



Kohti varusmiesten ruokailusuositusta

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sidosryhmäseminaari

2.12.2025, Ruokavirasto, Helsinki

Tutkija, LitT Tarja Nykänen, Maasotakoulu

tarja.nykanen@mil.fi



Puolustusvoimat

Försvarsmakten • The Finnish Defence Forces



Puolustusvoimat kansanterveyden edistäjänä

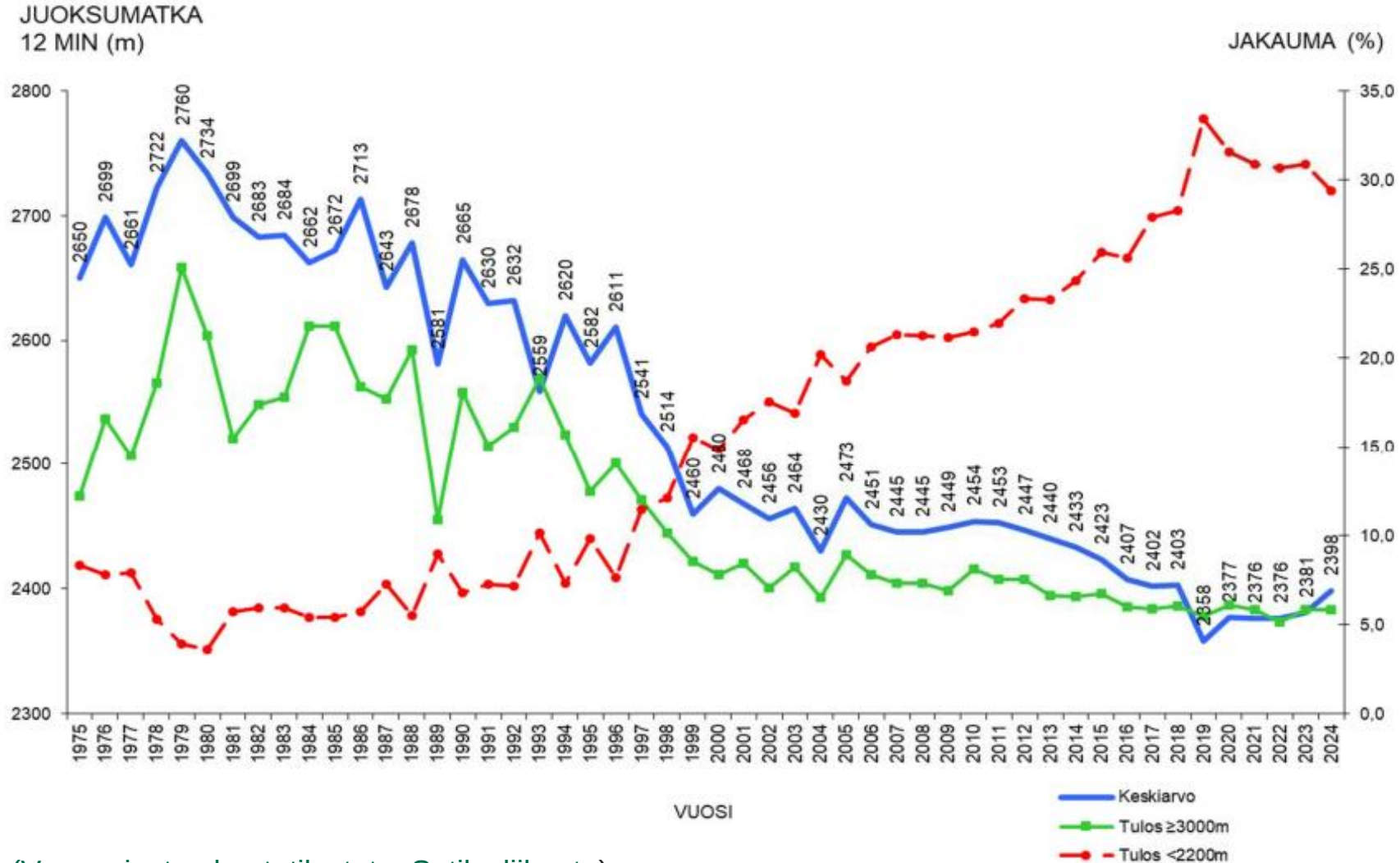
- Asepalvelus tavoittaa n. 70 % ikäluokan nuorista miehistä
 - V. 2024 palvelukseen astui 24 400 miestä ja 930 naista ja reserviin kotiutui 20 700 miestä ja 828 naista.
 - Tavoitteena lisätä palveluskelpoisten nuoren määrää ja vähentää palveluksen aikaisia keskeytyksiä.
 - Naisten vapaaehtoisen asepalveluksen suosiota pyritään kasvattamaan.
- Palkattuun henkilöstöön kuuluu n. 8000 sotilasta ja n. 5000 siviiliä.
 - Henkilöstömäärä nousee lisääntyvien velvoitteiden takia (NATO)
- Sotilaslääketieteen keskus (SOTLK) vastaa varusmiesten sairaanhoidosta ja palkatun henkilöstön työterveyshuollosta.

