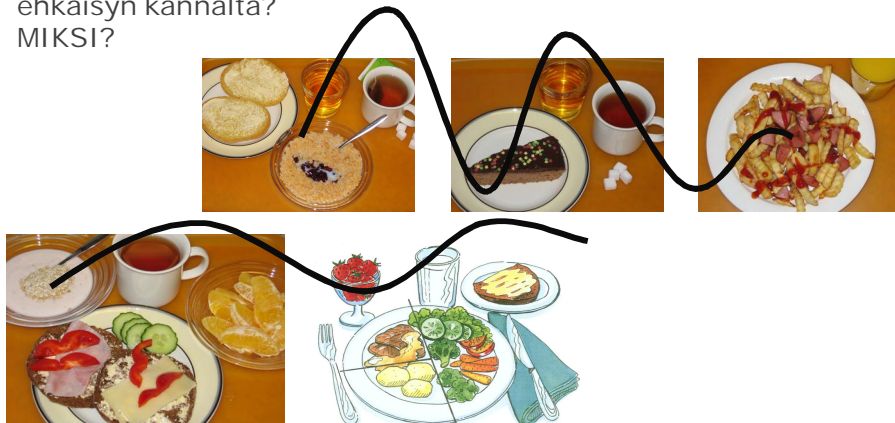
Työvuoro	Aika													
	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22		
Päivä	■	■	■	■	*		#	*		#		*		
OMA														
Ilta	■	■	■	■	□		#		□		*			
OMA														
Yö	□/#	*		*	■	■	■	*	#		■	*		
OMA														

- \* aamu-, ilta- tai välipala, esim. leipää, maitoa ja hedelmä/marjoja
- kevyt ateria (esim. puuroa tai kasviskeittoa)
- # lautasmallin mukainen ateria /lämmin ruoka
- unijakso



## Kumpi seuraavista verensokerikäyristä on parempi

- vireyden, tarkkaavaisuuden kannalta?  
painonhallinnan kannalta? tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn kannalta?  
MIKSI?



## Säilytä hyvä ruokarytmi

Aamupala



Päiväruoka



Iltapäiväkahvit



Iltaruoka



Iltapala



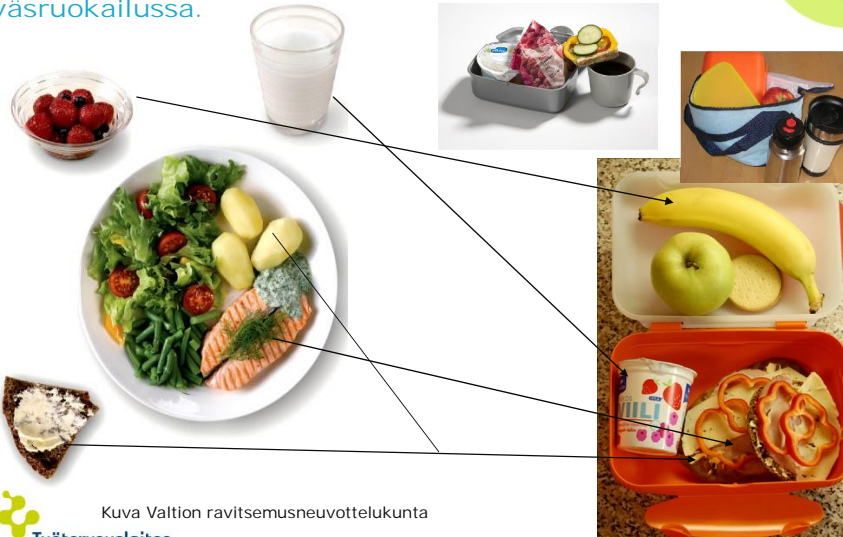
## Sopivasti ruokailen yövuorossa



JOS TYÖSI ALKAA AAMUYÖLLÄ ESIM. KLO 03, PÄÄATERIAN VOI JAKAA KAHDEKSI VÄLIPALAKSI. ERILAISISSA TYÖVUOROISSA ON HYVÄ SÄILYTTÄÄ RUOKARYTMI.



Lautasmalli konkretisoi terveellisen ruokavaliion yksittäisellä aterialla. Lautasmalli-idea auttaa kohtuuteen ruoka-annoksen koossa, vaikuttaa virkeyteen ja helpottaa painonhallinnassa. Lautasmalli-idea voi hyödyntää myös eväsruokailussa.



Työterveyslaitos

Kuva Valtion ravitsemusneuvottelukunta

19.9.2013 Jaana Laitinen

13

Kuva J Laitinen

www.ttl.fi

Lautasmalli-idea voi käyttää aterioiden ja välipalojen kokoamisessa.



