

Luku 4. Työkyvyn ylläpito	Vastaus
On tärkeää jalkauttaa tietoa, mikä kaikki vaikuttaa työkykyyn. Tässä tarvitaan monen tahon Sivu s. 27. lisäysehdotus kolmannen pallukan jälkeen omaksi pallukakseen sivun ylälaitaan: (tai vaihtoehtoisesti s. 33 loppuun kappaleeseen 4.3 Omia ruokailutottumuksia voi tukea digitaalisilla palveluilla. Työikäisten ruokavalion laadun kehittämiseen voi hyödyntää maksutonta Ravitsemusnavigaattoria. Ravitsemusnavigaattori perustuu diabeteksen ehkäisy tutkimuksissa kehitettyyn ruokavaliaindeksiin ja se arvioi Elinympäristö ja elintavat, kuten ruokavalio, liikkuminen ja uni, ovat yhteydessä lihavuuden yleisyyteen. Vaikka perimä voi lisätä lihavuuden riskiä, kaikki voivat terveyttä edistävillä elintavoilla tukea painonhallintaa ja edistää terveyttä. Lihavuuden ehkäisyssä terveyttä edistävät Suosituksessa olisi hyödyllistä mainita esimerkkejä niistä epäterveellisistä elintarvikkeista, joista eniten saadaan ylimääräisiä kaloreita. Kaikki sokeripitoiset juomat, mukaan lukien hedelmistä ja marjoista puristetut mehut. Kiinteiden ruokien puolella etenkin sipsi-tuotteet, suklaa ja makeiset,	Kiitos kommentista. Kiitos hyvästä lisäyksestä. Ravitsemusnavigaattori on lisätty mukaan suositukseen. Kiitos kommentista! Katsomme, että kappale seuraava kappale kuvaa riittävästi painonhallintaa edistävää ruokavaliota tässä luvussa emmekä nähneet tarpeelliseksi lisätä mainittuja elintarvikkeita. "Painonhallintaa edistävän ruokavalion voi toteuttaa monin tavoin. On tärkeää huomioida yksilölliset mieltymykset ja mahdollisuudet ruokavalion pidempiaikaiseen noudattamiseen. Kansallisten ravitsemussuositusten mukaiset ruokavalinnat edistävät myös painonhallintaa. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää, koska se pitää aterioiden ruokamäärät kohtuullisina yksittäisillä aterioilla ja vähentää napostelua. Lisäksi ruokavalion pienempi energiatiheys tukee painonhallintaa. Kasvisten, marjojen ja hedelmien lisääminen ruokavalioon vähentää energiansaantia, koska ne sisältävät paljon vettä ja kylläisyyttä edistävää liukoista kuitua. Myönteinen suhtautuminen syömiseen, tiukkojen kieltojen välttely ja erilaisten ruokien hyväksyminen auttavat

”Vaikka näyttö ruokavalion yhteydestä unen laatuun on korkeintaan kohtalaista”. Lihavuus on selvästi merkittävin unihäiriöiden aiheuttaja. Suomessa on 700 000 ylipainoista unihäiriöstä kärsivää, jotka tarvitsevat terveydenhuollon toimia sen hoitamiseksi. Heillä lihavuus ja sen aiheuttama

4. Työkyvyn ylläpito

Kauttaaltaan tutkimusten ja muun jaksossa esitetyn tiedon lähteet on tärkeää lisätä suositukseen. Työkyvyn määritelmässä olisi hyvä käyttää esimerkiksi Työterveyslaitoksen määritelmää. Mikäli tehdään viittauksia

4.3 Ravitsemuksen edistämiseen saa tukea

Työterveyshuollon hyödyntämisen osalta viitataan aiemmin työterveyshuollosta sanottuun.

"Nukahtamista ja unen laatua edistää kofeiinin välttäminen ennen nukkumaan menoa." Tämä lause on harhaanjohtava, koska ei auta vaikka kofeiinia välttää ennen nukkumaanmenoa. Muokkaisin näin: Nukahtamista ja unen laatua

Olemme käsitelleet lihavuuden ja unihäiriöiden yhteyttä infolaatikossa "Unen yhteys työkykyyn". Siinä otetaan esille esimerkiksi se, että "Lihavuuden ehkäisy ja painonhallinta terveyttä edistävillä elintavoilla kuuluvatkin

Kiitos kommentteista! Työkyvylle ei ole yksiselitteistä tulkintaa. Lähteenä työkyvylle on erityisesti Työterveyslaitoksen työkykyyn liittyvä <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>

<https://www.suomi.fi/oppaat/tyokyvyn-tukeminen/tyokyvyn-tukeminen-ja-tyokykyjohtaminen-tyopaikalla/tyokyky-pahkinankuoressa>

Järvikoski A, Juvonen-Posti P. Työkyky käsitteenä. Kirjassa: Kerätär R, Koskela L. Toimintakyky ja työkyky. Kusannus Oy Duodecim 2025.

