

Ruokatottumusten sosioekonomisten erojen muutokset

Ravitsemustieteen pro gradu -tutkielma, syyskuu 2009

Tekijä: Tina Seiluri
(tina.seiluri@helsinki.fi)

Ohjaajat: Eero Lahelma,
Tea Lallukka, Ossi Rahkonen
(Kansanterveystieteen laitos/
Helsingin yliopisto)

Johdanto ja tavoitteet:

Ruokatottumusten on havaittu vaihtelevan sosioekonomisen aseman mukaan. Tavoitteena oli tutkia miten ruokatottumukset eroavat ammattiaseman mukaan ja muuttuvatko erot seurannan aikana sekä mitkä tekijät selittävät ammattiaseman mukaisia ruokatottumusten eroja.

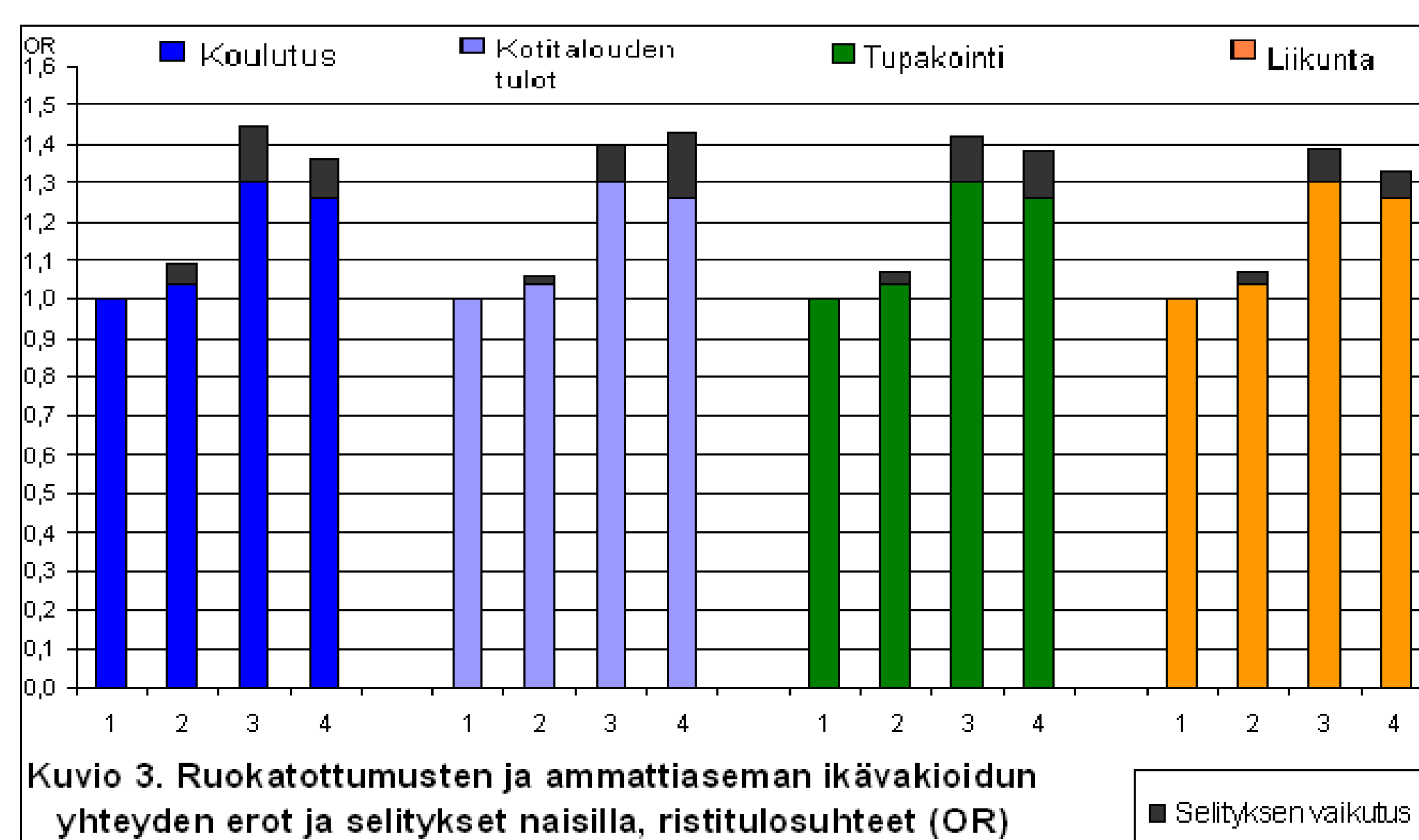
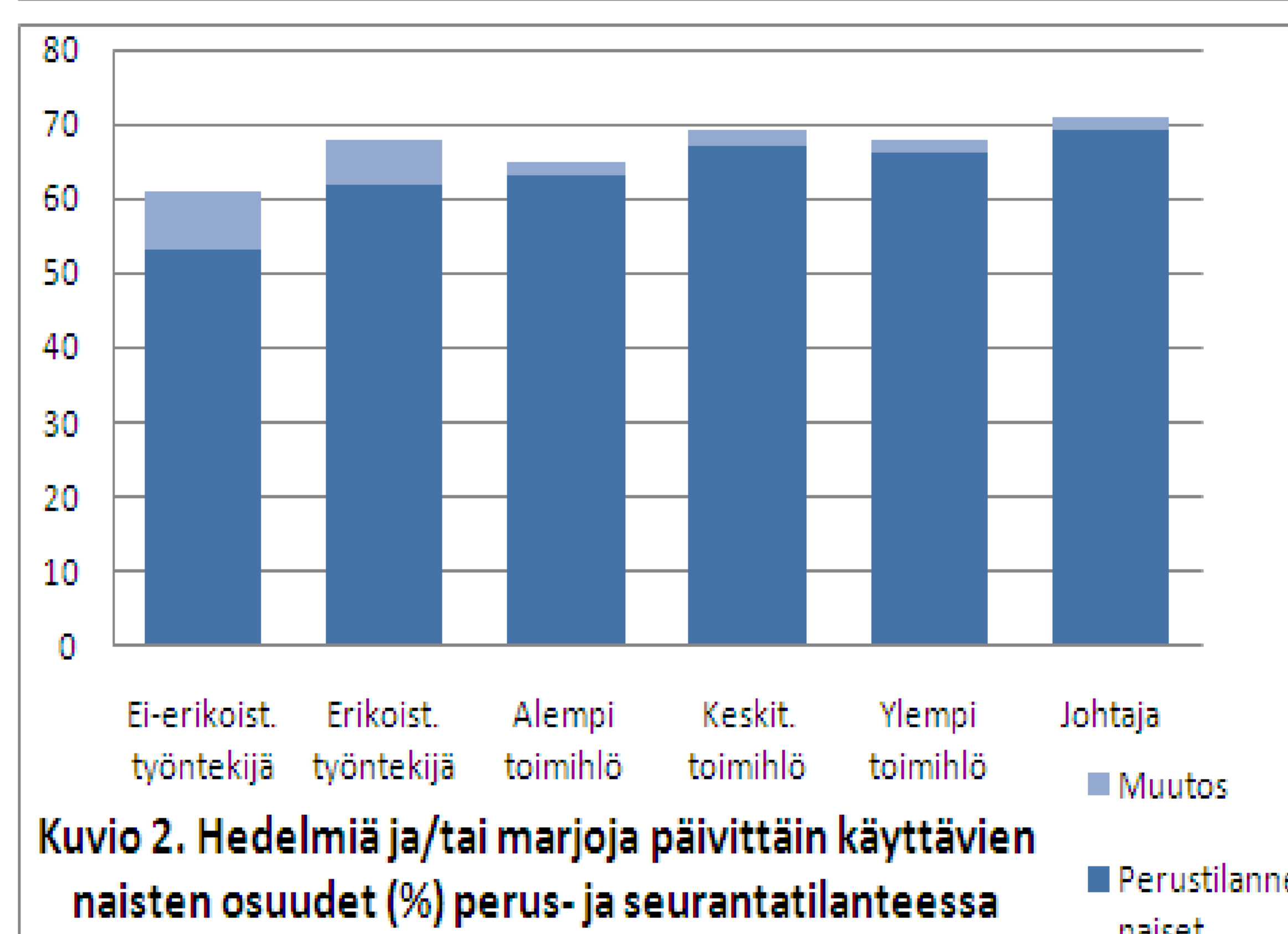
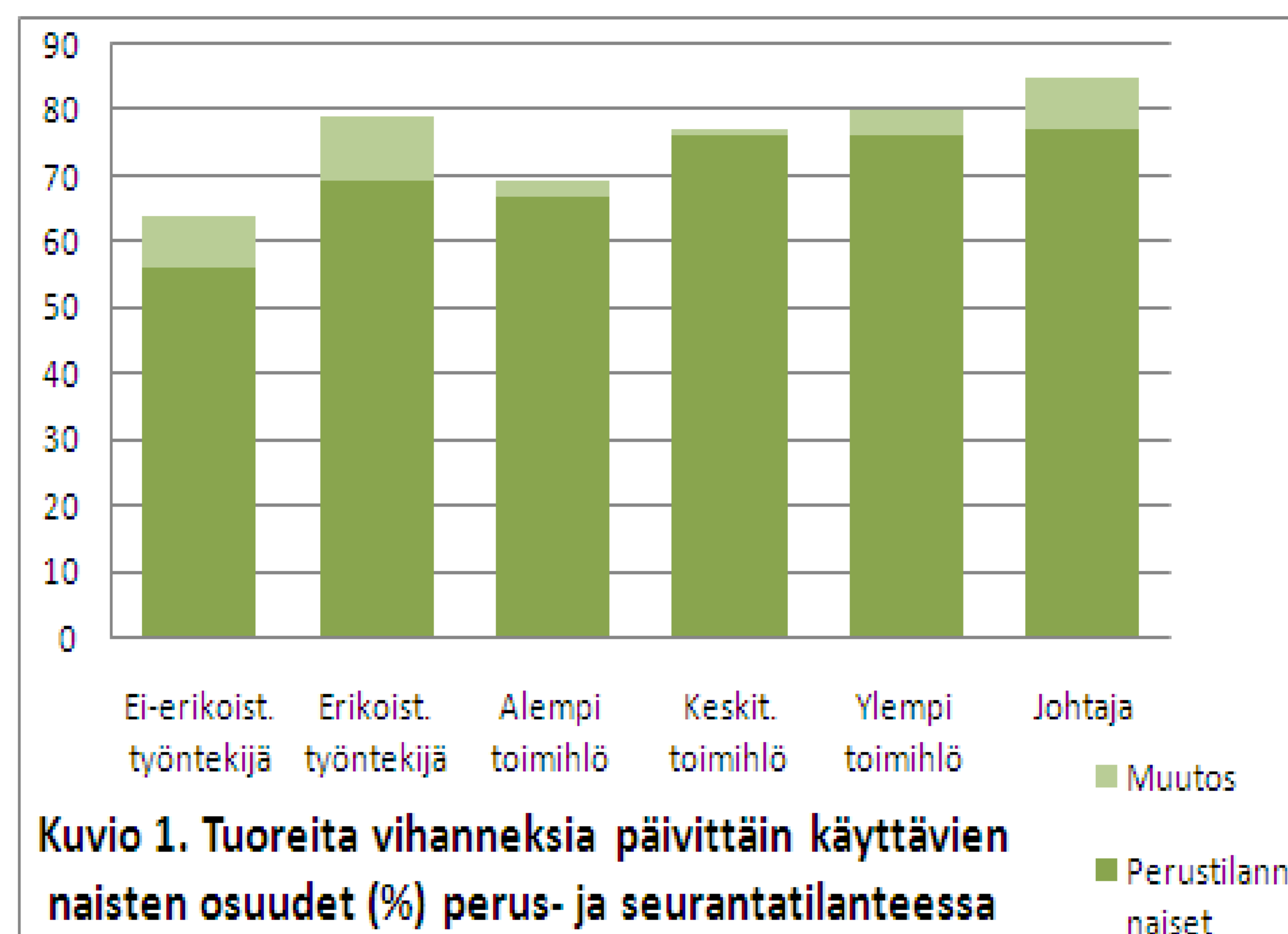
Aineisto ja menetelmät:

