



AKATEMIA, TERVEYS, TYÖELÄMÄ

Ravitsemuksen eriarvoisuus alkaa jo kohdussa ja on suurimmillaan työikäisillä

Sosioekonomisten ryhmien väliset terveyserot ovat Suomessa jyrkemmät kuin monissa muissa länsimaissa. Eriarvoisuus työikäisten lautasella ja hyvinvoinnissa kasvaa koko ajan. Tilanteen korjaamiseen löytyy kyllä keinoja, jos niitä halutaan käyttää, kirjoittaa Maijaliisa Erkkola Helsingin yliopistosta.

Maijaliisa Erkkola Helsingin yliopisto 8.6.2023 11:00



Aikapainetta ja työn fyysistä kuormitusta on seurattava, koska ne altistavat epäterveellisille elintavoille, kirjoittaa Maijaliisa Erkkola.

Psychological Science -lehdessä julkaistiin viime vuonna brittiläisen tutkijaryhmän artikkeli, jossa he loppuraskauden kaikukuvien avulla osoittivat sikiön reagoivan äidin nauttiman ruoan makuaineisiin. Makeahko porkkana sai sikiöt hymyilemään, mutta kitkerämpi lehtikaali aiheutti irvistyksiä.

Ensimmäiset irvistyksset ovat ensiarvoisia myöhempien ruokavalintojen kannalta. Toistuvat altistumiset uusille mauille auttavat tottumaan kitkeriin ja karvaisiin makuihin. Niitä on erityisesti kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä.

Sikiövedessä, äidinmaidossa ja varhaislapsuudessa tutuiksi tulleet maut mallintuvat ohjaamaan koko elämänkaaren ruokatottumuksia. Sekä makumaailma että ravinnon terveystaikutukset antavatkin lapsille jo kohdussa eriarvoisen alun elämään. Koulutetuimpien, hyvätuloisten ja kaupunkiseuduilla asuvien äitien ruokavalio on raskauden ja imetyksen aikana lähimpänä ravitsemussuosituksia.

Imetyksen kesto vaihtelee samojen tekijöiden mukaan kuin raskausajan ravitsemus. Lisäksi se on muita lyhyempää maahan muuttaneilla äideillä.

Imetyksen kestosta alkaa myös sukupuolten välinen ero ravitsemuksessa: poikien aavistuksen verran tyttöjä lyhyempi täysimetus kasvaa aikuisiässä merkittäviin eroihin ruokavalion laadussa eri sukupuolten välillä. Erot näkyvät erityisesti kasvisten ja lihan kulutuksessa.

Aikuisiällä vähän koulutettujen, pienituloisten ja miesten ruokavalio on kauimpana suosituksista. He lähtevät myös ruokavalion kestävyys siirtymään takamatkalta koulutettuihin, hyvätuloisiin ja naisiin verrattuina.

Epäedulliset elintavat kasautuvat

Keskeiset ravitsemushaasteemme ovat liiallinen suolan ja tyydyttyneen rasvan ja niukka kuidun saanti sekä kasvisten, marjojen ja hedelmien vähäinen kulutus.

Ravitsemushaasteilla on taipumus kasautua alimpiin sosioekonomisiin ryhmiin. Sama koskee muita terveyttä haittaavia elintapoja, kuten päihteiden käyttöä, tupakointia, riittämätöntä unta ja vähäistä fyysistä aktiivisuutta.

Ruokaympäristömme on muuttunut ratkaisevasti viime vuosikymmenten aikana. Tarjolla on yhä laajempi valikoima runsaasti energiaa, tyydyttynyttä rasvaa, suolaa ja lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita. Terveyttä edistävien valintojen tekeminen on nykyisessä, lihavuutta edistävässä elinympäristössä kaikille työlästä.

Fyysinen ja sosiaalinen ruokaympäristö ohjaavat erityisesti matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien sekä lasten ja nuorten ruokavalintoja. Kouluruokailu ja työaikaisen ruokailun mahdollisuus parantavat ruokavalion laatua. Henkilöstöravintoloiden saatavuus kuitenkin vaihtelee paikkakunnittain, ammattialoittain ja sosioekonomisen aseman mukaan.

Työkyky koetuksella

Suomalaisessa yhteiskunnassa on menossa useita muutoksia, jotka muokkaavat suomalaisten elämänmahdollisuuksia. Digitalisaation ja sosiaaliturvan rakenteiden muutosten rinnalle ovat tulleet ennustamattomat globaalit muutokset: koronaepidemia aaltoilee yhä, ja Venäjän ja Ukrainan sota on nostanut tuotantokustannuksia ja elämisen hintaa.

