

**Matti Reinikainen**

Professori, ylilääkäri  
Itä-Suomen yliopisto  
KYS, Anestesiologian ja tehohoidon osaamiskeskus  
matti.reinikainen@kuh.fi

**Stepani Bendel**

Dosentti, osaamiskeskusjohtaja  
KYS, Anestesiologian ja tehohoidon osaamiskeskus  
stepani.bendel@kuh.fi

**TOISEKSI VIIMENEN SANA**

## Munkkikahvit ja työhyvinvointi

**Kanttiinista kantautuva tuoreen munkin tuoksu on houkutteleva. Tutkimusnäyttöä munkkikahvien vaikutuksesta anestesialääkäreiden kokemaan oloon ei tietääksemme ole. Päätimme tutkia asiaa.**

**S**elvitimme anestesialääkäreiden ennako-oletusta munkkikahvien vaikutuksesta työhyvinvointiin ja mitta-simme koetun olon ennen munkkikahveja ja niiden jälkeen. Tutkittujen anestesialääkäreiden enemmistö arvioi munkkikahvien kohentavan työhyvinvointia, ja koettu olo olikin tilastollisesti merkitsevästi parempi munkkikahvien jälkeen kuin ennen niitä. Tutkimukseemme liitetyt menetelmällisiä heikkouksia, ja siksi aiheesta tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa.

**Munkkikahvit paransivat anestesialääkäreiden kokemaa oloa.**

munkkikahvien vaikutuksesta koettuun oloon. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Kahvimukiin ja munkkiin tarttuminen tulkittiin suositukseksi.

Ennen munkkikahvien nauttimista koehenkilöt ottivat kantaa väittämään ”Ylilääkäreiden tarjoamat munkkikahvit kohentavat työhyvinvointiani” valitsemalla sopivan vaihtoehdon 7-luokkaiselta Likertin asteikolta (1 = täysin samaa mieltä ... 7 = täysin eri mieltä). Lisäksi koehenkilöt kirjjasivat tutkimuslomakkeeseen olonsa ennen munkkikahveja sekä niiden jälkeen numeerisella asteikolla 0–10.

### Aineisto ja menetelmät

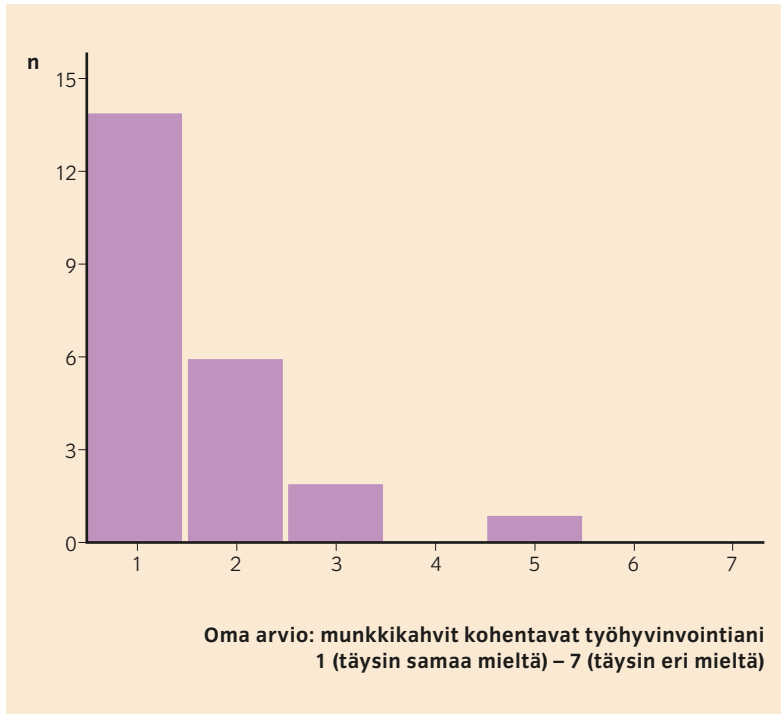
Aamuvarhaisella 28.2.2019 hankimme legendaarisesta Hanna Partasen leipomosta (1) vastapaisetut munkit. Keitimme myös kahvit, Presidentti Tumma Paahto -laadusta (2). Aamumeetingiin kokoontuneille anestesialääkäreille tarjosimme mahdollisuuden osallistua tutkimukseen

