

Hanna Björn, Johanna Hietanen

# Suomalaisen työikäisen ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen satavuotistaival

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

9.11.2018

Tekijät Otsikko	Hanna Björn, Johanna Hietanen Suomalaisen työikäisen ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen satavuotistaival
Sivumäärä Aika	32 sivua + 1 liite 09.11.2018
Tutkinto	Terveydenhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitaja
Ohjaaja	Lehtori Marita Räsänen
<p>Opinnäytetyömme on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Hoitotyön koulutuksen museon "Hoitotyö ennen, nyt ja tulevaisuudessa"-projektia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää suomalaisen työikäisen ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen muutoksia sadan vuoden ajalta. Tavoitteena oli taltioida ravitsemuksen historiaa ja selvittää kuinka ravitsemusneuvonta on muuttunut. Lisäksi selvitimme miten terveystietoisarista ja myöhemmin terveydenhoitajista tuli terveyden edistämisen asiantuntijoita.</p> <p>Opinnäytetyömme on toiminnallinen eli monimuotoinen opinnäytetyö. Kirjallisen työn lisäksi teimme Hoitotyön koulutuksen museon käyttöön sähköisen diasarjan, jossa kuvasimme ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan muutoksia. Käytimme aineistona Hoitotyön koulutuksen museossa olleita vanhoja ravitsemuksen ja ravitsemustiedon oppikirjoja ja kuvia, Terveydenhoitajaliiton historiikkaa, FinRavinto- ja FinTerveys-tutkimuksia, Pohjois-Karjala-projektia sekä ravitsemusterapeutin ja Marttaliiton jäsenien haastatteluita. Valitsimme työhömme myös manuaalisen haun kautta lähteitä. Valitsemamme lähteet ovat merkityksellisiä ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan historiassa.</p> <p>Ravitsemus ja ravitsemusneuvonta on sadan vuoden aikana muuttunut monipuolisempaan suuntaan parempien resurssien ja valistuksen kautta. Pohjois-Karjala-projekti on ollut suuri ruoka- ja terveystottumusten muuttaja. Martoilla on ollut suuri vaikutus ravitsemusneuvontaan ja elintarvikepulasta selviytymiseen. FinRavinto- ja FinTerveys-tutkimukset ovat vuodesta 1982 lähtien tutkineet suomalaisten ruokailutottumuksia ja tutkimusten mukaan suomalaisten suolan ja sokerin käyttö on lisääntynyt, mutta myös kasvisten syöminen on lisääntynyt. Terveystietoisarten työnkuva on muuttunut valistajasta valmentajaksi. Työnkuva perustui aluksi resurssipulan vuoksi lähinnä imeväisikäisiin. Myöhemmin terveystietoisaresta tuli terveydenhoitaja ja toimenkuva laajeni. Terveydenhoitajan työ ravitsemusneuvonnassa kehittyi jatkuvasti.</p> <p>Hoitotyön koulutuksen museo voi jatkossa hyödyntää työtämme uudella Metropolian Myllypuron kampuksella. Ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan historian ja niiden muutosten tunteminen auttaa ymmärtämään nykypäivän ravitsemusta ja omia ravitsemustottumuksia paremmin. Terveydenhoitajan työnkuvan muuttumisen tunteminen hyödyntää myös omaa uraa hoitotyössä.</p>	

Avainsanat	historia, ravitseminen, ravitsemusneuvonta, terveydenhoitaja, terveysasiantuntijat, työkalut

Authors Title	Hanna Björn, Johanna Hietanen Nutrition Counseling and Nutrition of Finnish Working-age People for a Hundred Years
Number of Pages Date	32 pages + 1 appendice 9 November 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Marita Räsänen, Lecturer
<p>This thesis is part of the Metropolia University of Applied Sciences Nursing education museum's project "Nursing before, now and in the future". The purpose of this thesis was to describe nutrition counseling and nutrition of Finnish working-age people for a hundred years. The aim was to record the history of nutrition and nutrition counseling. We also found out how public health nurses became experts of health promotion.</p> <p>This thesis is a functional final project. In addition to written work we made PowerPoint presentation where we describe changes of nutrition on nutrition counseling. Our material consisted of old pictures and books, The Finnish Association of Public Health Nurses history booklet, Finnish FinRavinto and FinTerveys studies, Finnish North Karelia project and interviews from dietician and Finnish Marthas. Materials we used are important in the history of nutrition and nutrition counseling.</p> <p>Nutrition and nutrition counseling have changed in a more varied direction because of better resources and education over a hundred years. The North Karelia project has been great food and healthy habits converter. The Finnish Martha organization have been great effect of nutrition counseling. According to the Finnish FinRavinto and FinTerveys studies Finnish people use more salt and sugar but also, they eat more vegetables. Finnish public health nurse's history has changed during the years. Nutrition counseling given by the public health nurse is constantly evolving.</p> <p>Metropolia University of Applied Sciences Nursing education museum can exploit this thesis Metropolia's new campus in Myllypuro. Knowing nutrition and nutrition counseling history helps to understand present day's nutrition better. It also helps to know public health nurse's history so we can be better public health nurses in the future.</p>	
Keywords	history, nutrition, nutrition counseling, public health nurse, working-age people

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät	2
3.1	Tiedonhaku	2
3.2	Menetelmät	3
3.3	Luotettavuus ja eettisyys	4
4	Suomalainen työikäisen ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen satavuotistaival	5
4.1	Ravitsemusneuvonta	5
4.2	Suomalainen ruoka 1900-luvulta nykypäivään	6
4.3	Vera Hjelt - työpaikkaruokailun kehittämisen uranuurtaja	8
4.4	Martat ja Sydänliitto osana ravitsemusneuvontaa	9
4.4.1	Martat	9
4.4.2	Sydänliitto	11
4.5	Pohjois-Karjala-projekti	12
4.6	FinRavinto-tutkimus	12
4.7	FinTerveys 2017	13
4.8	Nykypäivän ravitsemussuosituksot aikuisille	14
5	Terveydenhoitaja osana ravitsemusneuvontaa	16
5.1	Terveyssisaresta terveydenhoitajaksi	17
5.1.1	Maaliskuu 1925: ensimmäiset terveyssisaret valmistuvat	17
5.1.2	1940 –1950-luku: Terveystalot ja yhteisöllisyys	17
5.1.3	1960-luku: Yhteiskunnan modernisaatio ja resurssipula	18
5.1.4	1970-luku: Kansanterveyslaki terveyssisaren työkuvan mullistajana	18
5.1.5	Terveydenhoitajan rooli muuttuu: 1980–1990-luvut	19
5.2	Hoitotyön koulutuksen museon terveydenhoitajan työhuoneen opetusmateriaali	19
5.2.1	Opetustaulukuvat	20
5.2.2	Helsingin Sairaanhoidajakoulun ravitsemuksen oppimateriaali	24
5.3	Terveydenhoitotyölinjan ravitsemustiedon opetus ennen ja nyt	26
6	Ravitsemuksen asiantuntijoiden haastattelut	27
6.1	Marttaliiton Kaisa Härmälän ja Arja Hopsu-Neuvosen haastattelu	27
6.2	Ravitsemusterapeutin haastattelu	28

7	Tuotokset	29
8	Johtopäätökset	29
9	Pohdinta	30
9.1	Prosessi	30
9.2	Haasteet, jatkokehitys ja hyödyntäminen	31
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Suomalaisen ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan merkkipaaluja, diat	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui suomalaisen työikäisen ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen satavuotistaival. Aihe on tärkeä, koska jo pitkään on tiedetty terveellisellä ravitsemuksella olevan positiivinen vaikutus yksilön työkykyyn, arjessa jaksamiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Terveellisen ravitsemuksen tiedetään ehkäisevän muun muassa sydän- ja verisuonitaudeilta, syövältä ja tyypin 2 diabetekselta. (THL 2018.) Ymmärtääksemme nykypäivän ruokailutottumuksia, tulee meidän ymmärtää miten ja miksi nykyisiin tottumuksiin on päädytty.

Suomalaisten ravitsemus ja ravitsemusneuvonta on kokenut suuria muutoksia viimeisimmän sadan vuoden aikana. Sodan jälkeiset pulavuodet ja teollistuminen, sekä ihmisten muuttaminen kaupunkeihin on vaikuttanut myös syömäämme ravintoon. Merkittävimpiä kulmakiviä ravitsemustietomme kehityksessä ovat olleet 1970-1990 –luvulla tehty Pohjois-Karjala -projekti, jonka ansioista suomalaisten rasvan käytössä on tapahtunut suuria muutoksia. Myös 1982 alkanut Fin Ravinto –tutkimus on tuottanut kattavaa tietoa työikäisten suomalaisten ruokailutottumuksissa tapahtuvista muutoksista.

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Metropolia Ammattikorkeakoulun Hoitotyön koulutuksen museon Hoitotyö ennen, nyt ja tulevaisuudessa projektia. Projektin ensisijaisena tavoitteena oli kerätä tietoa hoitotyön historiasta sekä lisätä Hoitotyön koulutuksen museon näkyvyyttä ja tunnettavuutta Myllypuroon valmistuvalla kampuksella. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kerätä tietoa työikäisten ravitsemuksen muutoksista ja tuottaa aiheesta materiaalia, jota kampuksen opiskelijat, opettajat ja alueen asukkaat voisivat hyödyntää.

Työmme tarkoituksena oli selvittää toiminnallisen opinnäytetyön keinoin, kuinka suomalaisten työikäisten ravitsemus ja ravitsemusneuvonta ovat muuttuneet sadan vuoden aikana. Tarkastelemme tässä kirjallisessa työssämme ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen muutoksia vuosikymmenittäin. Työssämme nostamme esiin muutoksiin merkittävimmin vaikuttaneet henkilöt ja yhdistykset. Lisäksi tarkastelemme terveydenhoitajan työkuvan historiaa ja roolia ravitsemusneuvonnassa. Kirjallisen työn pohjalta koostimme sähköisen diasarjan, jonka luovutimme Hoitotyön museon käyttöön.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme on osa Metropolian Hoitotyön koulutuksen museon Hoitotyö ennen, nyt ja tulevaisuudessa -projektia. Tavoitteena oli taltioida ravitsemusneuvonnan historiaa ja lisätä museon näkyvyyttä uudella vuonna 2019 käyttöön otettavalla Myllypuron kampanjalla. Tutkimuskysymyksenämme oli ”miten työikäisten ravitsemus ja ravitsemusneuvonta on sadan vuoden aikana muuttunut”.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata suomalaisten työikäisten ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen muutoksia sadan vuoden aikana. Tarkoituksena oli myös nostaa esille merkittävimmät muutokset työikäisten ravitsemuksessa vuosikymmenien kuluessa. Tarkastelimme, milloin ravitsemusneuvonta on tullut osaksi terveydenhoitajan työtä ja miten se on muuttunut ajan kuluessa. Kirjallisen työn lisäksi teimme Metropolia Ammattikorkeakoulun käyttöön sähköisen diasarjan, jossa on visuaalisin keinoin tuotu esiin ravitsemukseen liittyviä muutoksia ja tapahtumia vuosisadan aikana.

## 3 Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät

### 3.1 Tiedonhaku

Haimme tietoa Medic-tietokannasta, Helsingin kaupungin ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastojen hakupalvelujen kautta, sekä käytimme apuna Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Terveystieteiden sivuja. Pyrimme etsimään tietoa 1900–2000-luvulta. Hakukoneilla löytämämme lähteet ovat pääosin melko tuoreita.

Hakusanat, joita käytimme ovat: ravitsemusneuvonta, suomalainen ravitsemus, terveydenhoitaja, hoitotyön historia, ravitsemuksen historia, Pohjois-Karjala-projekti. Aiheemme oli laaja ja tämän takia käytimme useita hakusanoja. Tietokannoista ja kirjastoista löytyvät lähteet aiheeseemme liittyen olivat melko suppeita. Tästä johtuen teimme työtämme varten manuaalista hakua. Työssä käytimme apuna myös jo aiempia Metropolian Hoitotyön koulutuksen museolle tuotettuja opinnäytetöitä. Hoitotyön koulutuksen museosta saimme vanhoja sairaanhoitajien oppimateriaalina käytettyjä kirjoja, joista löytyneitä materiaalia käytimme työssämme. Olimme yhteydessä Terveydenhoitajaliittoon, jolta saimme materiaalia työhömmme.



Olimme myös puhelimitse ja sähköpostilla yhteydessä Marttaliittoon ja anonyyminä pyyttelevään ravitsemusterapeuttiin. Heiltä saimme asiantuntijahaastattelumateriaalia työhömmme. Haastattelimme Marttaliiton kehittämispäälliköitä Kaisa Härmälää ja Arja Hopsu-Neuvosta heidän työpaikallaan Marttaliitolla Helsingin Kampissa 21.8.2018. Haastattelu oli avoin haastattelu, pyysimme heitä kertomaan ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan muutoksista Marttojen näkökulmasta. Ravitsemusterapeutin haastattelu toteutui sähköpostin välityksellä, koska haasteeksi nousi opinnäytetyön aikataulu ja kaikille osapuolille sopiva haastattelu-aika. Hän vastasi esittämiimme kysymyksiin 3.10.2018 ravitsemusterapeutin näkökulmasta. Ravitsemusterapeutille lähettämämme kysymykset olivat:

1. Mitkä ovat merkittävimmät muutokset suomalaisessa ravitsemusneuvonnassa vuosikymmenien aikana?
2. Minkälaisia keinoja käytetään työikäisten ravitsemusneuvonnassa?
3. Minkälaista ravitsemusneuvontaa työikäiset kaipaavat tänä päivänä verrattuna menneeseen?
4. Minkälaista ravitsemuksen opetus oli itselläsi opiskeluaikana? Mitä asioita erityisesti painotettiin? Minkälaista materiaalia opetuksessa käytettiin?
5. Minkä koet tulevaisuuden haasteena työikäisen ravitsemuksessa/ravitsemusneuvonnassa?