Kiitos kommentteista ja hyvistä huomioista!

"Mitä suurempi määrä kofeiinia nautitaan ja mitä lähempänä sen nauttiminen on nukkumaanmenoa, sitä enemmän kokonaisuniaika heikkenee." Tässä kohtaa olisi suositeltavaa kirjoittaa auki, mitä tarkoittaa kokonaisuniajan heikkeneminen. Tarkoittaako yöunen lyhenemistä? Vai onko unen laadun heikkenemistä?

Luvussa tuodaan esille ravitsemuksen merkitys työikäisten työkykyyn. Yli puolella suomalaisista työikäisistä on vähintään yksi pitkäaikaissairaus. Työkykyyn vaikuttavista sairauksista erityisesti diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin ja ylipainoon voidaan vaikuttaa positiivisesti hyvällä ja Tarkennus työterveyshuollon osuuteen, että ravitsemukseen liittyvä ohjaus ja neuvonta voi olla osa ehkäisevää työterveyshuoltoa, jos siitä on sovittu työterveyshuoltosopimuksessa työnantajan ja työterveyshuollon palveluntuottajan välillä. Työterveyshuollossa toimivilla ravitsemusterapeuteilla tulee olla suoritettuna

Molempien kommenttien lauseiden lähteenä on seuraava tutkimusartikkeli: Gardiner, C., Weakley, J., Burke, L.M., Roach, G.D., Sargent, C., Maniar, N., Townshend, A. and Halson, S.L., 2023. The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep medicine reviews, 69, p.101764. Ensimmäisen lauseen mainitut asiat tulevat esille tekstistä (alla). Emme tehneet muutosta lauseeseen. "Nukahtamista ja unen laatua edistää kofeiinin välttäminen ennen nukkumaan menoa. Kofeiinia saadaan muun muassa kahvista, teestä, kola- ja energijuomista. Mitä suurempi määrä kofeiinia nautitaan ja mitä lähempänä sen nauttiminen on nukkumaanmenoa, sitä enemmän kokonaisuniaika heikkenee. Kofeiinin vaikutus uneen on kuitenkin myös geneettistä ja siten yksilöllistä. Päivätyössä unen kannalta useimmille sopii viimeisen kofeiinipitoisen juoman nauttiminen alkuiltapäivästä. Vuorotyössä kofeiinipitoisia juomia ei kannata nauttia enää vuoron loppupuolella." Toisen lauseen osalta Kiitokset hyvästä kommentista.

Kiitokset hyvistä lisäyksistä. Nämä ovat nyt huomioitu suosituksen taulukossa, joka esittelee eri toimijoiden toolia työikäisten ravitsemuksen edistämisessä.

Luvussa nostetaan esille hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuntien ja hyvinvointialueiden lakisääteisenä tehtävänä. Lain sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) mukaan kuntien ja hyvinvointialueiden on seurattava alueen asukkaiden elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin sekä asetettava strategisessa suunnittelussaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet

Teksti s. 27: Tutkimusten mukaan ravitsemussuosituksista runsaasti poikkeava ruokavalio on yhteydessä heikompaan työkykyyn ja työn tuottavuuden laskuun. Tällainen ruokavalio sisältää yleensä vain vähän kasviksia, hedelmiä, marjoja ja kalaa, mutta runsaasti prosessoitua lihaa ja makeisia. Vastaavasti kasvipainotteisella ruokavaliolla voi olla yhteyttä parempaan työkykyyn. --> Prosessoidun lihan yhdistäminen heikompaan työkykyyn ja työn tuottavuuden laskuun on melko "mutkat suoraksi" tulkintaa.

