



Ravitsemus nyt -podcast, jakso 3: RAVI – Mitä ravitsemusohjaus on?

Tekstivastine

Veera lisakkala: Tervetuloa kuuntelemaan RAVI-hankkeen toista podcast-jaksoa. Mä olen Veera lisakkala ja työskentelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa erilaisten tutkimushankkeiden viestijänä. Tänään me jatkamme RAVI-hankkeen asialla. Viime jaksossa me puhuttiin laajemmin hankkeen tavoitteista parantaa työkykyä ravitsemuksella, mutta tänään päästään vähän konkreettisemmin keskustelemaan siitä, miten tätä tavoitetta lähdettiin toteuttamaan. Meillä on vieraana RAVI-hankkeen ravitsemusasiantuntija Meri Mustakallio, joka piti RAVI-tutkittaville yhteensä yli 350 ravitsemusohjauskertaa. Tervetuloa Meri! Esittelisitkö vielä itsesi ja kertoisit vähän osaamisestasi?

Meri Mustakallio: No moi, kiva olla täällä. Ja tosiaan mä oon SAMKilla ollut nyt töissä tutkijana ja ravitsemusasiantuntijana ja mun taustakoulutus on filosofian maisteri, pääaineena sitten ravitsemustiede. Kuten sä mainitsit niin mun päävastuu on tässä hankkeessa ollut nää ravitsemusohjaukset ja niiden pitäminen. Ja tosiaan sitten lisäksi, kun mä oon ollut tässä tutkimuksessa nyt isosti mukana ja mä tunnen tän aineiston ja tutkittavat hyvin, mulle tuli semmoinen olo, että mä haluaisin perehtyä tähän aiheeseen vielä vähän syvällisemmin ja mä oon nyt sitten hakenut ja saanut myös opinto-oikeuden sitten Väestön terveyden tohtoriohjelmaan Helsingin yliopistossa. Eli hankkeen päättymisen jälkeen mun olisi sitten tarkoitus tehdä väitöskirja tästä RAVI-aineistosta myös.

Veera: Tosi kiva, että oot päässyt tänne ja onnea ja myöskin sun jatko opiskelupaikasta.

Meri: Kiitos paljon.

Veera: RAVI-hankehan lähti liikkeelle siitä ongelmasta, joka on Satakunnan lisäksi yleinen koko Suomessa. Työkyky on laskussa ja työikäisten määrä vähenee. RAVI-hanke lähti parantamaan satakuntalaisten työkykyä ja tutkimukseen valituissa yrityksissä ja yksi keinoista tähän oli tutkittaville järjestetty yksilöllinen ravitsemusohjaus.

No nää kolmesataaviisikymmentä ohjauskertaa on tosi uskomaton määrä ohjauksia lyhyessä ajassa ja mua kiinnostaakin, että millaisella aikajänteellä nää järjestettiin ja paljonko sulla oli tutkittavia käymässä ohjauksissa?

Meri: No joo, tää on kyllä ollut iso työsarka ja tosiaan sen takia tutkimus tehtiinkin 2 otoksessa. Ja ohjaukset ensimmäisen otoksen kanssa alkoi jo tasan kaksi vuotta sitten, eli joulukuussa 2023. Viimeiset ohjaukset saatiin purkkiin sitten tämän toisen otoksen kanssa viime vuoden toukokuussa eli 2025, eli puolessatoista vuodessa kaikki nää ohjaukset on sitten saatu hoidettua.

Ja tosiaan kun meitä meidän tutkittavia oli satakuusikymmentäseitsemän, niin näistä puolet oli interventiotutkittavia, eli noin 70–80 kappaletta ja heistä jokainen sai sitten vuoden aikana 3–4 ohjausta. Ja lisäksi sitten nämä 70–80 verrokkitutkittavaa saivat sitten tutkimuksen päätyttyä yhden vapaaehtoisen ohjauksen. Eli yhteensä sitten interventiorhymälaiset sai noin 270 kappaletta ohjauksia ja verrokkiryhmä sitten noin 80. Eli tästä muodostuu sitten tää 353 ohjauskertaa, mitä tässä tutkimuksessa on sitten annettu. Konkreettisesti ohjauksista voisin kertoa sen verran, että tosiaan ohjauksia annettiin aina yrityksen tiloissa, kun se oli mahdollista ja sitten sieltä yrityksestä oli aina sitten varattu joku – milloin mikäkin – tila, missä sitten