- Yöruokailu
- Ruoanvalmistustuotteet
- Ruoka-annokset
- Juomat
- Jälkiruoat ja välipalat



Työterveyslaitos

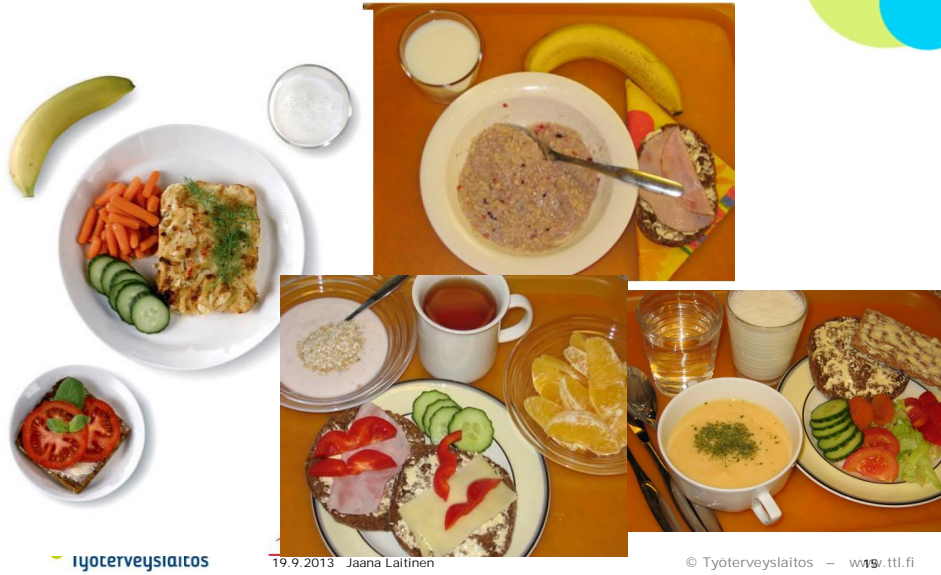
19.9.2013 Jaana Laitinen

14

www.ttl.fi/virkeanaratissa

© Työterveyslaitos - www.ttl.fi

Lähes puolet syö eväitä työpäivän aikana  
Eväsateria – valinnat vaikuttavat  
terveellisyyteen. Hyviä esimerkkejä



Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

Hyödynnä termarit, kylmälaukut,  
eväsrasiat eväiden säilytyksessä.  
Termarissa keitto ja juomat säilyvät lämpiminä  
ja kylmälaukussa eväät viileän raikkaina.



Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

www.ttl.fi/virkeanaratissa

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi



## Mikäli työssä on kiirettä – nollalounas?

Ei hyvä!

- aivot ja fyysinen työ tarvitsevat energiaa
- "Kun päivällä ei syö tai syö liian kevyesti, syö illalla paljon. Suuri ruokamäärä väsyttää..."  
Lihoo.
- Tuleeko syötyä herkuja?
- vuorotyöntekijällä epäsäännöllisyys ruokailussa voi pahentaa vatsavaivoja ja närästystä



300 kcal +

Työterveyslaitos



1600 kcal +

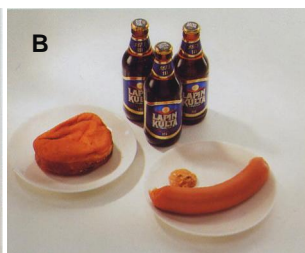
19.9.2013 Jaana Laitinen



1600 kcal = 3600 kcal

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

## Turhia kaloreita? Kaikista vaihtoehdosta 1600 kcal



A,B kuvat Mustajoki ja Leino  
Laihtu pysyvästi... 2002



Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

18



© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

Jos ruokaa liian harvoin,  
mitä välipalaksi?



Virkeänä ratissa -kyselyn mukaan vain 27 %  
kuljettajista ennakoivat työvuoron yllätyksiä varaamalla  
mukaan terveellistä välipalaa.



Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

## Fyysisesti raskas työ

- Säännöllinen ruokailu aamupala, päivärueka, välipala, iltaruoka, iltapala
  - > polttoainetta koko päiväksi
- Nestetasapainosta huolehtiminen (> 1,5 litraa/vrk)
  - Nestevaje heikentää suorituskykyä
  - Suola
  - Vesi, kivennäisvesi, muut juomat
- Ruoan laatu: paljon hiilihydraattipitoisia: viljaa puuroa, leipää, hedelmiä, marjoja (lihasten energiavarastot kuntoon helposti)



Työterveyslaitos

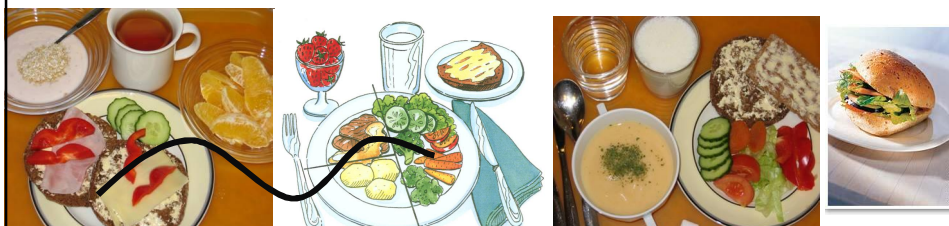
19.9.2013 Jaana Laitinen

20

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi

**Terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja liikunta edistävät päivittäistä työkykyä, vireyttä ja terveyttä. Ne auttavat painonhallinnassa ja ehkäisevät tyypin 2 diabetesta.**

riittävästi unta 8 t



vähäsuolaista



jos ylipainoa,  
-5--10 %/vuodessa

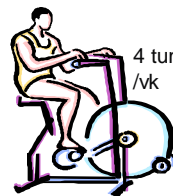


Työterveyslaitos

19.9.2013 Jaana Laitinen

21

(alkoholia  
naiset enintään 1  
miehet 1-2 annosta  
päivässä)



4 tuntia  
/vk

© Työterveyslaitos – www.ttl.fi