

## Varusmiesten ruokatottumukset entsisajasta nykypäivään

Väitöskirja *”Eating habits of young men in military service. An epidemiological and intervention study”* (Nuorten miesten ruokatottumukset varusmiespalvelusaikana – Epidemiologinen ja interventiotutkimus) tarkastettiin 14.12.2012 kello Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa

Tutkimusaiheena varusmiesikäisten miesten ravitsemus on maanläheinen teema, joka on monelle tuttu omien tai lähipiirin kokemusten kautta. Tarinoiden, armeijatarinoiden, kuuleminen tutkimusvuosien varrella on ollut mielenkiintoista, ja tässä vaiheessa työtä lienee oikeutettua kertoa pari omaansa.

Kun isoisäni oli armeijassa, elettiin varhaisen itsenäisyyden aikaa. Jo aikaisessa vaiheessa Suomen nuoren armeijan, puolustusvoimien, huollossa sotilaiden muonituskella oli tärkeä sija. Vuoden 1934 Muonitusohjessaännössä määritettiin seuraavasti: Ruoan valmistaminen, valmis ruoka ja tarjoilu kuuluvat *ruoanpitoon*. *Ruoanpitolaskelman* tulee sisältää kahden viikon ajanjaksoa varten jokaiselle päivälle laadittu ruokalista sekä laskelma päivän ruoan ravintoarvosta, ruokatarpeiden kulutusmääristä ja perusmuona-annoksen arvioidusta hinnasta. Energiamäärän tuli olla 3800 kcal vuorokaudessa.

Maailmanpoliittinen tilanne kuitenkin muuttui nopeasti, ja pian oltiin toisen maailmansodan kynnyksellä. Ravitsemustieteen väitöskirjassaan Anneli Pranttila selvitti laaja-alaisesti rintamamiesten muo-

nitusta vuosina 1939–1945 (Pranttila 2006). Lyhykäisydessään hän toteaa, että ”talvisodan alkaessa elintarvikkeita riitti ja muona-annokset olivat runsaita. Kuitenkin poikkeuksellisen kylmä talvi yhdistettynä ankariin taisteluihin ja kalustopuutteisiin, aiheutti käytännön haasteita. Ruokaa ei ollut aina saatavana, elintarvikkeet jäätivät ja ateriat olivat yksipuolisia. Vakavia ravitsemusongelmia ei ehtinyt silti ilmetä lyhyen sodan aikana.”

Jatkosodan aikana muonituksen haasteet olivat suuremmat. Elintarviketuotanto pienentyi ja elintarvikkeita tuotiin Saksasta. Talvisodassa vaivanneet käytännön ongelmat jatkuivat ja pahenivat sillä seurauksella, että muona-annoksia jouduttiin pienentämään. Jonkin asteista energian puutetta esiintyi, mutta yleisesti ottaen ravintoaineiden saanti oli riittävää joskin niukkaa. Valistusupseerin puhuttelussa lainataan tiettyjen sotamiesten, ruukuttajien ja asian vääristelijäin, kirjoitettuja. Yksi esimerkiksi pyytää kotijoukkoja lähettämään silloin tällöin voita, ”että ei loppuisi kokonaan, sillä se jos loppuu, niin täällä ei elä montaa päivää, kun kuolee nälkään”. Onkohan tästä pysynyt jotain samanlaisena 70 vuoden ajan? Kaiken kaikkiaan on arvioitu että: puutteista huolimatta muonitus näyttää täyttäneen tehtävänsä pitäen rintamamieliset taisteluelpöisinä ja –tahtoisina, eikä puutossairaus esiintynyt laajasti.

Sotia seuranneina vuosikymmeninä kansanterveystutkimus alkoi perehtyä väestötason ravitsemukseen, kansantauteihin ja niiden välisiin yhteyksiin. 50 vuotta sitten tehty eurooppalainen Seven Countries Study (Keys 1970) osoitti, että suomalainen ruokavalio oli runsasrasvainen. Itä-Suomessa ruokava-

lion kokonaisrasvan osuus oli 39 prosenttia ja tyydyttyneen rasvan peräti 22 prosenttia, suurin kaikista tutkimusalueista. Myös nimenomaan miesten sydäntautikuolleisuus oli kansainvälisesti erityisen suuri Suomessa, etenkin idässä. Samainen ”seitsemän maan tutkimus” vahvisti sepelvaltimotaudin ja ruokavalion rasvapitoisuuden välisen yhteyden kolesterolitason toimiessa välittävänä tekijänä. Näistä löydöksistä seurasi mittavia kansallisia väestötason kansanterveystoimia seuraavina vuosikymmeninä.