### 3.2 Menetelmät

Teimme opinnäytetyömme toiminnallisena eli monimuotoisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on synnyttää toiminnallinen tuotos (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2012). Opinnäytetyöhömmme kuuluu PDF-muotoinen PowerPoint esitys, joka tullaan luovuttamaan Hoitotyön koulutuksen museolle Myllypuron kampukselle.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sisällönanalyysin menetelmiä käyttäen toimii teoriaosuutena. Kirjallisuuskatsauksessa käydään analyttisesti läpi, millaista tietoa rajatulta alueelta on jo olemassa (Kirjallisuuskatsaukset). Työn taustaksi perehdytään aiempaan tutkimus- ja asiantuntijatietoon, mikä muodostaa opinnäytetyön tietoperustan (Lumme – Vuorijärvi 2014). Haimme vastausta tutkimuskysymykseemme "miten suomalaisten työikäisten ravitsemusneuvonta on muuttunut sadan vuoden aikana".

Etsimme tietoa muistelmista ja hoitotyön sekä terveystieteiden historiasta kertovista kirjoista. Opinnäytetyön ohjaajamme kautta saimme käytettäväksi Hoitotyön koulutuksen museossa olleita ravitsemustieteen ja -opin oppikirjoja, joista saimme niin sisältöä kuin kuvia työhömmme. Käytimme työikäisten ravitsemuksen muutosten analysoinnin pohjana kansallista FinRavinto-tutkimusta vuodelta 2012 sekä FinTerveys-tutkimusta vuodelta 2017.

Työssämme käytimme suullisia ja kirjallisia haastatteluja ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan muutoksista. Marttaliitolta saimme haastattelun lisäksi kirjallista materiaalia, joka tuki heidän kertomaansa. Saimme esittää myös tarkentavia kysymyksiä halutesamme ja ohjata keskustelua haluamaamme suuntaan. Teimme jatkuvasti muistiinpanoja haastattelutilanteessa. Ravitsemusterapeutin vastaukset saimme sähköpostitse. Marttaliiton ja ravitsemusterapeutin haastatteluiden tulokset tiivistimme lyhyeksi kokonaisuudeksi kuulemamme ja lukemamme perusteella.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on synnyttää toiminnallinen tuotos (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2012). Opinnäytetyöhömmme kuuluu myös PDF-muotoinen PowerPoint esitys, joka tullaan luovuttamaan Hoitotyön koulutuksen museolle Myllypuron kampukselle.

### 3.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön toteutimme luotettavasti ja tutkimuseettisiä arvoja ja periaatteita noudattaen. Työprosessin aikana noudatimme huolellisuutta, rehellisyyttä, tarkkuutta ja avoimuutta. Avoimuus näkyy työssämme siten, että valmis työ on kaikkien luettavissa sähköisenä versiona ja käyttämämme lähteet ovat lähdeluettelossa. (Tenk 2018.) Valmiin työn tarkastutimme Turnitin plagiointiohjelmalla. Teimme myös kirjallisen sopimuksen opinnäytetyöstä Hoitotyön koulutuksen museon kanssa.

Käytimme työssä kuvamateriaalia, jonka saimme käyttöön Hoitotyön koulutuksen museolta. Osa kuvista on museosta löytyneistä kirjoista peräisin. Näiden kuvien yhteyteen merkitsimme teoksen ja tekijän.

Opinnäytetyön sisällön valintaa tehdessä olimme lähdekritiisiä, valitsimme työhömmme jo julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita. Pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita tutkimustuloksia. Lähteiden valinnassa tarkastelimme myös julkaisijaa.

Työhön valikoitui mm. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tuottamat kaksi historiiikkia, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämät ravitsemukseen liittyvät väestötutkimukset sekä Sydänliiton materiaalia. Julkaisijat ovat kansallisesti tunnettuja ja merkittäviä yhdistyksiä, jotka tuottavat ajankohtaista tutkimustietoa.

Historiaa tutkiessa ja taltioidessa on kuitenkin käytettävä myös vanhempia lähteitä. Vanhoja lähdeaineistoja käyttäessämme tarkastelimme toisistaan eriävien lähteiden samankaltaisuutta tiedon sisällön suhteen. Löytämämme materiaalit tukevat sisällöllisesti toisiaan. Kirjallisten lähteiden lisäksi käytimme Marttaliiton asiantuntijahaastattelua ja ravitsemusterapeutin haastattelua. Haastateltavilta pyysimme luvan haastatteluiden käyttöön työssämme ja heillä oli mahdollisuus lukea haastattelut ennen työn julkaisua. Haastateltavat tukivat kirjoittamiemme yhteenvetoja haastatteluista. Haastattelut olivat vapaaehtoisia ja haastateltavilla oli mahdollisuus antaa haastattelu anonymisti, ilman nimeä. Haastatteluiden sisältö tukee mielestämme löytämäämme kirjallista materiaalia.

Historiaa tutkiessa on muistettava, että ne ovat yksilön kokemuksia tapahtumista ja ovat ajan saatossa voineet muuttua. Tutkittaessa historiaa on muistettava kriittisyys ja varmaa totuutta on mahdoton löytää haastatteluiden pohjalta. (Peda.net.)

#### **4 Suomalainen työikäisen ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen satavuotistaival**

Suomalaiseen ravitsemusneuvontaan ja ravitsemukseen on vaikuttanut moni eri taho vuosien varrella. Nostimme tähän opinnäytetyöhön esille mielestämme vaikuttavimmat tutkimukset, henkilöt ja organisaatiot, jotka ovat vaikuttaneet ravitsemuksen tai ravitsemusneuvonnan muutokseen.

##### **4.1 Ravitsemusneuvonta**

Ravitsemusneuvonnan tarkoituksena on ohjata asiakasta muuttamaan omia ruokailutottumuksiaan. Ravitsemusneuvonta perustuu kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Muutosten tarpeellisuus asiakkaan ruokavaliossa on hyvä perustella selkeästi, jotta asiakas ymmärtää muutosten tarpeellisuuden. Ravintoanamneesi eli asiakkaan ravitsemushistoria luo pohjan ravitsemusmuutoksilla ja auttaa asiakasta hahmottamaan ruokavalionsa ongelmakohdat. (Schwab 2012.)

Ravitsemusneuvontaan tuleva asiakas tarvitsee konkreettista tietoa elintarvikkeista, niiden valinnasta ja valmistuksesta. Ravitsemuksen yhteys terveyteen ja asiakkaan omaan elämäntilanteeseen tulee aina muistaa. Lähtökohtana on yksilöity neuvonta, tiedon antaminen ja asiakkaan motivointi terveelliseen ravitsemukseen. Tutkittuun tietoon perustuvan tiedon antaminen asiakkaalle on tärkeätä, mutta ei yksin riitä onnistuneeseen ravitsemusneuvontaan. Onnistumisen kokemukset, oivallukset ja positiivinen palaute motivoivat asiakasta muutokseen. Jatkuvat repsahdukset ja epäonnistumiset turhauttavat ja vaikeuttavat muutosten tekemistä. Kannustaminen, hoidon jatkuvuus ja joustavuus edesauttavat muutosten tapahtumista ja asiakkaan kokemia onnistumisen tunteita. Ravitsemusneuvojan tulee tästä syystä osata eläytyä potilaan tilanteeseen, osata kuunnella ja olla joustava. Liian tiukat ohjeet ja joustamattomuus voivat aiheuttaa ahdistusta, turhautumista ja aiheuttaa negatiivisia tunteita ravitsemuksen muutoksia kohtaan. (Schwab 2012.)

Käytännönläheinen ja konkreettisiin esimerkkeihin perustuvan ravitsemusneuvonnan on katsottu olevan tehokkainta. Kuvallinen materiaali kuten lautasmalli, ruokaympyrä ja pyramidi auttavat uuden tiedon hahmottamisessa. Ruoka-aineista puhuttaessa tulisi puhua pastasta ja leivästä hiilihydraattien sijaan. (Schwab 2012.)

Ratkaisukeskeinen neuvonta on katsottu toimivaksi välineeksi ravitsemusneuvonnassa. Siinä asiakas itse on oman tilanteensa asiantuntija ja ravitsemusneuvojan tehtävä on auttaa asiakasta tunnistamaan mahdolliset ongelmakohdat ja miettiä niihin sopivia ratkaisuja. (Schwab 2012.)

#### 4.2 Suomalainen ruoka 1900-luvulta nykypäivään

Ruoan kulutus kasvoi 1900-luvulla samaa tahtia väestönkasvun kanssa, pois lukien ensimmäisen maailmansodan vuodet, 1930-luvun lama-ajan ja toisen maailmansodan pulavuodet. 1900-luvun alussa uhka nälkävuosista väistyi ja elintaso kohosi teollistumisen kiihtymisen ja kaupankäynnin monipuolistumisen takia. Vuosisadan alussa ravinnon energiasta puolet koostui viljasta. Myös maitovalmisteiden osuus ruokavaliossa oli huomattava. Perunaa, lanttua, kaalia ja naurista käytettiin, mutta kasviksilla ei ollut kovinkaan suurta merkitystä ruokavaliossa. Lihaa oli niukasti saatavilla. Kahvi oli suomalaisten arjessa vahvasti mukana. (Lahti-Koski – Rautavirta 2012.)

Ensimmäisen maailmansodan jälkeen pula-aikana ruokavalio koostui edelleen viljavalmisteista ja perunasta. Vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutus oli jonkin verran kasvanut. Pula-ajan jälkeen 1930-luvun loppupuolella ruokavalion kerrottiin olevan vaatimaton, mutta kuitenkin terveellisellä pohjalla. Vitamiinien puutoksesta oltiin huolissaan. Vähvaraiset perheet kärsivät aliravitsemuksesta. 1940-luvulla suomalaisten ruoankäyttöä säännösteli elintarvikepula ja elintarvikkeiden säännöstely. Kaupungeissa monet hankkivat ruokansa ohi säännöstelyn, niin sanotusta mustasta pörssistä. Ruokavalio koostui kasvikunnan tuotteista ja korvikkeista ja oli yksipuolista. (Lahti-Koski – Rautavirta 2012.)

Elintarviketilanne koheni melko pian sodan jälkeen, vaikkakin elintarvikevalikoima oli suppea. Ruokavalio koostui perunasta, kastikkeista, keitoista ja laatikkoruoista. Sokerin kulutus ja energiansaanti kasvoi, mikä näkyi terveysongelmina ja lihavuutena. Puutostilat lieventyivät, sillä ravintoaineiden saanti ruoasta oli parantunut. Esimerkiksi margariineja vitamiinoitiin ja ruokasuola jodioitiin. (Lahti-Koski – Rautavirta 2012.)

1960-luvulla kaupungistuminen, koneellistuminen ja joukkoruokailu olivat pinnalla. Silloin irtauduttiin perinteestä ja elintarvikkeiden kulutusrakenne muuttui. 1960-luvulla rasvan ja sokerin kulutus oli suurta. Terveyskasvatuksen merkitys korostui 1970-luvulla ja esimerkiksi 1970-luvun alun terveydenedistämishanke, Pohjois-Karjala-projekti ohjasi suomalaisia terveisiin elämäntapoihin. 1970-luvulla jalostettujen ja käyttövalmiiden elintarvikkeiden käyttö ja valikoima kasvoi. Suomalaisen ruokavalion kulmakivi oli vieläkin viljavalmisteet. Riisi ja pasta olivat syrjäyttäneet perunan. (Lahti-Koski – Rautavirta 2012.)

1980-luvulla rasvojen käyttö muuttui terveellisempään suuntaan. Margariinia alettiin käyttää enemmän voin sijaan. Kasviöljyjen kulutus oli myös kasvussa. Rasvattoman maidon käyttö oli lähestynyt kevytmaidon kulutustasoa. Siipikarjaa ja kalaa syödään entistä enemmän. (Lahti-Koski – Rautavirta 2012.)

1990- ja 2000-luvulla suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet siten, ettei enää voida puhua yhtenäisestä suomalaisesta ruokavaliosta. Erilaisia kehityssuuntia on kuitenkin havaittavissa. Ruuan helppous houkuttaa, valmisruokien käyttö on lisääntynyt, mutta myös toisaalta luonnollisuus ja terveellisyys vaikuttavat ruoan valintaan. Nykyään pohditaan myös ruoan eettisyyttä ja ympäristöystävällisyyttä. Erityisruokavaliot ja erilaiset etniset ruokakulttuurit laajentavat ruoan käytön kirjoa. (Lahti-Koski – Rautavirta 2012.)

#### 4.3 Vera Hjelt - työpaikkaruokailun kehittämisen uranuurtaja

Ammattientarkastaja, kansanedustaja ja sosiaalimuseon perustaja Vera Hjelt (1857-1947) on paitsi vaikuttanut merkittävästi suomalaisen työläisnaisen asemaan, myös suomalaiseen ravitsemukseen (Vuolle-Selki 2013: 9).

