

Ravitsemus ja työhyvinvointi - mahdollisuuksia ja haasteita

Professori Maijaliisa Erkkola
28.8.2026

28.8.2026

Erkkola M



Maijaliisa (Maikki) Erkkola

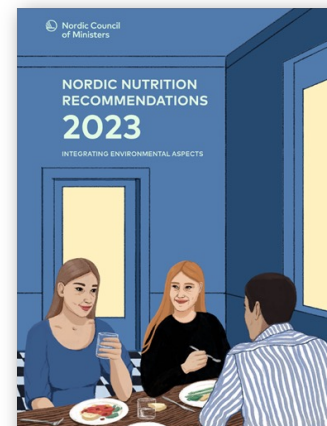


Nutrition, Sustainability and Wellbeing research group

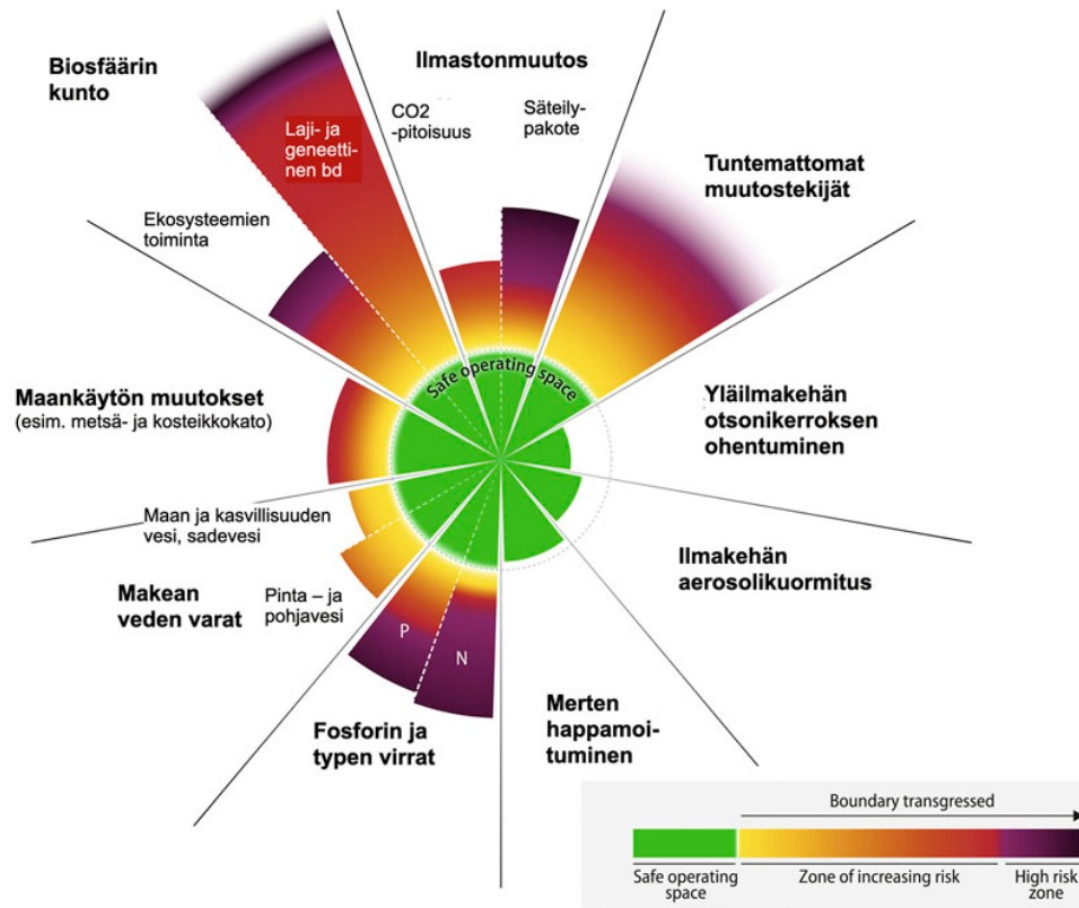
Research topics: public health nutrition, sociodemographic differences in health behaviours, sustainability, food security, vulnerable subgroups

Projects: LoCard, DAGIS, SUST-360, TITAN, Ukr-Child, Water&Food Futures, Breakfast, Power of Food, FoodStep, Pamel

- Professor of Nutrition
- PI of the Nutrition, Sustainability and Wellbeing research group, Department of Food and Nutrition, UH



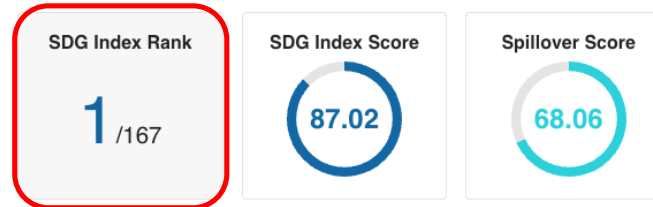
Ruoantuotannolla suuri rooli planeetan kantokyvyn reunaehto- jen ylityksissä



Richardson et al. 2023,
Suomennos: Kehittyvä elintarvike 2024



Suomi ykkössijalla kestävyystavoitteiden saavuttamisessa



SDG Dashboards and Trends

Click on a goal to view more information.



Dashboards: ● SDG achieved ● Challenges remain ● Significant challenges remain ● Major challenges remain ● Information unavailable

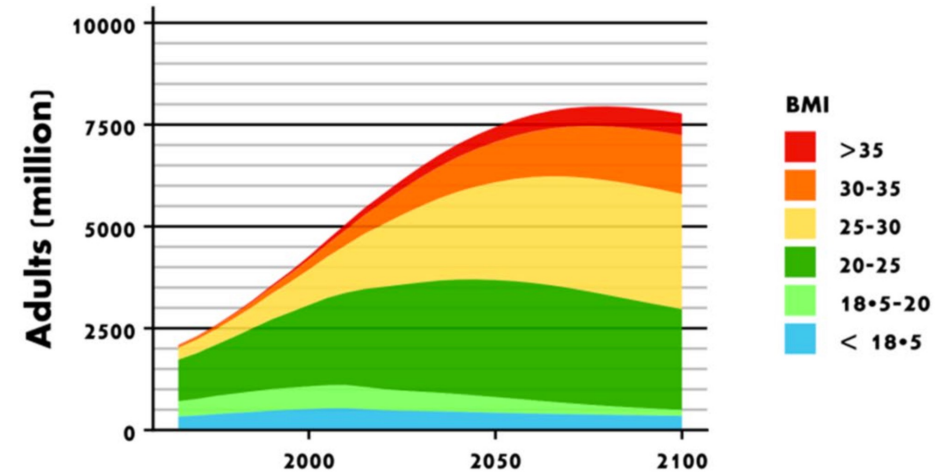
Trends: ↑ On track or maintaining SDG achievement ↗ Moderately improving → Stagnating ↓ Decreasing ** Trend information unavailable