Nesteensaannin yhteydessä (s. 28) voisi mainita suositeltavan kahvilaadun: suodatinkahvin. Suomalaiset ovat kahvikansaa ja työpaikoilla kahvitauot käsite. Samaan aikaan kahviautomaattien, erikoiskahvien ym. yleisyys

s. 31 liikkujalle suositeltavien proteiini lähteiden joukosta puuttuu liha (punainen ja valkoinen) ravitsemussuosituksien mukaisina määrinä. Suomalaisista 93 % ilmoittaa syövänsä lihaa (Kantar Agri 2024), joten suurelle osalle kansaa s. 35 esimerkeissä ei ole yhtään liha- (punainen tai valkoinen) vaihtoehtoa. Suomalaisista 93 % ilmoittaa syövänsä lihaa (Kantar Agri 2024), joten suurelle osalle kansaa mieleisen ruoka-aineen sisällyttäminen esimerkkeihin on suotavaa. Esimerkkien avulla on mahdollista ohjata Luku 4.3 listaan tulee lisätä yritysten rooli palvelujen tuottajana. Listattuna olivat mm. julkinen taho, tth, yhdistykset, mutta yritykset Yrityksillä on ja olisi nykyistä laajempi mahdollisuus tuottaa esimerkiksi tyhy- tai työ- palveluita (tukea näihin: ravitsemus, liikunta, uni, stressinsäätely), yksilöllisen ohjauksen antaminen työnantajalle tai työntekijälle tai työpaikkaruokailun

Kiitos hyvistä kommentteista. Ruokavalion laadun yhteys työkykyyn on kuvattu olemassa olevan laadukkaan tutkimusnäytön perusteella. Maininta suodatinkahvista on lisätty lukuun 3 ja sen liitteisiin. Liikkujan suositeltavien proteiini lähteiden kohdalla olemme lisänneet suosituksen punaisen lihan ja siipikarjan lihan käytöstä.

Kiitos hyvistä kommentteista. Yritysten rooli palveluiden tuottajana on lisätty taulukkoon, jossa kuvataan eri toimijoiden roolia työikäisten ravitsemuksen edistämiseksi. Lisäksi suositukseen on lisätty linkkinä mm. Ravitsemusnavigaattori.

Usein työntekijän ravitsemusta parannetaan työn rakenteita muuttamalla ja työntekijän kuormitustekijöitä helpottamalla. Työuupumus on erittäin yleistä ja vaikuttaa osaltaan ravitsemusvalintojen tekemiseen. Ainoastaan antamalla tietoa siitä mikä on suositeltava ja mikä ei ole suositeltava valinta (lautaselle) ei ole. Lisäksi suositustekstissä mainitaan hyvin, että on lukuisia erilaisia verkkopohjaisia ratkaisuja saatavilla työikäisen ravitsemuksen tukemiseen. Tähän voisi listata mitä ratkaisuja on saatavilla julkaisuhetkellä ja miten ne auttavat työntekijää. Esim. OmaMenu ruokalistasuunnitteluun, Ravitsemusnavigaattori tietoa ja ruokavalion laadun mittaamista, työterveyshuoltoyritysten omat Kappale 4.1 Ravitsemuksen merkitys työkykyyn on taustoittavaa tekstiä ja siksi sopisi paremmin ruokailusuosituksen alkuun, kuin myös liikunta ja uni asiat.

2) Ravitsemuksen merkitys infektioautien ennaltaehkäisyssä puuttuu, samoin vatsavaivojen vaikutus työkykyyn ja ravitsemuksen merkitys näihin.

3) Ravitsemuksen merkitys mielenterveysasioissa (esim. uupumus, masennus) jää liian niukalle käsittelylle, ruokavalion vaikutuksesta näihin on jo

Kiitos hyvistä kommentteista ja muokkausehdotuksista. Olemme siirtäneet työkyvyn ylläpitoon liittyvät tausta-asiat suosituksen alkuun ehdotusten mukaisesti. Lisäksi on luotu taulukko, jossa näkyy selvemmin eri toimijoiden roolit työikäisten ravitsemuksen edistämisessä. Kappaleeseen "Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa" on myös lisätty Vatsavaivat on lisätty taustaan kuvaamaan sairauksen yhteyttä työkykyyn. Myös mielenterveydestä on lisätty hieman asiaa. Pitkän ja lyhyen aikavälin vaikutuksista on listätty

4) Ikääntyneiden työntekijöiden tarpeita ei ole huomioitu, ei myöskään vaihdevuosi-ikäisiä.

5) Voisiko työkykyyn liittyviä asioita jakaa päivittäiseen työkykyyn vaikuttaviin asioihin ja pitkäaikaiseen työkykyyn vaikuttaviin asioihin eli viireysasioihin ja toisaalta sairauksiin (esim. masennus,) ja ylipainoon liittyviin (tules-vaivat, diabetes, sydänsairaudet ym)? Eli tekijöihin, jotka
6) Lihavuuden käsittelyyn voisi lisätä, että lihavuus voi itsessään olla työkykyä heikentävä asia (esim. asennustyö), ja voi vaikeuttaa monien töiden tekemistä turvallisesti ja työergonomisesti eli ei
7) Työpaikoilla voi olla päihdeohjelmia, nämä voisi nostaa esille, kun puhutaan alkoholin käytöstä.