Hjelt oli mukana perustamassa Marttajärjestöä vuonna 1899. Sivistystä kodeille-yhdistys halusi ruokailutottumuksia terveellisemmiksi ja ruokailuaikoja yhtenäisiksi. Vieraillessaan tehtaissa ja työläisten kodeissa ammattientarkastaja Vera Hjelt tarttui näihin asioihin. (Vuolle-Selki 2013: 48.) Hjelt kiinnitti huomiota työläisten ruokailutottumuksiin. Moni eli kahvilla ja voileivillä. "Työväenkeittoloita" oli perustettu tehtaisiin, mutteivat ne kannattaneet, sillä työväki ei halunnut syödä "ravitsevaa ja terveellistä ruokaa"- vain rusinakeittoa ja pannukakkua. (Vuolle-Selki 2013: 57.) Hjelt havaitsi, ettei työväestön yksipuolinen ruokavalio johtunut pelkästään siitä, etteikö ruokaa olisi ollut tai että se olisi liian kallista. Puutteena saattoi usein olla myös ruoanvalmistusvälineiden, ruoan säilytyspaikkojen tai hellan puuttuminen. (Vuolle-Selki 2013: 73.)

Hjelt järjesti ruoanvalmistuskursseja 1900-luvun alussa. Tärkein aihe oli tehdastyöväen eväät ja niiden valmistaminen. Nykyinen eväsruoka oli Hjeltin mielestä "mitä epäsoveliainta, epäterveellisintä ja ravitsemattominta" sekä kallista. Kahvin ja leivän sijasta evääksi olisi valmistettava lämmin ruoka. Lämmin ruoka olisi mahdollista kuljettaa työpaikalle "keittovasuisissa", jotka eivät kuitenkaan yleistyneet sen kalliin hinnan vuoksi. (Rautavirta 2018: 60–70.)

Hjelt esitti kaupunkeihin ja tehdaspaikkakunnille perustettavan keittiötä, joista ruokaa toimitettaisiin koteihin ja työpaikoille. Ensimmäisen maailmansodan aiheuttaman elintarvikepulan ja hintojen nousun takia monet yksityiset kansankeittiöt joutuivat luopumaan toiminnastaan. Vaihtoehdoksi niille Hjelt suositteli osuuskeittiömallia, jossa työntekijät olivat osakkaina tehdasruokalassa ja vastasivat toiminnasta. Tehdasruokalat yleistyvät 1917 vuoden jälkeen. 1920-luvulla tehdyn selvityksen mukaan noin joka seitsemännessä teollisuuslaitoksessa oli tehdasruokala. Hjelt toimi myös työsuojelunäyttelyn johtajana vuodesta 1917. Näyttely valisti eri väestöryhmille ruoka-aineiden koostumuksesta suhteessa ruoan hintaan. Hjelt teki aikanaan parannusehdotuksia työaikaisen ruokailun järjestämiseksi ja pyrki ohjaamaan työväestöä ravitsemuksessa. (Rautavirta 2018: 60–70.)

Ensimmäiset työpaikkaruokailua koskevat ravitsemussuositukset tulivat vuonna 1971. Nykytiedon mukaan henkilöstöravintolassa ruokailulla on positiivisia vaikutuksia työntekijöiden ruokavalion ravitsemukselliseen laatuun ja terveyteen ja hyvinvointiin. (Rautavirta 2018: 60–70.)

#### 4.4 Martat ja Sydänliitto osana ravitsemusneuvontaa

Marttaliitto ja Sydänliitto ovat ravitsemusneuvonnan uranuurtajia. Martat ovat jakaneet tietoaan ravitsemuksesta ja valistaneet suomalaisia jo sadan vuoden ajan. Martoilla on vielä tänäkin päivänä merkittävä rooli kotitalouksien ravitsemusneuvonnassa. Sydänliitto on antanut ravitsemusneuvontaa 1950-luvulta tarkoituksenaan ennaltaehkäistä sydän- ja verisuonitauteja. Sydänliiton ennaltaehkäisevä työ on merkittävässä roolissa tarkasteltaessa sydänystävällistä ravitsemusneuvontaa ja ruokaa.

##### 4.4.1 Martat

Sivistystä kodeille –yhdistys perustettiin 29.3.1899. Nimi muutettiin myöhemmin Martta Yhdistykseksi. Yhdistyksen tarkoituksena oli "levittää kansannaisille tietoja kodin ja lapsien hoidossa sekä edistää heidän taitoansa yksinkertaisissa naisten käsitoissa." Marttojen ruoka- ja ravitsemusneuvonta perustui todelliseen tarpeeseen ja se oli hyvin käytännön läheistä. (Härmälä 2017: 8.) Martat olivat aikansa ruoka- ja ravitsemusneuvoja ja ovat sitä edelleen.

Marttojen ruoka- ja ravitsemusneuvonnan merkkipaaluja:

##### Vuosi 1915

Elintarvikepula sota-aikana. Martta neuvojat jakoivat talosta taloon neuvoja ja siemeniä, pidettiin myös kylvö- ja keittokursseja. Jollain paikkakunnilla järjestettiin jäkäläkursseja leipäviljan loppumisen varalta. (Härmälä 2017: 10.)

##### 1920- ja 1930-luku

Ravitsemusasioita käsitellään tieteellisemmältä pohjalta. Margariini vitamiinoitiin 1920-luvulla ja vitamiinien merkitystä muutoinkin korostetaan. Vuonna 1933 alkaneet teema- vuodet, jonka teemoina muun muassa raakaravinto. (Härmälä 2017: 10.)

##### 1940-luku

Tällä vuosikymmenellä annettiin neuvontaa, kuinka vähät raaka-aineet hyödynnetään. Tämän seurauksena perunan kulutus kolminkertaistui. Ruokatalousneuvonnassa pidettiin havaintokursseja ja -esityksiä pula-ajan ruoista. Syksyisin järjestettiin sien- ja marjaretkiä. Marttaliitto julkaisi Saimi Latosen Pula-ajan ruokaohjeita vuonna 1946. Ruokatalousneuvonnan haasteena oli heikko ravitsemustilanne. Vuonna 1949 pahin pula oli helppottanut. Liha sekä vaalea vilja maistui ja kasvien käyttö väheni. (Härmälä 2017: 11.)

#### 1950- ja 1960-luku

Terveyden edistämiseen alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Ruokatalousneuvonnan aiheina oli erikoisruokavaliot. Vuoden 1958 nimikkoaiheeksi nostettiin Martta järjestön keskeinen teema, ravitsemus. Ruoissa suositaan kalaa, kasviksia, vihanneksia ja tummaa viljaa. Ruoasta laskettiin tarkasti ravintoaineet. 1960-luvulla annettiin runsaasti vihanneksiruokareseptejä. (Härmälä 2017: 11.)

#### 1970-luku

Vuosikymmenen aiheena oli terveysvalistus ja dieetit. Sokerin kulutuksesta, huonoista aamupaloista, vähäisestä liikunnasta ja lihavuudesta oltiin huolissaan. Terveys-marttoja koulutettiin. Kasvien, marjojen ja hedelmien tärkeyttä ruokavaliossa korostettiin. (Härmälä 2017: 11.)

#### 1980-luku

Mikroaaltouunin käyttökursseja järjestettiin. Myös mikrotietokoneen tulo herätti kiinnostusta: tulevaisuuden kodissa perheenemäntä voisi tarkistaa ruokareseptit tietokoneelta. Ravitsemusneuvonta painottui terveelliseen ruokaan ja laihtumiseen "herkullisten rehujen" avulla. (Härmälä 2017: 12.)

#### 1990-luku

Lama-aika työllisti Marttoja. Ravitsemusneuvonnassa keskityttiin väestön terveydellisten vaaratekijöiden vähentämiseen sekä ravintoarvoltaan monipuolisten ruoka-aineiden käytön neuvontaan. Myös edullisen ruoat olivat keskiössä. Penninvenyttäjän keittokirjasta tuli menestys. (Härmälä 2017: 12.)

#### 2010-luku

Neuvonnan keskeisiä aiheita ovat olleet muun muassa terveyden edistäminen ja eettiset ja ympäristöystävälliset valinnat sekä kasvien runsas käyttö. Luonnonantimet, villivihannekset, marja ja sienet sekä säilöntä kiinnostavat suomalaisia. Erityisryhmien neu-



vonta vakiintui 2000-luvulla. (Härmälä 2017: 12.) Härmälän mukaan Marttojen ravitsemusneuvontaa on tehty hyvin käytännönläheisesti sadan vuoden ajan ja näin työ jatkuu myös tulevana vuosina.

#### 4.4.2 Sydänliitto

Sydänyhdistys, nykyinen Sydänliitto perustettiin Helsingissä 24.2.1955, kun huolestuttiin rajusti yleistyvistä sydän- ja verisuonitaukeista. Näihin aikoihin alettiin antamaan väestölle ravitsemusneuvontaa, joka tähtäsi sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. Nykyisen Sydänliiton yhtenä merkkipaaluna voidaan pitää vuonna 1966 käynnistynyttä Helsingin poliisien tutkimusta. Tutkimuksessa tarkasteltiin Helsingin poliisissa ilmenneitä sydän- ja verisuonitaukeja ja näistä seuranneita kuolemia tilastollisesti. Lisäksi tehtiin 1300 terveystarkastusta helsinkiläisille poliiseille. Tutkimus tuotti merkittävää tietoa sepelvaltimotaudin yhteydestä toisen tyyppin diabetekseen. (Sydänliitto 2018.)

1970-luvulla Sydänliitto panosti näkyvyyteen mediassa. Liitto antoi journalisteille tietoa ja ennaltaehkäisy keinoja sydän ja verisuonisairauksiin liittyen. Journalistit välittivät tiedon väestölle median kautta. Suomen Lions-liitto yhdessä Sydänliiton kanssa järjesti Operaatio Punainen Sydän -kampanjan, jonka tarkoituksena oli kerätä rahaa sydäntyöhön. Keräys tuotti 9,4 miljoonaa euroa, markkoina 14 miljoonaa. Varoilla toteutettiin mm. verenpaineohjelma ja paljon materiaalia väestön ja ammattilaisten käyttöön. (Sydänliitto 2018.)

1980-luvulla julkaistiin ns. Vaaleanpunainen kirja. Tämä sisälsi sepelvaltimotaudin ehkäisyn suuntaviivat Suomessa. Tämän pohjalta syntyi Sydän ja ravinto –ohjelma, jolla on ollut ja on vielä tänä päivänäkin merkittävä vaikutus suomalaisten ravitsemustottumuksiin. Sydän ja ravinto –ohjelma on liiton merkittävin ennaltaehkäisevä hanke. (Sydänliitto 2018.)

Sydänviikko korvasi 1990-luvulla aiemmin käytössä olleen Sydän Sunnuntain. Sydänviikko on käytössä yhä tänä päivänä. Sydänviikon tarkoituksena on tarjota sydämen terveyteen liittyvää ehkäisevää tietoa ja valistusta suurelle väestölle. Sydänviikon painopiste on arjessa. Sydänviikon infopisteitä on nähtävissä kaupunginkirjastoissa, kauppa-keskuksissa ja koululuilla ympäri maata. Sydänviikkoon on aina kuulunut vahvasti joukkorokkailu, koulu ja työpaikkarokkaloissa on teemaan liittyvää rekvisiittaa ja sydänystävällistä ruokaa. (Sydänliitto 2018.)

#### 4.5 Pohjois-Karjala-projekti

Pohjois-Karjala projekti on vuosina 1972–1997 toteutettu kansanterveyden edistämishanke. Se on yksi maailman menestyneimmistä laajoista terveysterventioista ja samalla merkittävä ruokatottumusten muuttaja. Projektin tarkoituksena oli muuttaa itäsuomalaisien elintapoja ja parantaa heidän terveyttään, sillä Itä-Suomessa oli muuta maata korkeampi kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin. Hanke laajeni myöhemmin koko Suomeen. Projekti lähti liikkeelle tarkoituksena ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja, mutta laajeni myös muihin alueisiin, kuten diabetekseen, dementiaan ja allergisiin sairauksiin. Suomen Sydänliitto oli mukana projektissa. (Pohjois-Karjala projekti muutti terveysterventioita Suomessa ja maailmalla 2016.)

Projekti käynnistyi päätutkija Pekka Puskan johdolla. Projekti toimi yhteistyössä median kanssa ja televisiossa näytettiin valistusohjelmia, jolloin tietoisuus kansalle levisi entisestään. Terveysterventian tehostamiseksi perustettiin verenpaine-, aivohalvaus- ja sydäninfarktirekisterit. Projektista kirjoitettiin tieteellisiä artikkeleja ja sen kansainvälinen tunnettavuus kasvoi. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.)

Projektin aikana perustettiin FINRISKI-tutkimus, jolla tutkitaan suomalaisten riskiä sairastua esimerkiksi sydäninfarktiin (Kansallinen FINRISKI-tutkimus). Elintapoihin pyrittiin vaikuttamaan parantamalla ruokavaliota ja vähentämällä tupakointia (Pohjois-Karjala projekti muutti terveysterventioita Suomessa ja maailmalla 2016).