Ruokaan linkittyvät kestävyystavoitteet vielä saavuttamatta

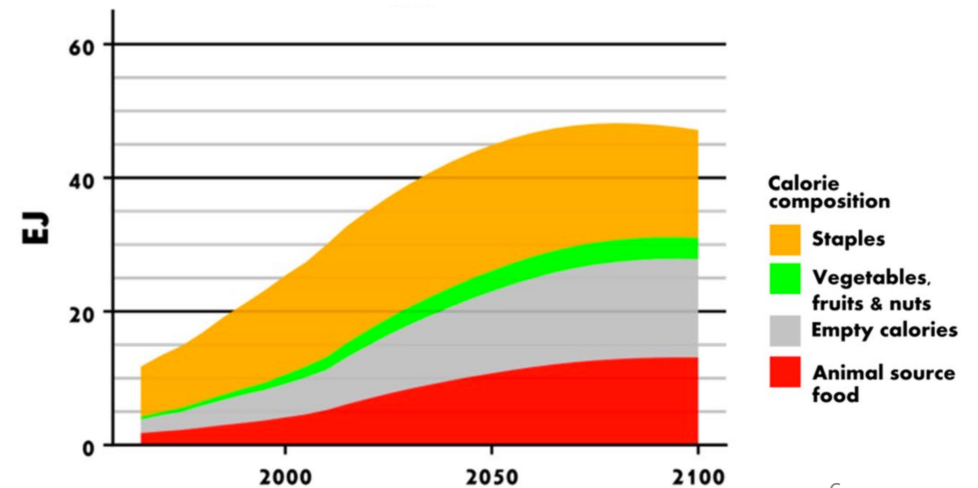


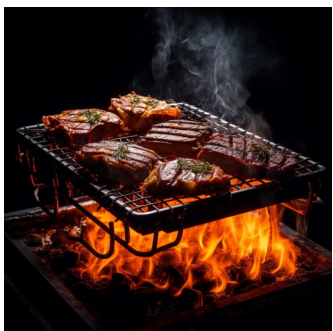
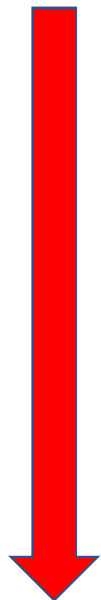
Aliravitsemuksen, ylipainon ja ruokaan liittyvien ympäristöhaittojen rinnakkaiselo

- Alipainoisten osuus maailman väestössä vähenee, **ylipaino ja lihavuus lisääntyvät**.

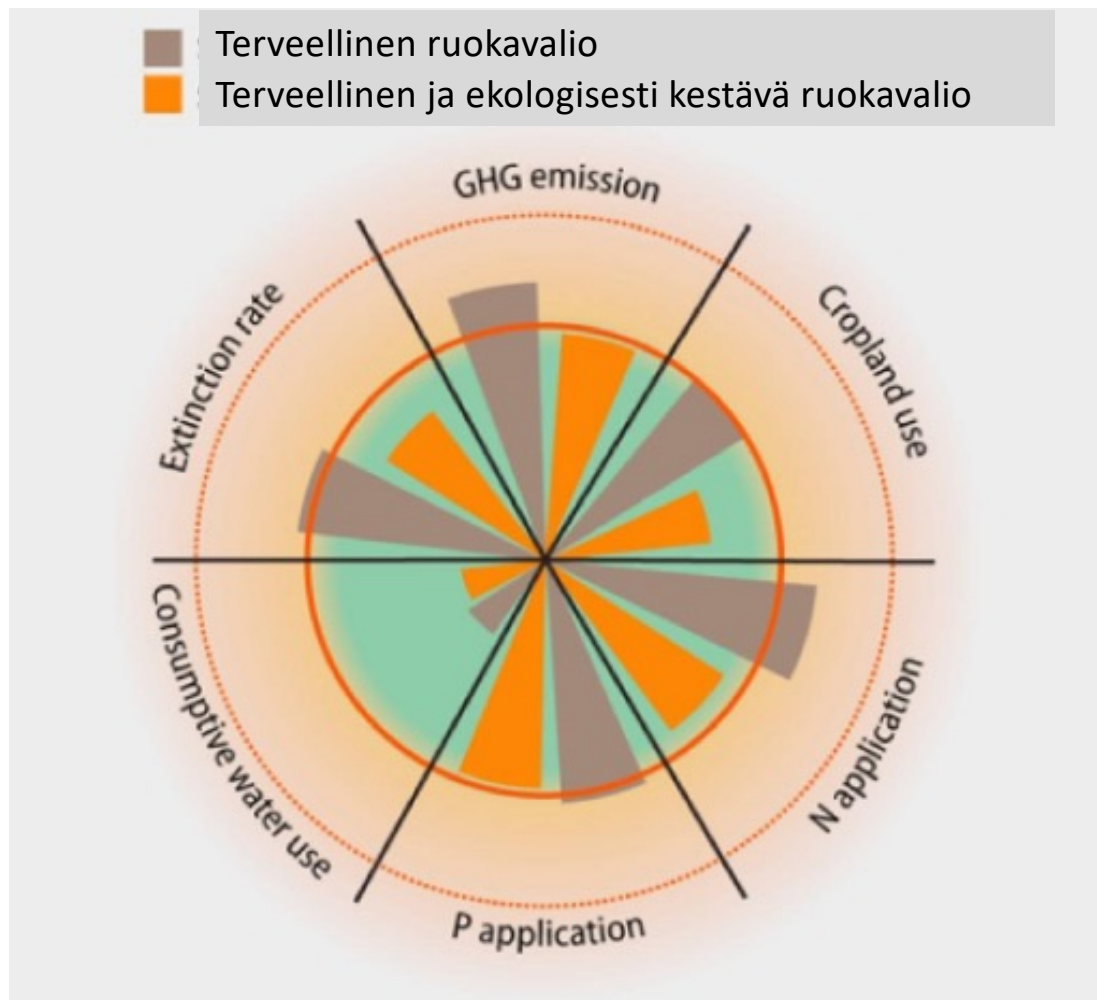


- Globaalisti ruoan kysynnän voimakas kasvu.
- Eläinperäisten ruokien ja 'tyhjien kalorien' (öljy, sokeri, alkoholi) kysyntä kasvaa.



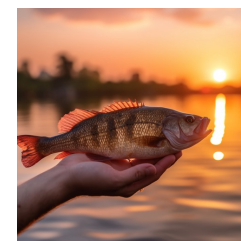
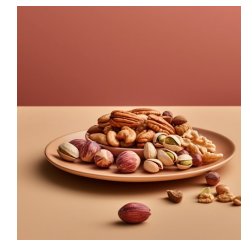


28.8.2026



Erkkola M

Wood ym. 2023



Kuvat: Al Midjourney, PP kuvapankki

The NNR2023 report



<https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>



PUBLICATION

NORDIC NUTRITION
RECOMMENDATIONS

2023

INTEGRATING ENVIRONMENTAL ASPECTS



NNR2023: Terveelliset ja ympäristöystävälliset ruokasuositukset

-  **Kasvipainotteinen ruokavalio:** kasviksia, hedelmiä ja marjoja (500-800 g/vrk), palkokasveja, perunaa ja täysjyvää (90 g/vrk)
-  **Runsaasti** kalaa (300-450 g/vko) and **pähkinöitä** (20-30 g/vrk)
-  **Rajoitetusti** punaista lihaa (max 350 g/vko) ja siipikarjaa
-  **Maltillisesti** vähärasvaisia maitovalmisteita (350-500 g/vrk)
-  **Niukasti** prosessoitua lihaa, alkoholia ja pitkälle prosessoituja ruokia, jotka sisältävät runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria.





