

TESSI – Työhyvinvoinnin edistäminen sijaishuollossa



Euroopan unionin
osarahoittama



Hyvää työvireyttä vuorotyössä ravitsemuksen avulla



Euroopan unionin
osarahoittama



Työvireyteen vaikuttavat

Riittävä uni

Psyykkinen ja fyysinen palautuminen
työn rasituksista

Hyvä fyysinen kunto

Monipuolinen, riittävä ja säännöllinen
ruokavalio



Euroopan unionin
osarahoittama



Ravinnolla on keskeinen merkitys hyvinvoinnin ylläpitämisessä

Lyhyellä aikavälillä

- Vireystila, palautuminen, keskittymiskyky
- Mieliala, mielialan vaihtelut
- Yleiskunto, jaksaminen, suorituskyky
- Lihasmassa
- Unen laatu
- Suolen ja vatsan toiminta
- Vastustuskyvyn ylläpito, infektioista toipuminen

Pitkällä aikavälillä

- Muistiin
- Sydämen ja verisuonten terveyteen
- Sokeriaineenvaihduntaan
- Verenpaineeseen
- Syövän ehkäisyyn
- Luuston kuntoon
- Painonhallintaan



Euroopan unionin
osarahoittama



Menti.com



Euroopan unionin
osarahoittama



Vuorotyön haasteita ravitsemuksen kannalta

Riittämätön ja huono uni heijastuu ruokavalintoihin

Ruoka/ juoma voi tukea tai häiritä nukahtamista

Yötyö altistaa vatsaoireille ja pitkäaikaissairauksille

Perheen yhteiset ateriat vähenevät – napostelu voi lisääntyä

Iltavuoron jälkeinen ruokailu voi olla liiallista -> painohaasteita

Nopeat siirtymät esim. iltavuoro->aamuvuoro -> ruokailujen suunnittelu/ valmistaminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Unen vaikutus ravitsemukseen



- Yksikin huonosti nukuttu yö -> syömme seuraavana päivänä enemmän ja epäterveellisemmin ja epäsäännöllisemmin
- Lyhyt yöuni voi lisätä iltasyömistä
- Univaje lisää ylipainon riskiä
- Univaje voi heikentää laihdutustuloksia

- Syömisestä haetaan piristystä
- Väsyneenä suunnitelmallisuus vähenee
- Univaje vaikuttaa kylläisyydestä ja nälästä ilmoittavien hormonien toimintaan



Euroopan unionin
osarahoittama



Ravitsemus vaikuttaa uneen

- Nälkä tai toisaalta liiallinen syöminen illalla voivat vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua
 - Rasvainen ruoka illalla vähentää palauttavan unen määrää ja altistaa närästykselle
 - Hiilihydraattipitoinen ilta-ateria voi edistää unen laatua
- Maito ("yömaito"), kana ja kala, palkokasvit, hedelmät ja kasvikset (erityisesti kirsikka ja kiivi) sekä kaura ja kurpitsansiemenet voivat edistää unen laatua –tutkimuksia kuitenkin vähän
 - Melatoniini ja tryptofaani, antioksidantit
- Runsas juominen illalla voi lisätä virtsaneritystä



Hyvä iltapala voi olla esim. kaurapuuro, banaani tai kiiviä ja maitoa



Euroopan unionin
osarahoittama



Kofeiini

- Kofeiini vaikuttaa uneen yksilöllisesti – pitoisuus puolittuu veressä n. 3-6 tunnissa, mutta iän myötä kofeiini voi poistua hitaammin
- Noin joka kolmannella kofeiini ei vaikuta unensaantiin
- Kahvi, tee, tumma suklaa, kaakao, energiajuomat kofeiinin keskeisiä lähteitä

Ruoka/juoma	Määrä	Kofeiini (mg)
		Keskiarvo (vaihteluväli)
Suodatinkahvi	125 ml	85 (60-135)
Espresso	30 ml	60 (35-100)
Pikakahvi	125 ml	65 (35-105)
Kofeiiniton kahvi	125 ml	3 (1-5)
Tee (irtotee tai pussitee)	150 ml	20-45
Jäätee	330 ml	40 (25-60)
Kaakao	150 ml	4 (2-7)
Kofeiinia sisältävät virvoitusjuomat	330 ml	30-48
	500 ml	45-73
Kofeiinia sisältävät sokerittomat virvoitusjuomat	330 ml	26-57
	500 ml	39-86
Energiajuomat	330 ml	80 (70-120)
Suklaapatukka	30 g	20 (5-36)
Maitosuklaa	30 g	6 (1-15)
Tumma suklaa	30 g	60 (20-120)

