

Yrittäjän uni ja ravitseminen

—
23.10.2024

Hyvinvointikoordinaattori

Kaisu Savolainen

Sh, Th, TtM



Kokonaisuus on tärkeintä

Saatko
riittävästi
laadukasta
unta?



Minkälaisia
päivittäisiä
tekoja teet
oman
hyvinvointisi
eteen?

Nousiaisten kunnan vuoden 2024 kuntalaiskyselyyn vastanneista 69% koki nukkuvansa riittävästi useimpina öinä.

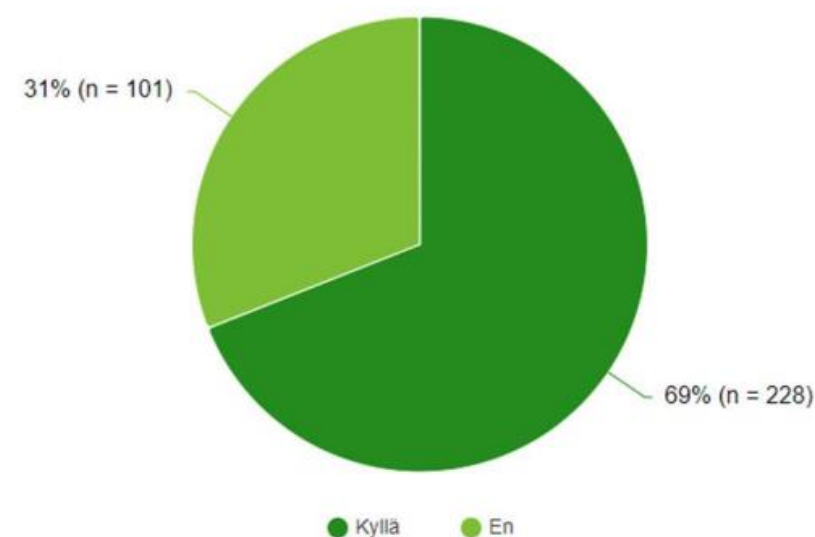
Unenlaatunsa

- erittäin hyväksi koki 8%,
- hyväksi 52%,
- neutraaliksi 25%,
- huonoksi 13% ja
- erittäin huonoksi 2% .