28.8.2026

1980
1. painos,
pääpaino
ravintoaineissa

1989
2. painos

1996
3. painos

2004
4. painos,
fyysinen aktiivisuus

2012
5. painos,
ruokaryhmät ja
ympäristö

2023
6. painos,
kestävyys

Erkkola M

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset (NNR) – perusta kansallisille suosituksille

1987
1. painos

1998
2. painos

2005
3. painos

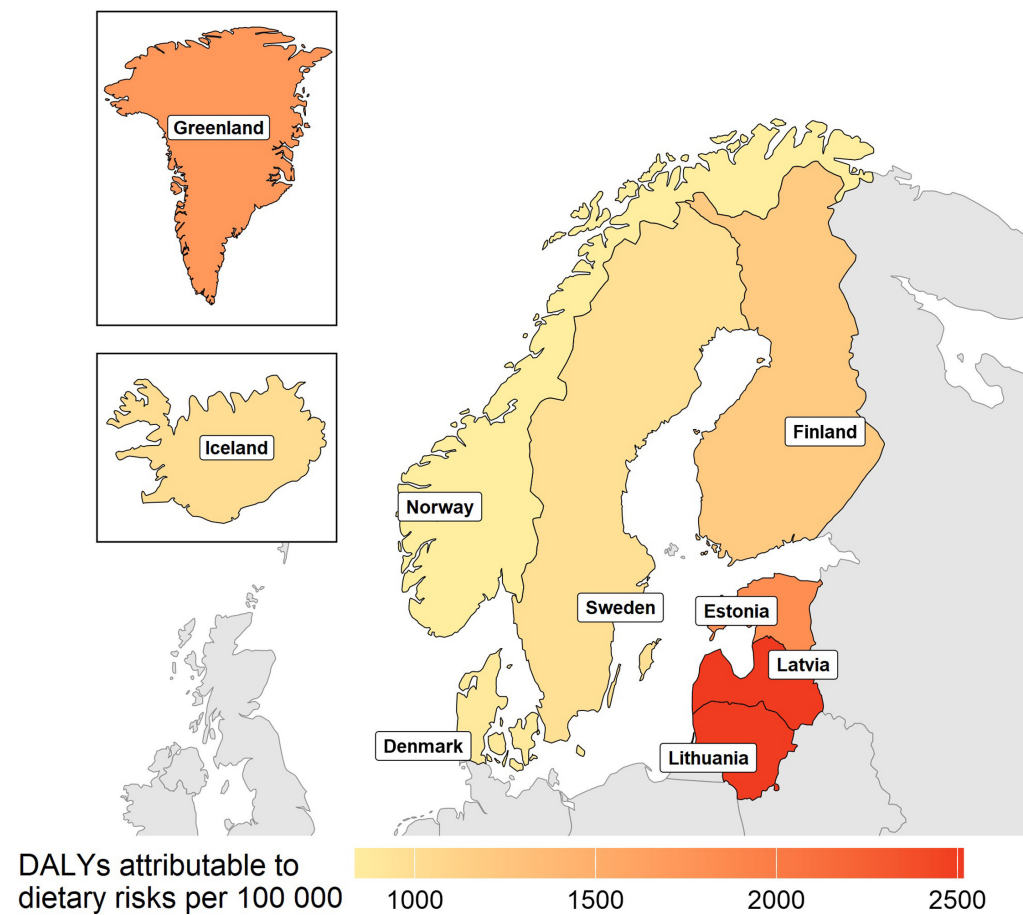
2014
4. painos

2024
5. painos



*The Lancet Regional Health –
Europe 2026 61DOI:
(10.1016/j.lanepe.2025.101543)*

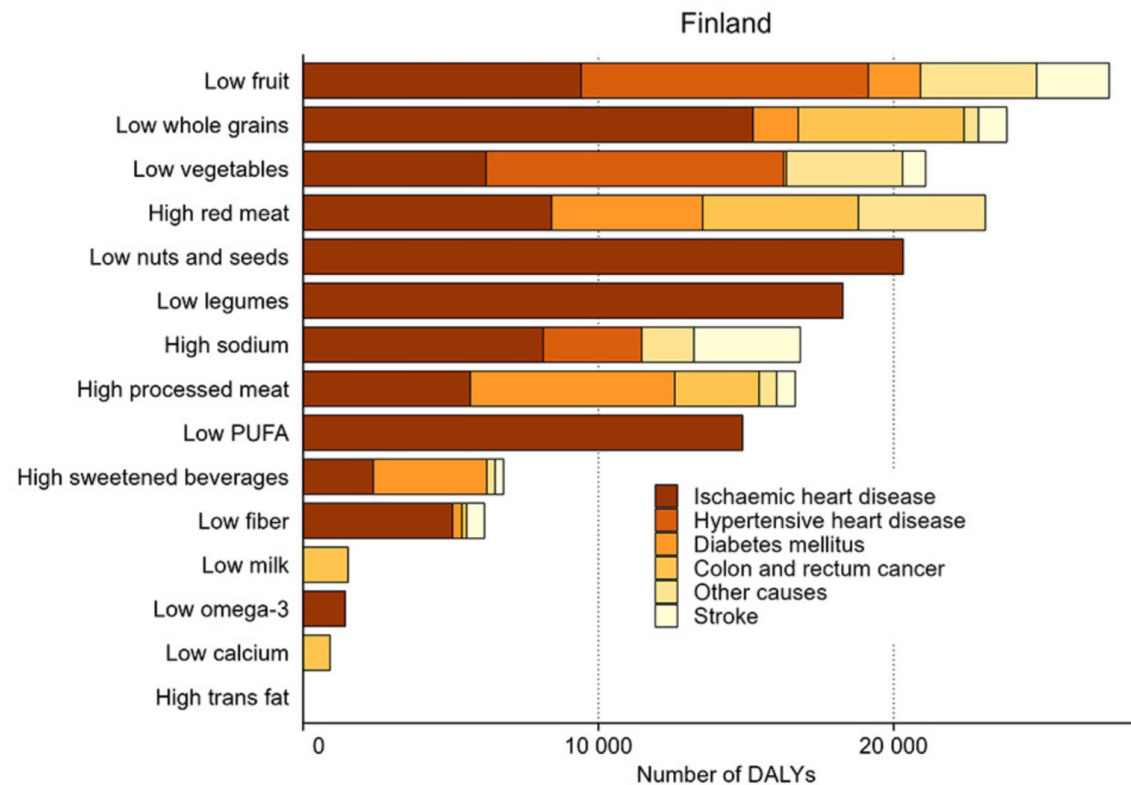
28.8.2026



Erkkola M

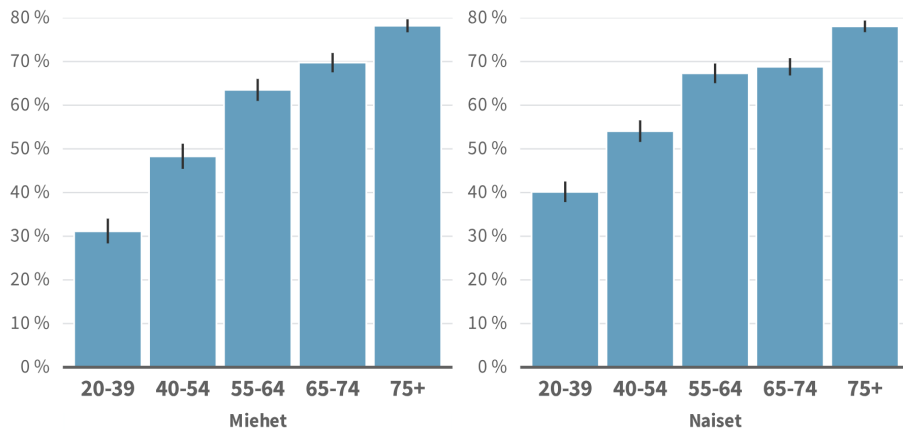
11

Ravintotekijät sairauksien vuoksi menetettyjen toimintakykyisten elinvuosien taustalla Suomessa:



