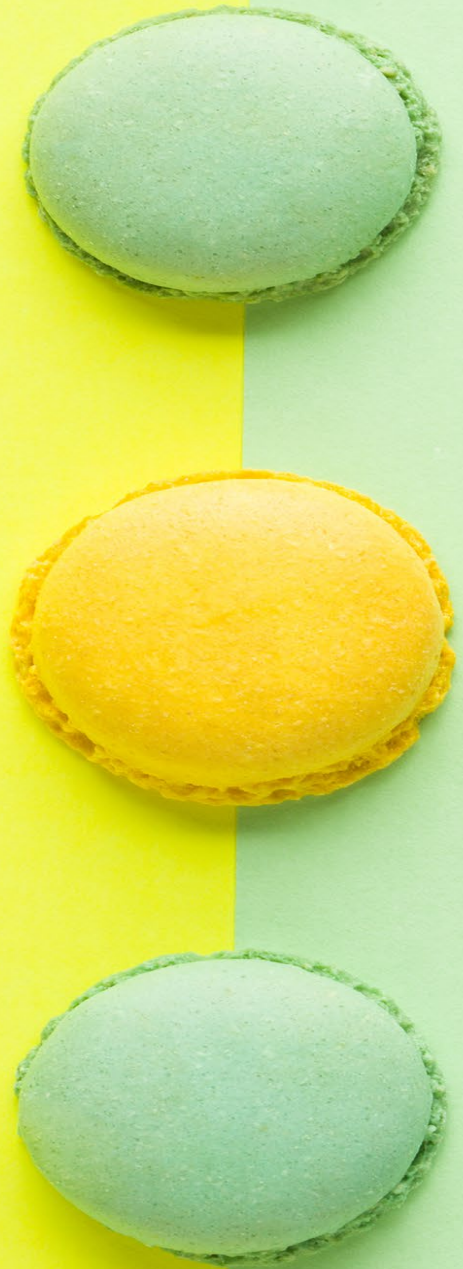


Mitä tapahtui, kun annoimme satakuntalaisille työntekijöille ravitsemusohjausta? **Tuloksia RAVI-tutkimuksesta**

Meri Mustakallio, FM ravitsemusasiantuntija, tutkija, SAMK

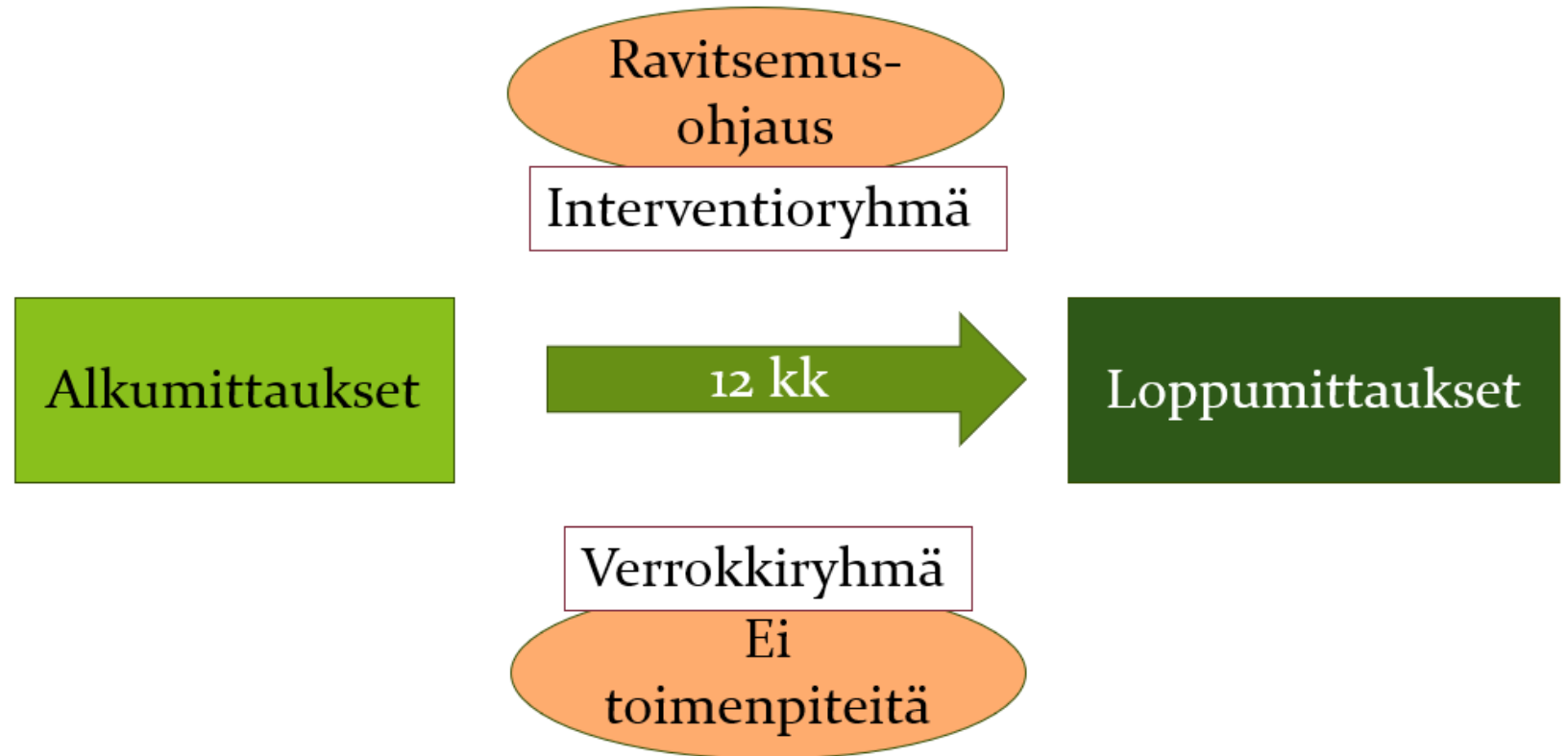
Ravitsemus mielen ja työhyvinvoinnin
tukena 25.2.2026