Aikuisväestön työkyky on huonontunut samalla, kun työelämän vaatimukset ovat kasvaneet. Yhteiskunnan murros ja sodan seuraukset osuvat rankasti pienituloiseen työvoimaan ja heidän perheisiinsä.

Pienituloisiin kotitalouksiin kuuluvia ihmisiä oli Suomessa vuonna 2021 yhteensä 718 700 henkilöä eli 13 prosenttia väestöstä. Samana vuonna noin 121 800 lasta (12 prosenttia) eli pienituloisessa perheessä. Tämä luku kasvoi noin 130 000:een vuoden 2022 loppupuolella.

Prekaariin eli epävakaaseen asemaan on työelämän murroksessa joutunut monenlainen joukko ihmisiä. Joukkoon mahtuu esimerkiksi korkeasti koulutettuja, jotka eivät pääse kiinni koulutustaan vastaavaan työhön.

Erityisen haastavassa asemassa eri muutostekijöiden puristuksissa ovat yksityisillä palvelualoilla suorittavissa tehtävissä olevat pienituloiset työntekijät. Ensimmäisenä koronavuonna työllisyyden lasku oli suurinta kaupan alalla, sosiaalihuollon sekä majoitus- ja ravitsemistoiminnan palvelualoilla. Työpaikkansa säilyttäneet siivoojat, kaupan kassat, vartijat, majoitus- ja ravitsemistyöntekijät ja kampaajat eivät suurelta osin voineet nauttia etätyön eduista.

Ruokaturvassa pahoja puutteita

PAMEL-tutkimuksessamme selvitimme palvelualojen työntekijöiden työkykyyn yhteydessä olevia tekijöitä: työoloja, elintapoja ja hyvinvointia palvelualojen ammattiliittoon kuuluvilla. Tutkimukseen osallistui 6 375 henkeä. He olivat pääosin keski-ikäisiä naisia, keskimäärin vähemmän koulutettuja ja tulotasoltaan alle väestön keskiarvon.

Suurella osalla oli vaikeuksia kattaa kotitalouden tuloilla tavanomaiset menonsa. Työelämän laatua määrittivät tiukat aikataulut ja työn fyysinen raskaus, mutta myös työtovereiden tuki ja työyhteisöön kuulumisen tunne. Raskas työkuormitus ja matala työtyytyväisyys olivat yhteydessä heikompiin digitaalisiin taitoihin ja digiosallisuuteen.

Kaikkienensa työelämän laatu oli monelta osin Työelämäbarometrin keskiarvoja huonompi ja elintavat terveydelle haitallisempia kuin aikuisväestöllä keskimäärin. Palvelualojen työntekijöillä esiintyi ylipainoa, tupakointia ja humalajuomista

keskimääräistä enemmän.

Toimialoittain tarkasteltuna kaupan alan työntekijöiden elintavat olivat muita aloja parempia. Kiinteistöpalvelualan työntekijöillä ne olivat terveydelle haitallisempia. Tällä alalla toimivat esimerkiksi siivoajat.

”Palvelualoilla hyvinvointia haittaavat tiukat aikataulut, työn fyysinen raskaus ja epäterveelliset elintavat.”

Yli kolmasosa tutkittavista oli kokenut vakavaa ruokaturvattomuutta jo ennen koronapandemiaa. Vakavaksi ruokaturvattomuus luokitui, kun vastaaja oli taloudellisista syistä joutunut pienentämään aterioitaan, jättämään aterioita väliin, mennyt nälkäisenä nukkumaan tai ollut koko päivän syömättä.

Vakava ruokaturvattomuus oli moninkertaisesti todennäköisempää nuoremmilla työntekijöillä ja niillä, jotka ilmoittivat suuria vaikeuksia tavanomaisten menojen kattamisessa kotitalouden tuloilla. Lisäksi riski oli korkeampi naimattomilla, vähän koulutetuilla, miehillä sekä vuokralla asuvilla.

Korona näytti aiheuttavan entistä laajempaa eriarvoisuutta työoloissa ja hyvinvoinnissa eri toimialojen välillä. Palvelualojen toimialoista kiinteistöpalvelualojen työntekijät olivat taloudellisesti heikoimmassa asemassa ja alttiimpia koronapandemian haittavaikutuksille.

