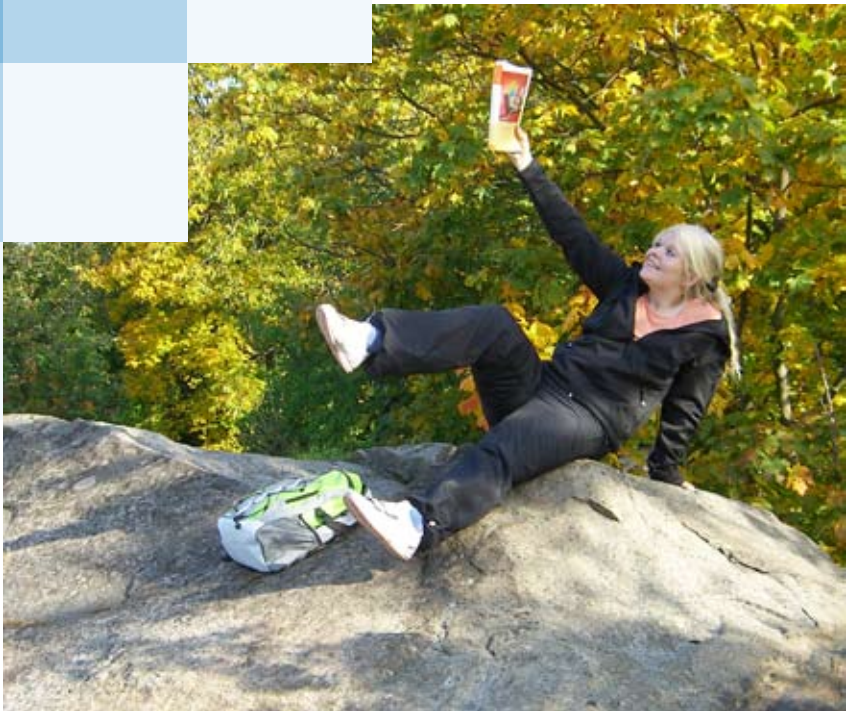




YLIOPPILAJEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ
OPPAITA 5

2008

PAINAVAA ASIAA KEVYEMMÄSTÄ ELÄMÄSTÄ



OPISKELIJOIDEN
LIIKUNTALIITTO

Terveyden edistämisen keskuksen arvioima.

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
julkaisutilaukset@yhys.fi

Kirjoittajat: terveydenhoitaja Paula Aarnio-Tervo, työfysioterapeutti Anne Friman, terveydenhoitaja Ritva-Liisa Hannula, sairaanhoitaja (AMK) Merja Lusenius, psykologi Minna Martin (YTHS) terveysliikunnan asiantuntija Ulla Reijonen (OLL)

Kuvat: Anne Friman, Terttu Vanonen
Taitto: Terttu Vanonen

Toinen uusittu painos, alkuperäinen painos 2007

Kirjapaino Kehitys Oy 2008

ISSN 1796-6884 (painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)
ISBN 978-952-5696-03-5 (painettu)
ISBN 978-952-5696-04-2(verkkojulkaisu)

PAINAVAA

ASIAA

KEVYEMMÄSTÄ ELÄMÄSTÄ



SISÄLLYS

MUUTOKSEN AIKA 6

SYÖMISEN SÄÄTELY. 7

PAINO HALTUUN SYÖMÄLLÄ HYVIN 9

Energia 9

Kokoa ateria näin 10

Rasva 11

Hiilihydraatit 11

Proteiinit 12

Vitamiinit ja kivennäisaineet. 13

Suola 14

Alkoholi 15

Juomien energiapitoisuuksia 16

Tee rasvaimu oikeilla valinnoilla 17

Kevyttuotteet 18

Meidän äiti tekee teidän äitien ruuat 18

LIIKUNTA - LUPA NAUTTIA 19

Mitä kaikkea liikunta voi sinulle antaa 20

Väittävät sitä terveelliseksi 21

Hyötyliikuntaa vai kuntoliikuntaa 23

Opiskelun lisäbonuksena selkä- ja niskavaivat?. 25

KAIKKI VAIKUTTAA KAIKKEEN. 27

Stressi - Haaste vai taakka 27

Stressi-valot. 29

Kauniita unia 30

Polta rasvaa, älä tupakkaa. 31

TUNTEET JA TAVAT	33
Perimä ja perhesuhteet.	33
Käsitys itsestä, minäkuva, ruumiinkuva.	35
Tunnesyöminen.	35
Syö lautanen tyhjäksi?.	37
Opiskelijan elämäntapahtumien merkitys	37

PULMIA JA MAHDOLLISUUKSIA	39
Pidä huolta itsestäsi	39
Kun syöminen häiriintyy	39
Repsahtaminen ja sen ennaltaehkäisy	41
Vinkkejä viikon varrelle	41
Haasteellisten syömistilanteiden hallinta	43
Timo out -tekniikka / teehetki	43
Mindfulness -tekniikka	44
Miksi laihdutuskuuri ei auta	45
Tavoite	46