Projektin tuloksena suomalaisten tupakointi väheni, verenpaine laski, kolesteroli tasot pienenevät ja ennen kaikkea ruokavalio muuttui terveellisemmäksi (Pohjois-Karjala projekti muutti terveysterventioita Suomessa ja maailmalla 2016).

Pohjois-Karjala-projekti sai merkittävää kansainvälistä mielenkiintoa. Pohjois-Karjala-projektin tuloksia ja kokemuksia on hyödynnetty niin tieteellisissä yhteistyöissä kuin kansainvälisten järjestöjen ja eri maiden terveysterventioissa. Erityisesti WHO on hyödyntänyt Pohjois-Karjala-projektia. Projektin pohjalta on kehitetty muun muassa suomalaista sairauksien seuranta- ja ravitsemusviestintää. (Pohjois-Karjala projekti muutti terveysterventioita Suomessa ja maailmalla 2016.)

#### 4.6 FinRavinto-tutkimus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos aloitti FinRavinto-tutkimuksen vuonna 1982. Tutkimuksen rahoittajina toimivat THL, STM ja Euroopan elintarvikeviranomainen EFSA. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ja seurata suomalaisen aikuisväestön ravitsemustottumuksia, mahdollisia muutoksia ja ravinnon saantia. Tutkimus toteutetaan viiden vuoden välein ja se on osa FINRISKI-tutkimusta, jossa tarkastellaan kroonisten kansantautien riskitekijöitä. (Helldán ym. 2013.)

Vuoden 2012 tutkimukseen osallistuneet olivat iältään 25–74 vuotiaita ja kotoisin useasta eri kaupungista. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää suomalaisen aikuisväestön ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä. Tutkimuksen avulla seurataan myös joukkoruokailuihin osallistumista ja ravintoaineiden saamista elintarvikkeista. Näitä verrataan ajankohdittaisiin ravitsemussuosituksiin. Tutkimuksen tuloksien avulla voidaan tunnistaa riskiryhmät ja seurata aikuisväestön ravitsemustottumusten muutoksia. (Helldán ym. 2013.)

Tutkimukseen valitut valittiin satunnaisotannalla väestörekisteristä. Tutkimus toteutettiin tietokoneavusteisesti Fineli elintarviketietokannan elintarvikevalikoimaa ja kuvauksia hyväksikäyttäen. Osallistujien syömiset ja juomiset tallennettiin tietokantaan 48 tunnin ajalta. (Helldán ym. 2013.)

Tutkimustulosten mukaan suomalaisten päivittäinen ravitsemus sisälsi enemmän rasvaa ja tyydyttyneitä rasvahappoja kuin viisi vuotta aiemmin (vuonna 2007). Myös suolan saanti ruuasta on lisääntynyt. Sokeria nautitaan enemmän kuin vuonna 2007 ja kuidun saanti oli vähentynyt. Merkittävimpänä huomiona edeltäviin tutkimuksiin oli ravinnosta saadun rasvan laadun positiivisen kehityksen pysähtyminen. Positiivinen muutos tapahtui kasvien ja kasviöljyjen käytön lisääntymisessä, sekä D-vitamiinin saannin paranemisessa. (Helldán ym. 2013.)

#### 4.7 FinTerveys 2017

FINRISKI ja Terveys 2000 –tutkimukset yhdistyivät FinTerveys 2017 –tutkimukseksi. Tämän tutkimuksen päätavoitteina on edistää suomalaisten toimintakykyä, kehittää terveys ja hyvinvointipalveluja, sekä tutkia sairauksien hoitoa ja ehkäisyä. Tutkimuksen yhtenä osa-alueena on ravitsemus. Väestötutkimuksen tutkimusaineiston keräys tapahtui 50:llä paikkakunnalla kevään 2017 aikana. Tutkittavat olivat 18 vuotta täyttäneitä satunnaisotannalla valittuja. Tutkimukseen osallistui noin 10 000 henkilöä eri puolelta Suomea.

Ravitsemustietoa kerättiin valituilta ravitsemushaastattelun avulla. (Koponen – Borodulin – Lundqvist – Sääksjärvi – Koskinen 2018.)

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa –raportissa käsitellään muiden teemojen lisäksi tähän mennessä saatuja ravitsemusta koskevia tuloksia. Tässä raportissa julkaistut tulokset koskevat 30-vuotta täyttäneitä tutkimukseen osallistuneita yksilöitä. Ilmenneitä muutoksia verrataan aikavälillä 2011 ja 2017. (Koponen ym. 2018.)

Positiivinen muutos työikäisten elintavoissa on nähtävissä tupakoinnin ja humalahakuisen juomisen vähentymisessä. Fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt ja kokonaiskolesteroli on laskenut. Kohonnut verensokeri ei ole raportin mukaan yleistynyt maassamme. Työikäisten keskuudessa on havaittavissa eroja korkeasti ja matalasti koulutettujen välillä. (Koponen ym. 2018.)

Ravitsemukseen liittyvä tieto kerättiin kyselylomakkeilla. Tulokset rajattiin 30–69-vuotiaisiin. Lomakkeessa kartoitettiin muun muassa, kuinka monena arkipäivänä viikossa ja missä vastanneet söivät lounaan. Kysyttiin myös tutkittavien mahdollisuutta työpaikka- tai opiskelijaruokalaan. Tutkittavien vihannesten, marjojen ja hedelmien kulutusta kartoitettiin kysymällä, kuinka usein näitä tuli viikon aikana nautittua. Rasvan ja suolan käyttöä kartoitettiin kysymällä millaista rasvaa leivällä ja ruuanlaitossa käytettiin ja millaista suolaa ruuanlaitossa. Suolan osastolta haluttiin tutkia jodoidun suolan määrää. (Koponen ym. 2018.)

Tuloksien mukaan naisista joka viides syö marjoja ja hedelmiä suositusten mukaan. Miehistä vain joka kymmenes. Tuoreiden kasvien käyttö on myös suosituksia vähäisempää. Alle kolmannes aikuisista käyttää suositeltua rasvaa leivän päällä. *Kansallisena suosituksena on käyttää vähintään 60% kasviöljyä sisältävää leivitettä.* Työpaikka- tai opiskelijaruokalaa käyttää puolet niistä, joilla on siihen mahdollisuus. Merkittävä tutkimustulos oli korkeasti koulutettujen ravitsemustottumusten erot matalasti koulutettuihin. Korkeakoulutetut vastanneet söivät huomattavasti enemmän kasviksia ja marjoja kuin matalakoulutetut. Heillä oli myös jopa yli kaksi kertaa parempi mahdollisuus työpaikka- ja opiskelijaruokalaan. (Koponen ym. 2018.)

#### 4.8 Nykypäivän ravitsemussuositukset aikuisille

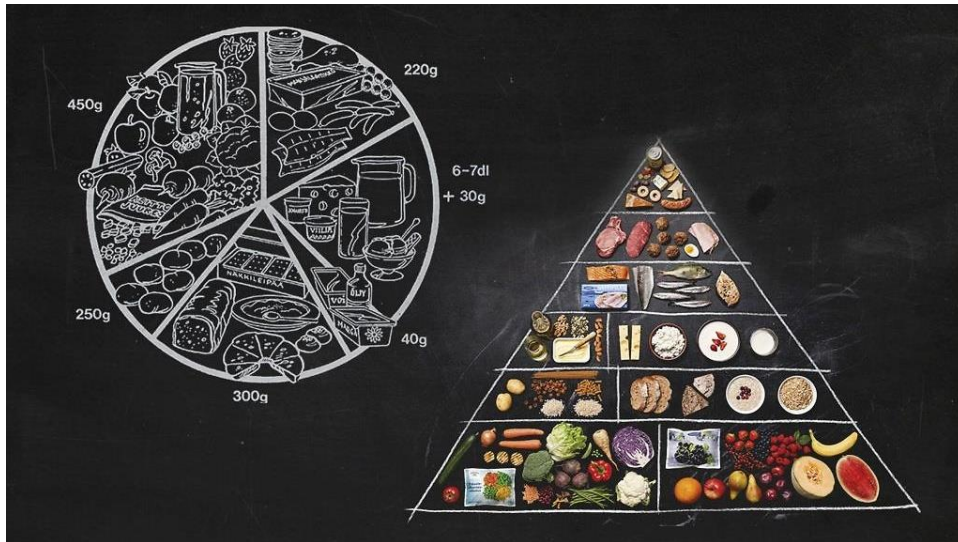
Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuosituksia annetaan sekä ruoasta sekä ravintoaineista. (Evira.) Suomessa ravitsemussuositukset laatii Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 8.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta antoi vuodesta 1954 lähtien suosituksia ravitsemukseen ja terveyteen liittyen. Alkuvaiheessa korjattiin ravitsemuksellisia puutoksia, esimerkiksi lisättiin suolaan jodia ja A- ja D-vitamiineja margariiniin. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1987. (Evira.)

Vuonna 2014 tehdyn aikuisten ravitsemussuositusten mukaan päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen ja 1-2 välipalaa. Säännöllinen rytmi auttaa syömään kohtuullisesti ja vähentämään napostelua. Suositusten mukaan juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä tulisi nauttia vähintään 500 g päivässä. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Palkokasvit puolestaan sisältävät melko paljon proteiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 21–24).

Ravitsemussuositusten mukaan eri kalalajeja suositellaan käytettävän 2-3 kertaa viikossa proteiinin, monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähteenä. Pähkinät ja siemenet toimivat hyvinä tyydyttymättömän rasvan lähteenä. Täysjyvävalmisteet sisältävät runsaasti kuitua ja vähemmän energiaa kuin valkoinen vilja. Viljavalmisteiden suositeltava käyttömäärä päivittäin on noin 6 annosta naisille ja 9 annosta miehille. Vähintään puolet käytetystä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 21–24.)

Lihavalmisteita tulisi käyttää korkeintaan 500 g viikossa. Punainen liha tulisi valita vähärasvaisena ja vähäsuolaisena. Kananmunia suositellaan käytettävän 2-3 kpl viikossa. Nesteen tarve on yksilöllistä, johon vaikuttaa muun muassa fyysinen aktiivisuus ja ikä. Suosituksen mukaan kaikkien juomien määrä päivässä on 1-1,5 litraa. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, kivennäisvettä, enintään 1 % maitoa tai piimää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 21–24.)

Ruoka-aineenpyyrä ja ruokakolmio (kuvio 1) kuvastavat ruoka-aineiden määrää terveellisessä ja monipuolisessa ruokavaliossa.



Kuvio 1. Vuoden 1987 ruoka-aineen ympyrä ja vuoden 2014 ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta).

## 5 Terveydenhoitaja osana ravitsemusneuvontaa

Terveydenhoitaja on terveydenedistämisen, hoitotyön ja kansanterveyden asiantuntija. Terveydenhoitajalla on vahvan kliinisen osaamisen lisäksi hyvät vuorovaikutustaidot, sekä laaja näyttöön perustuvaa tietotaitoa. Terveydenhoitajan työ on pääasiassa preventiivistä eli sairauksia ehkäisevää ja promotiivista eli terveyden edellytyksiä tukevaa. Ravitsemusneuvonta on sekä promotiivista, että preventiivistä. Terveydenhoitaja voi työssään neuvoa asiakkaalle ravitsemussuositukseen perustuvaa ruokavaliota. Ohjaus voi olla asiakkaan työssä ja vapaa-ajalla jaksamista tukevaa tai sairauksilta ehkäisevää. (Haarala 2014.)

Ravitsemusneuvonta toteutuu nykyään usein moniammatillisena yhteistyönä. Terveydenhoitaja voi tehdä yhteistyötä lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa. Onnistuneen ravitsemusneuvonnan kannalta tärkeätä on, että työpaikalla luodaan selkeät käytännöt ravitsemusneuvonnan kirjaamisesta, sekä työnjaosta. Asiakas hämmentyy herkästi, jos lääkäri ja hoitaja antavat eriäviä ohjeita tai toistavat samaa. (Mustajoki 2004.)

2000-luvulla on noussut suosioon asiakaslähtöinen hoitotyö. Asiakasta ei nähdä vain hoidon kohteena vaan hän on aktiivisesti hoitoonsa osallistuva, oman toimintansa asiantuntija. Ravitsemusneuvonnassa käytetään motivoivaa haastattelua, jonka kehitti William

R Miller vuonna 1983. Motivoivan haastattelun pääideana on herätellä ja vahvistaa asiakkaan motivaatiota elämäntapamuutokseen. Olennaista on löytää asiakkaan arvot, motiivit ja resurssit muutokseen. Motivoivan haastattelun keskiössä on avoimet kysymykset, empaattinen olemus ja refleктоiva kuuntelu. Asiakkaalta voi kysyä esimerkiksi "minkälaisia muutoksia koet, että voisit tehdä omassa ruokavaliossasi?". Empaattinen olemus taas tekee hoitajasta helposti lähestyttävän ja turvallisen. Refleктоivan kuuntelun avulla osoitetaan asiakkaan tulleen kuulluksi ja varmistetaan yhteenvedoilla, että on ymmärretty oikein ja asiakas voi tarvittaessa vielä täydentää. Elämäntapa ja ravitsemuksen muutokset ottavat aikansa. Tärkeätä onkin palata keskusteltuihin asioihin seuraavalla kerralla uudelleen. Motivointi vaatii asiantuntijalta hyviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä aistia asiakkaan tunnetiloja. (Käypä hoito 2014.)