Esityksen sisältö

- RAVI-tutkimuksen tavoite ja mittarit
- Kenelle ja miten ravitsemusohjausta annettiin?
- Tieteelliset tulokset
- Käytännön merkitys ja koettu hyöty
- Johtopäätökset ja pohdinta

RAVI-tutkimuksen tavoite ja mittarit



RAVI-tutkimuksen tavoite ja mittarit



Ravin
Ruoka
Työky
Työhy
Työn t
Elämä



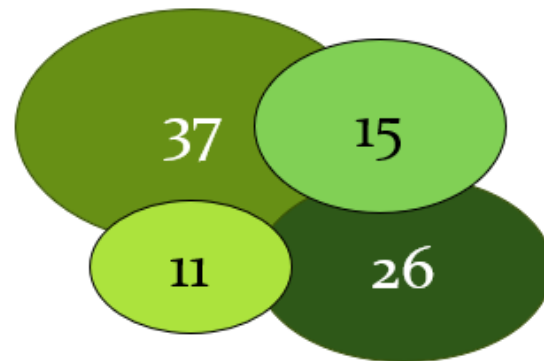
Työkykyindeksi=
mittaa yksilön kykyä selviytyä työstään
sis. 7 osa-aluetta

- Nykyinen työkyky verrattuna elämänsä parhaimpaan
- Työkyky suhteessa työn fyysisiin ja henkisiin vaatimuksiin
- Sairauksien määrä
- Sairauksista johtuvan työkyvyn alenema
- Sairauspoissaolot
- Oma arvio työkyvystä kahden vuoden kuluttua
- Psyykkiset voimavarat

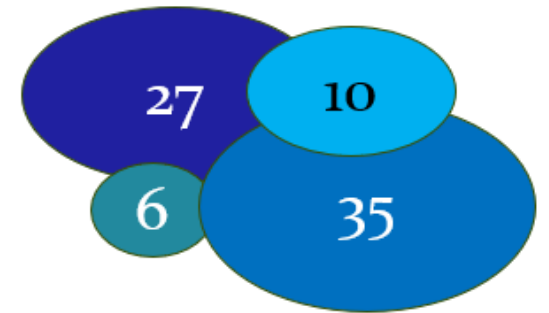
Kenelle ja miten ravitsemusohjausta annettiin?

- 8 pk-yritystä Satakunnan alueelta, 167 työikäistä, keski-ikä 44 v
- Klusterisatunnaistettu interventio

Interventio (N=89)



Verrokki (N=78)