Tiedot koottu eri lähteistä: Illy et al., Harland et al. ja Heckman et al. (2,3,4)



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Kuva: <https://www.kahvijaterveys.fi/selaa-aiheen-mukaan/kofeiini/kofeiinin-lahteet.h>

Alkoholi heikentää unen laatua

- Alkoholin runsas käyttö on yleinen unettomuuden syy
- Alkoholi saattaa auttaa nukahtamaan - MUTTA:
- Alkoholi vähentää palauttavan unen määrää
 - Nostaa sydämen sykettä mikä häiritsee osaltaan unen aikaista palautumista ja ylläpitää stressitilaa kehossa.
 - Kun alkoholi poistuu unen aikana elimistöstä, unesta tulee levotonta sekä katkonaista ja herääminen keskellä yötä on selvästi tavallisempaa.
 - Alkoholi lisää kuorsaamista
 - Edellisenä päivänä käytetty alkoholi aiheuttaa seuraavana iltana vieroitusoireena ahdistuneisuutta, josta voi seurata unettomuutta.



Euroopan unionin
osarahoittama



Ylipaino lisää riskiä uniapnean riskiä

- Uniapneaa sairastavista n. 50-70 % on ylipainoisia
- Ylipainoisilla ylähengitysteiden alueelle kertynyt rasvakudos ahtauttaa selinmakuulla ylähengitysteitä. Keskivartalon rasva painaa ylähengitysteitä ja keuhkoja kasaan.
- Jos onnistuu laihtumaan normaalipainoiseksi, unenaikaiset hengityskatkokset häviävät usein kokonaan.
- Usein jopa vain 4-5 kg:n laihduttaminen lieventää uniapnean oireita.
- Yöheräilyt ja huono nukkuminen - > päiväaikainen väsymys - > laihtuminen vaikeutuu