Ravitsemus on tärkeä osa monien sairauksien hoitoa ja ennaltaehkäisyä

Jonkin pitkäaikaissairauden tai pitkäaikaisen terveysongelman ilmoittaneiden osuus (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

33%

TULES-syyt
työkyvyttömyyseläkkeissä

31%

Mielenterveys-syyt
työkyvyttömyyseläkkeissä

Lähde: Eläketurvakeskus 2025

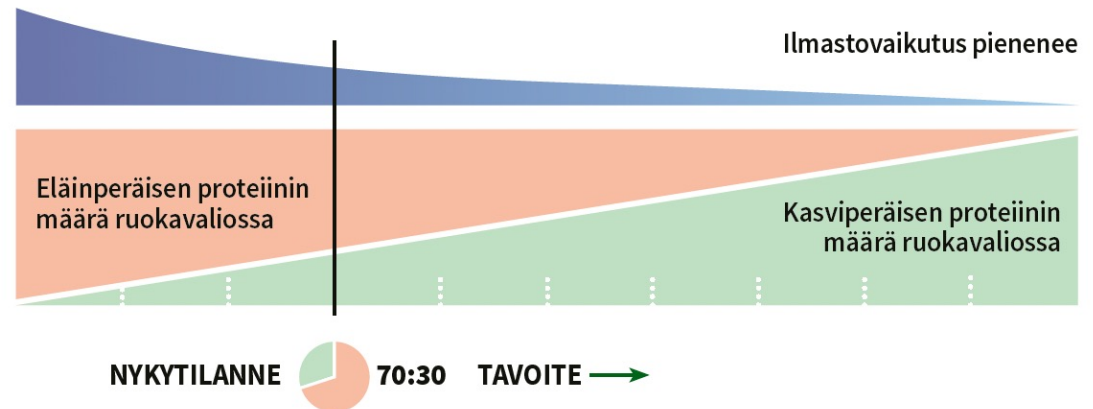
Ravitsemuksella ehkäistävät ja hoidettavat:

- Tyypin 2 diabetes
- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- Kohonnut verenpaine
- Useat syöpätyypit
- Mielenterveysongelmat

Sairaudet voivat heikentää työkykyä, mikä voi lisätä sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläköitymistä.

Eläinperäisen proteiinin korvaaminen kasviproteiineilla pienentää ruokavalion ilmastovaikutuksia ja vaikuttaa ruokavalion terveyshyötyihin ja -riskeihin

28.8.2026



ELÄINPROTEIINIPAINOTTEINEN RUOKAVALIO

EDUT:

- hyvälaatuinen proteiini ja riittävästi välttämättömiä aminohappoja
- hyvin imeytyvää hemirautaa
- jodin, B₁₂-vitamiinin ja kalsiumin hyviä lähteitä
- D-vitamiini paremmin imeytyvässä muodossa

RISKIT:

- epäedullinen rasvan laatu (runsaasti tyydyttynyttä rasvaa)
 - vähäinen kuidun saanti
 - liiallinen energian saanti
- lisäävät tautiriskiä (mm. diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä suolistosyövät)

KASVIPROTEIINIPAINOTTEINEN RUOKAVALIO

EDUT:

- hyvä rasvan laatu (tydyttymättömät rasvahapot)
 - runsaasti kuitua, folaattia, fenolisia yhdisteitä sekä antioksidantteja
- vähentävät tautiriskiä (mm. diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä suolistosyövät)

RISKIT:

- välttämättömien aminohappojen saanti varmistettava
- B₁₂- ja D-vitamiinin, jodin ja kalsiumin riittävä saanti turvattava
- voi ilmetä palkokasvien aiheuttamia vatsavaivoja

Erkkola M

14

Ruokaturva ja
terveyden tasa-
arvo ovat osa
huoltovarmuutta



- Matala koulutustaso
- Riittämätön toimeentulo
- Mies
- Nuori ikä
- Yhden vanhemman perhe / useita lapsia
- Asuminen maaseudulla tai syrjäisillä alueilla
- Maahanmuuttajatausta