tutkittavat tuli sinne tapaamaan mua ja tavallaan he pystyi sitten siitä kesken työpäivää tavallaan tulee sinne ravitsemusohjaukseen. Me ajateltiin, että tää olisi niinku tärkeä keino siihen, että me saadaan heidät tulemaan näihin ohjauksiin mahdollisimman helposti, koska me tavallaan tullaan sinne heidän luokseen. Lisäksi sitten ohjausviikkoja oli 2–3 kuukauden välein. Ne oli todella tiukkoja päiviä tai viikkoja, että mulla oli aluksi aina neljä ohjausta per päivä. Sitten jossain vaiheessa sitten vähennettiin, että oli kolme ohjausta per päivä. Sitten aina näiden ohjausajanjaksojen välillä mä tein sitten muita muita hanketoita ja näin ne ohjaukset sitten tässä järkkäytyi.

Veera: 353?

Meri: Juu kyllä tarkalleen olen jokaisen laskenut!

Veera: Se on ihan uskomaton määrä! Mitä sitten, kun sinne saapui sulle tutkittava paikalle, että mistä siellä ravitsemusohjauksessa lähdetään liikkeelle ensimmäisellä kerralla ja onko sulla sitten jotain taustatietoa näistä osallistujista ollut ennen sitä ohjausta?

Meri: No joo, meillä oli onneksi mukavastikin taustatietoa, että he oli täyttynyt tämmöisen sähköisen taustatietokyselyyn, mistä mä pystyin katsomaan vaikka jotain alustavia sairauksia tai muita muita kommentteja, mitä he olisi voinut sinne jättää. Lisäksi tietenkin he oli pitänyt tätä ruokapäiväkirjaa, joka oltiin analysoituja valmiiksi ja sitä mä olin tavallaan käsitellyt niin hyvään tilanteeseen, että sitten me päästään tän tutkittavan kanssa heti tavallaan aiheeseen kiinni.

Ja usein mä aloitin niin, että mä kyselin vähän tavanomaisista päivärytmistä: mihin aikaan herää, mihin aikaan he tulee töihin, mihin aikaan he menee nukkumaan... Jotta me saadaan vähän niinku semmoinen päivän kokonaiskuva, joka sitten helpottaa sitä, että sitten kun me katsotaan sitä tutkittavan ruokapäiväkirjaa, niin mä saan vähän semmoisen niinkun hyvän yleiskatsauksen myös siitä ateriarytmistä ja miten ne ateriat sumpliiu siellä päivän mukaan ja lisäksi semmoista yleistä elämäntilannetta, että kyllähän siinä sitten jos nää ensin ensimmäinenkin ohjaus kesti noin puolitoista tuntia – kaksi tuntia niin aika hyvin jo pääsee niin kun jokaisen henkilön elämäntilanteesta kiinni, että kenen kanssa he asuvat, kuinka pitkä työmatka... Kaikki tämmöiset asiat mitkä sitten voi vaikuttaa heidän syömiskäyttäytymiseen ja ja tottumuksiin...

Lisäksi sitten sen jälkeen me katsottiin siitä ruokapäiväkirjasta tehtyjä analyyseja, eli tuloksia heidän ravintoaineiden saannista ja miten ne suhteutuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Esimerkiksi tutkittavilla saattoi olla kolmen päivän kuidun saannin keskiarvo vaikka 20 grammaa ja sitten mä kerron hänelle, että okei, että suositus olisi 35, että tavallaan tässä voisi olla vähän niinku parantamisen varaa. Sitten me lähdetään yksi miettimään että okei, mihin kohtaan päivää tai aterioita me voitaisiin lisätä vähän kuitua. Usein mä näytin myös heidän ruokapäiväkirjaoistaan Excel-taulukoita silleen, että mä laitoin vaikka kaikki heidän syömänsä ruoat kuidun saannin suhteen suuruusjärjestykseen, mikä on tosi konkretisoivaa, että esim. he näkee että OK he on syönyt kolmen päivän aikana kuusi palaa täysjyväleipää täysjyväruisleipää ja he sai siitä vaikka 22 grammaa kuitua ja se oli heidän suurin kuidun lähde niinku heidän ruokavaliossa. Ja sitten taas, jos heillä olisi ollut siellä vaikka kuusi palaa vehnäpaahtoleipää ja sitten siinä olisi ollut, että okei yhteensä kuusi grammaa kuitua, niin tavallaan tämmöisiä konkreettisia numeroita, milloinka henkilö saattaa huomata, että herranjumala 22 grammaa versus kuusi grammaa, että on tosi iso konkreettinen ero ja sen näkee heti että he näkee itsekin sen, että okei, kumman leivän he valitsivat, jotta he saisi lisättyä sitä kuitua. Eli tämmöisiä juttuja