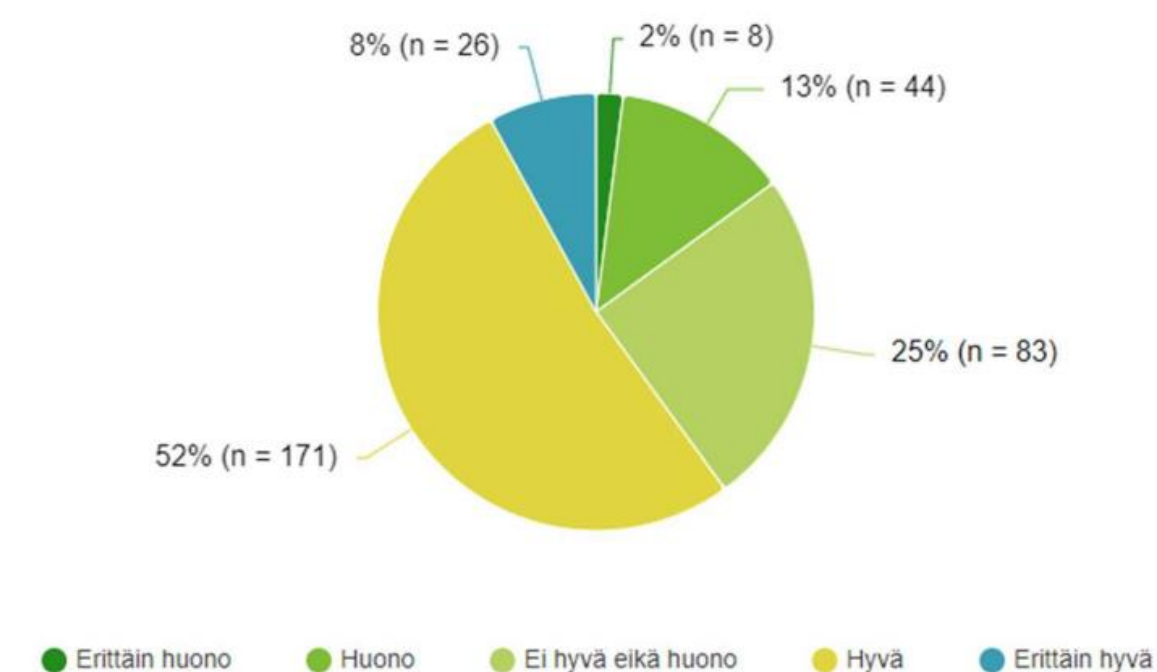


Uni ja nukkuminen

Koetko nukkuvasi riittävästi useimpina öinä?
Vastaajien määrä: 329



Minkälaiseksi arvioit unenlaatusi?
Vastaajien määrä: 332



Uni on osa aivoterveyttä

- Uni vaikuttaa merkittävästi ihmisen kokonaisterveyteen
 - Mielialaan
 - Muistiin
 - Oppimiseen
 - Kognitiivisiin toimintoihin
 - Terveysten: immuunijärjestelmään, sairauksien ehkäisyyn, verenpaineeseen jne.
- Unelle kannattaa mahdollistaa riittävästi aikaa.
- Useimmille ihmisille riittää noin 6-9 tunnin yöunet
- Riittävästi laadukasta unta nukkunut herää aamulla virkeänä ja jaksaa toimia päivän aikana hyvin
- Riittävästi nukkunut ihminen pystyy keskittymään tarkkuutta vaativiin tehtäviin, on luova ja tehokas työpäivän aikana
- Myös päiväunet ovat tarpeen tullen hyväksi aivoille, kunhan ne eivät veny liian pitkiksi tai häiritse yöunta.
- Säännöllinen liikunta parantaa unta ja helpottaa nukahtamista.
- Jokaisella ihmisellä on oma rytmensä (24h), mutta lähes kaikkia alkaa väsyttää iltapäivisin

Unen merkitys yrittäjälle on valtava, ja sen vaikutukset ulottuvat sekä henkilökohtaiseen hyvinvointiin että yrityksen menestykseen

Riittämätön tai huonolaatuinen uni

- **Fyysinen ja henkinen palautuminen:** Univaje heikentää fyysistä toimintakykyä ja voi lisätä riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, ja heikentää immuunijärjestelmän toimintaa.
- **Keskittymiskyky ja päätöksenteko:** Univaje voi heikentää tarkkaavaisuutta, muistia ja oppimiskykyä, mikä voi johtaa virheisiin ja tehottomuuteen työssä. Myös reaktioaika pitenee ja virheiden määrä suorituksissa kasvaa.
- **Luovuus ja ongelmanratkaisukyky:** Univaje voi johtaa urautuneeseen ajatteluun ja heikentää kykyä löytää innovatiivisia ratkaisuja. Ongelmanratkaisu- ja päätöksenteko heikkenevät.
- **Mieliala ja stressinhallinta:** Univaje laskee mielialaa ja motivaatiota. Pitkäaikaisesti jatkuessa univaje heikentää stressinsietokykyä ja voi altistaa mielenterveyden häiriöille.



Riittävästi laadukasta unta

- **Fyysinen ja henkinen palautuminen:** Uni on välttämätöntä kehon ja mielen palautumiselle. Hyvä uni auttaa elimistöä palautumaan päivän rasituksista, tasapainottaa hermoston toimintaa ja vahvistaa vastustuskykyä.
- **Keskittymiskyky ja päätöksenteko:** Riittävä uni parantaa keskittymiskykyä ja päätöksentekoa.
- **Luovuus ja ongelmanratkaisukyky:** Hyvin nukkunut yrittäjä on luovempi ja kykenee paremmin ratkaisemaan ongelmia.
- **Mieliala ja stressinhallinta:** Uni vaikuttaa suoraan mielialaan ja stressinhallintaan. Hyvä uni auttaa pitämään mielialan tasaisena ja vähentää stressiä, mikä on erityisen tärkeää yrittäjille, jotka kohtaavat usein suuria paineita ja haasteita.