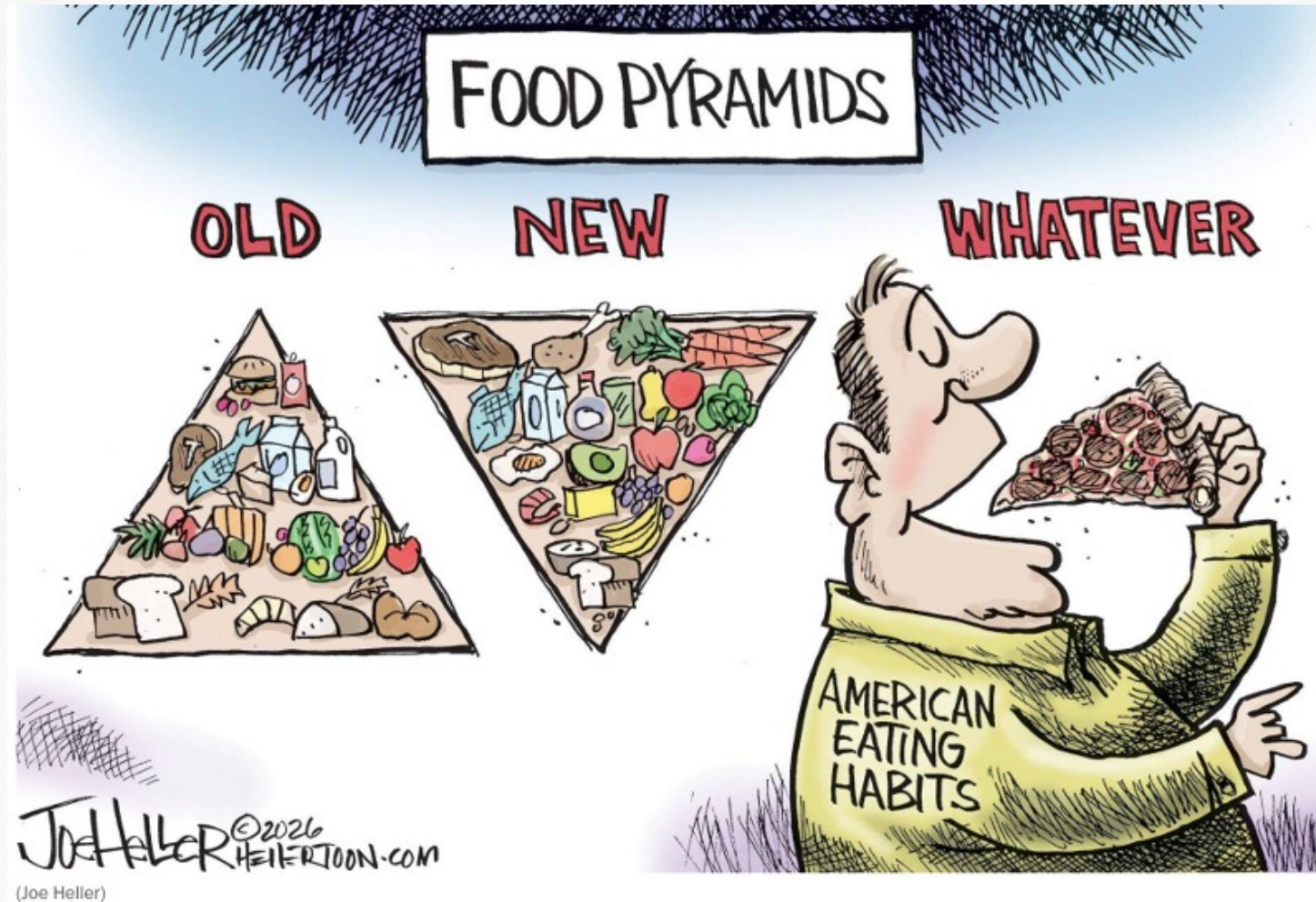


Ruokaryhmä	Terveysperustainen suositus	Ympäristöperustainen suositus
Peruna		Suosittelava valinta ilmaston näkökulmasta
Kala ja kalavalmisteet	300-450 g/vko	Kestävästi pyydettyjä ja kasvatettuja vaihtoehtoja suosien
Siipikarjan liha		Nykyistä vähäisempi käyttö suositeltavaa ympäristönäkökulmasta
Punainen ja prosessoitu liha	≤350 g/vko	Vähäisempi käyttö suositeltavaa ympäristönäkökulmasta
Maito ja maitovalmisteet	350-500 g/vrk. Voidaan korvata kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennetyillä kasvipohjaisilla tuotteilla.	Runsas käyttö ei suositeltavaa ympäristönäkökulmasta
Palkokasvit	Viitteellinen suositus 50-100 g/vrk	Suosittelavia valintoja ympäristönäkökulmasta
Kahvi	≤1,25–5 dl/vrk	Kahvin kulutus on hyvä pitää pienenä ympäristösyistä

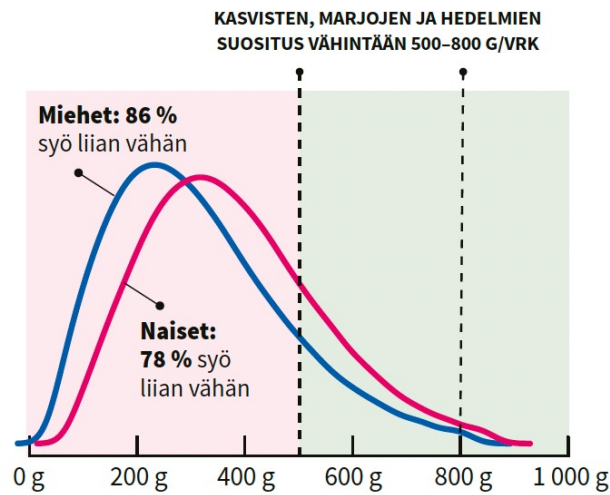


Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautittava – ruokailoa unohtamatta



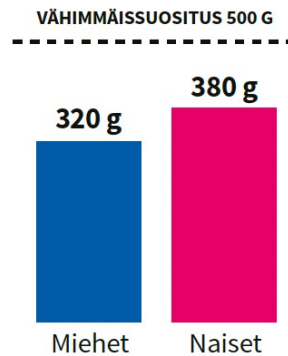


Kasvikset, marjat ja hedelmät: mukaan jokaiselle aterialle



Kuvio 2. Suomalaiset naiset ja miehet syövät suositeltua vähemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lähde: FinRavinto-tutkimus

Keskimääräinen kulutus g/vrk

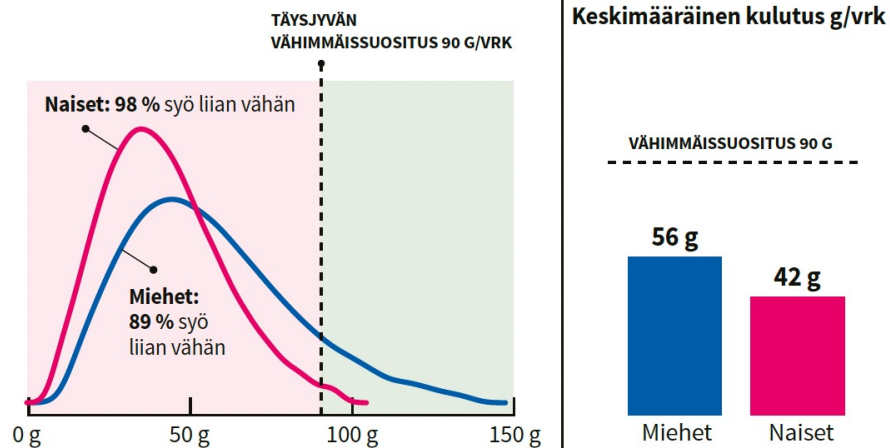


Kuva 2. Kuvassa 500 g tai 5–6 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.



Kuva 3. Kuvassa 800 g tai 8–9 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

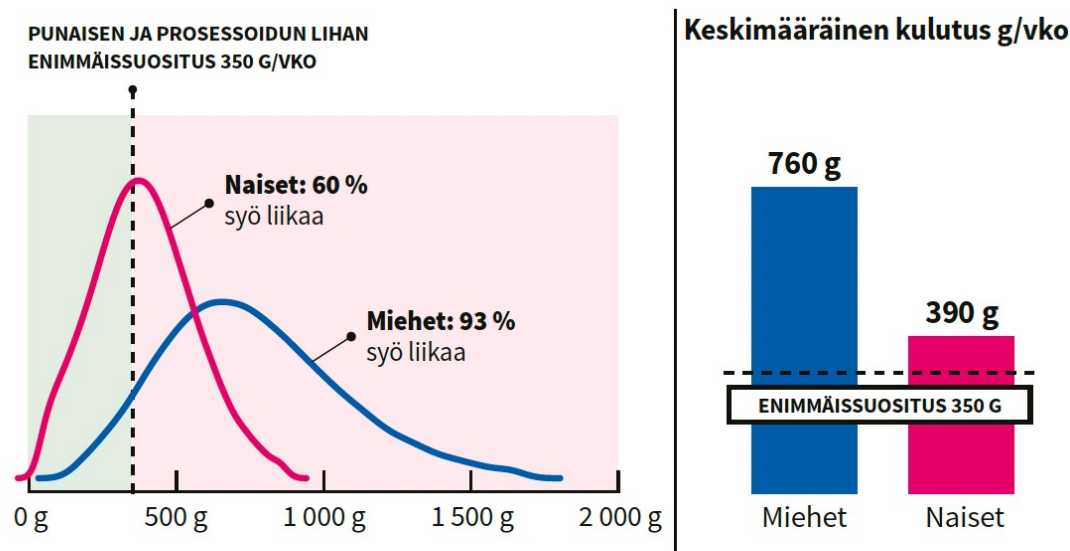
Täysjyväviljavalmistet: energian ja kuidun keskeinen lähde



Kuvio 4. Miehistä 11 % saavuttaa täysjyväsuosituksen (90 g päivässä kuivapainona), naisista 2 %.
Lähde: FinRavinto-tutkimus



Punainen ja prosessoitu liha: käytön vähentämiseksi vahva terveys- ja ympäristöperuste