## 5.1 Terveysisaresta terveydenhoitajaksi

### 5.1.1 Maaliskuu 1925: ensimmäiset terveystalot valmistuvat

Ensimmäiset terveystalot valmistuivat 2.3.1925 Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliiton terveystalokurssilta, joka kesti kuusi kuukautta. Mannerheimiliiton terveystalokurssit käynnistivät järjestelmällisen terveystalokoulutuksen. Pääpaino oli alusta lähtien terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Kurssi oli tarkoitettu jatkokoulutukseksi sairaanhoitajille. Terveystalotyö erosi jo vuonna 1925 merkittävästi sairaanhoitajan toimenkuvasta, jonka tehtävänä oli jo puhjenneiden sairauksien hoito. Tyyne Luoma: terveystalotyön kehittäjä, joka myöhemmin tuli tunnetuksi Valtion terveydenhuolto-opiston johtajana, määritteli ammattikunnan perusteet: *“Ennen kiinnitettiin päähuomio siihen, miten voitaisiin parantaa, nyt koetetaan kaikin keinoin valmistaa maaperä sellaiseksi, että voitaisiin estää taudin tulo ja sen aiheuttamat taloudelliset ja yhteiskunnalliset vaikeudet.”* Tämä Tyyne Luoman vuonna 1926 antama lausunto pätee yhä 2010-luvulla, kun tarkastellaan terveydenhoitajatyön tavoitteita. (Puro 2017:12.)

### 5.1.2 1940–1950-luku: Terveystalot ja yhteisöllisyys

Sodan jälkeen terveystalotyö jalkautui koteihin ja välimatkat saattoivat olla hyvin pitkiä. Työ sisälsi terveysvalistusta. Vuosien 1940–1950 aikana perustettiin terveystaloja, joiden yhteyteen sijoittui mm. terveystalotyön asunnot. Terveystalolla oli laaja alue, jonka terveydestä hän huolehti vauvasta vaariin. Ihminen ei nähty vain yksilönä, vaan

yhteisön osana. Ei ollut tavatonta, että terveystyöntekijä tapasi kotikäynnillä kokonaisen sukupolven lapsenlapselta isoäitiin. (Puro 2017: 14-15.)

Laki kunnallisista terveystyöntekijöistä hyväksyttiin vuonna 1944. Tämän laki teki terveystyöntekijästä lakisääteisiä viranhaltijoita, joiden toimenkuva määriteltiin Suomen laissa. Lain mukaan jokaisessa kunnassa oli oltava vähintään yksi koulutettu terveystyöntekijä. (Joutsivuo – Laakso 1998: 19-20.) Terveystyöntekijä oli hyvin vähän suhteutettuna asiakkaiden määrään. 1940-luvulla alkaneen rokotuskampanjan lisäksi terveystyöntekijän työ sisälsi paljon sairaanhoidollista työtä. Välimatkat olivat pitkiä ja terveystyöntekijänsä ei oltu säädelty työaika. Työpäivät venyivät epäinhimillisen pitkiksi ja kunnanlääkärien vähyys johti siihen, että terveystyöntekijät joutuivat ottamaan myös lääkäreille kuuluvaa vastuuta. Aikaa terveystyöntekijänsä ja neuvontaan ei juurikaan jäänyt. (Joutsivuo – Laakso 1998: 23-24.)

### 5.1.3 1960-luku: Yhteiskunnan modernisaatio ja resurssipula

1960-luvulla suomalainen elintaso nousi yhteiskunnan modernisoitumisen myötä. Valitettavasti tämä ei näkynyt positiivisesti suomalaisen aikuisväestön terveydessä. Euroopalaisissa tilastoissa suomalaisten aikuisten kuolleisuus sekä naisilla, että miehillä on Euroopan kärkisijoilla. Yhtenä selittävänä tekijänä nähtiin 1950-luvulla terveydenhoidon keskittyneen laajojen sairaaloiden rakentamiseen. 1960-luvulla merkittävä ongelma oli kunnanlääkäripalveluiden saatavuuden rajoittuvuus. Alueelliset erot olivat suuria ja heikoimmassa asemassa olivat syrjäseudulla asuvat. Terveystyöntekijän työ keskittyi resurssipuutteen vuoksi pääosin imeväisikäisiin. Leikki-ikäiset jäivät vähemmälle huolenpidolle. Aikuisten kohdalla terveystyöntekijänsä keskittyivät sairaudenhoitoon. (Puro 2017:15-16.)

### 5.1.4 1970-luku: Kansanterveyslaki terveystyöntekijän työn mullistajana

1960-luku kului perusterveydenhuollon uudistusta suunnitellen. Kansanterveyslaki astui voimaan 1.4.1972. Samalla kumottiin vuoden 1944 Terveystyöntekijälaki. Muutosta perusteltiin alueellisen tasa-arvon lisäämisellä ja kansanterveyden parantamisen tarpeella. Hallituksen eduskunnalle jättämässä yleisperustelussa kansanterveyslaissa tunnustetaan suomalaisen neuvolatoiminnan toimivuus. Luomalla koko väestölle, etenkin työikäisille kohdistuva ennaltaehkäisevä terveydenhoito saataisiin korjattua aikuisväestön sairaus ja kuolleisuustilastoja. Työikäisille lisättiin terveystyöntekijänsä ja terveystyöntekijänsä. Tämä



uudistus tarkoitti terveystieteiden toimenkuvan loppua sellaisena, kuin se oli opittu tuntemaan. Terveystieteilijät ja avohoidon kättilöiden virat muuttuivat terveydenhoitajan viroiksi ja kyseisten virkojen haltijat täydennys koulutettiin. (Joutsivuo – Laakso 1998: 35-36.)

Kansanterveyslain myötä perusterveydenhoito keskittyi terveystieteisiin. Terveystieteiden resurssit kasvoivat 1970- ja 1980-luvulla. Terveydenhoitajien lukumäärä lähes tuplaantui 1970-luvulta 1990-luvulle mennessä. Terveystieteiden työkuva muuttui Kansanterveyslain myötä. Ennen vuotta 1972 maamme terveydenhuollosta olivat huolehtineet kunnanlääkärit, kättilöt ja terveystieteilijät. Nyt luotiin monia uusia ammattinimikkeitä mm. Ravitsemusterapeutit ja apuhoitajat tulivat mukaan terveystieteisiin. (Puro 2017:16.)

Entisen terveystieteiden työkuva oli laaja ja työote itsenäinen. Lakimuutoksen myötä terveydenhoitajat saivat useita esimiehiä ja hallinnollisia ohjeita työnsä hoitamiseen. Terveydenhoitajatyötä alettiin standardisoimaan ja työkuvaan tuli muun muassa ikäryhmäkohtaiset terveystarkastukset. Terveydenhoitajan työkuva organisoitiin äitiys - ja lapsineuvolatyöhön, työterveyteen, kouluterveyteen, avo- sekä kotisairaanhoidon. Työtehtävien eriyttämisen uskottiin vaikuttavan positiivisesti työn hallintaan. Uudistuksen myötä kotikäynnit vähenivät ja suurin osa työstä tapahtui vastaanotolla. (Puro 2017:18.)

#### 5.1.5 Terveydenhoitajan rooli muuttuu: 1980–1990-luvut

Terveydenhoitajan katsottiin valistavan ja ohjaavan väestöä aikakauden terveystieteiden ja vallitsevan terveystiedon mukaisesti. Terveydenhoitaja nähtiin alansa asiantuntijana, joka noudatti valtion hyväksymää terveystieteen. 1990-luvulla suuntaus kuitenkin muuttui, yksilön rooli oman terveytensä asiantuntijana nousi aiempaa suurempaan rooliin. Asiakas alettiin nähdä aktiivisena toimintaan osallistujana. Yksilö alkoi saada enemmän vastuuta oman terveytensä hoitamisesta. (Joutsivuo – Laakso 1998: 78-79.)

#### 5.2 Hoitotyön koulutuksen museon terveydenhoitajan työhuoneen opetusmateriaali

Saimme opinnäytetyötämme varten käyttöön Metropolian Hoitotyön koulutuksen museossa olleita ravitsemustieteen ja ravitsemusopin kirjoja sekä kuvia. Vanhimmat kirjoista ovat 1910-luvun alusta ja kirjoitettu ruotsiksi. Tuorein museosta löytynyt kirja on 1960-luvulta. Kirjat ovat entisen Helsingin Sairaanhoidajakoulun oppimateriaalia. Opinnäyte-

työtämme varten olemme nostaneet esiin muutaman kuvan ja teoksen. Havainnollistamme ravitsemusoppaiden teoretietoa, valistuskeinoja ja ravitsemuksen muutoksia kirjojen visuaalista materiaalia hyödyntäen. Kirjat ovat arvokasta materiaalia ravitsemusneuvonnan historian näkökulman kannalta, koska vastaavaa tietoa on hyvin vähän saatavilla sähköisenä versiona.

### 5.2.1 Opetustaulukuvat

Opetustaulukuvat ovat 1960-luvulla Visa Malin kuvaamia ja sijaitsivat Hoitotyön koulutuksen museossa terveydenhoitajan työhuoneessa. Opetustaulukuvista (kuvio 2, kuvio 3, kuvio 4) näkee, kuinka hygienia ja loistautien leviämisen estäminen on ollut vahvasti esillä. Aikuisväestön ravitsemusneuvonnasta on hyvin vähän kirjattua tietoa, mutta saatavilla olevan kuvamateriaalin perusteella neuvonnan voidaan olettaa olleen käytännönläheistä ja liittyneen arkiruuan valmistukseen ja tautien torjumiseen.



Kuvio 2. Opetustaulukuva 1960-luvulta (Visa Malm. Hoitotyön koulutuksen museo 2016).



Kuvio 3. Opetustaulukuva 1960-luvulta (Visa Malm. Hoitotyön koulutuksen museo 2016).



Kuvio 4. Terveystoitoyhdistyksen kuvataulu vaarallisten tautien levittäjästä, kärpäsestä 1960-luvulta (Visa Malm. Hoitotyön koulutuksen museo 2016).

### 5.2.2 Helsingin Sairaanhoidajakoulun ravitsemuksen oppimateriaali

Kirjoja tarkastellessamme teimme seuraavat havainnot. Kirjoissa puhuttiin pääosin emäntien valmistavan ruokaa. Aikakaudelle tyypilliseen tapaan miehen oletettiin olevan töissä rahaa tienaamassa ja naisen hoitavan aterioiden valmistuksen ja kodinhoidolliset tehtävät. Kirjoissa myös nostettiin esiin tänäkin päivänä paljon puhuttavat ravintoasiat. Suomalainen väestö syö liian vähän marjoja ja kasviksia. Rasvan käyttö on monella epäedullista. Valkoisia jauhoja ja sokeria tulisi välttää.

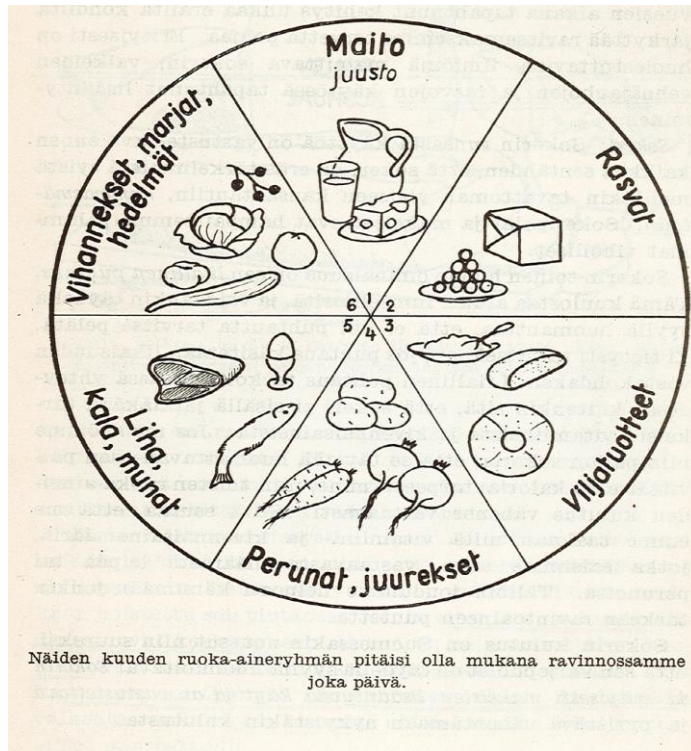
Vuonna 1916 julkaistu filosofian ja lääketieteen tohtori Georg Von Wendt:n kirja Ravintomme taloudellinen arvo –lyhyt esitys ravitsemusopin perusteista sekä yksinkertaisia ohjeita tavallisempien ruoka-aineittemme hintasuhteitten arvostelemiseksi painotti ravitsemuksen halpahintaisuutta (Von Wendt 1916). Kirjan sanoma tiivistyy hyvin seuraavaan lainaukseen kirjasta: ”Kalliimpia ruoka-aineita, erilaista lihaa ja munia, kalaa sekä kalliimpia kasvisruoka-ainetta on käytettävä mausteina, pääasiallisesti parantamaan halvimmissa kasvisruoka-aineista, jauhoista, ryyneistä, leipomotuotteista ja juurikasveista valmistetun ruuan makua ja tekemään sen vaihtelevammaksi” (Von Wendt 1916: 66). Vuosisadan alun pulavuodet näkyvät selvästi teoksen ravitsemusopissa. Kyseisenä aikakautena ravitsemusoppi painotti ruokaa, johon kansakunnalla oli taloudellisesti varaa. (Von Wendt 1916.)

