

# Ravitsemuksen tutkimus työikäisen työkyvyn, työhyvinvoinnin ja mielenterveyden tukena

Susanna Kuvik, Erikoistutkija, ETT  
Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus  
Satakunnan ammattikorkeakoulu

KATSE TULEVAISUUTEEN.  
THINK FUTURE.



# Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus

*Satakunnassa toimintakykyisimmät työkäiset.*

---





# 3 tutkimuskärkeä

## Työikäisten ravitseemus

*Hyvinvoivia työkäisiä  
paremmalla ravitsemuksella.*

Toteutamme ravitsemushankkeita, joissa tutkitaan ravitsemuksen vaikutuksia ja tehdään toimenpide-ehtotuksia työikäisten työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.

## Työikäisten mielenterveys

*Mielenterveyttä työkäisille  
ihmislähtöisesti.*

Tutkimme niitä tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa työikäisten mielenterveyteen sekä kehitämme tehokkaita interventioita, joilla voidaan parantaa hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveysongelmia erityisesti työikäisten keskuudessa.

## Työ- ja koulutusperäinen maahanmuutto

*Kansainvälistä osaamista  
Satakuntaan.*

Vahvistetamme koulutetun kansainvälisen työvoiman saatavuutta ja kansainvälisen koulutuksen vetovoimaa Satakunnassa. Tavoitteenamme on varmistaa kansainvälisen osaamisen jääminen maakuntaan.

# Löydät meidät täältä



[www.ihmisen-toimintakyky.fi](http://www.ihmisen-toimintakyky.fi)



Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus

---

# Tutkimuskärki: Työikäisten ravitseminen

- Ravitsemuksella on tärkeä merkitys ihmisen toimintakykyyn, terveyteen ja elämänlaatuun
  - Ennaltaehkäisy ja hoito
- Lisäksi vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.
  - Yksipuoliset ruokailutottumukset voivat näkyä mm. kohonneena masennuksen riskinä
- Hyvän ravitsemuksen avulla edistetään myös työssäjaksamista ja työvireyttä.
- **Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskuksessa toteutetaan erityisesti työikäisiin keskittyvää tieteellistä ravitsemustutkimusta, jolla tutkitaan ravitsemuksen vaikutuksia työkykyyn ja työhyvinvointiin.**



samk



# HANKKEET

KATSE TULEVAISUUTEEN.  
THINK FUTURE.



*Syö hyvin – työntekokin maistuu.*

# Eat@Work

- 2021-2023, rahoittaja ESR
- Tavoitteena oli lisätä Satakuntalaisten PK-yritysten työntekijöiden työhyvinvointia, työkykyä ja työn tuottavuutta ravitsemuksen avulla.
- Tarjottiin monipuolista ravitsemusohjausta sekä kehitettiin yritysten ruokailuympäristöä ja ruokakulttuuria.
- Satakuntalaisia kohdeyrityksiä 10 kpl ja yhteensä 103 kohdetyöntekijää.
- Hankkeessa luotiin suosituksia, mobiilisovellus ja työkalupakki kaikkien hyödynnettäväksi
- <https://www.eatatwork.fi/>



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Eat@Work - hankkeen tulokset ja johtopäätökset

---

- Ravitsemusohjaukselle on tarvetta
    - Puutteita ravitsemuksessa
  - Ravitsemusohjaus vaikuttaa työkykyyn ja työhyvinvointiin
    - Tulokset paranivat tilastollisesti
    - Yksilöllinen ravitsemusohjaus motivoi
- Työnantajan kannattaa panostaa työntekijöiden ravitsemukseen







Euroopan unionin  
osarahoittama

# RAVI-hanke

- Työaikaisen ravitsemuksen parantaminen satakuntalaisten yritysten menestystekijänä – kohti ravitsemustieteen tutkimusyksikköä (RAVI)
- 2023- 2026, rahoittaja EAKR
- Tutkitaan ravitsemuksen vaikutusta työkäisten suomalaisten työkykyyn, työhyvinvointiin ja elämänlaatuun.
- Tavoitteena on luoda ravitsemusohjaustyökaluja, joita kaikki suomen työkäiset voivat hyödyntää, ja edistää suomalaisten työterveyttä ja hyvinvointia ravitsemuksen avulla.