Myös muut lihavuuteen liittyvät sairaudet voivat vaikuttaa uneen ja vireystilaan



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Ruokarytmi

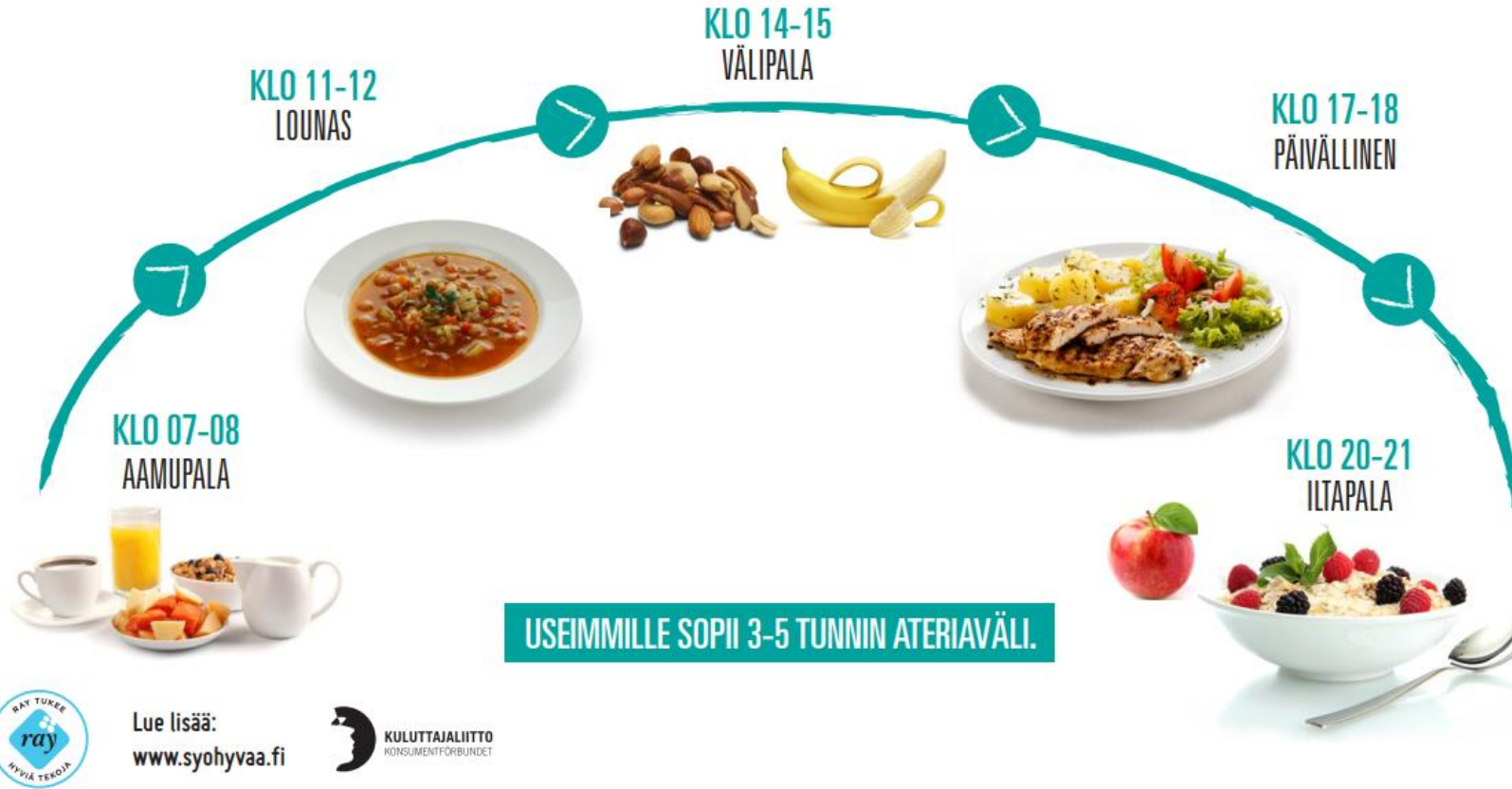


Euroopan unionin
osarahoittama



SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ



Euroopan unionin
osarahoittama



SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI YÖTYÖ

KLO 15
KEVYT "AAMUPALA" HERÄTTYÄ



KLO 17-18
PÄIVÄLLINEN
PERHEEN KANSSA



KLO 21
ILTAPALA



KLO 01
EVÄÄT/LÄMMIN
ATERIA TÖISSÄ



KLO 6.30
KEVYT "ILTAPALA" ENNEN
NUKKUMAAN MENOA



KLO 03-04
KEVYT VÄLIPALA
TARVITTAESSA



TYÖT LOPPUVAT KLO 6



Lue lisää:
www.syohyvaa.fi



TYÖT ALKAVAT KLO 22



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Aamupalasta vireyttä koko päiväksi

- Syö reilu aamupala tunnin sisällä heräämisestä, kotona tai töissä
 - Syö vaikka et olisikaan nälkäinen.
 - Korvaa smoothiella, jos kiinteä ruoka ei maistu.
- Aamulla on hyvä saada proteiinia noin 20 g, esim.
 - Hiutaleita, 1 dl raejuustoa, marjoja, pähkinöitä
 - Kaksi leipä + levite + leikkele + kasvis, 2 dl jukurtia, marjoja, pähkinöitä
 - Smoothie: 1,5 dl rahkaa, marjoja/ banaania, kaurahiutaleita

Jos et syö
aamupalaa,
ruokahalu
lisääntyy päivää/
iltaa kohti



Kuva: Leipätiedotus ry



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak

ODL



Lounas

- Lounaan skippaaminen lisää väsymystä ja motivaation puutetta sekä heikentää tarkkaavaisuutta iltopäivällä
- Syö sopivasti:
 - Liian kevyt lounas lisää napostelun riskiä ja lisää iltasyömistä sekä makeannälkää
 - Liiallinen rasva tai hiilihydraatit aiheuttavat iltopäivän väsymystä (esim. nuudeliateria, pizza)
- Hyvä lounas sisältää kasviksia, proteiinin lähteen, kuitupitoisen hiilihydraatin lähteen
- Kahvi auttaa vireystilan ylläpitämisessä erit. lounaan jälkeen
- Vatsaoireiden välttämiseksi syö rauhallisesti

Täydennä valmisruoka terveellisemmäksi



lautasmallin mukaisesti

- puolet kasviksia
- 1/4 perunaa, pastaa tai riisiä
- 1/4 kalaa, lihaa tai palkokasveja

lisäksi

- rasvatonta maitoa tai pöimää
- leivälle margariinia
- pari teelusikallista öljypohjaista salaattikastiketta

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – noustaan päivittäin.