Kuvio 3. Suomalaiset naiset ja miehet syövät punaista lihaa ja prosessoitua lihaa selvästi suositeltua enemmän. Miehet syövät punaista lihaa yli kaksinkertaisesti suositukseen verrattuna. Lähde: FinRavinto-tutkimus

Sisällys

Sanasto.....	5
Esipuhe.....	8
1. Työikäisten ravitsemus	10
1.1 Ravitsemuksen nykytila.....	10
1.2 Työikäisten ateriointi.....	11
1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työikäisessä ruokailussa	12
2. Työkyvyn ylläpito	13
2.1 Ravitsemuksen vaikutus työkykyyn.....	14
2.2 Hyvä ravitsemus, liikunta ja uni tukevat toisiaan	18
3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat	22
3.1 Istumatyö ja monipaikkainen työ.....	23
3.2 Fyysisesti kuormittava työ.....	26
3.3 Vuorotyö ja epätyypilliset työajat	27
3.4 Ammattikuljettajan työ.....	30
3.5 Palvelualojen työ.....	31
3.6 Matkustaminen ja edustustehtävät	32
3.7 Työttömät.....	33
3.8 Käytännön vinkkejä terveyttä edistävään ja taloudelliseen ruokailuun.....	33
4. Eri toimijoiden rooli työikäisessä ruokailussa	41
4.1 Eri toimijoiden rooli ravitsemuksen edistämisessä.....	42
4.2 Työnantajan rooli	43
4.3 Työntekijän rooli.....	51
4.4 Ruokapalveluiden ja muiden ravintoloiden rooli.....	52
4.5 Ravintolan ruokailuympäristö	59
Liitteet	61



Työaikainen ruokailusuositus

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy ja hoito on tärkeää väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpidon näkökulmasta.

- Lihavuus lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, sydän- ja verisuonitauteihin sekä moniin syöpiin
- Ylipaino ja lihavuus ovat yhteydessä
 - heikompaan fyysiseen ja psyykkiseen työ- ja toimintakykyyn,
 - alentuneeseen mielenterveyteen sekä
 - suurempaan sairauspoissaolojen määrään (sairauspoissaolojen määrä ja kesto kasvavat painoindeksin noustessa)

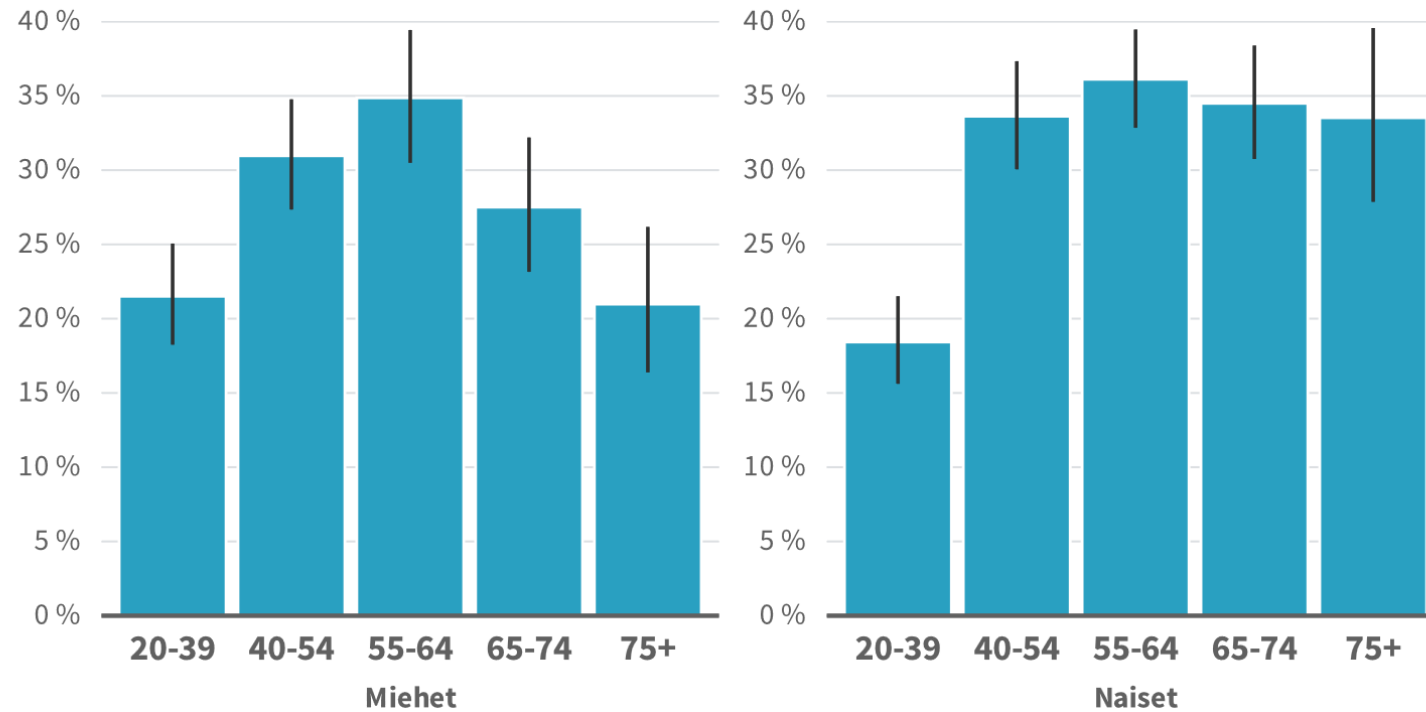
1,2 milj.

Aikuista, joilla lihavuutta

Lähde: Terve Suomi 2023

BMI $\geq$ 30 → 3× riski
työkyvyttömyyseläkkeeseen

Lihavuuden yleisyys (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Terveyttä edistävä ravitseminen tukee aivojen toimintaa ja mielenterveyttä

Terveyttä edistävät ruokailutottumukset yhteydessä:

PAREMPI KOGNITIO

Muisti, oppiminen, tarkkaavaisuus

- ✓ Parempi työteho ja jaksaminen
- ✓ Pienempi virheiden ja uupumuksen riski

PAREMPI MIELEN HYVINVOINTI

- ✓ Parempi jaksaminen
- ✓ Vähemmän masennusoireita
- ✓ Parempi arjen hallinta ja kyky tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja



Kuva: Microsoft

Aterioiden merkitys: tutkittua tietoa

- **Aamiainen:** parempi työmuisti ja kognitio päivän aikana
- **Lounas:** tukee työssä jaksamista ja parantaa vireystilaa
 - Aikaa palautua töistä
 - Yhteinen ruokailu → työhyvinvoinnin ja yhteishengen luominen
- **Välipala:** lisää vireyttä ja auttaa tauottamaan työtä
 - Parantaa ateriarytmiä → päivällisen koko pysyy kohtuullisena
- **Nesteen saanti:** ylläpitää hyvinvointia ja vireystilaa
 - Tukee kognitiivista toimintakykyä, erityisesti tarkkaavaisuutta ja työmuistia



Ruokailu etätyössä

- Ennakointi ja suunnitelmallisuus tukevat terveyttä edistävää ruokailua myös etätyössä.
 - Ruokatauon varaaminen kalenteriin.
 - Työyhteisön yhteiset sopimukset ruokatauon rauhoittamiseksi palaveri-iltoilta.
 - Lautasmallin hyödyntäminen.
 - Ateriat ja välipalat valmiiksi kiireisille päiville.
- Syödään poissa työpisteeltä ja rauhoitetaan tauko syömiseen ja työstä palautumiseen.
- Syödään yhdessä etänä – puhutaan muusta kuin työstä.