Kun minä olin armeijassa vuonna 1997, naiset olivat uusi ja jonkin verran outo ilmestys nk. ”kurkusalaahtimaa-ilmassa”, jossa yli neljä viidesosaa miehistä suoritti palveluksen. Pääesikunnan pitkäaikatilastot kertovat, että palvelukseen astuvien miesten 12 minuutin juokstestin, ”Cooperin”, keskiarvo oli kenties hitusen laskusuunnassa, mutta suuri tulostason aleneminen oli vasta alkamassa. Lihaskuntoindeksissä taas meneillään oli jo heikentyminen, joka jatkui myöhempinä vuosina. Vastaavasti myös palvelukseen astuvien miesten paino alkoi juuri nousta.

Samaan aikaan puolustusvoimien johtajakoulutuksessa tapahtui merkittävä muutos, kun sen perustana alettiin käyttää syväjohtamisen mallia. Malli on koonnos hyväksi havaituista johtamisperiaatteista ja korostaa ihmisten, eikä asioiden, johtamista. Syväjohtamisen neljä peruskulmakiveä ovat: luottamuksen rakentaminen, inspiroiva tapa motivoida, älyllinen stimulointi sekä ihmisen yksilöllinen kohtaaminen. Olennaista on myös johtajan itsensä jatkuva kehittyminen.

Yhtä aikaa kansanterveysrintamalla oli tapahtunut paljon (Puska ym. 2009). 25 vuodessa aikuisten

miesten sepelvaltimotautikuolleisuus vähentyi valtakunnallisesti 70 prosenttia, samoin syöpäkuolleisuus yli puolella. Monet näistä muutoksista selittyvät ruokavalion huomattavalla myönteisellä kehityksellä. 25 vuodessa ruokavalion kokonaisrasvapitoisuus oli alentunut 33 prosenttiin ja tyydyttyneen rasvan 13 prosenttiin samalla kun suolan saanti väheni selvästi. Ruoankäyttöön nämä löydökset heijastuvat siten, että aiemmin yli 80 prosenttia käytti runsasrasvaista maitoa sekä voita leivän päällä. Sittemmin vähärasvaiset maitolaadut, margariini leipärasvana ja öljyn käyttö ruoanvalmistuksessa ovat yleistyneet. Edelleen vaikka hedelmien syönti kaksinkertaistui ja vihannesten kolminkertaistui kahdessa vuosikymmenessä, parantamisen varaa on jäänyt.

Kaiken edellä esitetyn myönteisen kansanterveyskehityksen sivussa tapahtui myös kielteisiä muutoksia. 40 vuotta sitten ylipaino oli harvinaista, ja lihavia oli miehistä vain 8 prosenttia ja naisista kaksi kertaa enemmän. Viime vuosittuhannen lopulle tultaessa aikuisten lihavuus oli lisääntynyt merkittävästi ja etenkin miehillä 2,5-kertaistunut (Lahti-Koski ym. 2012). Sama kehitys ilmeni myös nuorissa, joilla lihavuus lisääntyi suhteellisesti ylipainoa enemmän sekä pojilla enemmän kuin tytöillä. Lopulta viidesosa nuorukaisista ylitti normaali-painon ja yhtä suuri osuus aikuisista miehistä lihavuuden kriteerit.

Kun nykyään ollaan armeijasaa, fyysisen kunnon mittareiden, juoksu- ja lihaskuntotestin, lasku on tasaantunut ja tulostaso vaikuttaa vakiintuneen. Samoin on tapahtunut armeijan termin kehonpainolle, joka näyttää pysyttelevän 76–77 kilossa. Mutta millaisesta todellisuudesta nämä tulokset kertovat? Kutsunnoissa varusmiesikää lähestyville nuorille miehille tehdään terveystarkastus, jonka perus-

teella määritetään palveluskelpoisuusluokka. Tänä vuonna käyttöön otetussa puolustusvoimien Terveystarkastusohjeessa kuvataan seuraavasti: ”Obesiteetin osalta luokitusohjetta ei harkinnan jälkeen päädytty muuttamaan, mutta sen tulkinna kannustetaan palveluskelpoisuuden määrittävää toimintakykyä arvioitaessa aktiivisesti huomioimaan kaikki toimintakyvyn osatekijät (ml. palvelusmotiivatio).” E-palveluskelpoisuusluokkaan, eli vapautus 1–3 vuodeksi, määrätään, jos painoindeksi on yli 30 ja kunto huono. C-luokkaan, vapautus rauhanaikaisesta palveluksesta, määrätään, jos yli 35:n painoindeksi yhdistyy huonoon toimintakykyyn ja kuntoon.