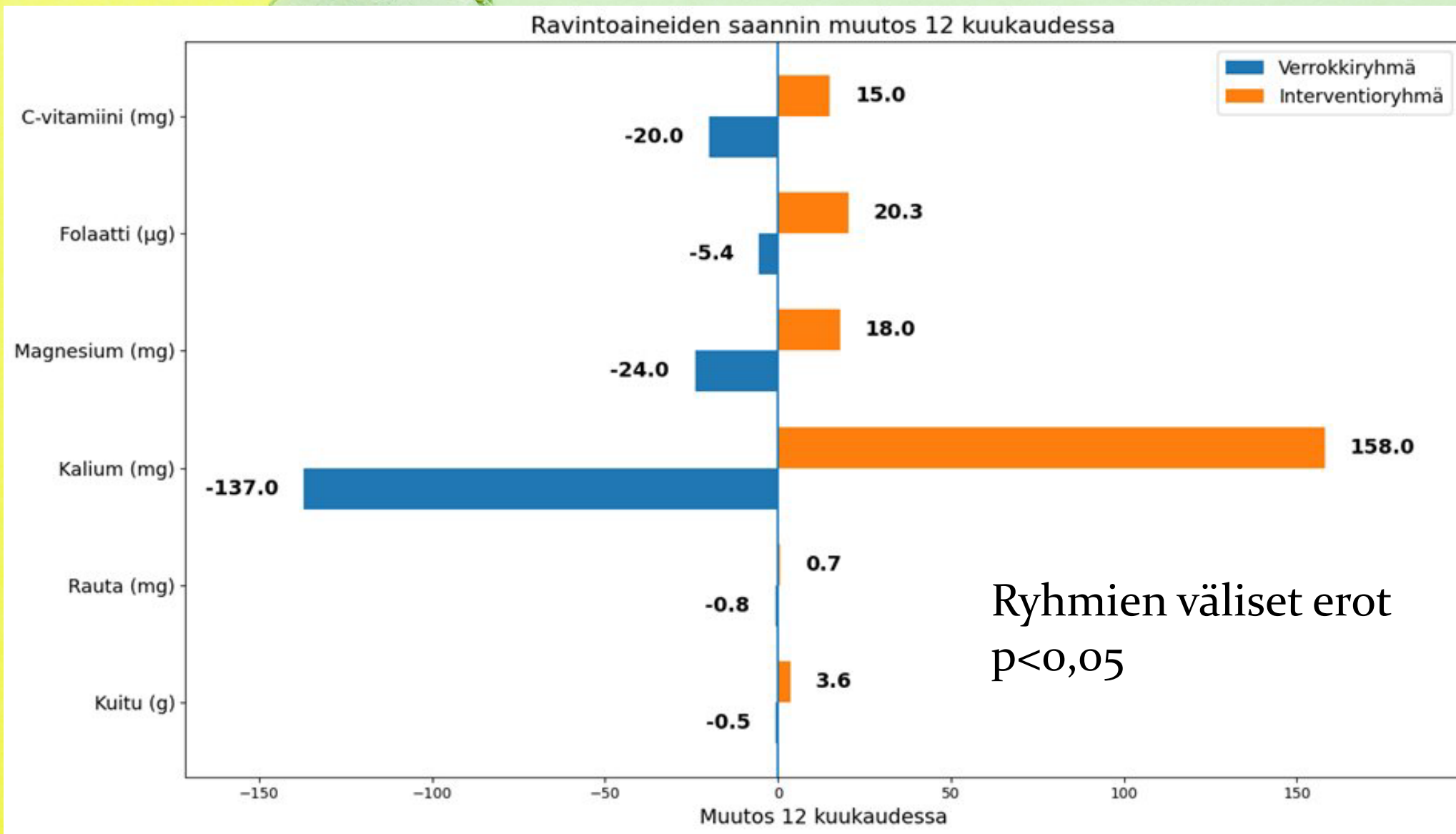


- Interventioryhmälle 3-4 henkilökohtainen ohjaus
- Verrokkiryhmä 1x vapaaehtoinen ohjaus tutkimuksen päätyttyä



Tieteelliset tulokset

Muutokset ravintoaineiden saannissa

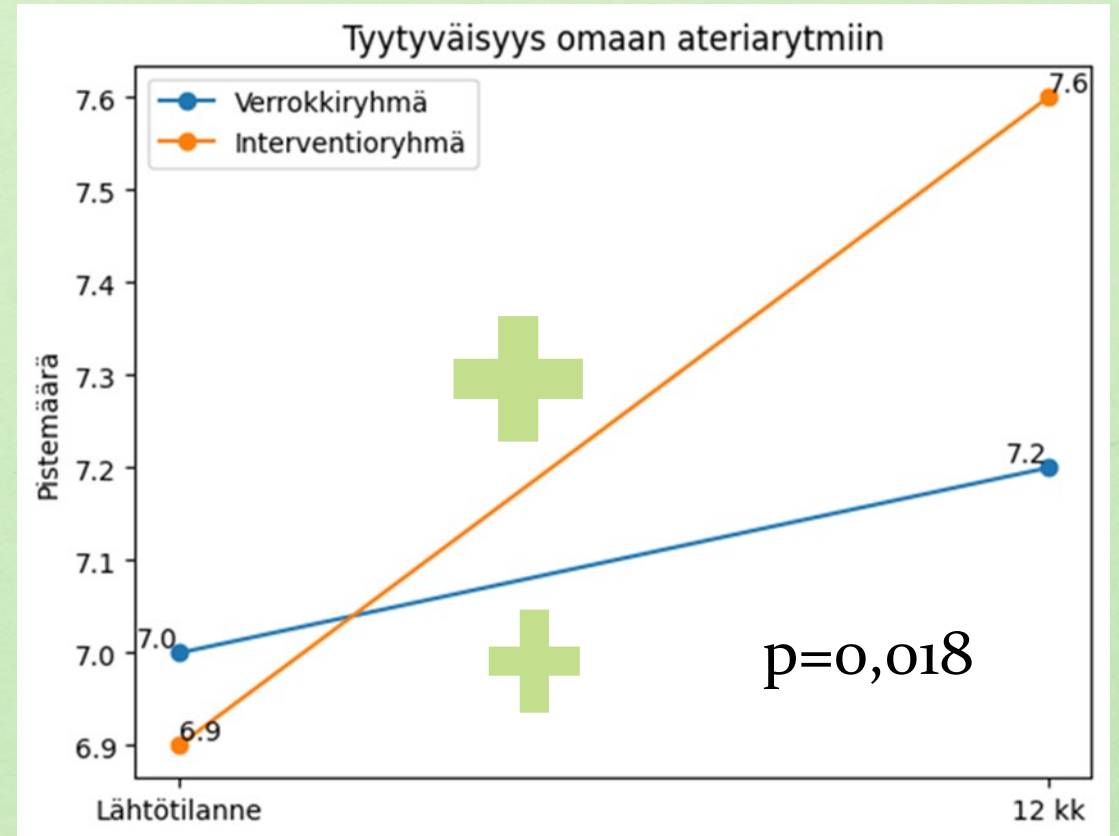
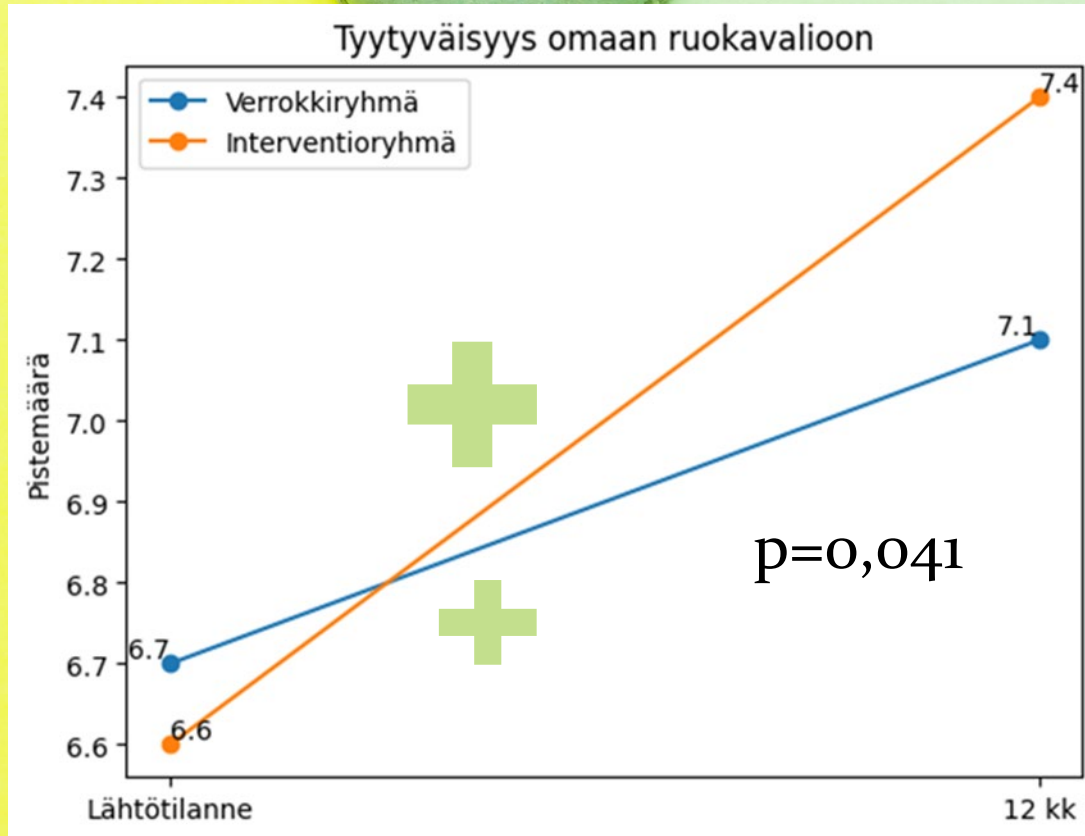