EI LOPUKSI, VAAN HYVÄKSI ALUKSI	48
Hyvään elämään kuuluu monta asiaa	48

PUNNITSE JA TESTAA	50
Mittaa ja punnitse	50
Miten syömistä ja painoa hallitaan	51
AUDIT-testi	52
Terveystottumustesti	53
Syömistottumustesti	55
Omille mittauksille	57
Omille muistiinpanoille	58

MUUTOKSEN AIKA

Onko nyt sopiva aika etsiä muutosta elämään? Riittävätkö voimavarasi työskentelyyn? Jos elämässäsi on tällä hetkellä paljon stressitekijöitä, painetta ja keskittymistä vaativia asioita, voi olla hyvä etsiä hyvinvointimuutoksille rauhallisempi vaihe. *Jos taas tuntuu siltä, että sinulla on voimavaroja muutokselle ja olet kiinnostunut oppimaan uutta – olet ehkä valmis juuri nyt!*

Ensimmäinen askel on hyväksyä, että muuttaminen on HIDASTA. Toimivassa painonhallinnassa on kyse useiden tekijöiden välisestä vuorovaikutuksesta. Kaikkea et voi muuttaa kerralla, pienet purot muodostavat vähitellen isomman virran. On tärkeä pitää omat tavoitteet pieninä ja realistisina – edetä askel kerrallaan. Muutos ei aina etene suoraviivaisesti, vaan toisinaan takapakkien kautta. Tämän vuoksi on hyvä opetella armollista suhtautumista itseen. Takapakki, sortuminen tai ”repsahtaminen” ei merkitse epäonnistumista, vaan on luonnollinen osa kehitystä.

Elämänmuutokset voivat herättää onnistumisen kokemuksia ja iloa. Muutoksessa on usein mukana myös muita tunteita, esimerkiksi surua ja ristiriitaisia oloja. Vanhoista, tutuista ja turvallisista toimintatavoista ei ole helppoa luopua ja uudenlaisen suhtautumisen ja toiminnan omaksuminen vie aikaa. Pyri kannustavan ilmapiiriin luomiseen ja palkitse itsesi pienestäkin saavutuksesta. Pohdi näitä keinoja ennen toiminnan muuttamista. Hae tätä tarkoitusta varten muita mielihyvän lähteitä kuin syöminen, suo itsellesi vaikkapa hie-rojalla käynti, mene elokuviin tai hanki uusi vaate.

Tässä oppaassa on koottuna paljon vinkkejä pysyvän elämänmuutoksen tukemiseen. Tarkoitus ei ole opastaa uudenlaiseen laihdutuskuuriin, vaan auttaa löytämään keinoja, joiden avulla on mahdollista saavuttaa pysyvä elämäntavan muutos. Tavoitteena on painon laskeminen pitkällä aikavälillä, uudelleenlihomisen ehkäisy ja sitä kautta hyvä terveydentila, hyvinvoinnin kokemus ja tasapainon tunne.

Opas soveltuu omatoimiseen painonhallintaan, sekä ryhmien käyttöön.

SYÖMISEN SÄÄTELY

Normaalisti ihminen syö, kun on nälkäinen ja lopettaa, kun on kylläinen. Tällöin on kykyä tunnistaa nälän, kylläisyyden ja muiden tarpeiden välinen ero. Kaikki syövät välillä muihinkin tarpeisiin kuin nälkään, erityisen tavallista se on paino-ongelmien kanssa kamppailevalla.

Ensimmäinen askel painon kanssa kamppailevalla on oppia ennaltaehkäisemään tilanteita, joissa alkaa herkästi ahmia. Tällöin toimivan syömisestä hallinnan kulmakivi on se, ettei anna nälän kasvaa liian suureksi. Tämä merkitsee ennen kaikkea säännöllistä syömistä. Toinen askel voi olla makumieltymysten kehittäminen.

Nälkä ja kylläisyys

Syömisestä säätelevä pelkän nälän ja kylläisyyden varassa on haasteellista, koska näitä kokemuksia on vaikea yksiselitteisesti kuvata ja tulkita. Joskus ihminen ei tunnista nälkää tai nälän tunne sekoittuu muihin tuntemuksiin ja tarpeisiin.

Toisinaan nälän kokemus voi olla voimakas, ihminen kokee ”kiljuvaa nälkää” tai ajattelee ”kuolen nälkään”. Toisinaan nälkä voi mennä ohitse vaikkapa juomalla vettä, vaikkei siinä ole lainkaan energiaa.

Ajatellaan, että verensokeri ohjaa nälän tunnetta. Nälkä ei kuitenkaan aina ole tyypillinen tunne verensokerin laskiessa, sen sijaan ihminen voi olla hiljainen, kalpea, pahoinvoiva tai ärtynyt.