8) Hienoa, kun on nostettu esille, että myös riski työterveyttä heikentävän ongelman kehittymiselle on olemassa, on lähete ravitsemusterapiaan
UNI: Ei ole kuvattu vuorotyöntekijän erityishaasteita unen osalta. Voisi mainita, että työterveydestä saa apua unettomuuden hoitoon. Olisiko hyvä puhua yleensä unesta, koska esim. REM-uneen ei viitata missään muuten tekstissä. "Hyvää unta edistävät rutiinit ja säännöllinen rytmi"
LIIKUNTA: Voisi korostaa, että myös työnantaja voi kannustaa liikkumiseen työaikana ja sitä mahdollistaa esim. työajan käyttäminen liikuntaan. Voisiko korostaa sitä, että työpäivän aikainen riittävä syöminen mahdollistaa sen, että jaksaa

UNI: Vuorotyötä on käsitelty luvussa 3 ja siellä on mainittu, että yötyö saattaa altistaa univalvetilan häiriöille, ja että pitkään jatkuva erityisesti yötyötä sisältävä vuorotyö saattaa lisätä sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä. Myös yötyön yhteys vatsavaivoihin on mainittu. Suosituksessa on pyritty pitämään fokus ruokailussa ja ravitsemuksessa ja ravitsemuksen, unen ja vuorotyön yhteyttä on pyritty käsittelemään riittävän laajasti siitä näkökulmasta. Kiitos ehdotuksesta muokata tekstiä liittyen alkoholin vaikutuksesta uneen. Muokkasimme lauseen muotoon: Pienetkin alkoholiannokset voivat häiritä

Maininta työpaikan mahdollisesta päihdeohjelmasta ja linkki päihdeohjelman tekemiseen on lisätty Kiitos kommentista.

Tässä suosituksessa on uni ja liikunta kuvattu hyvin lyhyesti osana työkykyä. Unta on kuvattu ravitsemuksen näkökulmasta.

Kappale 4.3 Ravitsemuksen edistämiseen saa tukea: Kappaleen asioiden siirtäminen roolien alle? Lisäksi sen esille tuominen, että työterveyshuolto voi kattaa myös ravitsemusterapian (ainahan näin ei ole). RTY:n kuvaama ravitsemusterapeutin moninainen rooli työterveyshuollossa (Hyvät ravitsemuskäytännöt, ravitsemusterapeutit ja ravitsemusasiantuntijat osana terveyden edistämistä ja ravitsemushoitoa) ei näy tässä kappaleessa niin hyvin kuin sen toivoisimme. Lisäksi haluaisimme vielä nostaa esiin, että ravitsemuksen edistäminen työkyvyn tukena edellyttää erityisesti niin sanottua kolmikantaa eli työntekijän omaa aktiivisuutta sekä työpaikan ja Suositus huomioi osuvasti, että palvelualoilla työterveyshuollon tarkastuksiin on erityisen tärkeää sisällyttää ruokavalion laadun ja työaikaisen ruokailun riittävyden arviointi. Työterveyshuollossa toteutettava ravitsemusterapia on osa ehkäisevää työterveyshuoltoa. Palvelu on työnantajalle Kela-korvattavaa, kun työterveyshuollon ammattihenkilö on arvioinut sen tarpeelliseksi esimerkiksi terveystarkastuksen perusteella. Työterveyshuollon Kappale 4. s. 27, voisiko esimerkiksi viimeiseksi palluraksi lisätä, että omat ruokailutottumukset voi arvioida esimerkiksi Ruokavalioindeksillä tai Ravitsemusnavigaattorilla (www.ravitsemusnavigaattori.fi) ja siten saada luotettavaa tietoa omasta tilanteesta verrattuna ravitsemussuosituksiin ja tukea omatoimista ruokavalion kehittämistä? Ravitsemusnavigaattori S.29 Painonhallinta työkyvyn tukena-otsikon alla olevaan alimpaan kappaleeseen voisi lisätä huomion, että painonhallinnassa kannattaa pyrkiä mieluummin pieniin, pysyviin terveellisiin muutoksiin ruokavaliossa, kuin superdieetteihin (joilla varmasti paino putoaa, mutta jotka eivät jää Työkyvyn ylläpidossa ja muussakin olisi hyvä myös nostaa esille henkilön omaa vastuuta ja roolia on kyse sitten liikkumisen, ruokavalion tai nukkumisen merkityksestä omalle hyvinvoinnille. Tästä esimerkki on s.31-32, jossa puhutaan liikkumisen tärkeydestä. Työntekijällä on myös vastuu oman kunnan ylläpidosta. On hyvä huomioida, että työnantaja voi tiettyyn pisteeseen asti luoda edellytyksiä, mutta yksilö on lopulta se, joka tekee