lähdetään niinku katsomaan ja vähän niinku herättelee ja sitä kautta niinku vähän tunnustelee, että minkä tyyppisiä haasteita tai tavoitteita hän haluaisi itselle asettaa, että jos se kuitu ei ole heille tärkeä, niin sitten siinä ohjauksen aikana tulee toki muitakin minun puolesta ehkä tämmöisiä parannusehdoelmia, joista he voi sitten valita, että mitkä ehkä resonoi heidän kanssa kaikista parhaiten ja sitten lähdetään siihen vielä tekemään semmoisia niinkun yksilöllisiä askelmerkkejä, että mitä he voisi tehdä. Mutta että näin se ensimmäinen ohjaus sitten yleensä meni ja sitten seuraavissa ohjauksissa sitten usein jatkettiin siitä, mihin oltiin jääty, jotta tavallaan kaikki semmoiset asiat mitä mulla oli toiveissa käsitellä niin ehdittäisi sitten hankkeen aikana järjestettävien ohjauksen kanssa käydä sitten läpi.

Veera: Toi on kyllä mielenkiintoista, että käytät just tämmöisiä konkreettisia esimerkkejä, että se varmaan helpottaa tosi paljon ihmisiä ymmärtämään sitä omaa tilannettaan ja tää kuituhan on hyvä esimerkki, että sehän on suurella osalla suomalaisista...

Meri: Mmm...

Veera: ...se saanti liian matala.

Meri: Kyllä.

Veera: Mihin sitten muihin asioihin ohjauksissa sä kiinnitit huomiota, miten mitä kaikkea muuta sieltä...?

Meri: No joo, kyllähän siinä tota valtava määrä niinku tunteja tutustunut näihin tutkittaviin. Tavallaan moniin asioihin tietenkin kiinnittää huomiota ja tavallaan tän niinku mitattavien tietojen lisäksi.

Toki niinku ohjauksen aikana kiinnittää huomiota vähän niinku siihen tutkittavaan kehon kieleen, tai ohjattavan kehon kieleen, ja vähän niinku siihen, että millaisia muutoksiin he on ehkä valmiita. Että jos havaitsee vaikka että, jos mä mainitsin, että hei, että voi on sun suurin tyydyttyneen rasvan lähde sun ruokavaliossa ja sitten mä mainitsen siihen perään, että okei, että meidän labratuloksien mukaan sun kolesteroli ja LDL-kolesteroli on vaikka selkeästi viitearvoihin nähden koholla, että näyttää että sun ruokavalion rasvan laatu on liian kovaa ja se myös näkyy näissä kolesteroliarvoissa. Eli jotain olisi tärkeä tehdä. Niin jos hänen reaktio on vaikka heti, että okei, mutta voi sitä mä en luovu! Niin silloin mä oon yrittänyt niinku hyvin pehmeästi ja ja nätisti, mutta kuitenkin niinku faktoihin nojaten kertoa, että jotain siinä ruokavaliossa olisi hyvä muuttaa ja jos ei se ole se voi, niin olisiko se sitten maitotuotteiden rasvan laatu, lihan rasvan laatu...