Intervention vaikutukset ruoankäytössä

			verrokki		inter- ventio	p-arvo
Marjat ja hedelmät			-14 g		+3 g	0,8
Kasvikset			+13 g		-36 g	0,43
Viljatuotteet			+23 g		-7 g	0,96
Vähärasvaiset maito- ja kasvipohjaiset tuotteet			+29 g		+132 g	0,03*
Kalaruoat			+6 g		+6 g	0,42
Liharuoat			-36 g		-8 g	0,47
Palkokasvit ja kasviproteiinituotteet			-5 g		+3 g	0,006*
Pähkinät ja siemenet			-6 g		+5 g	0,016*
Rasvan laatu			+0,01		+0,06	0,003*
Alkoholi			+0,03		-1,3 g	0,17

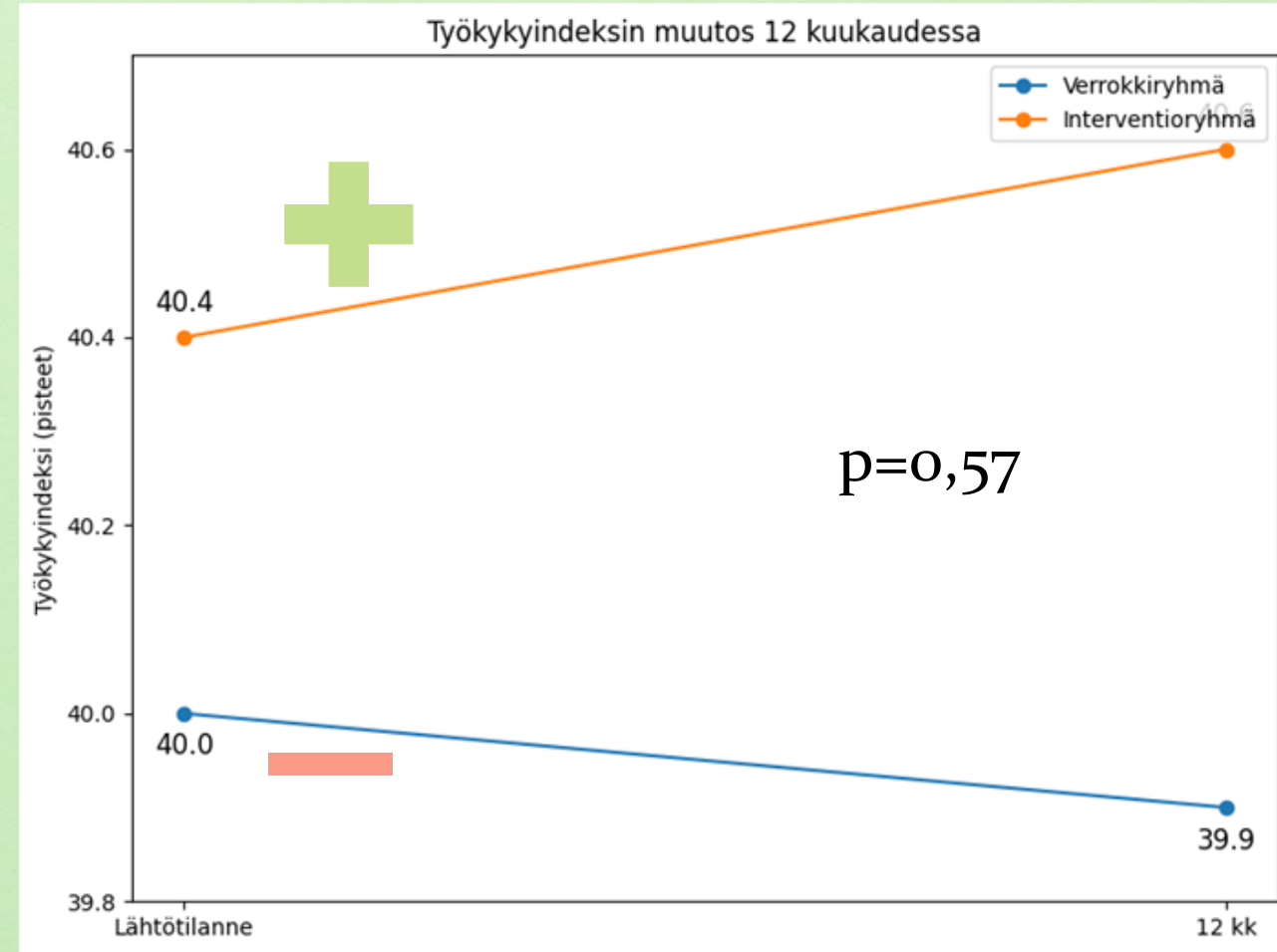
Rasvan laatu: PUFA/SAFA+TFA

Tyytyväisyys ruokavalioon ja ateriaritmiin



Työkyky ja työn imu

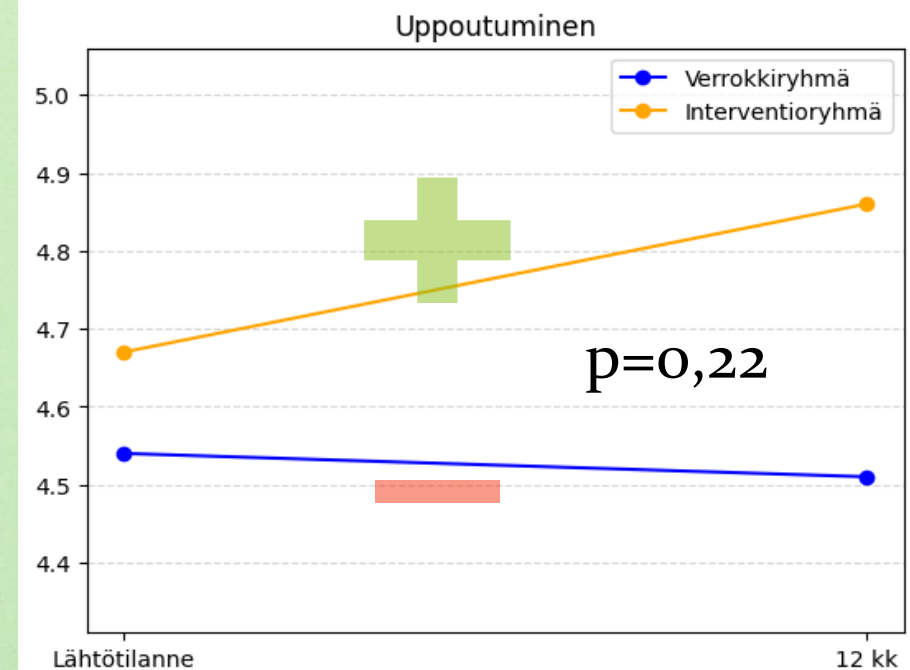
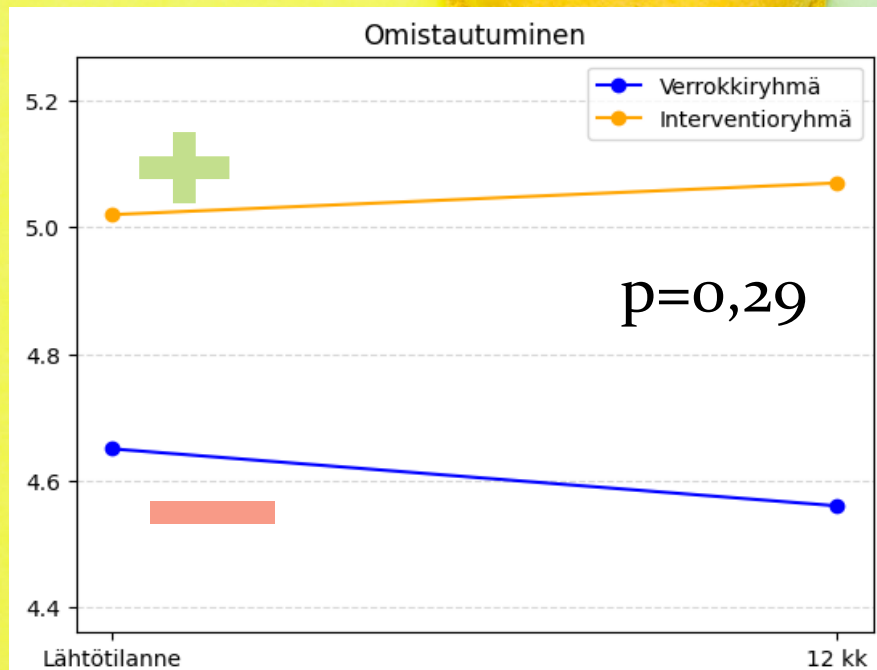
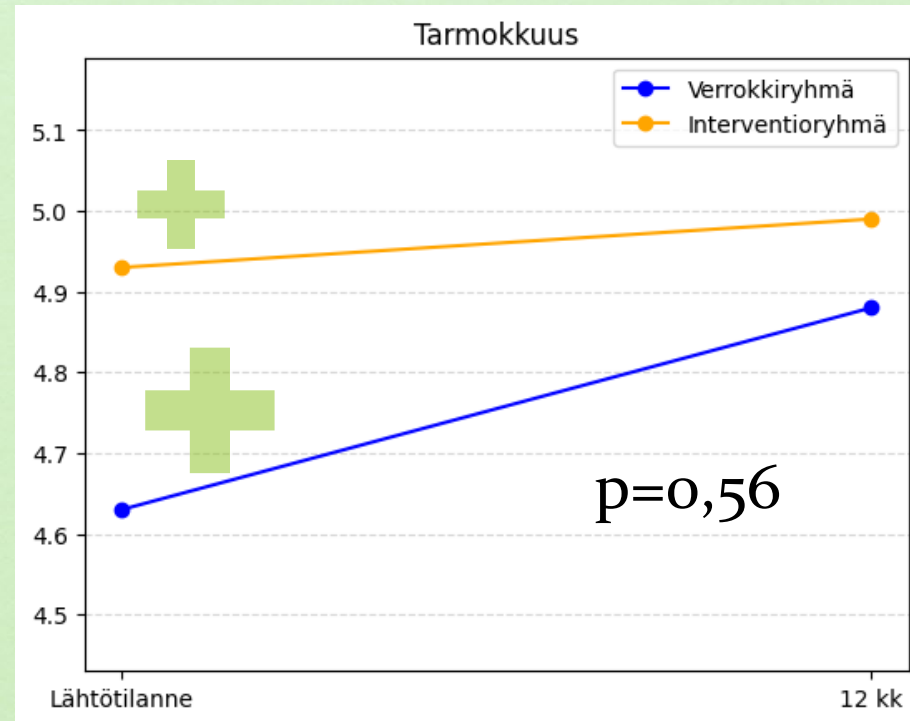
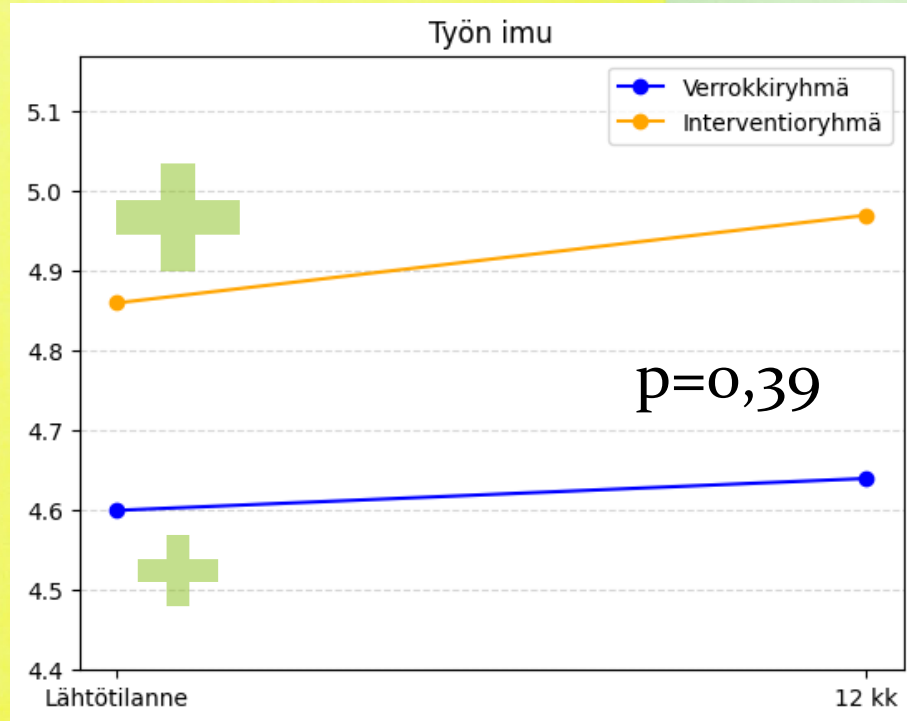
- Osallistujien työkyky ja työn imu oli hyvä jo alussa
- Työkyky
 - Interventiolla tulokset parani kun taas verrokeilla laski
 - Ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä



Työn imu

- Trendi johdonmukaisesti interventio-ryhmää suosiva

- Ero ei merkitsevä



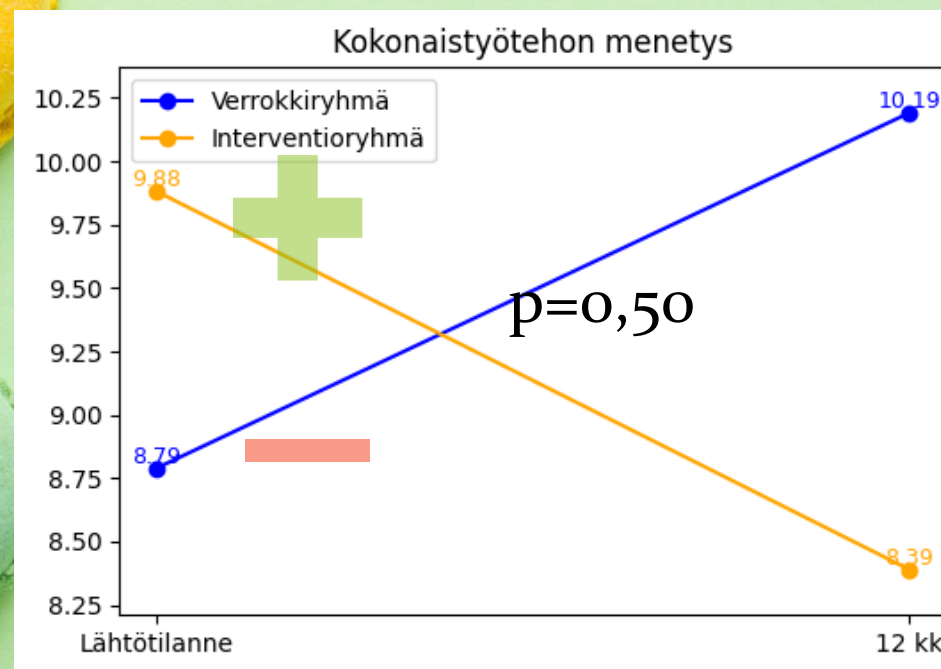
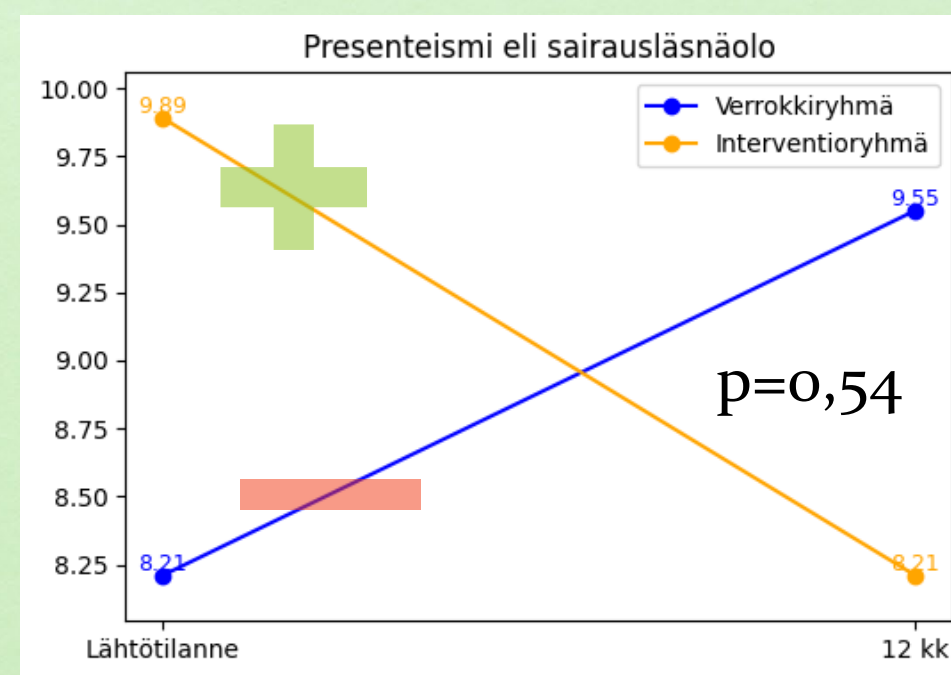
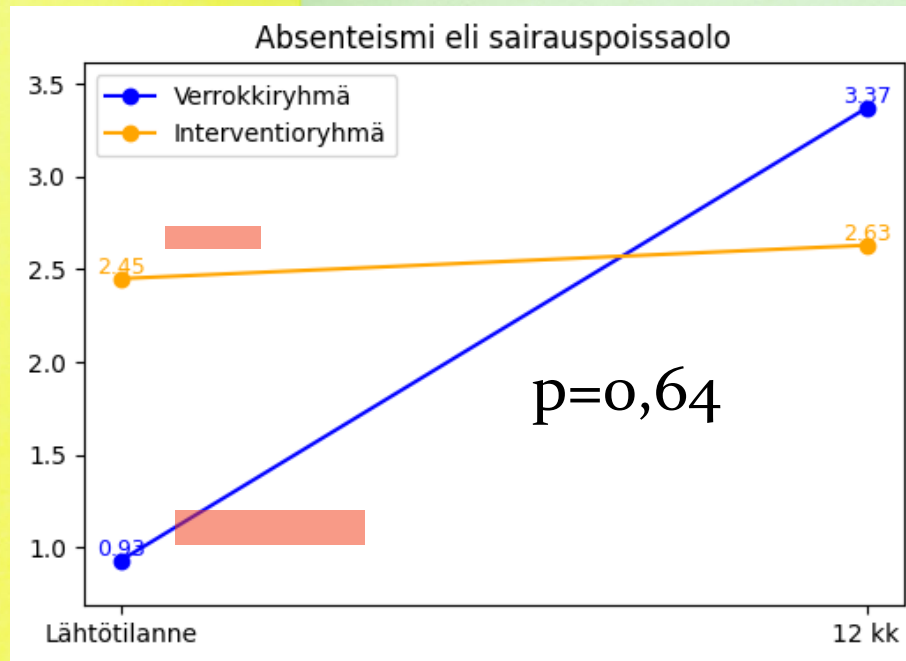


Työn tuottavuus ja työteho (WPAI-GH)

- Mittaa terveydentilan aiheuttamaa tuottavuuden heikentymistä