- Vuosina 1940-1962 syntyneet Helsingin kaupungin työntekijät
- Peruskysely vuosina 2000-2002 (n=8960, vastausaktiivisuus 67%)
- Seurantakysely vuonna 2007 (n=7332, vastausaktiivisuus 83 %)
- Analyyseissä n=7189, 82 % naisia
- Postitse lähetetty kyselylomake (sis. frekvenssityyppisen ruoankäyttökyselyn, FFQ + 2 kysymystä rasvan laadusta)
- Tilastollisina menetelminä ristiintaulukointi, logistinen regressio

Suosittelujen ruokatottumusten summamuuttuja:

Kriteerinä kuusi kahdeksasta:

- päivittäin:
 - tuoreet vihannekset
 - hedelmät/marjat
 - tumma leipä
 - vähärasvainen maito
- vähintään 5 krt/vko:
 - kypsennetyt kasvikset
- vähintään 2 krt/vko:
 - kala
- pehmeä rasva:
 - ruoanvalmistuksessa
 - leivällä



Kuvio 3: 1=työntekijä, 2=alempi toimihenkilö, 3=ylempi toimihenkilö, 4=johtaja

Tulokset:

Peruskyselyssä ravitsemussuositusten mukaisia ruokatottumuksia noudatti naisista 36 % ja miehistä 21 %. Osuudet lisääntyivät seurannan aikana naisilla miehiä enemmän. Erityisesti tuoreiden vihanneksen (kuvio 1) ja summan osalta: mitä korkeampi ammattiasema sitä suurempi osa noudatti suosituksia. Esim. hedelmien ja marjojen käytössä ei juuri ollut merkittäviä eroja ammattiasemien välillä (kuvio 2). Erot ammattiasemien välillä säilyivät pääpiirtein seurannan aikana. Yhteys pysyi vahvana vakiointien jälkeenkin (kuvio 3): koulutus, tulot, tupakointi ja liikunta selittivät yhteyttä vain hieman. Painoindexi ei selittänyt yhteyttä.

Johtopäätökset: Ruokatottumusten sosioekonomiset erot eivät juuri kaventuneet seurannan aikana. Ravitsemussuositusten mukaisia ruokatottumuksia edistettäessä, on tärkeää huomioida olemassa olevat sosioekonomiset erot. Koko väestön lisäksi riskiryhmiin, alempien ammattiasemien työntekijöihin, on kohdistettava erityistoimenpiteitä.