4.1 Ravitsemuksen merkitys työkykyyn

Kappale on siirretty roolien alle ehdotetun mukaisesti. Suosituksen rakennetta on muutenkin muokattu huomattavasti

Kiitos hyvästä kommentista. Työterveyshuollon kuvausta on lisätty taulukkoon, jossa kuvataan eri toimijoiden roolia ravitsemuksen edistämisessä.

Kiitos hyvästä kommentista. Ravitsemusnavigaattori on lisätty suositukseen mukaan.

Kiitos hyvästä kommentista. Tämä lisätty painonhallintaa käsittelevään kappaleeseen. Myös yksilön omaa vastuuta ravitsemuksesasta on lisätty Työkyvyn ylläpito-osion loppupäähän.

Kiitos kommentista! Tässä suosituksessa

Tietolaatikko: Terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen edistäminen työssä
Tässä kohdassa on nostettava esille, että sairauksista esim. migreeni ja diabetes, edellyttävät erittäin tarkkaa ruokarytmiä ja miten se ruokarytmi huomioidaan työpäivän aikana. Mikäli ruokarytmiä ei noudateta, sillä voi olla terveydelle

4.1. Ravitsemuksen merkitys työkykyyn
s. 29: Painonhallinta työkyvyn tukena-otsikon alle voisi olla hyvä lisätä toiseksi alimpaan kappaleeseen sen, että painonhallinnassa kannattaa pyrkiä mieluummin pieniin, pysyviin
Kohdan 4.1. Ravitsemuksen merkitys työkykyyn s. 27 sisällöstä on perusteltua lieventää nykyisten sairauksien sisältöä ja muuttaa pikemminkin ravitsemuksen merkityksestä työkykyyn. Mielestäni tämä toistuva negatiivisuus lannistaa jo lukijankin.

Kautta linjan on perusteluta tiivistää ydinsanoma selkeästi esille luettavuuden parantamiseksi ja toiston välttämiseksi. Nykyinen teksti oppikirjamaisena heikentää luettavuutta ja
Luku 4.1 sivu 28: ”Sokeria sisältäviä tai happamia juomia sekä energijuomia ei suositella päivittäiseen käyttöön.” Voisiko energijuomien haitoista kertoa vähän laajemmin, haitta ei ole pelkkä sokerin määrä tuotteissa ja ratkaisu ei ole
Työkyky tarkoittaa tasapainoa työn vaatimuksien sekä yksilön ja yhteisön suorituskyvyn välillä. Tässä käsitellään yksilön terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Alkuun olisi hyvä todeta, että työkyvyn edistämisessä työn laadun ja määrän merkitys, sekä myös työyhteisön toimivuus ovat olennaisia tekijöitä, mutta että tässä luvussa käsitellään Ravitsemusterapeuttien ja ravitsemusneuvonnan hyödyntäminen osana työterveyshuollon palveluita tilanteen ja tarpeen mukaisesti on suositeltavaa. Kirjaukset työterveyshuoltosäädöksissä jättävät jonkin verran tulkinnallisuutta, joten työpaikan menettelytavoista ja ravitsemukseen liittyvien konsultaatioiden toteuttamisesta on aina etukäteen sovittava työpaikkakohtaisessa

ei käsitellä ruokailua eri sairauksien osalta. Ravitsemushoitosuosituksista löytyy tietoa eri sairauksien ravitsemushoidosta

Kiitos hyvästä kommentista. Tämä lisätty painonhallintaa käsittelevään kappaleeseen.

Kiitos kommentista. Luvun alussa pyrimme esittelemään eri sairauksien yhteyksiä työkykyyn. Tuomme kuitenkin ilmi, että näitä sairauksia ennaltaehkäisemällä ja hoitamalla työkykyä voidaan edistää. Lisäksi sisällössä kerrotaan useita erilaisia keinoja edistää omaa ravitsemusta.

Kiitos hyvästä lisäyksestä. Energijuomista on lisätty asiaa ”Riittävä nesteen saanti auttaa jaksamaan”-kappaleen alle.

Kiitos hyvistä kommentteista. Nämä on pyritty huomioimaan tekstissä.