- Terveydentilan aiheuttama työtehon menetys jäi jo alussa alle 10 prosenttiin työajasta, mikä on kansainvälisessä vertailussa varsin matala taso

-Verrokeilla
työtehon
trendi
heikkenevä

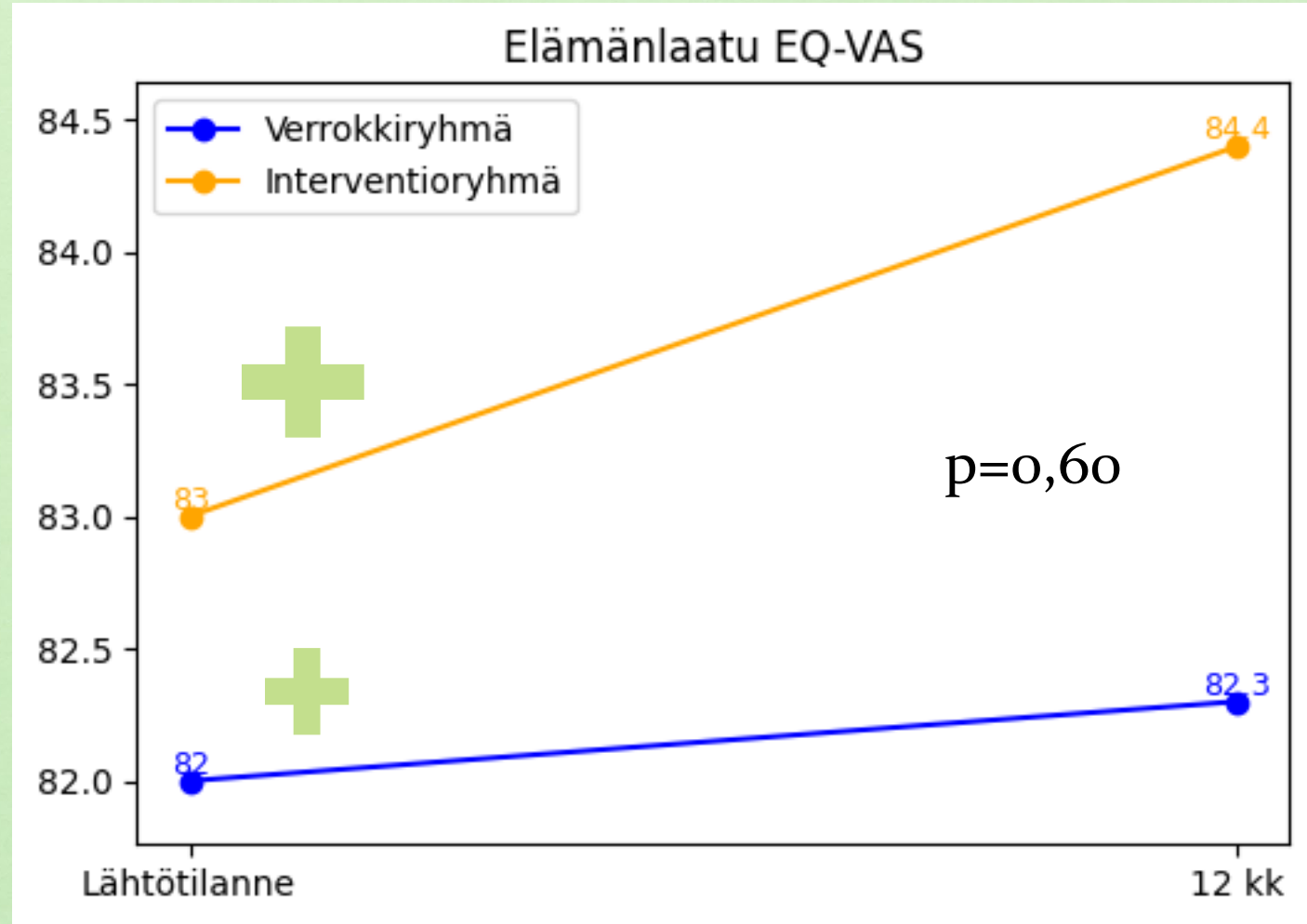
-Interventio-
ryhmällä
pysyy lähes
vakaana tai
paranee