Tämmöisiä asioita, eli tavallaan aihetta käsitellään, mutta että sillä niin kun tutkittavalle sopivalla tavalla ja tarkoitushan ei ole... että ketään ei pakoteta eikä painosteta, mutta mun mielestä tärkeä on silti että ilmaistaan niinku mahdolliset riskit ja ja tosiasiat. Ja sitten henkilö voi tiedon varjolla sitten tehdä mitä haluavat, mutta että jokaisella kuitenkin jäisi siitä ohjauksesta niin kun hyvä ja ja positiivinen olo. Eli tavallaan niinku myös keskitytään niihin positiivisiin asioihin, että siinä niinku ehkä semmoista hampurilaismallia on pyritty käyttämään ja kannustamaan myös paljon niissä asioissa, missä menee jo vaikka tosi hyvin.

Veera: Joo, ei ollut semmoinen ruoskintahetki.

Meri: Nojuu, ei.



Veera: Joo. Sä mainitsitkin tuossa aikaisemmin, että sen Excelin avulla sä pystyit esimerkiksi näyttämään sitä kuidun saantia tai muuta vastaavaa, niin millaisia muita työkaluja sä käytit sitten tässä ohjauksessa apuna?

Meri: No joo, näitä Exceleitä tosiaan käytettiin todella paljon, kun näissä oli nää ruokapäiväkirjoista analysoidut ravintoaineiden saantitiedot. Mutta että näiden lisäksi sitten mä jaoin esimerkiksi ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ruokavaliotehtisiä. Esimerkiksi jos heillä oli kolesteroliarvot koholla, niin mä annoin sitten tällöinen kolesterolia alentavan ruokavaliotehtisen heille. Sitten lisäksi Eat@Work-hankkeesta on jäänyt paljon hyvää materiaalia, mitä pystyi jakamaan tutkittaville ohjauksen aikana. Lisäksi he oli tähän FFQ-kyselyyn vastannut, mikä havainnollisti hyvin esimerkiksi ruoka-aineryhmätasolla, miten tutkittavat syö. Niitä me katsottiin myös lähinnä kakkos- ja kolmosohjauskerralla.

Eli esimerkkinä se, että jos mä näin ruokapäiväkirjojen mukaan, että tutkittavan kalsiumin saanti oli suosituksiin nähden liian vähäistä, niin sitten me katsottiin sen FFQ kyselyn maitovalmisteosiota. Ja jossa siellä tutkittava oli vaikka kertonut, että syö vaikka maitorahkaa kerran kuussa, niin sitten mä oon ehdottanut, että hei että täällä on tällöisiä niinku maitovalmisteita, mitä sä käytät tosi vähän, että pystyisikö me lisäämään näitä vaikka työpäivään evääksi tai marjojen kanssa iltapalalla tai tän tyyppisiä niinku konkreettisia... Ja lisäksi sitten esimerkiksi energiantarvelaskuria käytettiin, jossa selvitettiin vähän tutkittavan aktiivisuutta työpäivän aikana ja vapaa ajalla ja sitten se konkretisoi sitä, että syökö tutkittava oletetusti riittävästi.

Ja lisäksi käytettiin tällöistä Syömisen taito -testiä, joka tehtiin usein viimeisellä ohjauskerralla, jossa on erilaisia väittämiä syömiseen liittyen ja ehkä tällöisiä ennakkokäsityksiä ja muita, jonka avulla sitten käytiin vielä läpi, että jos on jotain haasteita missään, niinku syömisen taito -osa alueella, että sitten vielä sieltäkin pystyttiin sitten löytämään vielä uusia näkökulmia siihen tutkittavan ruokavalioon ja syömistottumuksiin. Mutta että tällöisiä esimerkiksi.

Veera: Niinku sä sanoitkin, että siellä tapaamisilla ei ollut tarkoitus painostaa ketään tekemään mitään muutoksia tai mitään isoja muutoksia tai muuta – ei ollut semmoinen tarkoitus, mutta sitten kuitenkin niitä positiivisia muutoksia kohti haluttiin ohjata. Niin miten sä siinä toimit? Miten sä pystyit siellä ohjauksissa toi ohjaamaan näitä tutkittavia kohti muutoksia?

Meri: No se onkin kyllä se kohta, että missä ehkä tutkittavan ominaisuudet itse voi parantaa sitä ohjauksen vaikuttavuutta, että jos he on tavallaan avoimin mielin siellä ohjauksessa, niin se toki onnistuu minunkin puolesta helpommin, että he on ehkä kiinnostuneempia kuulemaan näitä erilaisia ehdotelmia.