Työkyvyn osalta on erinomaista, että siinä on tunnistettu myös muut keskeiset työkyvyn osatekijät, vaikka kyse on nimenomaan ravintosuosituksista. Käsitys siitä, että yksin terveellinen ruokailu ei vielä takaa hyvää työkykyä, vaan on osa sitä, on tärkeä nosto. Tässä mielessä etenkin levon, liikunnan ja toisaalta osaamisen ja motivaation näkökulmat ovat varsin tärkeitä

Luku 4 – Työkyvyn ja sairauksien yhteys

Yleisesti ottaen olisimme kaivanneet tarkempaa kuvausta seuraavien sairauksien vaikutuksista

- Lihavuus

- Tyypin 2 diabetes
- Sydän- ja verisuonitaudit
- IBS

- Mielenterveyden häiriöt

Nämä ovat sairauksia, joiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä ruokaympäristöllä että

Painonhallinta työkyvyn tukena (s. 29)

Ehdotamme ruokaympäristön vaikutuksien nostamista esiin. Lihavuuden ehkäisy ei ole pelkkää yksilön valintaa, vaan siihen vaikuttavat työympäristön rakenteet, työaika, taukokäytännöt
Esimerkkilähteet:

- Souza et al. The effect of shift work on eating habits: a systematic review. Scand J Work Environ
- Glanz et al. Effect of Financial Incentives and Environmental Strategies in the Workplace on Weight Loss. JAMA Netw Open.

4.1. Ravitsemuksen merkitys työkykyyn

Kiitokset kommentista.

Kiitos kommentteista!

Sairauksista ja erityisruokavaliosta löytyy paljon tietoa

Luvun tarkoitus on kuvata työkykyyn vaikuttavia tekijöitä ja erityisesti ravitsemuksen roolia työkyvyn tukemisessa. Mainitut sairaudet ovat vahvasti yhteydessä ravitsemukseen ja ne on mainittu luvussa ja/tai suosituksessa. Koska suositus on haluttu pitää tiiviinä, niiden yhteyttä työkykyyn ei ole tarkemmin lähdetty purkamaan

Painonhallinta työkyvyn tukena:

Kyllä ruokaympäristö vaikuttaa työaikaan ruokailuun ja terveellisten ruokailun edellytyksiin. Luvussa 3 ja sen liitteissä on käsitelty sitä, miten erilaiset työolot vaikuttavat ruokailuun ja ohjeistettu ruokailun toteutukseen erilaisissa olosuhteissa. Luvussa 4 on puolestaan laajasti käsitelty eri toimijoiden roolia suhteessa työaikaan

Suosituksessa on oma alalukunsa terveyttä edistävän ruokailuympäristöstä ja taulukko, jossa ehdotetaan keinoja terveyttä edistävien valintojen

Tämä viite on otettu huomioon ja se on viitteissämme

Kiitokset hyvistä kommentteista. Olemme

Psyykkisen hyvinvoinnin merkityksestä ruokailuun olisi voinut olla enemmänkin tietoa. Kun voi psyykkisesti huonosti, niin syömiseen ei jaks

Sote-alalla tehdään vuorotyötä aamu-, ilta- tai yövuoroissa. Vuorotyötä olisi toivonut huomioitavan enemmän. Vuorotyötä tekevien kohdalla tulee huolehtia työntekijöiden mahdollisuudesta lakisääteisiin ja

4.3. Ravitsemuksen edistämiseen saa tukea
Henkilökohtaisesta tuesta eri tahoilta saattaa saada liian positiivisen kuvan. Tähän olisi kaivannut myös linkkejä ja tietolähteitä.

Yleisissä huomioissa ehdotus siitä, miten rakennetta tulisi muokata.

4.3 Yleinen kommentti: työterveyshuolto -> tulisiko tässäkin kohtaa tehdä selväksi, että tietyt jutut työterveyshuollosta on lakisääteisiä ja loput työnantajalle vapaaehtoisia ja esim. Painonhallinta työkyvyn tukena

Kappale: ”Ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy ja hoito on tärkeää työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpidon näkökulmasta. Terve Suomi 2023 - tutkimuksen mukaan Suomessa on yli 1,2 miljoonaa aikuista, joilla on lihavuutta.” Tähän voisi lisätä väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työhyvinvoinnin ja työkyvyn lisäksi. Ylipainon ja lihavuuden ehkäisy sekä painonhallinta on huomioitu tekstissä hyvin ja useassa kohdassa. Voisiko tämän tärkeän aiheen