Yrittäjän kannattaa siis panostaa hyvään uneen ja varmistaa, että saa riittävästi lepoa joka yö. Tämä ei ainoastaan paranna omaa hyvinvointia, vaan heijastuu myös yrityksen menestykseen!



Lähde rakentamaan hyvää unta

Voit parantaa untasi pienin teoin. Valitse oheisesta listasta ainakin yksi uniteko, jota lähdet kokeilemaan arjessasi. Kokeilua kannattaa jatkaa vähintään neljän viikon ajan.

- Syön tasaisesti päivän mittaan (4–5 h välein).
- Syön aamupalan pian heräämisen jälkeen.
- Lisään päivänaikaista liikumista.
- Teen lounaan jälkeisen kävelyn.
- Aloitan säännöllisen ja itselleni sopivan kuntoliikunnan.
- Menen nukkumaan, kun väsyttää.
- Herään aina samaan aikaan niin arkena kuin viikonloppuna.
- Pysin nukkumaan itselleni riittävän pitkät yöunet.
- Jätän puhelimen ja muut digilaitteet makuuhuoneen ulkopuolelle.
- Annan päivän aikana tilaa omille ajatuksilleni, myös huolille ja murheille.

Kuntalaiskyselyyn 2024 vastanneiden ravitsemus

Nousiaisten kunnan vuoden 2024 kuntalaiskyselyyn vastanneista 44% vastasivat syövänsä kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä.

22% vastaajista vastasivat syövänsä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Ateriarytmi oli pääosin säännöllinen, ainoastaan hieman harvempi söi päivittäin välipalaa.



Yrittäjän ravitseminen

Tasapainoinen ruokavalio

- Elimistö tarvitsee energiaravintoaineita (hiilihydraatteja, valkuaisaineita ja rasvoja) ja suojaravintoaineita (kivennäisaineet ja vitamiinit) elimistön elintoimintojen säätelyyn, lihastyöhön ja ruoan sulatukseen
- Tasapainoinen ruokavalio tarkoittaa sitä, että ihminen nauttii oman kehon tarpeisiin sopivan määrän perusravintoaineita ja suojaravintoaineita (esim. proteiinin määrän suositus 1,1-1,3 g per painokilo/vrk, 70 kg=77-91g)
- Tasapainoinen ruokavalio ylläpitää ja edistää hyvää terveyden ja hyvinvoinnin tilaa sekä ehkäisee sairauksia
- Mitä oma elimistöni tarvitsee? Tarkista oma tarpeesi täältä: <https://sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/>
- Ruokapäiväkirjaa voit pitää ja ruoka-aineiden ravintoainepitoisuuksia tarkastella fineli.fi -tiedokannassa

Ateriarytmi

- Yrittäjä viettää suuren osan päivästänsä töissä
- Pyri syömään säännöllisesti noin 3-4 tunnin välein
- Säännöllisesti syömällä elimistösi vireystila pysyy hyvänä, töihin tulee taukoja ja voit välttää mahdollisen ilta-aikaan painottuvan napostelun

Nesteytys

- Muista juoda riittävästi päivän aikana (muutakin kuin kahvia)
- Riittäväällä nesteytyksellä on merkitystä terveyden ylläpidon lisäksi mielialan ja suorituskyvyn ylläpidossa
- Vesi on paras janojuoma, yleinen suositus vedenjuonille on 1-1,5 l vettä ruoan sisältämän nesteen lisäksi.
- Vettä juomaan tottumattomat voivat opetella juomaan riittävästi nestettä täyttämällä 5-8 dl vesipullon aamulla ja huolehtimalla, että pullo tulee juotua työpäivän aikana. Työpäivän jälkeen tulisi juoda sama määrä ja vielä enemmän, jos esimerkiksi liikut ja hikoilet työpäivän jälkeen.