Mutta että mä uskon, että ehkä se, että mä aidosti yritän selvittää jokaisen omaa elämäntilannetta ja niitä niin kun jaksamisen rajoja ja tän tyyppisiä asioita, niin tutkittavalle tulee niinku aidosti kuultu ja nähty olo, jolloin mä uskon, että tavallaan se viesti menee paremmin perille. Silloin mä ehkä myös itse löydän ne semmoiset ehkä helpoiten toteutettavat asiat. Jos joku tekee vaikka etä- tai tällöistä, että hänen työpaikka on tosi kaukana ja hän on pitkiä aikoja autossa, niin sitten me lähdetään siitä, että okei, että hei mimmoisia välipaloja sä voit sinne autoon niinku vaikka jemmata ja tavallaan lähdetään niinku tosi konkreettisesti niinku pala palalta



katsoo sitä ihmisen päivää ja löytää sieltä semmoisia jippoja tai kohtia – mihin – millä me saataisi niinku lisättyä kaikkea hyvää siihen jaksamiseen ja ruokavalioon ja tällomaisia juttuja.

Ja kyllä mä uskon, että he sitten niinku siitä on ottanut koppia, koska ainakin he ovat olleet sitä mieltä, että he ovat tykänneet siitä ohjauksesta ja siitä tyylistä, millä sitä on tehty. Mutta tota, ehkä näillä on saatu niinku myös herätettyä sitä heidän sisäistä motivaatiota sitä muutosta kohti. Mutta että uskon, että se vaatii tietenkin myös tutkittavalta semmoisen tietynlaisen suhtautumisen tähän kaikkeen, että itse ei kuitenkaan ohjaajana pysty kaikkea tekemään, että se motivaatio täytyy tulla sieltä itsestään.

Veera: Tutkittava roolihan siinä on varmasti niin, kun myöskin merkityksellinen.

Meri: Mmm, kyllä.

Veera: Meidän ensimmäisessä podcast-jaksossa Susanna Kunvik mainitsi, että Suomessa usein ravitsemusohjausta annetaan siinä vaiheessa kun on jo joku sairaus tai voi olla jo jotain ongelmia, niin siinä vaiheessa sitten vasta ohjataan sinne ravitsemusohjauksen ravitsemusterapian tai jonkun pariin. Niin mä tässä mietinkin, että kun Susanna peräänkuulutti tän ennakoivan...

Meri: Mmm, kyllä.

Veera: ...puuttumisen vaikutusta, niin kuka hyötyy ravitsemusohjauksesta?

Meri: No se on kyllä, Susannan kommentti oli todella tärkeä kyllä, eli tavallaan ihan kaksikymppisenä olisi hyvä saada ravitsemusohjausta, vaikka hänellä ei ole minkäänlaisia terveyshuolia, jaksamisenhuolia, mitään... Koska syömistottumukset ovat hyvin pinttyneitä. Eli tavallaan kun he syövät tietyllä tavalla vaikka kaksikymppisenä, niin jos missään vaiheessa ei tule keskusteluun, tai että he ei näe ketään ammattilaista, joka antaisi ehkä jotain uusia näkökulmia, niin on hyvin todennäköistä, että – ja myöskin tutkimuksissa näkyy että syömistottumukset on hyvin pysyviä – eli on todennäköistä, että hän tulee syömään kaksikymppisestä ihan sinne eläkepäiviin asti. Eli ihan sen takiakin näkisin, että ihan kaikki kaikenikäiset. Että tavallaan se ajatus siinä, että se on sillä on merkitystä.