Työtyytyväisyys lisää elämään tyytyväisyyttä

Tutkimuksemme osoittaa, että Suomessa eriarvoisuus työikäisten lautasella ja hyvinvoinnissa ovat todellisia. Työssäkäyvätkin voivat olla vakavasti ruokaturvattomia, ja ruokaturvan kehittymistä on syytä seurata säännöllisesti.

Työterveyshuollossa pitäisi paremmin tunnistaa terveystieteiden käyttämisen eri muotoja ja erityisesti niiden kasautumista. Myös aikapainetta ja työn fyysistä kuormitusta on seurattava, koska ne altistavat epäterveellisille elintavoille.

Huomionarvoista on, että palvelualojen työntekijät olivat haasteista huolimatta keskimäärin hyvin tyytyväisiä elämäänsä. Työn laatua paransivat erityisesti työtovereiden ja esihenkilöiden tuki ja vahva työyhteisöön kuulumisen tunne.

Elämään tyytyväisyyttä selitti yksittäisenä tärkeimpänä tekijänä työtyytyväisyys. Turvattu ja riittävä työaika sekä perustoimeentulo, joka kattaa elinkustannukset, tarjoavat myös parhaan suojan tulevia kriisejä vastaan.

Kohti kasvikuntapainotteisempaa ruokavaliota

Juhannusviikolla 2023 julkistettavat uudistetut pohjoismaiset ravitsemussuositukset luovat pohjan kansallisille ravitsemussuosituksillemme. Ne päivittyvät tulevan vuoden puolella. Sekä terveysperustein että ympäristövaikutusten osalta nykyistä kasvikuntapainotteisempi ruokavalio on suositeltava koko väestölle.

Uudistettuihin ravitsemussuosituksiin upotettujen kestävyystavoitteiden saavuttaminen edellyttää kaikkien väestöryhmien osallisuutta. Työikäisten osallisuutta tukisi muun muassa työaikaisen ruokailun mahdollistaminen erityisesti pienituloisilla ammattialoilla.

Julkisten ruokapalvelujen taloudellisten resurssien ja täydennyskoulutuksen turvaaminen on tärkeää, jotta ruoan laatu vastaa uusia ravitsemussuosituksia. Julkisiin ruokapalveluihin kuuluvat esimerkiksi päiväkodit, koulut, varuskunnat ja sairaalat. Lisäksi pitää edistää ruokaylijäämän hyödyntämistä, erityisesti työelämän ulkopuolella olevien hyväksi.

Hallitustenvälinen ilmastonmuutospaneeli totesi maaliskuussa julkaistussa raportissa, että elinkelpoisen tulevaisuuden turvaaminen kaikille vaatii välittömiä toimia. Aikaa korjausliikkeille on hyvin vähän.

Kestävyyden ulottuvuudet ovat keskenään riippuvaisia: kestävä talouskehitys ei toteudu ilman sosiaalisen kestävyden tukea, taloudellisella tuotannolla on ekologiset rajansa, ja ylikulutuksen hillintä edellyttää oikeudenmukaista vihreää siirtymää.

YK:n kasvuryhmän puheenjohtajan **Gustave Spethin** mukaan keskeiset ympäristöongelmamme ovat itsekkyyks, ahneus ja apatia. Nykyhetken globaalit ja monitekijäiset ongelmamme vaativat ensi sijassa näiden ominaisuuksiemme haastamista sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla.

—

Terveyden eriarvoisuuden vähentämistä koskeva tieteellisen asiantuntijaryhmän loppuraportti on luettavissa [täältä](#).



*Kuva:
Helsingin yliopisto*

Maijaliisa Erkkola

Ravitsemustieteen professori, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto. Hän kuului STM:n asettamaan tieteelliseen asiantuntijaryhmään terveyden eriarvoisuuden vähentämiseksi. Erkkola on jäsenenä Pohjoismaisten ravitsemussuositusten työryhmässä (Suomen toinen edustaja).

Tämän sisällön mahdollistaa Helsingin yliopisto.
Journalistinen päätösvalta on MustReadin toimituksella.

Tämä artikkeli on julkaistu Creative Commons CC BY-ND 4.0 -lisenssillä.

Tutustu muihin vapaan lukuoikeuden Akatemia-artikkeleihin

Piditkö artikkelista?

**REKISTERÖIDY JA KOKEILE MUSTREADIA
14 PÄIVÄÄ MAKSUTTA**

Keskustelu

Tätä juttua ei ole vielä kommentoitu.

© Toinen Aatos 2023