Aloitettun varusmiespalveluksen keskeytyminen on yhä yleisempää. Viimeisimpien tietojen mukaan tämän vuoden tammikuun aloikaista jopa 14 prosenttia jätti leikin kesken peruskoulutuskauten eli ensimmäisen kahdeksan viikon aikana. Puolustusvoimat pyrkii vastaamaan edellä esitettyihin haasteisiin kehittämällä varusmiespalvelusta. Käytössä on esimerkiksi toimenpideohjelma varusmieskoulutuksen toimivuuden varmistamiseksi. Yksi merkittävä linjaus on toimiminen Suomen suurimpana kuntokouluna, jossa liikuntakoulutuksen päämääränä on pysyvän liikuntaki-pinän herättäminen reserviin siirtyville asevelvollisille. Myös koulutuksessa hyödynnettävät fyysisen kunnan mukaiset tasoryhmät tukevat tätä ajatusta.

Miltä palvelukseen astumassa olevan miehen maailma näyttää muuten? Puhutaan yhteiskunnan vahvasta individualisoinnista, ”kaikki-mulle-heti-nyt”- tai Y-sukupolvesta. Erään määritelmän mukaan: huomio keskittyy suppeasti omaan itseän ja lähimpiin ihmisiin. Vanhempi X-sukupolvi kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta sukunsa ja isänmaansa kansalaisten kanssa,

Y-sukupolvi on taas vahvasti perhe- ja yksilökeskeinen. Äkkiä vaikuttaa, että perinteisesti armeija mielletään juurikin päivittäiseksi laitosmaiseksi massayhteisöksi. Kuitenkin edellä esitetty syväjohtamisen johtamismalli huomioi ihmisen yksilöllisen kohtaamisen ja joitain muitakin esimerkkejä ”ajan hengessä elämisestä” on. Nykyään varusmiehet saavat yhdistää sotilaspu-kuihin omia aurinkolaseja, reppuja ja sateenvarjoja.

Nuorista miehistä on ollut rajallisesti tutkimustietoa terveydestä ja etenkin heidän ruokatottumuksistaan. Aikuisväestössä ylipainon ja lihavuuden selvää lisääntymistä on tapahtunut, mutta nuorilla, etenkin pojilla, kielteinen ilmiö on ollut erityisen voimakas ja peräti kolminkertaistunut 30 vuodessa (Lahti-Koski ym. 2012). Säännöllisesti tehtävät pitkäaikaiset kansalliset väestötutkimukset, kuten Aikuisväestön terveyskäyttäytymistutkimus (AVTK) ja Finriski-tutkimuskokonaisuus, kattavat laajasti aikuisten elintavat. Nuorten ikäryhmässä on vastaavasti toteutettu Kouluterveyskyselyä ja Nuorten terveystapatutkimusta, joista ensin mainittu sisältää myös joitain ravitsemusindikaattoreita. Vuonna 2010 julkaistu Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen tulosraportti antoi lisätietoa aihepiiristä kyseessä olevasta ikäryhmästä. Seuranta-aineistoista merkittäviä ovat olleet Pohjois-Suomen syntymäkohortti-tutkimukset, Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät (LASERI) -tutkimus ja Sepelvaltimotaudin Riskitekijöiden Interventioprojekti (STRIP) -tutkimus.

Näiden, ja muidenkin, tutkimusten perusteella tiedetään mielenkiintoisia seikkoja nuorten ruokatottumuksista (Nutrition and Health in Finland 2010). Kuten aikuisillakin, nuorten ruokavalio on sisältänyt ja sisältää yhä liian vähän kuitua sekä liikaa tyydytynyttä ras-

vaa ja sokeria suosituksiin nähden. Kasvisten käyttö on vähäistä jo nuoruudessa, kun pojista enimmäkseen kolmannes syö vihanneksia päivittäin, ja aikuisistakin miehistä yhtä suuri osuus, 34 prosenttia. Molemmista riittää parantamisen varaa. Runsaaseen sokerin saantiin liittyy nuorille tyypillinen ilmiö, välipalasyöminen. Se on valitettavasti lisääntynyt viime aikoina, ja on raportoitu, että välipalat muodostavat 41 prosenttia nuorten energiansaannista. Välipaloista epäsuotuisan tekee, että ne sisältävät usein runsaasti sokeria koostuen esimerkiksi suklaasta, makeisista ja virvoitusjuomista. Nykypäivänä ei voi myöskään ohittaa energiajuomia. Ei siis liene yllättävää, että pääaterioihin verrattuna välipalojen energiatiheys on suurempi, ja niistä saadaan vähemmän vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kouluruokailun luvatussa maassa välipaloilla korvataan josain määrin pääaterioita. Vain vähemmistö syö koululounaan kaikki aterian osat, vaikka sen syöminen on yhteydessä muihin terveellisiin ruokattomuksiin ja elintapoihin, kuten tupakointiin ja alkoholin juomiseen. Koko lounaan väliin jättäminen lisääntyy iän myötä ja samoin käy muille aterioille, aamupalalle ja päivälliselle.