(Henkilöstötilinpäätös 2024. Puolustusvoimat)





Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2024

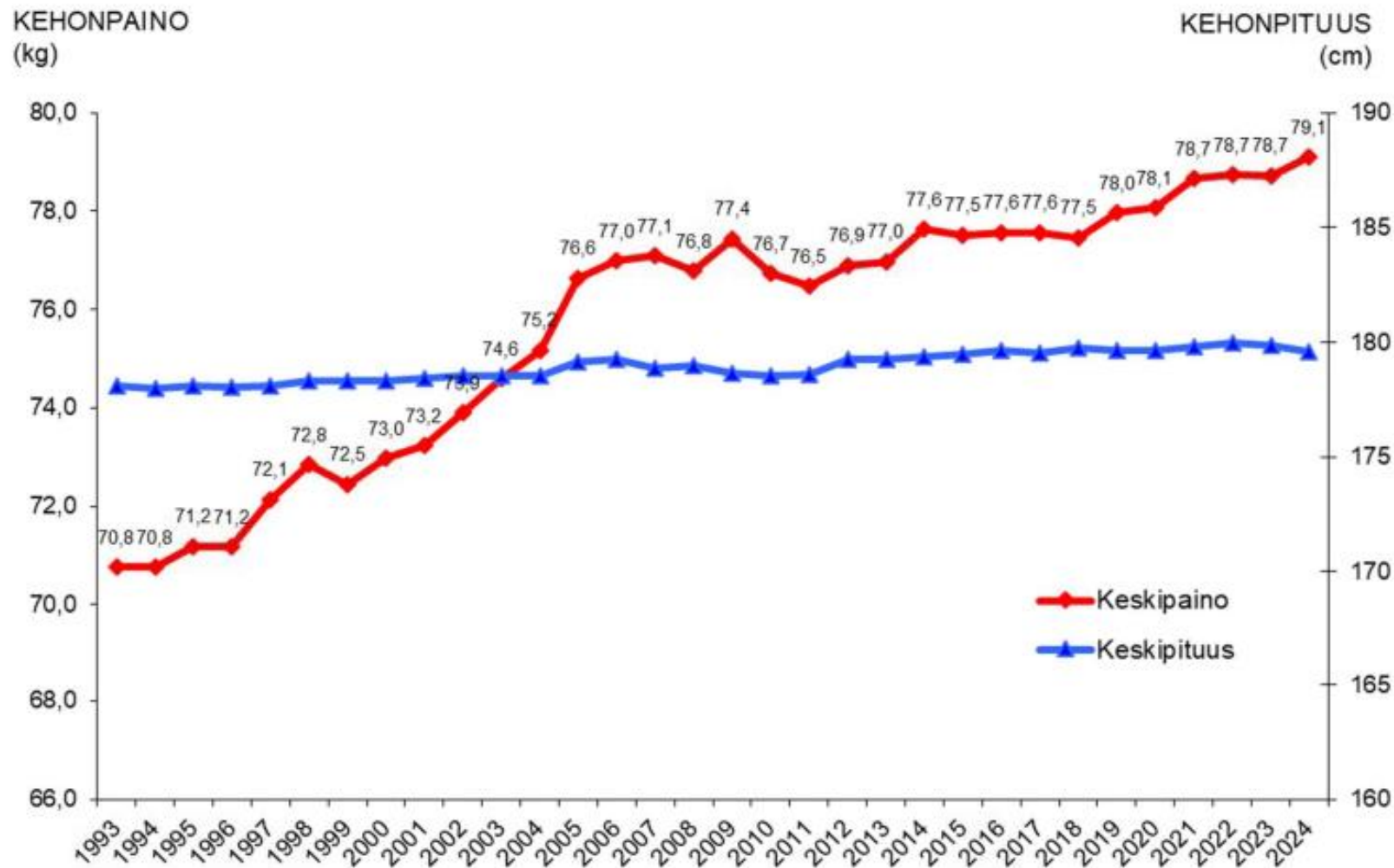


(Varusmiesten kuntotilastot – Sotilasliikunta)





Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten pituus ja paino vuosina 1993-2024

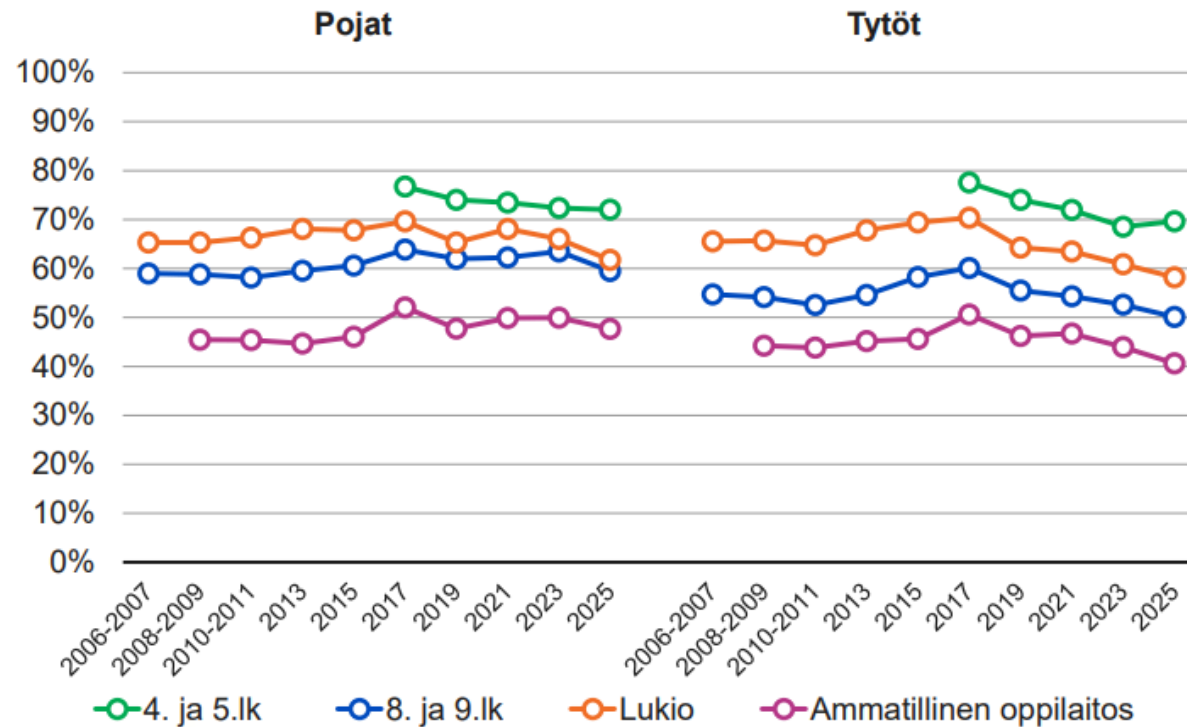


HUOM: Kehon pituuden ja painon valtakunnallinen seuranta loppui vuonna 2023 ja vuoden 2024 luvut edustavat noin 20 % otosta aiempiin vuosiin verrattuna.





Joka arkipäivä aamupalaa syövien lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2025, %



17.9.2025 THL
Kouluterveyskysely



- (Varusmiesruokailu - Leijona Catering)

(Kuva: Puolustusvoimat. Sotilaan ravitseminen PV Moodle –työtila)



Sotilaan ravitseminen – tutkimustuloksia

- Varuskunnissa ateriat eivät toteudu suositusten mukaisesti
 - Alokasjakson terveelliset ruokailutottumukset hiipuivat palveluksen edetessä (Absetz ym. 2010)
 - Hiilihydraatteja liian vähän ja tyydyttynyttä rasvaa liikaa (Nykänen ym. 2019; Beals ym. 2015)
 - Kuitupitoisuudella yhteys kardiometabolisiin riskitekijöihin kriisinhallintasotilailla (Nykänen ym. 2020)
 - Kasvisruoka ei maistu varusmiehille (Laukkanen 2024)
- Maastoharjoituksissa syntyy energiavajetta, erityisesti talviolosuhteissa (Charlot 2021, Nykänen ym. 2022)
 - Energiankulutus korkea, jopa 6000-8000 kcal/vrk (Hoyt ym. 2006, Kyröläinen ym. 2008)
 - Lisäruoka (esim. proteiinipatukat) ei tuo riittävästi lisäenergiaa (Tanskanen ym. 2012)
 - Taistelumuonien käyttöaste parhaimmillaan 80 % (Koskensalo 2015)
 - Ruokahävikkiä syntyy maasto- ja kenttämuonituksessa