Työpäivä alkaa aamupalasta

Aamupalan syöminen

- auttaa pysymään ihannepainossa
- edistää tehokkuutta työssä
- auttaa syömään lounaalla terveellisemmin sekä välttämään iltapäiväväsymystä
- vähentää runsasta iltasyömistä
- edistää riittävien hyödyllisten ravintoaineiden saannissa

Esimerkki hyvän aamupalan sisällöstä:

- riittävästi proteiinia
- kuitupitoista hiilhydraattilähdettä sisältävä
- kourallinen tuoreita aineksia
- riittävä koko ja riittävästi pureskeltavaa



Aterian ravintoainekoostumuksella on väliä

- Ihminen syö usein saman massan ruokaa tullakseen kylläiseksi, kiinnittämättä huomiota aterian kalorimäärään
- Kiinteä ruoka saa aikaan paremman kylläisyyden tunteen kuin nestemäinen ruoka
- Esimerkiksi henkilö, joka ei ole tottunut syömään lainkaan kasviksia ja kaipaa apua painonhallintaan, voi lisätä aterialle reilusti kasviksia ja kohtuullistaa hiilihydraattien (kuten riisin, perunan, makaronin) määrää, niin hän tulee syödyksi saman määrän ruokaa kuin ilman kasviksia, mutta ruoan kalorimäärä vähenee
- Lisäksi kasvisten pureskelu vie aikaa, jolloin kylläisyyden tunteelle jää aikaa kehittyä

Esimerkki pääateriasta

Kasviksia reilusti, >70% ruoan määrästä, esim. 250 g, auttaa painonhallinnassa ja varmistaa elimistölle tärkeiden ravintoaineiden saannin



Hiilihydraatin suuntaa antava määrä
-vähän liikuntaa harrastavalle toimistotyötä tekeväälle naiselle max. 60g
-paljon liikkuvalla ja miehille 10-20 g enemmän
-kulutuksen mukaan nautittu hiilihydraattimäärä lounaalla auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee ilta-ikäväsymystä
-kulutukseen nähden liian suuret määrät hiilihydraattia erityisesti lounaalla aiheuttavat väsymystä

Proteiinia vähintään 25g, voi olla jopa 150 g. Proteiini pitää nälkää loitolla pidempään.

Syöminen väsyttää - iltapäivisin työteho laskee

- Elimistön verensokeritasolla on kaksitahoinen merkitys: sekä liian alhainen että liian korkea veren sokeripitoisuus väsyttää
- Terveellä ihmisellä verensokeri ei laske liian alhaiseksi
- Osa ihmisistä voi kuitenkin kärsiä toiminnallisesta verensokerista, jolloin he saavat oireita verensokerin laskiessa (käsien tärinä, keskittymiskyvyn häiriintyminen, päänsärky jne.)
- Pitkä paastoaminen, kuten aamupalan tai lounaan väliin jättäminen, voi heikentää vaativissa älyllisissä tai tarkkuutta vaativissa tehtävissä suoriutumista verrattuna tilanteeseen, jossa nämä ateriat nautitaan
- Kulutukseen nähden liian isojen aterioiden ja paljon rasvaa ja/tai hiilihydraatteja sisältävien annosten syöminen lounaalla laskee työtehoa ja voi aiheuttaa ns. lounasdipin iltapäivällä
- Iltapäiväväsymystä voi välttää ja omaa työkykyään edistää syömällä ravitsemuksellisesti tasapainoisia aterioita tasaisesti 3-4 tunnin välein sekä liian raskaita aterioita välttämällä
- Kevyt välipala esimerkiksi n. klo 15 ennen kotiin paluuta voi auttaa iltapäivästä napostelevaa syömään ravitsemuksellisesti tasapainoisemmin myös ilta-aikaan
- Kofeiinin nauttiminen lounaan jälkeen voi helpottaa iltapäiväväsymystä