A.I. Virtanen ja Paavo Roine kirjoittivat vuonna 1951 teoksen nimeltä Ihminen ja Ravinto. Kirjan kolmas painos julkaistiin vuonna 1956. Tässä työssä käyttämämme materiaali on kyseisestä julkaisusta peräisin.

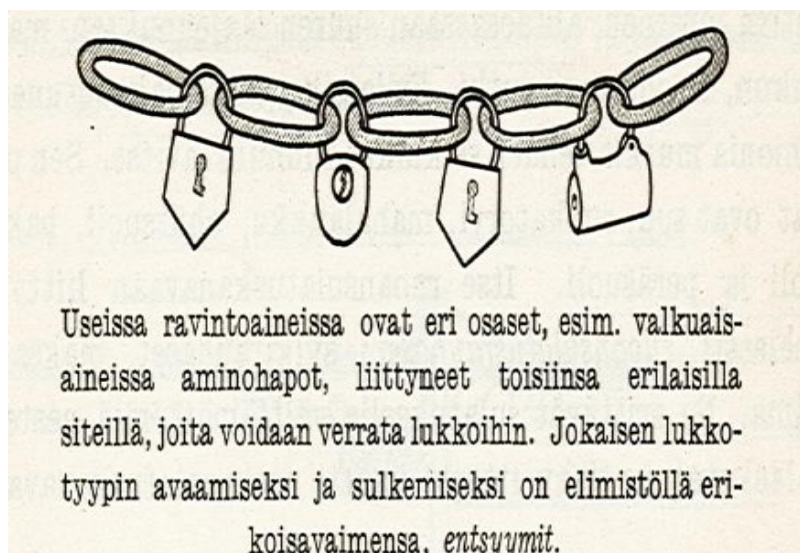
Ihminen ja ravinto on kirjoitettu selkeällä suomenkielellä. Kirjoittajien tarkoituksena oli tuottaa suomalaisesta kansanravitsemuksesta kirja, joka on helppolukuinen. Kirja on alun perin suunnattu nuorille, mutta kirjoittajat uskovat sen hyödyttävän myös vanhempaa väestöä. Kirja soveltuu kansakoulun jatko-opetukseen ja keskikouluun. Kirjoittajien mielestä kansamme nuorison on tärkeätä ymmärtää ravitsemuksemme positiiviset puolet, mutta myös heikkoudet.

Kirja on sisällöllisesti jaettu seuraaviin asiakokonaisuuksiin: ravinnon tehtävät, ravintoaineet, ruoansulatus, aineenvaihdunta, ravinnontarve, täysiarvoinen ravinto ja suomalainen kansanravinto. Kirja on helppolukuinen. asiat ovat esitetty selkeästi ja ovat helposti sisäistettävissä. Kirjassa on käytetty paljon kuvamateriaalia havainnollistamaan teo-

riatietao. Kirjassa kuvataan esimerkiksi kuusi ruoka-aineryhmää (kuvio 6), ruoansulatusentsyymejä (kuvio 7) ja ruoansulatusta (kuvio 8). Kuvituksesta vastaa yliopettaja, filosofian tohtori Olavi Renkonen.



Kuvio 5. Kuusi ruoka-aineryhmää (Ihminen ja ravinto 1956: 87).



Kuvio 6. Kuva havainnollistamaan ruoansulatusentsyymien toimintaa (Ihminen ja ravinto 1956:48).



Kuvio 7. Kuva havainnollistamaan ruoansulatusta (Ihminen ja ravinto 1956:49).

### 5.3 Terveydenhoitotyölinjan ravitsemustiedon opetus ennen ja nyt

Riikka Nalbantoglu on tarkastellut opinnäytetyössään (Nalbantoglu 2013) terveydenhoitotyölinjan ravitsemuksen opetusta vuosien 1924-1925, 1987 ja 2012 opetussuunnitelmista. Mannerheimin Lastensuojeluliiton terveystieteiden kursseilla 1924-1925 ravitsemusta opetettiin Nalbantoglun opinnäytetyön mukaan ravintofysiologiana 4 tuntia sekä harjoittelun muodossa yhden viikon verran. Harjoittelun aihe oli "halpahintaisen kotiruoan valmistus". Nalbantoglun opinnäytetyön mukaan vuonna 1987 ravitsemusoppia oli opetussuunnitelmassa 38 tuntia. Vuoden 2012 opetussuunnitelmassa ravitsemustiedettä oli 80 tuntia. Metropolian opetussuunnitelman 2018 mukaan terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelmaan kuuluu vapaasti valittavia ravitsemuksen opintoja, joita voi valita viiden opintopisteen verran, joka vastaa 135:tä tuntia. Lisäksi muissa terveydenhoitotyön koulutuksen kursseissa sivutaan ravitsemusoppia. (Opetussuunnitelmat terveydenhoitotyö 2018.)



## 6 Ravitsemuksen asiantuntijoiden haastattelut

### 6.1 Marttaliiton Kaisa Härmälän ja Arja Hopsu-Neuvosen haastattelu

Haastattelimme Marttaliiton Kaisa Härmälää sekä Arja Hopsu-Neuvosta opinnäytetyötämme varten Marttaliiton toimistolla Helsingin Kampissa 21.8.2018. Kaisa Härmälä on Marttaliiton kehittämispäällikkö (ruoka ja ravitsemus) ja toiminut Marttoissa vuodesta 2000. Arja Hopsu-Neuvonen on myös Marttojen kehittämispäällikkö (ruoka ja ravitsemus, sienet) ja toiminut järjestössä vuodesta 1979.

Kaisa Härmälän ja Arja Hopsu-Neuvosen mukaan kasvikset ovat olleet tärkeässä asemassa Marttojen ravitsemusneuvonnassa niin ennen kuin nytkin. Kasvikset ovat ennen kaikkea edullisia, mutta myös ravinteikkaita. Myös peruna, marjat ja sienet ovat Marttojen ravitsemusneuvonnassa tärkeitä komponentteja.

Marttojen toimintaan kuuluu erilaisten ruokakurssien järjestäminen. Härmälän ja Hopsu-Neuvosen mukaan gluteenittomuus, raakaruoka ja ”kestävä syöminen” on pinnalla. Kurseilla painotetaan käytännön läheisyyttä ja konkretiaa. Martat kertovat toimintansa toimivan ”teoriaa käytännöksi” periaatteella.

Härmälän ja Hopsu-Neuvosen mukaan ruoasta puhuminen on lisääntynyt elintason myötä. Ruuasta on tullut Marttojen mukaan ”kaikkien temmellyskenttä ja uutinen sekä trendi”. Ruokaan halutaan nykyään panostaa enemmän ja laittaa siihen rahaa. Martat nostavat esille myös esimerkiksi viljelyn ja säilömisen muuttuneen nykyään enemmän harrastukseksi.

Ulkomailta otetaan paljon vaikutteita suomalaiseen ruokaan. Härmälä ja Hopsu-Neuvonen arvelevat, että pula-aika vaikuttaa siihen, ettei Suomessa ole kovin useita perinneruokia ja siksi suomalaiset ovat alttiita ulkomailta tuleville ruokatrendeille. He kertovat myös, että Martat järjestävät ruokakursseja, jotka keskittyvät kansainväliseen keittiöön, sillä kiinnostus ulkomaiseen ja trendikkääseen ruokakulttuuriin on suuri.

Härmälä ja Hopsu-Neuvonen tuovat myös ilmi Marttojen olleen merkittävä osa Pohjois-Karjala-projektia levittämällä tietoutta suolan ja rasvan käytöstä.

## 6.2 Ravitsemusterapeutin haastattelu

Haastattelimme sähköpostitse anonyyminä pysyttelevää laillistettua ravitsemusterapeuttia. Laadimme hänelle kysymykset ja saimme vastaukset sähköpostitse. Hän vastasi kysymyksiimme 3.10.2018 ravitsemusterapeutin näkökulmasta. Vastaukset on tiivistetty.

Haastateltavan ravitsemusterapeutin mielestä merkittävimmät muutokset suomalaisessa ravitsemusneuvonnassa vuosikymmenien aikana ovat olleet digitalisointi, “minkä myötä netistä löytyy runsaasti tietoa asiasta kiinnostuneille”. Haastateltava tuo esille myös digitalisoinnin haittapuolena sen, että internetistä löytyy myös paljon asioita, joiden paikkaansa pitävyys on kyseenalaista. Tällöin ravitsemusneuvonta hankaloituu, kun asiakkaalla saattaa olla jo ennakkokäsityksiä. Haastateltava mainitsee myös rasvakeskustelun, joka tulee usein esille neuvonnassa. Hyviä puolia digitalisoinnissa haastateltava mainitsee olevan myös ravitsemusneuvonnan laajentamisen etäyhteyksien päähän. Hän tuo esille terveydenhuollon ammattilaisten lisääntyneen kiinnostuksen ravitsemuksesta kohtaan.

Työikäisen ravitsemusneuvonnassa ravitsemusterapian yksilövastaanotoilla haastateltava ravitsemusterapeutti kertoo käytettävän reflektiivistä keskustelua. Ravitsemusterapiassa kuunnellaan asiakasta ja lähdetään asiakaslähtöisesti liikkeelle. Haastateltava kertoo itse myös käyttäneen motivoivaa haastattelua ja uskookin sen käytön lisääntyneen. Haastateltava mainitsee myös kuntoutukset ja “tyky-päivät”, joissa tietoa jaetaan. “Digitalisaation myötä ravitsemusneuvontaa annetaan myös erilaisten sovellusten kautta”, ravitsemusterapeutti kertoo.

Työikäiset kaipaavat nykyään enemmän apua kiireen ja stressin aiheuttamien vatsavaivojen ehkäisyyn, ravitsemusterapeutti kertoo. Suomalaisten lihavuuden kasvu ja liikunnan ja arkiaktiivisuuden vähyys vaikuttaa myös suuresti ravitsemusneuvontaan. Haastateltava tuo esille sen, että usein suomalaiset tietävät kuinka pitäisi syödä, mutta kaipaavat motivaatiota elämäntapojen pysyvään muutokseen. Haastateltava mainitsee myös, että liian monella suomalaisella työikäisellä on ateriarytmi kadoksissa, eikä esimerkiksi lounasruokailuun panosteta.

Haastateltava on itse opiskellut Kuopion yliopistossa ja kertoo opiskelun olevan “hyvin poikkitieteellistä”. Opiskelut sisälsivät muun muassa biokemiaa, kansanterveystiedettä, ravitsemustiedettä sekä eri sairauksien ravitsemusterapiaa. Ravitsemustieteen ja –te-

rapian sekä käytännön harjoittelun olleen keskiössä. Haastateltava opiskeli ennen digitalisaation tuloa, joten silloin tietoa haettiin alan kirjoista ja muusta painetusta materiaalista.

Tulevaisuuden haasteena ravitsemusterapeutti näkee suomalaisten kiireen ja voimavarojen vähyyden, joka heijastuu tulevaisuudessakin ihmisten arkeen ja elämänhallintaan ja näin ollen myös ravitsemusneuvontaan. Hän painottaa ravitsemuksen ja säännöllisen ruokarytmin merkitystä painonhallinnassa. Myös kasvien, hedelmien ja marjojen käytön lisäämiseen sekä rasvan laatuun ja riittävän kuidun saantiin, sekä suolan saannin vähentämiseen tulisi jatkossakin kiinnittää huomiota.

## **7 Tuotokset**

Työmme konkreettinen tuotos on sähköisenä PDF-tiedostona Metropolian Hoitotyön koulutuksen museon käyttöön luovutettava PowerPoint diasarja (liite 1), jossa kuvataan suomalaisten työikäisten ravitsemuksessa tapahtuneet muutokset ja merkittävimmät tapahtumat sadan vuoden aikana. Dioissa on nähtävissä terveydenhoitajan työkuva muutokset ja ravitsemusneuvonnassa käytettyä kuvamateriaalia eri aikakausilta. Diojen lähdemateriaalina ja taustatyönä toimii tämä työ ja työssä käyttämämme lähteet.

## **8 Johtopäätökset**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata suomalaisten työikäisten ravitsemusneuvonnan ja ravitsemuksen muutoksia sadan vuoden aikana. Tavoitteena oli taltioida ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan historiaa ja tuoda Hoitotyön koulutuksen museolle enemmän näkyvyyttä uudella Myllypuron kampuksella. Työmme konkreettinen tuotos on sähköinen PowerPoint-diasarja ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan eri vaiheista sadan vuoden ajalta. Diasarja tulee esille Metropolian Myllypuron kampukselle uuteen Hoitotyön koulutuksen virtuaalimuseoon.

Tarkasteltaessa suomalaisten ravitsemustottumusten muutoksia voidaan todeta asuminen keskittymisen maalta kaupunkiin ja istumatyön lisääntymisen vaikuttaneen merkittävästi työikäisten terveyteen. Elintason nousu, energian tarpeen laskeminen ja ravinnon

sisältämä energia ovat johtaneet lisääntyvässä määrin kansantauteina tunnettujen sydän - ja verisuonisairauksiin ja tyyppin 2 diabeteksen lisääntymiseen työikäisen väestön keskuudessa.