Sotilaan ravitsemuksen kehittäminen

- Ravitsemussuositusten jalkauttaminen Ruokapalvelujen laatuaskel –hankkeessa (Sydänliitto)
- Varusmiesten ruokailusuosituksen laatiminen (VRN) v. 2026
- Reserviläisten toimintakykytutkimus 2025-2026: ajantasainen tieto 20-40-vuotiaiden miesten ruoankäytöstä
- Tilanteenmukaisen ravitsemuksen optimointi, *Whole system approach to military nutrition*
- Arktisen olosuhteen erityispiirteet
- Poikkeusolot, huoltovarmuus, ja ravitsemuksen laatu
- Mahdollisuus laaja-alaiseen kansanterveyden edistämiseen



(Kuva: Puolustusvoimat)

(Kuva: Puolustusvoimat).





Kirjallisuutta

Absetz P, Jallinoja P, Suihko J, ym. 2010. Varusmiesten ravitseminen ja muut elintavat sekä terveyden riskitekijät palveluksen aikana : Kuuden kuukauden seurantatutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL): 16/2010. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085503>

Beals K, Darnell ME, Lovalekar M, Baker RA, Nagai T, San-Adams T, Wirt MD. Suboptimal Nutritional Characteristics in Male and Female Soldiers Compared to Sports Nutrition Guidelines. *Mil Med.* 2015 Dec;180(12):1239-46. doi: 10.7205/MILMED-D-14-00515.

Charlot K. Negative energy balance during military training: The role of contextual limitations. *Appetite.* 2021 Sep 1;164:105263. doi: 10.1016/j.appet.2021.105263. Epub 2021 Apr 20.

Henkilöstötilinpäätös 2024. Pääesikunnan henkilöstöosasto. Puolustusvoimat. PunaMusta Oy, Tampere. ISBN PDF 978-951-25-3501-9

Hoyt RW, Opstad PK, Haugen AH, DeLany JP, Cymerman A, Friedl KE. Negative energy balance in male and female rangers: effects of 7 d of sustained exercise and food deprivation. *Am J Clin Nutr.* 2006 May;83(5):1068-75. doi: 10.1093/ajcn/83.5.1068.

Koskensalo P, 2015. Taistelumuonien käyttö tiedusteluharjoituksissa : "maistuu hyvältä myös oksennettuna". Pro gradu –tutkielma. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Maanpuolustuskorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015100514671>

Kyröläinen H, Ojanen T, Pihlainen K, ym. Sotilaan fyysisen toimintakyvyn tutkimus Puolustusvoimissa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2025;141(20):1673-9. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo19005.pdf>

Kyröläinen H, Karinkanta J, Santtila M, ym. Hormonal responses during a prolonged military field exercise with variable exercise intensity. *Eur J Appl Physiol* 2008;102:539–46.

Laukkanen N, 2024. Kasvisruoka varusmiesten silmin. Pro gradu –tutkielma. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Maanpuolustuskorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024080764012>

Nykänen T, Ojanen T, Heikkinen R, ym. Changes in body composition, energy metabolites and electrolytes during winter survival training in male soldiers. *Front Physiol* 2022;13:797268.

Nykänen T, Pihlainen K, Kyröläinen H, ym. Associations of nutrition and body composition with cardiovascular disease risk factors in soldiers during a 6-month deployment. *Int J Occup Med Environ Health* 2020;33:457–66.

Nykänen T, Pihlainen K, Santtila M, Vasankari T, Fogelholm M, Kyröläinen H. Diet Macronutrient Composition, Physical Activity, and Body Composition in Soldiers During 6 Months Deployment. *Mil Med.* 2019 Mar 1;184(3-4):e231-e237. doi: 10.1093/milmed/usy232.

Tanskanen MM, Westerterp KR, Uusitalo AL, Atalay M, Häkkinen K, Kinnunen HO, Kyröläinen H. Effects of easy-to-use protein-rich energy bar on energy balance, physical activity and performance during 8 days of sustained physical exertion. *PLoS One.* 2012;7(10):e47771. doi: 10.1371/journal.pone.0047771. Epub 2012 Oct 18. PMID: 23094083; PMCID: PMC3475712.

Varusmiesten kuntotilastot – Sotilasliikunta. Puolustusvoimat. <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>





ASETA TAVOITTEITA, HAASTA ITSESI JA VOI PAREMMIN

LATAA PUOLUSTUSVOIMIEN MAKSUTON MARSMARS-SOVELLUS PUHELIMEESI