Euroopan unionin
osarahoittama



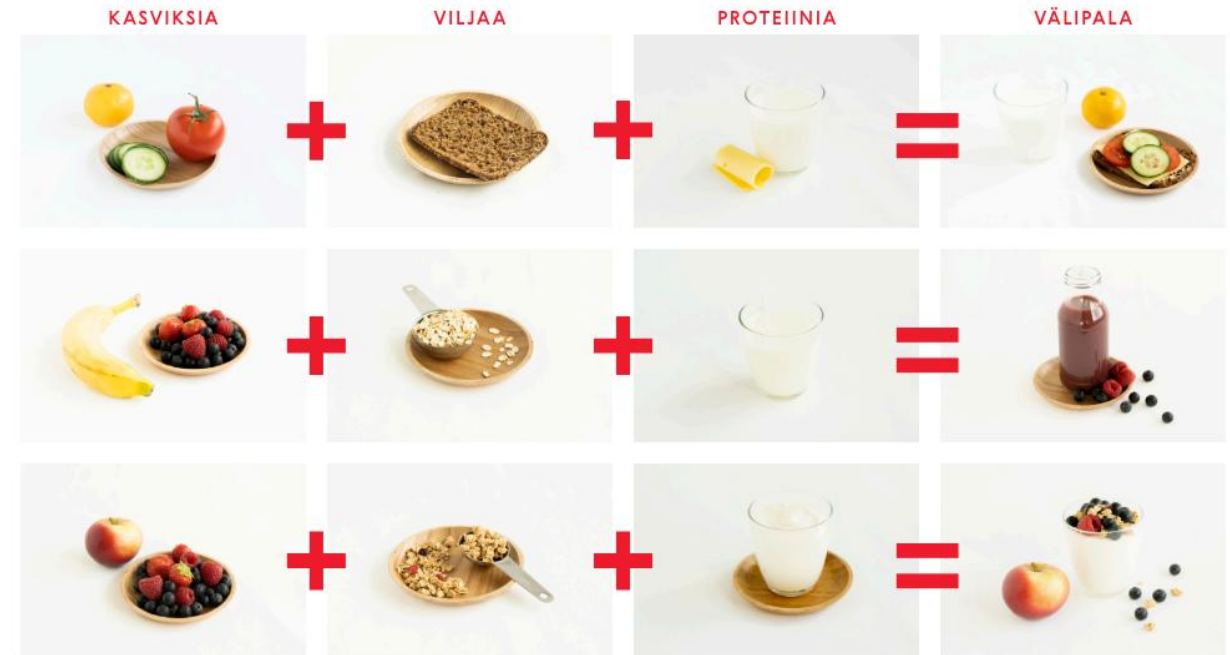
Diak



Välipalat

- Välipalan tavoitteena ylläpitää hyvää vireystilaa ja ehkäistä liiallista nälkää seuraavalla aterialla
- Pieni välipala, esim. hedelmä, voi riittää kevyinä päivinä
- Runsaampi välipala, esim. jukurtti + mysli + marjoja silloin, kun työpäivässä on fyysistä aktiivisuutta, kuljet työmatkan lihasvoimalla tai päivällinen on myöhään

Kokoa välipala = 1+1+1



sydan.fi

SYDÄNLIITTO



Euroopan unionin
osarahoittama



Iltapala

- Iltavuorossa ollessasi syö iltapala töissä, jos se mahdollista
- Älä mene nukkumaan nälkäisenä tai täydellä mahalla
- Hyvä iltapala voi sisältää esim. mysliä/ kuitupitoisia muroja/ lämmin puuro, marjoja/ hedelmää, siemeniä/ pähkinöitä
- Iltanapostelua?
 - Katse aamun ja päivän syömisein.
 - Syötkö tavan vuoksi?



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Yöllä

- Syö yöllä kevyesti ja terveellisesti
- Syö erityisen rauhallisesti
- Vältä napostelua ja sokeripitoisia ruokia/ juomia
- Syö yöateriaa n. klo 24 esim. keittoa, salaattia
- Aamuyöllä 1-2 pientä välipalaa, esim. jukurttia, hedelmää
- Aamulla ennen nukkumaanmenoa syö "iltapala"
- Herättyäsi syö "aamupala"