Positiivisena voimme nähdä kasvien, hedelmien ja marjojen käytön lisääntyneen. Myös rasvan laadussa oli pitkään nähtävissä positiivinen kehitys. Tulevaisuudessa tulee kuitenkin kiinnittää yhä huomiota rasvan laadun lisäksi suolan käytön tarkkailuun ja kasvien, marjojen ja kuidun sisällyttämiseen päivittäiseen ruokavalioon.

Ravitsemukseen, ravitsemusneuvontaan ja niiden muutoksiin ja kehitykseen liittyy monia eri tahoja. Pula-vuodet muokkasivat ravitsemusta, sillä ruokaa ei silloin ollut riittävästi. Martat ovat toimineet ravitsemusneuvojina jo vuodesta 1899 lähtien. Marttaliitolla on vielä tänäkin päivänä keskeinen rooli väestön ravitsemusneujana. Vera Hjelt oli työpaikkaruokailun uranuurtaja ja alullepanija. Pohjois-Karjala-projektilla ja Sydänliitolla on merkittävä rooli suomalaisten terveys- ja ruokatottumusten muuttajana. Suomessa terveys- ja ravitsemuskäyttäytymistä on myös tutkittu FinRavinto- ja FinTerveys- tutkimuksissa.

Saamamme asiantuntijahaastattelut tukevat kirjallista tietoa ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan muutoksista. Työssämme oli tarkoitus selvittää myös terveydenhoitajan roolia ravitsemusneuvonnassa. Tietoa emme kuitenkaan löytäneet riittävästi takaamaan tiedon luotettavuuden. Terveystieteiden työnkuvasta ja sen muutoksista tietoa löysimme Terveystieteiden liiton historiikin kautta sekä Hoitotyön koulutuksen museossa olleista oppikirjoista. Terveystieteiden ja myöhemmin terveydenhoitajan työnkuva on lähteidemme mukaan perustunut aluksi vain imeväisikäisiin. Terveystieteiden ja -neuvonta tuli työnkuvaan vasta myöhemmin. Sitä, kuinka aikaisin ravitsemusneuvonta tuli osaksi terveydenhoitajan työtä emme saaneet lähteidemme kautta selvitettyä.

## **9 Pohdinta**

### **9.1 Prosessi**

Opinnäytetyöprosessi alkoi 2018 tammikuussa aiheen valinnalla ja suunnitelman teolla. Työstimme opinnäytetyötämme aina marraskuuhun 2018 saakka. Prosessin aikana

osallistuimme opinnäytetyöseminaareihin, josta saimme palautetta niin ohjaajaltamme kuin vertaisarviointina muilta opinnäytetyön tekijöiltä. Saamamme palautteen avulla muokkasimme ja työstimme työn valmiiseen versioon.

Opinnäytetyön tekoa helpotti molempien tekijöiden kiinnostus hoitotyön historiaan ja ravitsemukseen. Koimme mieleisenä erityisesti haastattelut ja historian kirjojen läpikäymiset. Prosessi opetti meille pitkäjänteisyyttä ja omien heikkouksien ja kehityskohteiden havaitsemista ja työstämistä.

## 9.2 Haasteet, jatkokehitys ja hyödyntäminen

Terveystenhoitajan rooli ravitsemusneuvonnassa antaa enemmän tutkimisen aihetta tulevaisuudelle. Tulevina terveyden edistämisen ammattilaisina kiinnostaa, kuinka terveydenhoitajan rooli on muuttunut ravitsemusneuvonnassa. Aiheesta oli löydettävissä vain vähän tietoa. Löytämämme tieto terveydenhoitajan työkuvan historiasta käsitteli pääasiassa terveydenhoitajan roolia imeväisikäisten hoidossa. Löytämämme tiedon perusteella uskomme terveydenhoitajan työn painottuneen pitkälti lasten ja perheen terveydenhoidossa. Työikäisten ravitsemukseen ei 1900 –luvun alussa vielä kiinnitetty merkittävästi huomiota. Aihetta kaipaisi jatkotutkimusta, koska ravitsemusneuvonnan historialla on merkittävä rooli tarkasteltaessa väestössä tapahtuvia ravitsemukseen liittyviä muutoksia.

Mielenkiintoinen jatkokehittämisen kohde voisi olla ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan tulevaisuuden haasteet. Sivuumme aihetta lyhyesti haastattelu osiossa. Päädyimme jättämään laajemman tulevaisuuden pohdinnan työstämme pois, koska työ olisi ollut muuten liian laaja. Tulevaisuudessa voisi tarkastella muun muassa trendien, sosiaalisen median tai ilmastonmuutoksen vaikutuksia ihmisten ruokavalintoihin. Terveystenhoitajan antaman ravitsemusneuvonnan osalta voisi tarkastella sähköisten palveluiden ja etäneuvonnan mahdollisuutta osana neuvontaa.

Tätä opinnäytetyötä voi jatkossa hyödyntää kaikki ravitsemuksesta kiinnostuneet. Uudessa Hoitotyön koulutuksen museossa tuottamaamme sähköistä diasarjaa pääsee kuka vain ravitsemuksesta kiinnostunut katsomaan. Työmme tarjoaa kattavasti tietoa ravitsemuksessa tapahtuneista muutoksista aikakausittain. Toivomme, että työmme avulla ravitsemuksesta kiinnostuneet voivat peilata omia ravitsemustottumuksiaan menneeseen aikaan. Parhaimmillaan työmme tarjoaa aikamatkan läpi suomalaisen ravitsemuskulttuurin ja herättää pohtimaan mennyttä, nykypäivää ja tulevaa.

Ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan historian tuntemisesta on suuri hyöty tulevana terveydenhoitajana. Terveydenhoitajan työkuvaan historia on varsinkin alan opiskelijoille ammatillisesti kehittävä ja sivistävää tietoa. Oman ammattikunnan historian ymmärtäminen auttaa arvostamaan omaa ammattikuntaa, ammatillista osaamista ja tunnistamaan alan kehitystarpeita.

## Lähteet

- Evira-Elintarviketurvallisuusvirasto. Verkkodokumentti. Muokattu 5.4.2017.<<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/>>. Luettu 15.1.2018.
- Haarala, Päivi. 2014. Terveystenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Metropolia AMK. Verkkodokumentti. <[http://www.metropolia.fi/fileadmin/user\\_upload/Sosi-aali\\_ ja\\_ terveys/Terveystenhoitoty%C3%B6/Terveystenhoitajan\\_ ammatillisen\\_ osaamisen\\_kuvaus.pdf](http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Sosi-aali_ ja_ terveys/Terveystenhoitoty%C3%B6/Terveystenhoitajan_ ammatillisen_ osaamisen_kuvaus.pdf)>. Luettu 15.1.2018.
- Helldán, Anni – Raulio, Susanna – Kosola, Mikko – Tapanainen, Heli – Ovaskainen Marja-Leena – Virtanen Suvi 2013. Finravinto 2012-tutkimus. Raportti. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>>. Luettu 12.1.2018.
- Hopsu-Neuvonen, Arja – Härmälä, Kaisa 2018. Keittämispäällikkö (ruoka ja ravitse-mus, sienet), kehittämispäällikkö (ruoka ja ravitse-mus). Marttaliitto. Helsinki. Haastat-telu 21.8.2018.
- Härmälä, Kaisa 2017. Marttojen ruoka- ja ravitse-musneuvonnan ensimmäiset 100 vuotta. Ravitse-musasiantuntija (2) 8–12. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/05/Marttojen-ruoka-ja-ravitse-musneu-vonnan-ensimmaiset-100-vuotta.pdf>>. Luettu 10.1.2018.
- Joutsivuo, Timo – Laakso, Mikko 1998. Terveystenhoitajatarjaostosta ammatilliseksi etujärjestöksi. Historiikki. Suomen Terveystenhoitajaliitto. Joensuu. Painotalo Puna-musta.
- Järvinen, Mirkka 2014. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito. Duodecim. Verkkodoku-mentti. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix02109>>. Luettu 15.1.2018.
- Kansallinen FINRISKI-tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finriski-tutkimus>>. Lu-ettu 14.10.2018.
- Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Verkkodokumentti. <<https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>>. Luettu 12.1.2018.
- Koponen, Päivikki – Borodulin, Katja – Lundqvist, Annamari – Sääksjärvi, Katri – Koski-nen, Seppo (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Raportti. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Verkkodokumentti. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/THL\\_RAP\\_2018\\_04\\_Finter-veys\\_verkko.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/THL_RAP_2018_04_Finter-veys_verkko.pdf?sequence=6&isAllowed=y)>. Luettu 29.9.2018.
- Lahti-Koski, Marjaana – Rautavirta, Kaija 2012. Suomalainen ruoka ennen ja nyt. Ra-vitse-mustiede. Verkkodokumentti. <<http://www.oppiportti.fi/op/rvt01403/do>>. Luettu 15.1.2018.
- Lumme, Riitta – Vuorijärvi, Aino 2014. Opinnäytetyön kriittiset kohdat. Metropolia.

Mustajoki Pertti 2004. Ravitsemuneuvonta lääkärin työkaluna. Duodecim. Verkkodokumentti. <<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94029.pdf>>. Luettu 15.1.2018.

Nalbantoglu, Riikka 2013. Terveystieteiden koulutus tarkasteltuna vuosien 1924-1925, 1987 ja 2012 opetussuunnitelmien kautta. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Terveystieteiden koulutusohjelma.

Opetussuunnitelmat terveystieteiden koulutusohjelmaa varten 2018. Metropolia. Verkkodokumentti. <<http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/88094/fi/70324/SXQ18S1/year/2018>>. Luettu 22.10.2018.

Peda.net 2018. Historian lähteet. Verkkodokumentti. <<https://peda.net/karkola/ky/aineet/historia/7a/epookki-7-822/ht/historian-l%C3%A4hteet>>. Luettu 1.10.2018.

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Verkkodokumentti. <<http://www.pkkkansanterveys.fi/historia/>>. Luettu 14.10.2018.

Pohjois-Karjala projekti muutti terveystieteitä Suomessa ja maailmalla. 2016. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/-/pohjois-karjala-projekti-muutti-terveystieteita-suomessa-ja-maailmalla>>. Luettu 15.1.2018.

Puro, Laura 2017. Painonne arvoista kultaa. Suomen Terveystietäjien liitto. Verkkodokumentti. <[https://www.terveystietajienliitto.fi/files/480/Painonne\\_arvosta\\_kultaa\\_sahkoinen\\_kirja.pdf](https://www.terveystietajienliitto.fi/files/480/Painonne_arvosta_kultaa_sahkoinen_kirja.pdf)>. Luettu 21.8.2018.

Rautavirta, Kaija 2018. Ammattientarkastaja Vera Hjelt ja ravitsemusvalistus osana työsuojelua. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55 (1). 60–70.

Ravitsemusterapeutti 2018. Helsinki. Sähköpostihaastattelu 3.10.2018.

Roine, Paavo – Virtanen A.I 1956. Ihminen ja ravinto. Helsinki. Otava.

Schwab, Ursula 2012. Ravitsemusneuvonta. Ravitsemustiede. Verkkodokumentti. <<http://www.oppiportti.fi/op/rvt02502/do>>. Luettu 13.1.2018.

Suomen Sydänliitto 2018. Sydänliitto 1955-2005. Verkkodokumentti. <<https://sydanliitto.fi/sydanliitto/1995-2005>>. Luettu 9.9.2018.

THL 2018. Ravitsemus. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>>. Luettu 4.11.2018

Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2012. Verkkodokumentti. <<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>>. Luettu 14.10.2018.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. TENK. 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Verkkodokumentti. <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 12.1.2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveystietä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014. Verkkodokumentti. <[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksien\\_terveystietta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksien_terveystietta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf)>. Luettu 13.1.2018.

Von Wendt, Georg 1916. Ravintomme taloudellinen arvo. Helsinki. Otava.



Vuolle-Selki, Tuula 2013. Vera Hjelt. Työväensuojelija. Elämäkerta. Helsinki: BoD – Books on Demand GmbH.