Ehkä voisi lisätä vielä lihavuudessa havaittavat erot sosioekonomisten ryhmien välillä ja niiden kaventamisen tärkeyden. Työaikaisen ruokailun ja työelämän ulkopuolella olevien ruokailun Toinen virke epäselvä: ”Elintavat, kuten ravitsemus, liikunta ja riittävä uni, vaikuttavat yksilön työkykyyn lyhyellä ja pidemmällä aikavälillä, erityisesti terveyden ja toimintakyvyn kautta.” Voisi olla esim. ”Työntekijän elintavat vaikuttaa työntekijän terveyteen ja toimintakykyyn heijastuen s27, ensimmäinen pallura. Voisi muuttaa muotoon: ”Riittävä ja laadukas uni tukee terveyttä edistävien ruokatottumusten ylläpitämistä sekä työ- ja toimintakykyä. Yleensä sopiva määrä unta on 7–9

lisänneet hieman asiaa ravitsemuksen ja mielen hyvinvoinnin yhteyksistä.

Vuorotyö huomioidaan suosituksissa erityisesti teemassa ”Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat”.

Ravitsemuksen edistämisen kohtaa olemme muokanneet ja lisänneet sinne taulukon, jossa näkyy eri toimijoiden roolit ravitsemuksen edistämisessä.

Kiitokset hyvistä kommentteista.

Suosituksen rakennetta on muokattu ehdotusten mukaan. Työterveyden osiota on myös pyritty täsmentämään kahdessa eri kohtaa suosituksia.

Kiitokset hyvistä kommentteista ja muokausehdotuksista. Olemme ottaneet lähes kaikki niistä sellaisenaan huomioon läpi Työkyvyn ylläpito-osion. Muokkasimme alkoholia käsittelevää lausetta muotoon: Pienetkin alkoholiannokset voivat häiritä unta, minkä vuoksi alkoholia ei kannata nauttia juuri ennen nukkumaan menoa.

s27, toinen pallura: ”Kun syö hyvin, on myös energiaa liikkua. Päivittäinen liikkuminen, myös työpäivän aikana, on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja työkyvyn kannalta.” Voisi olla esim. ”Päivittäinen liikkuminen, myös työpäivän aikana, on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, työkyvyn ja työstä palautumisen kannalta.” Voisi jättää alun pois, koska ”Syö hyvin” -sanonta kuvastaa yleensä syömistä juhlamielessä eli yli energiantarpeen. Sitä ei tässä varmaankaan tarkoiteta. Voisi korjata myös kaikki muut näin s27, 3.pallura, epäselvä virke: ”Oma ruokailutottumuksia tukevia palveluita on saatavilla usealta eri terveydenhuollon tahoilta, kunnilta sekä yhdistyksiltä. Oman ravitsemuksen edistämiseksi tulee hakea tukea erityisesti silloin, kun oman ravitsemuksen suhteen herää huolia.” Voisi olla esim. ”Terveellisen ruokavalion edistämiseksi tai ravitsemushaasteisiin voi saada tukea terveydenhuollosta, kunnilta, tai yhdistyksiltä.

4.1 Ravitsemuksen merkitys työkykyyn

s 27, 1. kappale, 4. virke epäselvä: ”Sairaudet voivat heikentää työkykyä esimerkiksi sairauspoissaolojen, sairaana työskentelyn sekä ennenaikaisen eläköitymisen kautta.”. Voisi olla esim. ”Hoitamattomana sairaudet voivat heikentää s27 otsikko: ”Kun syö hyvin, työnteko maistuu”, voisi olla esim. ”Kun syö säännöllisesti ja s27, 4. kpl, 2 ensimmäistä virkettä:

”Ruokailutottumukset vaikuttavat päivittäin siihen, kuinka jaksamme töissä. Terveyttä edistävä työaikainen ruokailu heijastuu myös kotiin ja muihin ruokavalintoihin.” Virkkeet epäselviä, voisi muuttaa muotoon: ”Työpäivän aikaiset ruokavalinnat vaikuttavat työn tekemisen vireyteen s28 ensimmäinen otsikko: ”Hyvä ateriarytmi”, mieluummin ”Säännöllinen ateriarytmi”.