Lopuksi voi maalata hypoteettista kuvaa, millaista olisi olla armeijassa tulevaisuudessa. Ensimmäinen askarruttava asia on, vallitseeko Suomessa yhä yleinen asevelvollisuus. Viime vuosina meneillään ollut kehitys tarkemmista palveluskelpoisuuskriteereistä ja kasvavista armeijan keskeyttämisprosentteista voi viedä ajatusta valikoivan asevelvollisuuden suuntaan, jonka myös puolustusvoimien silloinen komen-

taja Juhani Kaskeala toi esiin vuonna 2009. Lisäksi puolustusministeriö kuvaa meneillään olevan laajan puolustusvoimaudistuksen tavoitteiksi tuottaa kustannustehokkaat ja henkilövahvuudeltaan nykyistä pienemmät, mutta turvallisuusympäristöön nähden suorituskykyiset puolustusvoimat. Uudistuksella varmistetaan, että puolustusmäärärahoja voidaan kohdistaa paremmin puolustuskyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Kyse on siis siitä, että raha ei riitä nykyisen kokoiseen organisaatioon yhdistettynä merkittäviin budjettileikkauksiin ja pieneviin varusmiesikäluokkiin.

Kansanterveyskehityksenkin tulevaisuutta voi koettaa ennustaa. Kansallisen Finriski-tutkimuksen uusimpia tuloksia odotettaessa lihavuus on tähän asti lisääntynyt vuoteen 2007 asti. Kuitenkin viimeisimmät AVTK-tutkimukset antavat viitteitä lihavuuden lisääntymisen hidastumisesta. Onkohan ylipainokamelin selkä taittumassa? Ruokattomusten kohdalla erilaisia muotidieettejä tulee ja menee, jos vanhat merkit pitävät paikkansa. Uudet, muutaman kuukauden kuluttua julkaistavat, pohjoismaiset ravitsemussuositukset pyrkivät kuitenkin ohjaamaan syömistä terveelliseen suuntaan.

Merkityksellistä on myös, mitä tapahtuu ympäröivässä yhteiskunnassa ja sen nopeudessa. Tietotulva on kasvanut, työn merkitys lisääntynyt ja yleinen elämänmeno muuttunut kiireisemmäksi. Tähän liittyen fyysinen aktiivisuus arkiliikunnan muodossa on vähentynyt huomattavasti, kun moottorit kuljettavat meitä paikasta toiseen. Tiedon ja tekniikan määrä ei todennäköisesti tule vähenemään, mutta on toinen asia, kuinka paljon niitä ha-

lutaan hyödyntää. Muun muassa downshiftaus, kotoilu ja ”luonnollisuus” monissa muodoissaan ovat nousseet esiin.

Viimeisenä ajatusleikkinä voi myös arvailla, tuleeko ilmastonmuutoksella olemaan merkittäviä terveyskäyttäytymiseen joko suoraan tai välillisesti. Mahdolliset vaikutukset ulottuvat ainakin elintarviketuotannosta ruokattomuksiin, liikkumiseen sekä sairastuvuuteen. Ohjausekeinoina voivat olla politiikka, kansalaisliikkeet ja miksei myös sosiaalinen media ja sen yhteisöt.

## KIRJALLISUUS

Keys A. Coronary heart disease in seven countries. XVII. The diet. *Circulation* 1970;41(4 Suppl):I162–83.

Lahti-Koski M, Harald K, Saarni SE, Peltonen M, Männistö S. Changes in body mass index and measures of abdominal obesity in Finnish adults between 1992 and 2007, the National FINRISK Study. *Clinical Obesity* 2012;2(1–2):57–63.

Nutrition and Health in Finland. *Public Health Nutrition* 2010;13(6A).

Pranttila A. Rintamamiesten muonitus Suomessa sotavuosina 1939–1945. Helsinki: Yliopistopaino 2006. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/skemi/vk/pranttila/rintamam.pdf>

Puska P, Vartiainen E, Laatikainen T, Jousilahti P, Paavola M (toim.). The North Karelia Project: From North Karelia to National Action. Helsinki: Helsinki University Printing House 2009.

## CLARISSA BINGHAM

*ETM, LuK, FT*