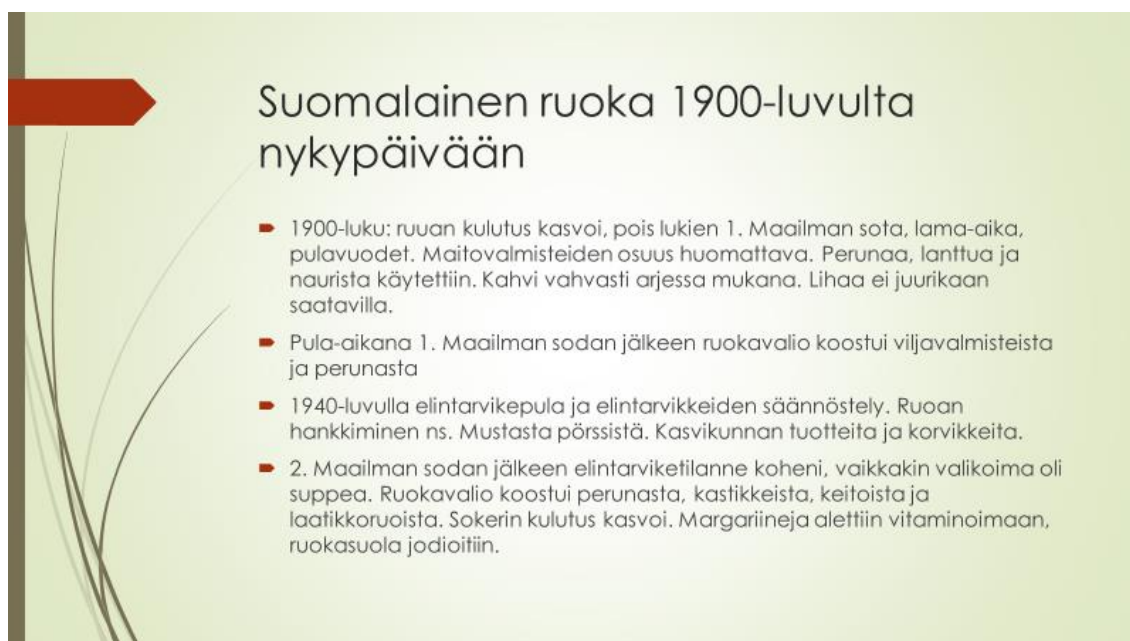
## Suomalaisen ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan merkkipaaluja

Diat



Suomalaisen työikäisen ravitsemuksen ja ravitsemusneuvonnan satavuotistaival

Merkkipaaluja



Suomalainen ruoka 1900-luvulta nykypäivään

- 1900-luku: ruuan kulutus kasvoi, pois lukien 1. Maailman sota, lama-aika, pulavuodet. Maitovalmisteiden osuus huomattava. Perunaa, lanttua ja naurista käytettiin. Kahvi vahvasti arjessa mukana. Lihaa ei juurikaan saatavilla.
- Pula-aikana 1. Maailman sodan jälkeen ruokavalio koostui viljavalmisteista ja perunasta
- 1940-luvulla elintarvikepula ja elintarvikkeiden säännöstely. Ruoan hankkiminen ns. Mustasta pörssistä. Kasvikunnan tuotteita ja korvikkeita.
- 2. Maailman sodan jälkeen elintarviketilanne koheni, vaikkakin valikoima oli suppea. Ruokavalio koostui perunasta, kastikkeista, keitoista ja laatikkoruoista. Sokerin kulutus kasvoi. Margariineja alettiin vitamiinoida, ruokasuola jodioitiin.

## Suomalainen ruoka 1900-luvulta nykypäivään

- 1960-luvulla joukkoruokailu oli pinnalla. Rasvan ja sokerin kulutus suurta.
- 1970-luvulla jalostettujen ja käyttövalmiiden elintarvikkeiden käyttö ja valikoima kasvoi. Viljavalmisteet olivat suomalaisen ruokavalion kulmakivi. Riisi ja pasta syrjäyttivät perunan.
- 1980-luvulla rasvan käyttö muuttui terveellisempään suuntaan -> margariini voihin sijaan, kasviöljyjen kulutuksen kasvu. Siipikarjan ja kalan syönnin kasvu.
- 1990- ja 2000-luvulla suomalaisten ruokatottumukset muuttuneet siten, ettei enää voida puhua yhtenäisestä suomalaisesta ruokavaliosta. Ruoan helppous houkuttaa, mutta toisaalta myös luonnollisuus ja terveellisyys vaikuttavat ruoan valintaan. Erityisruokavaliot ja erilaiset etniset ruokakulttuurit laajentavat ruoan käytön kirjoa.

## 6 PERUSRUOKA-AINERYHMÄÄ



*SYÖ JOTAKIN JOKA RYHMÄSTÄ  
PÄIVITTÄIN*

"Syö jotakin joka ryhmästä päivittäin"

Kuvio 1.6 Perusuoka-aineryhmät. Opetustaulukuva 1960-luvulta (Häättyön koulutuksen museo 2016).

## Vera Hjelt - työpaikkaruokailun kehittämisen uranuurtaja

- Ammattientarkastaja, kansanedustaja, sosiaalimuseon perustaja (s.1857, k.1947)
- Vaikuttanut suomalaisen työläisnaisen asemaan sekä suomalaiseen ravitsemukseen
- Oli perustamassa Marttajärjestöä
- Kiinnitti huomiota työläisten ruokailutottumuksiin, järjesti ruoanvalmistuskursseja, esitti kaupunkiin perustettavan keittiötä, joista ruokaa toimitettaisiin kotiin ja työpaikalle
- Teki parannusehdotuksia työaikaisen ruokailun järjestämiseksi ja pyrki ohjaamaan työväestöä ravitsemuksessa

## Martat osana ravitsemusneuvontaa

- Sivistystä kodeille yhdistys vuonna 1899, myöhemmin Martta Yhdistys
- Martat olivat aikansa ruoka- ja ravitsemusneuvoja ja ovat sitä edelleen
- Martat jakaneet neuvoja talosta taloon ja jo 1915 luvulla järjestetty ensimmäiset ruokakurssit
- Ravitsemusneuvonta muuttuu vuosien ja trendien mukaan
- Marttaliiton kehittämisspälliköiden Kaisa Härmälän ja Arja Hopsu-Neuvosen 21.8.2018 haastattelu: kasvisten tärkeys, ruokakurssit > käytännön läheisyys ja konkretia, ruoka puhuttaa, ruuan muuttuminen "harrastukseksi"

## Sydänliitto osana ravitsemusneuvontaa

- Nykyinen Sydänliitto, entinen Sydänyhdistys. Perustettu vuonna 1955 Helsingissä
- Yhdistyksen taustalla lisääntynyt huoli väestön sydän- ja verisuonisairauksien lisääntymisestä
- Samaan aikaan aloitettiin sydän- ja verisuonisairauksia ehkäisevä ravitsemusneuvonta
- 1960-luku. Sydänviikko: Teemana joukkoruokailu. Työpaikka- ja opiskelijaruokaloissa tarjolla sydänystävällistä ruokaa ja aiheeseen liittyvää rekvisiittaa. Tavoitteena tarjota sydäntauteja ehkäisevää tietoa väestölle.
- 1970-luku: Liitto painotti näkyvyyttään mediassa. Operaatio Punainen Sydän, varainkeruu sydäntyöhön
- 1980-luku: Vaaleanpunainen kirja, sepelvaltimotaudin ehkäisyn suuntaviivat. Tämän pohjalta Sydän ja ravinto-ohjelma. Liiton merkittävin ennaltaehkäisevä hanke.

## Pohjois-Karjala-projekti

- 1972-1997 toteutettu kansanterveyden edistämishanke
- Yksi maailman menestyneimmistä terveysinterventioista ja samalla merkittävä ruokatuottamusten muuttaja
- Tarkoituksena muuttaa aluksi itäsuomalaisten, myöhemmin kaikkien suomalaisten elintapoja ja parantaa terveyttä
- Aluksi sydän- ja verisuonitautien ehkäisy, myöhemmin myös diabetes, dementia, allergiset sairaudet
- Elintapoihin pyrittiin vaikuttamaan parantamalla ruokavaliota ja vähentämällä tupakointia
- Tuloksena suomalaisten tupakointi väheni, RR laski, kolesterolitasot pienenevät ja ruokavalio muuttui terveellisemmäksi
- Projekti sai myös merkittävää kansainvälistä mielenkiintoa ja sen tuloksia on hyödynnetty niin tieteellisissä yhteistyöissä kuin kansainvälisten järjestöjen ja erimaiden terveysohjelmissa

## FinRavinto-tutkimus

- THL aloitti FinRavinto-tutkimuksen vuonna 1982
- Tarkoituksena tarkastella ja seurata suomalaisen aikuisväestön ravitsemustottumuksia, mahdollisia muutoksia ja ravinnon saantia
- Toteutetaan viiden vuoden välein
- Osa FINRISKI-tutkimusta
- Vuonna 2012: 25-74 vuotiaat
- Seurattiin ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä, joukkoruokailuihin osallistumista ja ravintoaineiden saamista elintarvikkeista
- Tutkimustulosten mukaan suomalaisten päivittäinen ravitsemus sisälsi enemmän rasvaa, sokeria ja suolaa kuin 2007 tehdyssä tutkimuksessa. Kuidun saanti myös vähentynyt
- Kasvien ja kasviöljyjen käyttö lisääntynyt, D-vitamiinin saanti parantunut

## FinTerveys 2017-tutkimus

- FINRISKI ja Terveys 2000-tutkimukset yhdistyivät FinTerveys 2017- tutkimukseksi
- Pää tavoitteena edistää suomalaisten toimintakykyä, kehittää terveys- ja hyvinvointipalveluja sekä tutkia sairauksien hoitoa ja ehkäisyä
- Tutkimuksen mukaan tupakointi ja humalahakuinen juominen vähentynyt, fyysinen aktiivisuus lisääntynyt ja kokonaiskolesteroli laskenut
- Tulosten mukaan naisista joka viides syö marjoja ja hedelmiä suosituksen mukaan, miehistä joka 10:s
- Tuoreiden kasvien käyttö suosituksia vähäisempää
- Työpaikka- tai opiskelijaruokalaa käyttää puolet niistä, joilla on siihen mahdollisuus
- Korkeasti koulutetut söivät enemmän kasviksia ja marjoja kuin matalakoulutetut

## Terveyssisaresta terveydenhoitajaksi

- 1925 ensimmäiset terveyssisaret valmistuvat
- Terveyssisarkoulutuksen pääpaino aina ollut terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy
- 1940-1950-luvut: Työ terveystaloudesta, huolehti kaikkien terveydestä "vauvasta vaariin". Terveyssisaria hyvin vähän, tekivät myös sairaanhoitollisia töitä. Aikaa terveystaloudesta ja neuvontaan ei juurikaan jäänyt.
- 1960-luku: resurssipulan vuoksi työ keskittyi imeväisikäisiin
- 1972: Kansanterveyslaki, terveyssisaria terveydenhoitajiksi. Panostus työikäisiin. Terveydenhoitajien määrä tuplaantui 1990-luvulle mennessä.
- 1980-1990-luvut: Terveydenhoitajan rooli muuttuu valistajasta valmentajaksi: yksilön oma rooli kasvaa oman terveytensä asiantuntijana.



## Terveydenhoitaja: Valistajasta valmentajaksi

■ Kuvio 2 Suomen Punaisen Ristin opetustaulukuva 1960-luvulta (Hoitotyön koulutuksen museo 2016).

## Terveydenhoitaja osana nykypäivän ravitsemusneuvontaa

- Terveydenhoitajan antama ravitsemusneuvonta on sekä promotiivista että preventiivistä. Promotiivinen tukee terveyden edellytyksiä. Preventiivinen ehkäisee sairauksia.
- Nykyisin ravitsemusneuvonta toteutuu moniammatillisena yhteistyönä yhdessä lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa.
- Motivoiva haastattelu tärkeä työväline ravitsemusneuvonnassa

## Ravitsemusterapeutin haastattelu

- Merkittävimpiä muutoksia ravitsemusneuvonnassa digitalisointi
- Ravitsemusneuvonnassa keinona reflektiivinen keskustelu, motivoiva haastattelu
- Apua ja motivaatioita kaivataan nykyään kiireen ja stressin aiheuttamiin elämäntapoihin, vatsavaivat lisääntyneet
- Tulevaisuuden haasteena kiire, voimavarojen vähyyys > säännöllisen ruokarytmin, kasvisten, rasvan laadun merkitys



## Keskeiset lähteet

- Hämmälä, Kaisa 2017. Marattojen ruoka- ja ravitsemusneuvonnan ensimmäiset 100 vuotta. Ravitsemusasiantuntija (2) 8–12. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.marfat.fi/wp-content/uploads/2017/05/Marattojen-ruoka-ja-ravitsemusneuvonnan-ensimmaiset-100-vuotta.pdf>>. Luettu 10.1.2018.
- Joutsivuo, Timo – Laakso, Mikko 1998. Terveystenhoitajatarjoostosta ammatilliseksi etujärjestöksi. Historiikki. Suomen Terveystenhoitajaliitto. Joensuu. Painotalo Punamusta.
- Kansallinen FINRISKI-tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finriski-tutkimus>>. Luettu 14.10.2018.
- Koponen, Päivikki – Koskinen, Seppo 2018. Terveysten, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveysten 2017-tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Verkkodokumentti. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/THL\\_RAP\\_2018\\_04\\_FinTerveysten\\_verkko.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/THL_RAP_2018_04_FinTerveysten_verkko.pdf?sequence=6&isAllowed=y)>. Luettu 29.9.2018.

## Keskeiset lähteet

- Lahti-Koski, Marjaana – Rautavirta, Kaija 2012. Suomalainen ruoka ennen ja nyt. Ravitsemustiede. Verkkodokumentti. <<http://www.oppiportti.fi/op/rvf01403/do>>. Luettu 15.1.2018.
- Pohjois-Karjala projekti muutti terveystnäkymiä Suomessa ja maailmalla. 2016. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/-/pohjois-karjala-projekti-muutti-terveystnakymia-suomessa-ja-maailmalla>>. Luettu 15.1.2018.
- Suomen Sydänliitto 2018. Sydänliitto 1955-2005. Verkkodokumentti. <<https://sydanliitto.fi/sydanliitto/1995-2005>>.
- Vuolle-Selki, Tuula 2013. Vera Hjelt. Työväensuojelija. Elämäkerta. Helsinki: BoD – Books on Demand GmbH.