### Tulokset

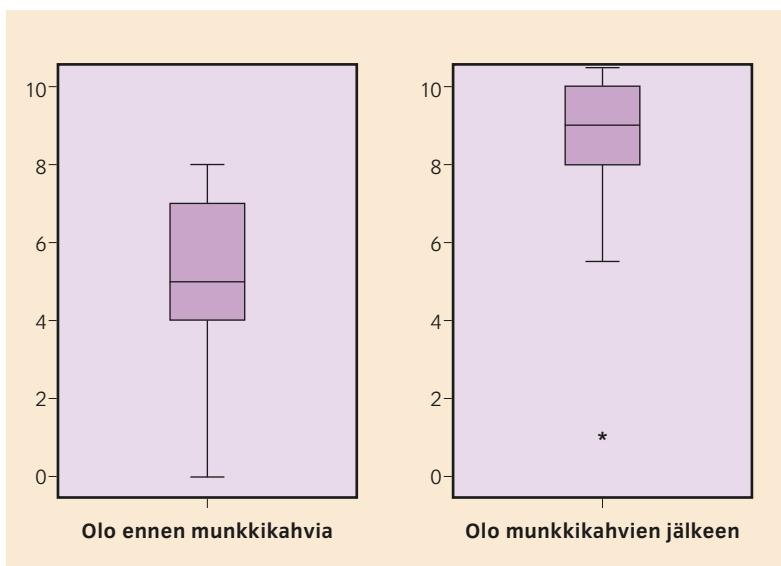
Aamumeetingiin osallistui tutkijoiden lisäksi 23 anestesialääkärää, joista yksikään ei halunnut jättäytyä pois tutkimuksesta. Miltei kaikki anestesialääkärit olivat täysin samaa mieltä, samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että

>>

## Tutkimustuloksiamme ei saa yleistää koskemaan mitä hyvänsä munkki ja kahvi -yhdistelmää.



Kuva 1. Anestesia- ja lääkäriäiden ennakoarvio munkkikahvien vaikutuksesta työhyvinvointiin.



Kuva 2. Anestesia- ja lääkäriäiden kirjaama olo ennen munkkikahveja ja niiden jälkeen. Laatikon sisällä oleva vaakaviiva kuvaa mediaania, laatikon reunat kvartiiliväliä, viikset ja tähti koko vaihteluväliä.  $p = 0,001$  (related-samples Wilcoxon signed rank test).

”Ylilääkäriäiden tarjoamat munkkikahvit kohentavat työhyvinvointiani” (kuva 1).

Numeerisella asteikolla 0–10 mitattu koetun olon mediaani ja kvartiiliväli olivat 5 ja 4–7 ennen munkkikahveja, 9 ja 8–10 niiden jälkeen (kuva 2). Ero oli tilastollisesti merkitsevä,  $p = 0,001$ .

### Pohdinta

Tutkimuksemme on ensimmäinen tieteellinen selvitys munkkikahvien vaikutuksesta anestesia- ja lääkäriäiden kokemaan oloon. Ennen tutkimusinterventiota selvä enemmistö anestesia- ja lääkäriäistä arvioi työhyvinvoinnin kohenevan munkkikahvien myötä, ja tulokset osoittivat ennako-oletuksen paikkansapitäväksi: koettu olo oli tilastollisesti merkitsevästi parempi munkkikahvien jälkeen kuin ennen niitä.

Vastaavia tutkimuksia ei ole aiemmin julkaistu. Kansakuntien suklaansyönnin ja kognitiivisen suorituskyvyn välillä on kuitenkin todettu yhteys (3), joten munkkikahvien suotuista vaikutus ei yllätä meitä.

Tutkimuksemme liittyy merkittävä rajoite: kyseessä ei ollut satunnaistettu koe, vaan oloa mitatessamme käytimme ”ennen ja jälkeen” -tutkimusasetelmaa. Siksi tutkimuksemme ei todista löytämämme yhteyden kausaalista luonnetta, vaan aiheesta tarvitaan lisää tutkimustietoa.

On myös syytä muistaa, että valitsimme tutkimusinterventioomme munkeista parhaimman, Hanna Partasen uunituoreen munkin. Kahvilaatuna oli Pauligin Presidentti Tumma Paahto. Tutkimustuloksiamme ei saa yleistää koskemaan mitä hyvänsä munkki ja kahvi -yhdistelmää.

Tutkimuksemme osoitti siis kiistattomasti, että munkkikahvien nauttimisen jälkeen anestesia- ja lääkäriäiden kokema olo oli parempi kuin ennen munkkikahveja. Tutkimuksen metodologisten rajoitteiden vuoksi tuloksia pitää kuitenkin tulkita varovaisesti, ja yhteyden kausaalisuuden selvittäminen edellyttää lisää tutkimusta. ■

### Viitteet

- <https://hannapartanen.com/>
- <https://www.paulig.fi/kahvit/presidentti/presidentti-tumma-paahto>
- Messerli FH. Chocolate consumption, cognitive function, and Nobel laureates. *N Engl J Med* 2012;367:1562-1564.