# RAVI-hankkeessa toteutetaan RCT-tutkimus

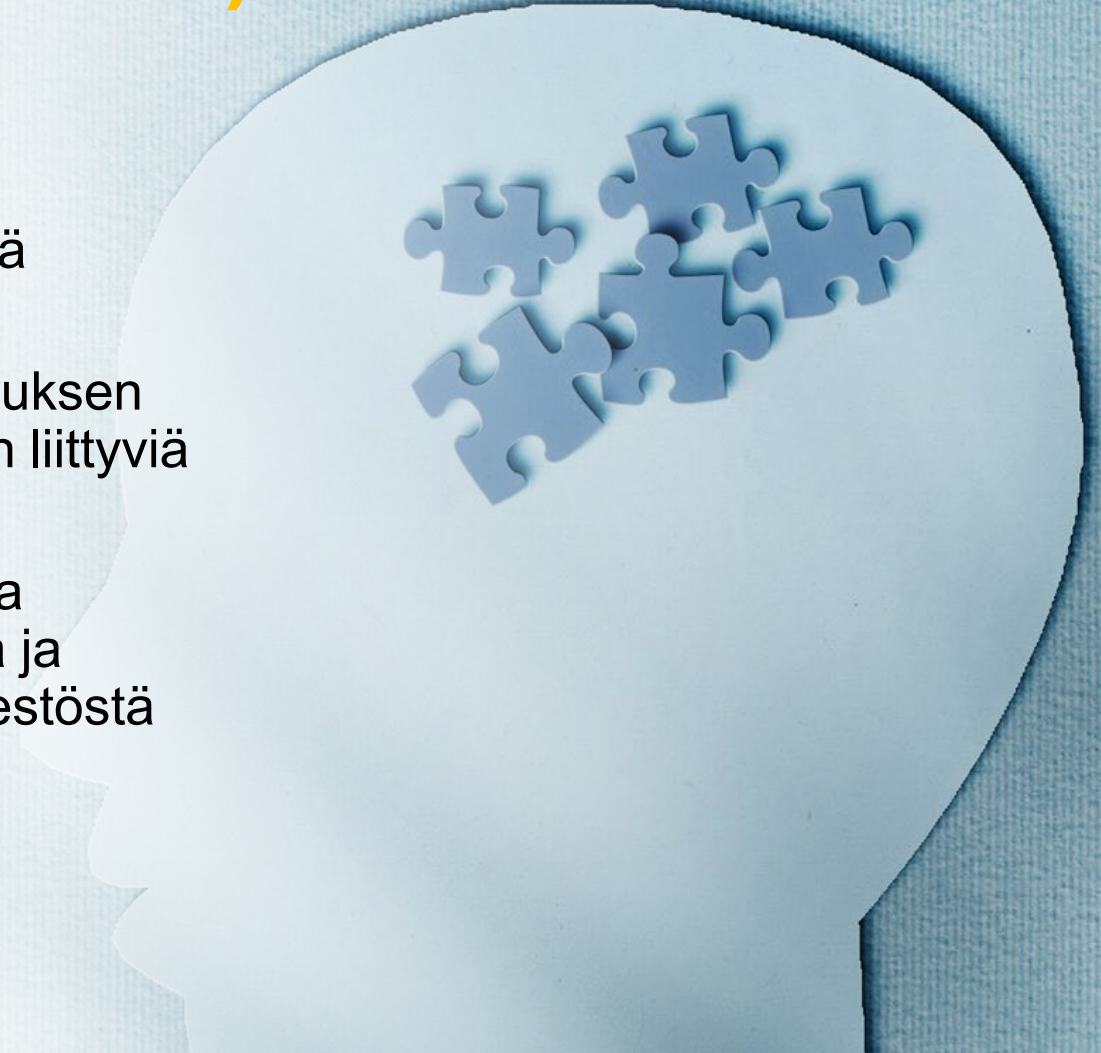
- Työpaikoilla toteutettava satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus, jossa Satakunnan alueen työkäisille (n=170) tarjotaan ravitsemusohjausta henkilökohtaisen ravitsemusneuvonnan sekä ravitsemusaiheisen verkkokoulutuksen avulla.
- Tutkimus on käynnissä ja toteutetaan kahtena eri otoksena
- Baseline-tuloksia julkaistaan 2024 loppuvuodesta ja vaikuttavuustuloksia 2025 loppuvuodesta



# Mielen ravintoa (Mind Nutrition) -tutkimus (4/24 – 3/26)

---

- RCT-tutkimuksen ja väestötutkimuksen yhdistävä tutkimuskokonaisuus käynnistynyt juuri
- Tavoitteena on tutkia, voidaanko ravitsemusohjauksen avulla ehkäistä masennusoireita, masennukseen liittyviä sairauspoissaoloja ja parantaa työkykyä (RCT)
- Toisena tavoitteena on selvittää ravitsemuksen ja mielen terveyden sekä työkyvyn välisiä yhteyksiä ja vuorovaikutuksia suomalaisesta työikäisestä väestöstä (Väestötutkimus)



# Tulevia hankesuunnitelmia

- Tavoitteena pitää yllä jatkuvaa ravitsemustieteen tutkimusta
- Uusia hankkeita jo suunnitteilla
- Lisäksi tarjotaan opinnäytetyöaiheita ja työharjoittelupaikkoja



# Syö hyvin, työntekokin maistuu!

Onko sinulla yhteistyöidea?

Ota yhteyttä:

[susanna.kunvik@samk.fi](mailto:susanna.kunvik@samk.fi)