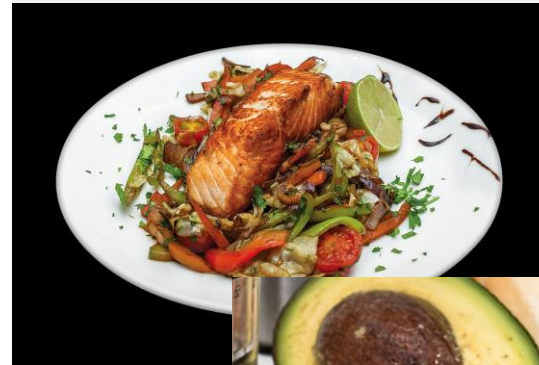


Euroopan unionin
osarahoittama



Ruoan laadusta

- Kuitupitoinen ruoka ylläpitää tasaista verensokeria
 - Kiinnitä huomiota kuidun saantiin – kaura, ruis, täysjyväriisi, kuitulisät. Suosi juureksia
 - Syö monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- Syö riittävästi pehmeitä rasvoja – rypsiöljy, margariini, pähkinät ja siemenet, avokado, rasvainen kala



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak

ODL



Juomat



Euroopan unionin
osarahoittama



Juomat

- Valitse juomaksi vesi/ kivennäisvesi
- Vältä sokeripitoisia juomia – erityisesti yöaikana
- Kahvi/ tee virkistävät erityisesti aamulla ja lounaan jälkeen
- Vältä kofeiinipitoisia juomia
 - Iltavuorossa
 - Yöllä
 - Yövuoron jälkeen ennen nukkumaan menoa
- Ennen nukkumaan menoa vältä runsasta juomista
- Alkoholijuomat heikentävät unen laatua

Ruoka/juoma	Määrä	Kofeiini (mg)
		Keskiarvo (vaihteluväli)
Suodatinkahvi	125 ml	85 (60-135)
Espresso	30 ml	60 (35-100)
Pikakahvi	125 ml	65 (35-105)
Kofeiiniton kahvi	125 ml	3 (1-5)
Tee (irtotee tai pussitee)	150 ml	20-45
Jäätee	330 ml	40 (25-60)
Kaakao	150 ml	4 (2-7)
Kofeiinia sisältävät virvoitusjuomat	330 ml 500 ml	30-48 45-73
Kofeiinia sisältävät sokerittomat virvoitusjuomat	330 ml 500 ml	26-57 39-86
Energiajuomat	330 ml	80 (70-120)
Suklaapatukka	30 g	20 (5-36)
Maitosuklaa	30 g	6 (1-15)
Tumma suklaa	30 g	60 (20-120)

Tiedot koottu eri lähteistä: Illy et al., Harland et al. ja Heckman et al. (2,3,4)



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Syömissen hallinta



Euroopan unionin
osarahoittama



Syö hitaasti ja rauhallisesti, tietoisesti, nautiskellen

Rauhoita itsesi
ennen syömistä.

Käytä
ruokaillessa
kaikkia aisteja.

Pysähdy ruokailun
aikana pohtimaan
omaa kylläisyyden
tunnettasi.

Käytävätkö
lämpimän aterian
syömiseen 20-30
min?



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



- Herkkuja sallivasti, mutta hillitysti!
- Millainen määrä herkkuja on mielestäsi kerta-annoksena sopiva? Kuinka usein?

Tärkeää on, että
herkkuja ei
syödä nälkään
eikä tunteisiin.



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Tunnesyömistä vai muuten vaan syömistä?

Ruokarytmi ja laatu ja riittävä syöminen ensin kuntoon – syö sallivasti. Herkuttele tietoisesti. Tunnista nälkä, mielihalu, jano. Aikalisä-ajattelu.

Tunnista ja sanoita tunteet (esim. yksinäisyys tai väsymys) ja ajatukset ("olen ansainnut", "syöminen helpottaa").

Opettele olemaan tunteen kanssa.

Mikä (muu kuin syöminen) voisi helpottaa tunnetta/ ajatusta juuri nyt? Jooga-
musiikki- rentoutuminen--
käsiyöt-- sauna – ystävä -
--



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Suunnittelu



Euroopan unionin
osarahoittama



- Luo rutiineja ja suunnittele; milloin otan eväät, milloin voin syödä esim. työpaikan ruokaa, valmista ruokaa pakastimeen kiireisiä päiviä varten
- Eväsruekailussa suunnittele erityisesti kasvisten riittävyys ja monipuolisuus
- Suunnittele ja tee kauppaostokset
- Valmistele/ pakkaa eväät hyvissä ajoin
- Pyri syömään yhdessä perheesi kanssa ainakin kerran päivässä



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak

ODL



Kiitos!



Euroopan unionin
osarahoittama