Lisäksi näkisin, että vaikka joku syiksi ja tosi terveellisesti, että siellä oli myös mukana tutkittavia joilla oli jo todella hyvää ravintoaineiden saantia, pohdittiin heidän kanssa ateriatyymiä, että he vaikutti olevan todella tietoisia omasta syömisestään ja söivät todella hienosti ja esimerkillisesti. Niin siellä on silti aina jotain näkökulmaa mitä voi vielä hakea, että esimerkiksi juteltiin sitten punaisen ja prosessoidun lihan käytöstä käyttömääristä. Pystyisikö kalaa lisätä muutamia kertoja viikossa? Pystyisikö kasviproteiinilla korvaamaan lihaa punaista lihaa, jos siellä näkyy jotain, että he ei vaikka kuluttanut palkokasveja, jotka on nyt tullut suosituksissa uutena tällaisena ruoka-aineryhmänä, mitä kaikille suomalaisille suositellaan. Että he on jo niin taitavia syöjiä ja ruokailijoita, että pystyisikö lisäämään vaikka palkokasveja jopa päivittäin sinne omaan syömiseen...

Eli näkisin että kaikki hyötyisi siitä että jonkun kanssa keskustelea ravitsemuksesta ja ottaa sen ajan siitä arjesta. Kun arki on usein tosi kiireistä, niin ihan se että ottaa sen kaksi tuntia ja juttelee jonkun kanssa joka on alan asiantuntija, niin voi olla että siitä jää niinku heille ihan pitkäksi aikaa muistiin jotain uusia juttuja ja näkisin, että se olisi kyllä tosi tärkeätä, että me saataisiin sitä



laajempaan levitykseen ja useammalle suomalaiselle työikäisille niinku mahdollisuus osallistua ravitsemusohjaukseen.

Veera: Mä tuossa vähän lipsautinkin jo äsken tuon ravitsemusterapian, mutta miten sitten tää ravitsemusohjaus ja ravitsemusterapia eroaa toisistaan? Mitä eroa näillä kahdella on?

Meri: Joo tää onkin todella tärkeä kysymys ja hyvä, että se tulee tässä esiin. Ravitsemusterapia on osa terveydenhuoltoa ja yliopistokoulutettu laillistettu ravitsemusterapeutti on ainoa, joka voi antaa ravitsemusterapiaa. Kyse on siis hoidosta, jossa ravitsemusta käytetään niinku osana sairaudenhoitoa tai oireiden lievittämistä tai esimerkiksi sydänleikkauksen jälkeisten komplikaatioiden ehkäisyä. Tavallaan se on selkeästi niinku sairauksien hoitoon liittyvää.

Kun sitten taas ravitsemusohjaus on luonteeltaan yleisempää neuvontaa, jossa on hyvin harvoin lääketieteellisen hoidon tarvetta. Eli siinä käydään enemmän ehkä tällaisia syömiseen liittyviä perusasioita ja arjen parempia valintoja. Eli tavallaan niinku semmoinen selkeä ennaltaehkäisemisen näkökulma.

Ja lisäksi on hyvä muistaa, että siis ravitsemusterapeutti voi myös antaa ravitsemusohjausta, mutta että on hyvä tiedostaa se, että markkinoilla on paljon erilaisia asiantuntijoita, jotka antaa sitten ravitsemusohjausta tai ravinto-ohjausta ja tämmöisessä on hyvä muistaa se, että luotettavaa ravitsemusohjausta saa yliopistokoulutetuilta alan ammattilaisilta, jotka on yleisimmin ehkä ravitsemustieteen tai esimerkiksi kotitaloustieteen ammattilaisia. Semmoisia nimikkeitä, kuten ravitsemusasiantuntija ja ravitsemustieteilijä. Ne takaa usein laadukkaan ravitsemusohjauksen, koska tällaiset nimikkeet on suojattuja.

Kun taas ravintoterapeutti tai ravintovalmentaja, että jos tämmöiset tarjoaa ravitsemusohjauspalveluita, niin nämä taas ei ole virallisia suojattuja nimikkeitä ja tämmöisillä ei välttämättä ole yhtä laajaa ravitsemustieteen koulutusta. Eli eli tosiaan ravitsemusohjausta voi antaa hyvin monen tyyppinen ihminen, mutta että sitten kannattaa siihen tavallaan kuka sitä antaa ja millä meriiteillä niin kyllä kiinnittää huomiota.

Veera: No jos silleen tiivistetysti – tää on tietysti aika iso kysymys – mutta silleen lyhyesti sanottuna: mitkä on satakuntalaisten työntekijöiden ravitsemus haasteet nytten tän perusteella, mitä te olette tutkineet?