Kun työ edellyttää hyvää vireystilaa ja kuntoa

- Hyvä vireystila on erityisen tärkeä, kun työssä huolehditaan omasta ja muiden turvallisuudesta tai terveydestä. Työ voi vaatia myös nopeaa päätöksentekoa.
 - Esimerkiksi ammattikuljettaja, pelastushenkilöstö
- Hyvä fyysinen kunto, terveyttä edistävä ravitsemus ja riittävä nesteytys edistävät vireyttä.
- Säännöllinen ateriarytmi mahdollistaa fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuvan energiantarpeen täyttämisen.
- Hikoilu ja työskentely kuumissa olosuhteissa lisäävät nesteen tarvetta.



Yötyö ja ruokailu

- Yötyö voi vaikeuttaa terveyttä edistävän ruoan saatavuutta. Esimerkiksi henkilöstöravintolat ovat kiinni.
- Yöllä vireys on matalammalla ja työtapaturmien riski suurempi.
- Yötyö lisää sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä ja on yhteydessä painon nousuun.
- Yövuorossa vireyttä edistää kevyt syöminen.
- Vatsavaivoja esiintyy herkästi
 - Kofeiinipitoiset juomat vuoron alkupuolella.
 - Juomisen vähentäminen vuoron loppua kohden.
 - Aamupala ennen nukkumaan menoa vuoron jälkeen.



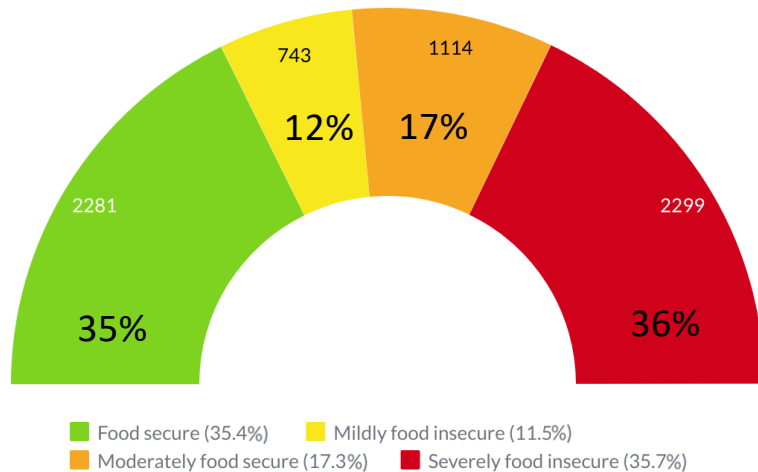
Kiire, psyykkinen stressi ja henkinen kuormitus

- Työpaineet voivat johtaa siihen, että syöminen unohtuu, ei ehditä syömään tai syödään sitä, mikä on helpoiten saatavilla.
 - Miten ennakoin ja varaudun haastaviin työpäiviin tai -viikkoihin?
- Stressin kokeminen voi muuttaa syömistä.
- Syömällä voidaan myös lievittää stressaantunutta oloa.
 - Työn kuormituksen hallinta ja stressin hallintakeinojen vahvistaminen.
 - Säännöllinen ruokailu tukee syömisen hallintaa.
 - Apua syömisen ja stressin hallintaan terveydenhuollosta.



Ruokaturvattomuus palvelualan työntekijöillä ennen koronaa

- Ruokaturvattomuus n , %



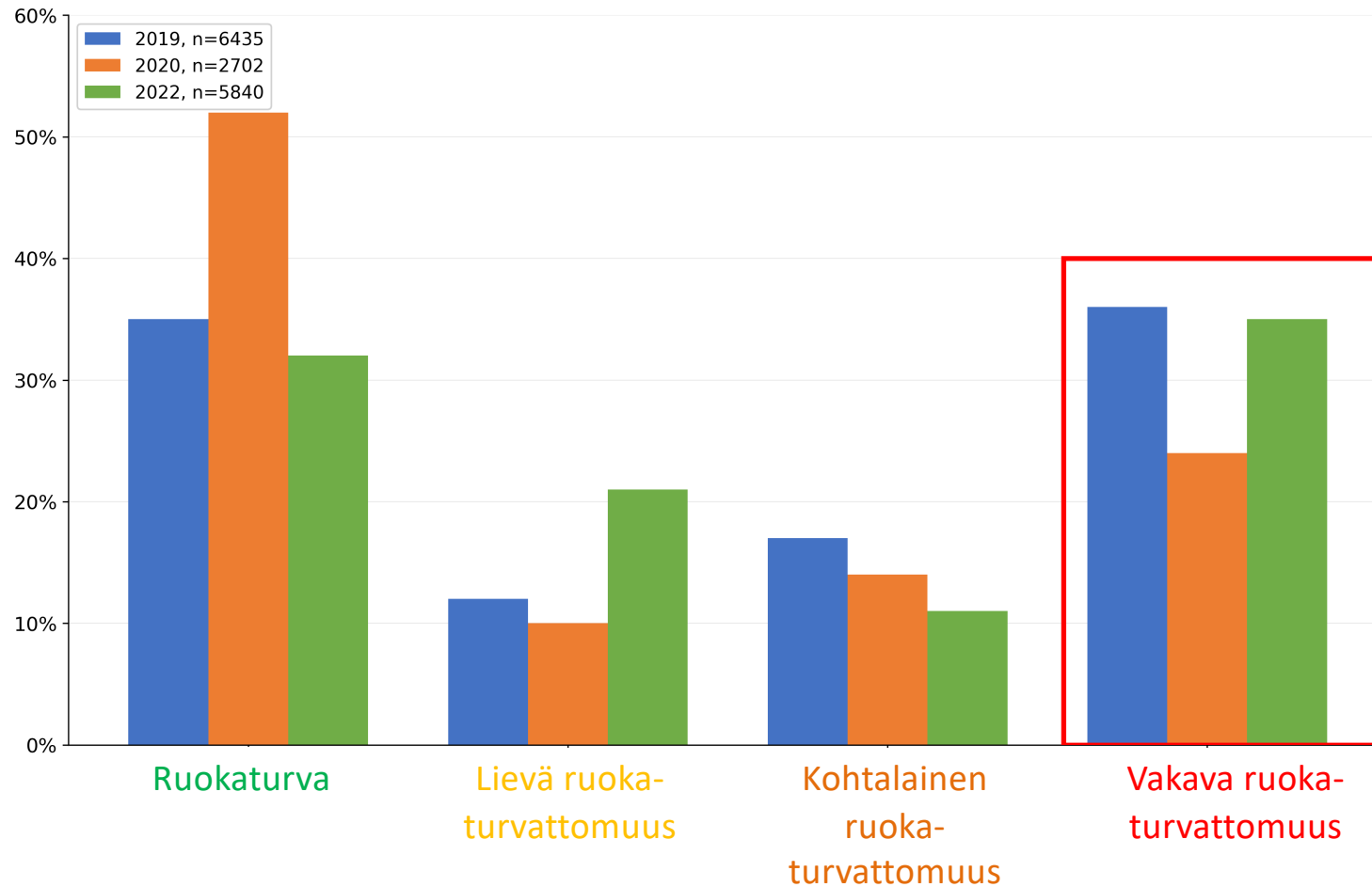
PAMEL-tutkimus, 6 435 pienipalkkaista palvelualan työntekijää pääosin kaupan, ravintolan, matkailun ja kiinteistöpalvelujen alalta (PAM:in jäseniä)

Walsh ym. PHN 2022

HFIAS-tool: Coates ym. 2007

- Vakava ruokaturvattomuus: *vastaaja on taloudellisista syistä joutunut pienentämään aterioitaan, jättämään aterioita väliin, mennyt nälkäisenä nukkumaan tai ollut koko päivän syömättä.*
- **Vakava ruokaturvattomuus todennäköisintä:**
 - nuoremmilla työntekijöillä
 - jos suuria vaikeuksia tavanomaisten menojen kattamisessa
 - naimattomilla, vähän koulutetuilla, matkailu- ja ravintola-alalla työskentelevillä, miehillä sekä vuokralla asuvilla.