4.2 Hyvä ravitsemus, liikunta ja uni tukevat toisiaan s30, voisi jättää pois virkkeen: ”Pienetkin alkoholiannokset voivat häiritä erityisesti vilkeunta (REM-uni, Rapid Eye Movement), minkä vuoksi alkoholia ei kannata nauttia juuri ennen nukkumaan menoa. Yleisesti vähäinen alkoholin käyttö on suotavaa unen kannalta.” Voisi jättää REM-unen pois tai selittää, mitä tuo unityyppi on. Ehdotus: ”Alkoholia ei kannata nauttia ennen nukkumaan menoa edes helpottamaan

s31, otsikko ”Kun syö hyvin, jaksaa liikkua”,
mieluummin ”Kun syö säännöllisesti ja
s31, 5. kappale, 3. virke epäselvä: ”Monipuolinen ja
riittävä ruokavalio mahdollistaa liikkumisen ja siitä
palautumisen sekä liikkumisen myönteiset
vaikutukset toiminta- ja työkykyyn: sekä
lihaskuntoon että kestävyyskuntoon.” Ehdotus:
”Monipuolinen ja riittävä ruokavalio auttaa
jaksamaan paremmin liikkumisesta aiheutuvaa
rasitusta, mutta myös siitä palautumista.

s 31, sivun viimeinen virke: ”Kun energiaa saadaan
ruokavaliosta tarpeeksi, yleensä myös vitamiinien
ja kivennäisaineiden saanti on riittävää.” Ehdotus:
”Kun energiaa saadaan monipuolisesti koostetusta
ruokavaliosta tarpeeksi, yleensä myös vitamiinien
4.3 Ravitsemuksen edistämiseen saa tukea

s 32, 6. virke: ”Lihavuuden ja sen
liitännäissairauksien tehokas hoito ovat tärkeitä
työkyvyn ylläpitäjiä.” Työkykyä ylläpidetään myös
pyrkimällä ehkäisemään lihavuutta ja hoitamalla
s 32, 7. virke. Myös vuorotyö lisää sydän- ja
verisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä, siksi
Kohta 4.1 ravitsemuksen merkitys työkykyyn. Sivu
29 otsikon ”Painonhallinta työkyvyn tukena ” alle
toisen kappaleen loppuun (eli lauseen ”
Lihavuuden ehkäisyssä terveyttä edistävät...”
jälkeen) suosittelemme lisäämään seuraavaa.
Kuitujen heikko saanti ja kasvisten vähäinen syönti
on taustasy sille, että niin moni suomalainen ei
tunne itseään riittävän kylläiseksi. Palkokasveilla ja
muilla kuitupitoisilla kasviksilla tiedetään olevan

Kiitokset hyvistä kommentteista. Olemme
muokanneet painonhallinta-osiota,
mutta olemme jättäneet sieltä pois
yksityiskohtaiset yhteydet. Olemme
lisäksi muokanneet työterveyshuollon
sisältöä ja täsmentäneet sitä. Lisäksi
olemme lisänneet taulukon, joka kuvaa
eri toimijoiden roolia työikäisten
ravitsemuksen edistämisessä.

Kohta 4.3 ravitsemuksen edistämiseen saa tukea.
Sivu 33. Haluamme tuoda esiin, että useinkaan
terveydenhuollon ammattilaiset eivät osaa neuvoa
uusien ravitsemussuosittelusten käytössä, koska
heitä ei ole koulutettu asiaan mitenkään. Eli
toiseksi viimeinen kappale ei anna todellista kuvaa
nykytilanteesta, siihen suositellaankin lisäämään
seuraavaa. Terveystieteiden ammattilaisille tulee

Viimeiseen kappaleeseen, jossa kerrotaan kuntien
lakisääteisistä tehtävistä, suosittelemme
lisäämään seuraavaa: Kuntien on tarjottava omassa
yleisissä ruokailuissaan ja kahvitarjoiluissaan
Työpaikkaruokailun yhteys työhyvinvointiin tulisi
nostaa vahvemmin esiin. Työpaikkaruokailu tukee
palautumista, vireystilaa ja siten vähentää myös

Kiitos kommentteista! Työolosuhteiden ja
niiden monimuotoisuuden vaikutusta
työaikaiseen ruokailuun on kuvattu

Akava pitää tärkeänä, että luvussa kuvataan selkeämmin työn ja työolosuhteiden monimuotoisuus. Ravitsemustarpeet ja ruokailun rytmi eroavat merkittävästi esimerkiksi Myös työkuormituksen, kiireen, palautumisen ja työpäivän pirstaloitumisen vaikutukset tulisi tuoda näkyvämmiin esiin. Teksti voisi painottaa vielä enemmän psykososiaalista työhyvinvointia ja ruokailun roolia palautumisessa ja yhteisöllisyydessä. Työpaikkaruokailun ja

enemmän luvussa 3. Näihin on myös annettu ratkaisuja kyseisessä luvussa ja sen kappaleissa. Tämän vuoksi emme toista niitä luvussa 2. Myös työaikaisen ruokailun merkitystä vireyden, palautumisen ja työturvallisuuden kannalta on käsitelty luvussa 3.