Meri: No kyllä hyvin samanlaisia kuin Suomessa kansallisestikin on todettu, eli ateriaritmi ja sitten niinkun ruoka-ainetasolla tai ravintoainetasolla, niin liiallinen suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti. Ja sitten vähäinen kuidun ja folaatin eli B9-vitamiinin saanti. Ja sitten lisäksi miehet sai – ainakin meidän aineistossa – vähemmän C-vitamiinia kuin naiset ja se miesten C-vitamiinin saanti oli alle suositusten. Eli tämmöinen yksi ravintoaine, mikä myös erosi sitten miesten ja naisten välillä. Mutta siis hyvin samanlaisia kun suomalaisilla työikäisillä myös yleensä.

Veera: Niin just ei olla, ei oltu, mitenkään erityisen haasteisia?

Meri: No ei oltu.

Veera: Sitten, sä tosiaan, kuten tässä nyt moneen kertaan jo todettu, että paljon näitä ohjauksia, niin minkälaista palautetta sä oot saanut RAVI-tutkittavilta näistä ohjauksista?



Meri: No, mä tutkimukseen lähti tosiaan hyvin monenlaisia työikäisiä, mikä on todella hienoa. Ja saattoi ehkä havaita ohjauksissa, että joillain oli mahdollisia ennakkoluuloja tai oletuksia, että mitä se ohjaus tulee olemaan. Ja oli kuitenkin tosi ihana huomata, että sitten monet tutkittavat sanoivat sitten ohjauksissa minulle suoraan, että ei vitsi, että okei, että mä lähdin tähän tutkimukseen vähän niinku vitsillä mukaan, mutta että vitsi olipas tyytyväinen, että tulinkin. Että tavallaan ne ennakkoluulot on ehkä saatu käännettyä, että he ovat sitten kuitenkin olleet olleet hyvin tyytyväisiä, että lähti mukaan.

Ja sitten pakko nyt mainita, että yksi mieleenpainuvimmista tutkittavista oli sitten eräs, joka herkestyi ihan ohjauksen päätteeksi ja sitten sanoi, että ei vitsi, että tää oli niinku kymmenen eikun sata kertaa parempi, kuin hän oletti. Ja että hän oli hyvin kiitollinen siitä panostuksesta ja tavallaan siitä syvällisyydestä, jolla hänen tilannettaan niinku tarkasteltiin.

Veera: No sitten tämmöinen hauska pieni loppukysymys, että mitä kuulija voisi tehdä jo tänään ottaakseen pienen askeleen kohti parempaa arjen ruokavaliota ja työssäjaksamista?

Meri: No joo, tähän voisikin sanoa ihan tosi monta asiaa ja tuntuu, että jos mä sanon yhen, niin mä haluaisin sanoa tosi paljon muutakin ja sen takia mä kannustankin että kävisitte tutustumassa siihen meidän RAVI-hankkeessa kehitettyyn verkkokoulutukseen, johon mä oon kerännyt paljon näissä ohjauksissa tulleet tärkeitä teemoja ja ne on käyty läpi siellä tosi kansantajuisesti siten, että sieltä löytyy varmasti nopealla silmäyksellä heti jokaiselle vinkkejä, että mitä he voisi tehdä oman ruokavalion parantamiseksi.

Se on työkalu kaikille työikäisille ja hyvin matalan kynnyksen. Eli sinne on niin kun tiivistetysti kaikki koottu, eli käykää rohkeasti tutustumassa siihen.

Veera: No se olikin hyvä vinkki ja loppukaneettiini sopiva, koska mä aion nyt kehottaa, että käytte tutustumassa RAVI-hankkeen nettisivuille ravi.samk.fi. Siellä nettisivuilla on myöskin oma täppänsä sille verkkokoulutuksen, josta pääsee lukemaan vähän lisää, että mistä tässä *Työkykyä ravitsemuksella* -verkkokoulutuksessa on kyse ja sieltä pääsee myöskin verkkokurssialustalle.

Mutta hei, kiitos Meri tosi paljon, että pääsit kertomaan tästä sun työstä. Tää oli tosi mielenkiintoista kuulla.

Meri: Kiitos paljon, Veera.