Kiireinen työpäivä - ei aikaa syödä

- Pyri järjestämään edes lyhyitä palauttavia ruokataukoja päivän aikana - vireystilasi ja työtehosi pysyy parempana
- Jos päivän aikana ei kertakaikkiaan liikene aikaa ruokatauolle, pyri syömään terveellisiä välipaloja 3-4 tunnin välein
- Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi:

- Pähkinät ja mantelit
- Hedelmät ja marjat
- Pilkotut kasvikset ja juurekset
- Jogurtit, rahkat ja rahkajogurtit
- Raejuusto
- Avokado
- Keitetty kananmuna
- Smoothie
- Puurot
- Tuorepuurot
- Välipalapatukka, jossa on proteiinia eikä liikaa sokeria



MITEN TOTEUTAT TYÖAIKAISEN RUOKAILUN? Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Ateriarytmini on säännöllinen.
- Noudatan aterioissa lautasmallia aina kun se on mahdollista.
- Seuraan vireystilaani työpäivän aikana. En jätä aterioita väliin enkä syö liian raskaasti. Mikäli oloni on nuutunut työpäivän päättyessä, pohdin mistä se johtuu. Syyn voi löytää esimerkiksi pitämällä päiväkirjaa tai ottamalla valokuvia syömisistä.
- Suunnittelen töihin otettavat eväät etukäteen esimerkiksi viikoksi kerrallaan. Suunnittelu helpottaa myös kaupassa käyntiä.
- Pakkaan eväät valmiiksi hyvissä ajoin, etteivät ne töihin lähdön kiireessä unohdu. Tarvittaessa ostan ruokakaupasta terveellisiä eväitä.
- Toteutan myös evälsruokailussa lautasmallia. Saan vaihtelua evälsruokailuun syömällä eri päivinä esimerkiksi kotiruokaa, salaattiaterian, keittoa, puuroa tai leipäeväät.
- Matkatyössä suunnittelen, missä voin syödä. Varaan myös esimerkiksi autoon varamuonaa, ettei tarvitse olla syömättä yllätysten sattuessa.
- Pidän töissä mukana hedelmiä, pähkinöitä tai jogurttia välipaloiksi. Yleensä vien töihin useamman työpäivän välipalat samalla kertaa.
- Olen asettanut tavoitteen työaikaiselle ruokailulle. Tavoitteenani on, että syön työssä joka päivä. Kaikkiin aterioihini sisältyy marjoja, hedelmiä, vihanneksia tai kasviksia. Kiinnitän myös huomiota suolan käyttöön.
- Kasvisten lisäksi kaikkiin aterioihini sisältyy vähärasvaisia maitotuotteita ja runsaskuituista viljatuotetta. Leivälle sipaisen pehmeää rasvaa.
- Janojuomani on vesi. Nautin vettä tasaisesti päivän mittaan.
- Työterveyshuolto tukee työstä palautumisessa ja elintapamuutoksissa.

Kuva: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira

Lähteitä

- Aivoliitto. Uni on aivojen aikaa. Saatavilla: https://www.aivoliitto.fi/site/assets/files/22541/uni_on_aivojen_aikaa.pdf Viitattu 25.9.2024.
- Laatikainen, Reijo. 2015. Neljä tapaa pilata työvireys, ruualla. Saatavilla: <https://www.pronutritionist.net/2015/11/nelja-tapaa-pilata-tyovireys-ruualla/> Viitattu 25.9.2024
- Sydänliitto. Laske energiatarpeesi. Saatavilla: <https://sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/> Viitattu 25.9.2024
- Työterveyslaitos. Ravitsemus Mars matkalle! - Terveyttä työpaikoille -vinkkilistat. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/file-download/download/public/3688> Viitattu 25.9.2024
- Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen päiväkirja. Talentum pro.

Kiitos!