Muutokset palvelualojen työntekijöiden ruokaturvassa 2019-2022



Ruokaturvattomuuden riskiä lisäävät tekijät palvelualojen työntekijöillä

Palkkaa ei kata
toimeentuloa

Miessukupuoli

Nuori ikä



Pätkätyöt

Huono itsearvioitu
terveys

Vaikeudet kotitalouden
menojen kattamisessa

Joka 10. ei syönyt
työpäivän
aikana lainkaan

Vain neljäsosalla palvelualojen työntekijöistä
työnantaja tuki työaikaista ruokailua



Työnantajan rooli on keskeinen

- **Terveyttä edistävän työympäristön rakentaminen**
- Työyhteisön eri toimijoiden yhteistyön kehittäminen
 - yrityksen johto
 - työntekijät
 - työterveyshuolto
 - ruokapalveluiden tarjoajat ym.
- Työterveyshuolto tärkeä kumppani henkilöstön terveyden, työkyvyn ja elintapojen edistämisessä.

Työnantajan muistilista terveyttä edistävän ruokailun tukemiseen

- ▶ Käy läpi työn tauottamiseen ja ruokailuun liittyvät ohjeet työntekijöiden perehdytyksessä.
- ▶ Kannusta työntekijöitä sovittujen ruokataukojen pitämiseen yhteisillä pelisäännöillä.
- ▶ Ota työntekijät mukaan suunnittelemaan terveyttä edistävän ruokailun toteutusta.
- ▶ Vahvista työntekijöiden mahdollisuuksia saada ravitsemussuositusten mukaisia aterioita ja välipaloja.
- ▶ Kirjaa terveyttä edistävä työaikainen ruokailu työsuojeluohjeisiin.
- ▶ Hyödynnä työterveyshuollon asiantuntemusta siinä, että työpaikalla voidaan aterioda terveyttä edistävien ruokailutottumusten mukaisesti eri työvuoroissa ja niin, että työnkuvien mahdolliset altisteet sekä kuoritus- ja voimavaratekijät otetaan huomioon.

Ruokapalvelut ja muut ravintolat

- Luovat tilaisuuksia tutustua terveyttä edistäviin ja ympäristökuormituksen huomioiviin vaihtoehtoihin.
- **Terve Suomi 2022-23:** yleisin lounaspaikkavalinta koti tai eväät työpaikalla, henkilöstöravintolassa syöminen kolmanneksi yleisintä.
- Henkilöstöravintolassa lounastavat söivät muualla lounastaviin verrattuna useammin kasviksia ja kasvisruokia.
- Erityisesti miehet nauttivat henkilöstöravintolassa useammin palkokasveja verrattuna muihin lounaspaikkoihin.



Ruokaympäristö

28.8.2026

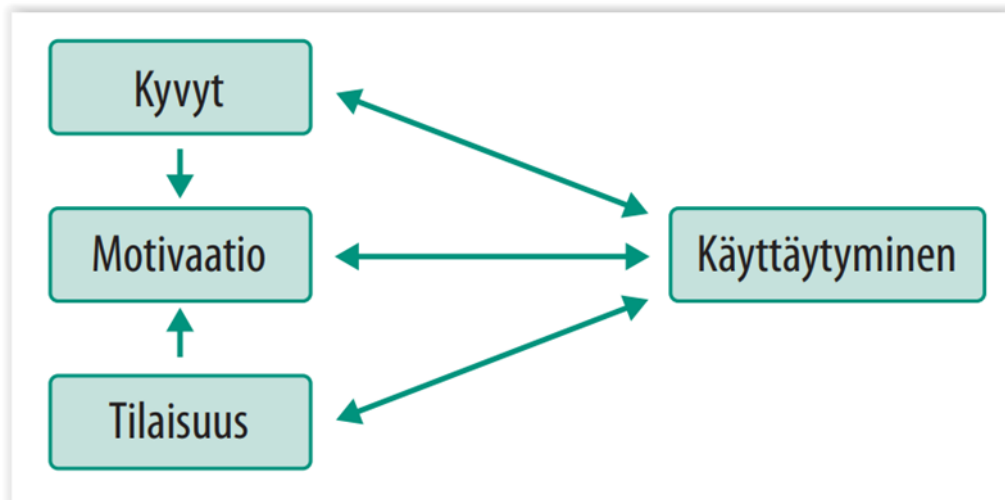
Erkkola M



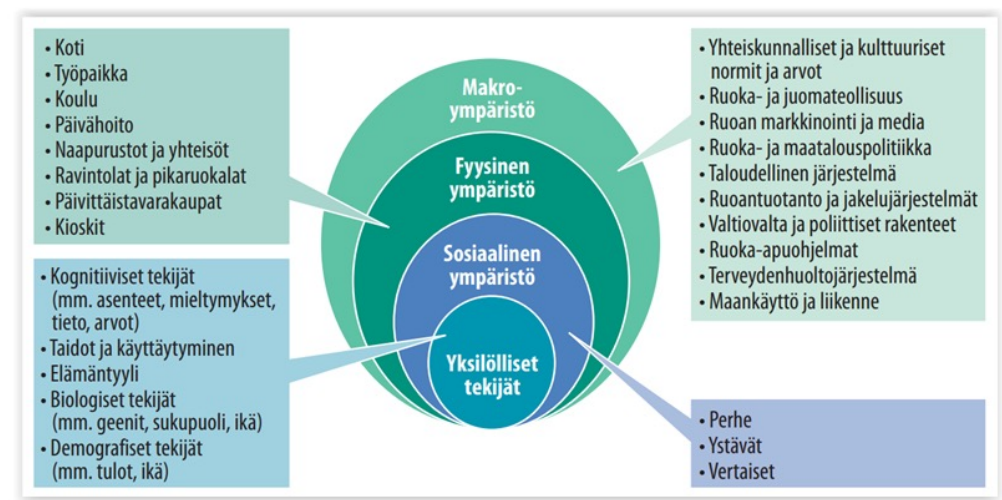
Suolasaanti ylittää suositellun raja-arvon
lähes kaikilla suomalaisilla.

36

Valinnanvapauden illuusio: Onko yksilö yksin vastuussa valinnoistaan?



Kuva 1. Käyttäytymisen kolme välttämätöntä edellytystä COM-B-mallin mukaan.



Kuva 2. Terveyskäyttäytymisen sosioekologinen malli.



28.8.2026

Erkkola M

*Ruoka on mainio
foorumi harjoitella
ihmisenä ja ihmisiksi
olemista*