Trendi
interventio-
ryhmää
suosiva

Elämänlaatu (EQ-5D)

- Keskimääräistä parempi terveyteen liittyvä elämänlaatu jo alussa
- Elämänlaatu säilyi vuoden seurannassa korkealla tasolla molemmissa ryhmissä





Käytännön merkitys ja
koettu hyöty



Koettu hyöty

- Interventoryhmä **koki** ohjauksen vaikuttaneen vähintään kohtalaisesti
 - hyvinvointiin/olotilaan 77 %
 - työhyvinvointiin 74 %
 - terveydentilaan 71 %
 - vireyteen 66 %
 - elämänlaatuun 63 %
- Merkittävä osa raportoi terveydentilan tai työhyvinvoinnin parantuneen
- Palaute ei ole validoitu mittari, mutta käytännön merkitys tärkeä



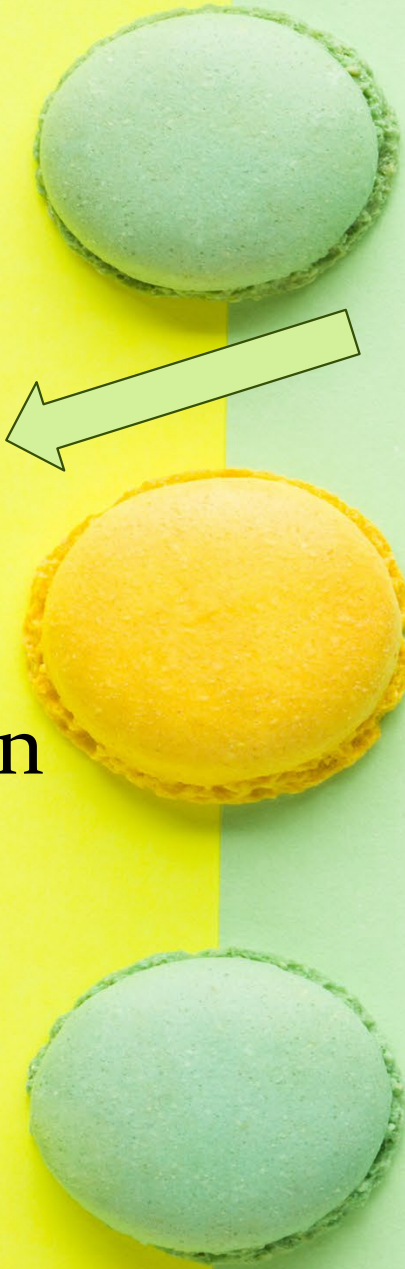
Johtopäätökset

Johtopäätökset

- Ruokavalion laadussa ja ruoankäytössä nähtiin tilastollisia eroja
→ ravitsemusohjaus vaikutti myönteisesti
- Interventio lisäsi osallistujien tyytyväisyyttä ruokavalioonsa ja ateriarytmiin, muutos tilastollisesti suurempi interventioryhmällä
→ tärkeä subjektiivinen ilmiö, ohjaus ei triggeröinyt tyytymättömyyttä

Johtopäätökset ja pohdinta

- Ohjauksen merkitys terveyteen ja työkykyyn voi näkyä vuosien päästä



- Työhyvinvoinnin mittarit:
 - kehityssuunta johdonmukaisesti interventioryhmää suosiva
- P-arvot eivät merkitseviä –mistä voi johtua?
 - (Liian) hyvä lähtötaso
 - Nuori ja suhteellisen terve aineisto
 - Työkyky muuttuu hitaasti

Johtopäätökset

- Intervention käytännön merkitys ja koettu hyöty voi olla jopa tärkeämpää kuin tilastolliset tulokset
- Jos ihminen kokee jaksavansa paremmin, se on hänelle totta, vaikka p-arvo olisi 0,55

Kiitos!

Kysymyksiä ja kommentteja voi jättää webinaarin chattiin!