Jollekin nälän tunne voi olla merkki vieroitusoireesta. Esimerkiksi runsas makean syöminen aiheuttaa tottumusta, jolloin sietokyky kasvaa. Vähitellen voi syntyä riippuvuus, jolloin nälkäsignaali kerrookin yllykkeestä mielihyvään eikä todellisesta fysiologisesta tarpeesta.

Jos nälkää on vaikea tunnistaa luotettavasti, on kylläisyydenkin tunnistaminen toisinaan haasteellista. Mahan ”kylläisyyssmittarit” eivät esimerkiksi tunnista, paljonko ruuassa on energiaa, vaan ne rea-

goivat vain ruuan määrään. Vaikka oltaisiin jo saatu riittävä määrä energiaa, saatamme tuntea olon yhä nälkäiseksi, koska vatsa ei ole täynnä. Kylläisyyden tunne voi lisäksi tulla viiveellä.

Syömisen säätely nälkä- ja kylläisyysignaalien perusteella ei siis ole helppoa. Kokemuksien tulkitseminen vaatii oppimista. Tässä suosittelemme ennen kaikkea rauhallista, hidasta syömistä ja aterian höystämistä runsailla kasviksilla.

Makumieltymykset

Jos ihminen söisi vain makumieltymystensä mukaan, ruokavalio saattaisi yksipuolistua ja toisilla muodostua pääosin makeista tai rasvaisista herkuista. Toisaalta nälkäisenä syöminen lisää mieltymyksen tunnetta ruokaa kohtaan – ”nälkä on ruuan paras mauste”. Jos syö nälkäänsä suklaata, se lisää suklaaseen liittyvää mielihyvää. Jos taas syö nälkäänsä ruisleipää, se maistuu miellyttävältä. Ei siis ole merkityksetöntä, mitä syöt nälkäsi ja millaisia mieltymyksiä näin ”opetat” itsellesi.

Usein ihminen ei pysty syömään runsaasti yhtä makua, vaihtoehtojen liiallinen runsaus puolestaan voi aiheuttaa ylensyömistä kuten monelle käy seisovassa pöydässä. Arkiruuan ei tarvitse olla ”sen seitsemän sorttia”, toisaalta *lisäämällä erilaisia kasviksia aterialle niitä tulee syötyä enemmän*.

Impulsiivinen syöminen

On tärkeä selvittää itselleen, millaiset impulssit laukaisevat ahmimista. Tällöin ihminen yrittää usein syömisen kautta ratkaista ongelmia, jotka eivät ratkea syömällä. Ahmimiskierre vahvistaa käyttäytymismallia, jonka muuttaminen käy ajan mittaan yhä vaikeammaksi. Syöminen tuottaa mielihyvää, johon syntyy riippuvuus. Miten tyytyä vähempään tai muuhun mielihyvään? Toistuvasti ahmiva on mielihyvänsassa. Säännöllinen ja monipuolinen syöminen ja tahdin hidastaminen auttavat hillitsemään mielitekoja ja ahmimista.

PAINO HALTUUN SYÖMÄLLÄ HYVIN

ENERGIA

Ihminen tarvitsee energi ravintoaineita perusaineenvaihduntaan ja lihastyöhön. Energiaa saadaan ruuan sisältämistä energiapitoisista ravintoaineista, joita ovat hiilihydraatit, proteiini, rasva ja alkoholi. Energiasisältöä mitataan kaloreilla (kcal) tai kilojouleilla (kJ).

Painonnousu johtuu siitä, että syödään enemmän kuin kulutetaan. Kun ruuasta saatu energia on pienempi kuin kulutus, elimistö ottaa puuttuvan energian omasta rasvakudoksesta ja ihminen laihtuu. Ruuan sisältämien ravintoaineiden energiapitoisuuksissa on suuria eroja. Tämän vuoksi painonhallinnassa on tärkeää ruokavalion koostumus. Rasva sisältää energiaa yli kaksi kertaa niin paljon kuin hiilihydraatit ja proteiini. Alkoholisissa on lähes saman verran energiaa kuin rasvassa.

Elimistö tarvitsee ruoka-aineista saatavia energia- ja suojaravintoaineita. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän ravintoaineiden saannin. Erityisruokavaliota noudattava voi myös koostaa itselleen sopivan ja monipuolisen ruokavalion.

Ravintoaineiden energiasisältö

- **rasvaa** 9 kcal/g
- **proteiinit** 4 kcal/g
- **hiilihydraatit** 4 kcal/g

Energiantarve vaihtelee kulutuksen ja henkilön koon mukaan.

Kevyttä työtä tekevällä naisella:

60 kg - päivittäinen keskimääräinen energiatarve on 1800 kcal,

90 kg - päivittäinen keskimääräinen energiatarve on 2400 kcal.

Miehellä, joka tekee kevyttä työtä:

80 kg - päivittäinen keskimääräinen energiatarve on 2500 kcal,

100 kg - päivittäinen keskimääräinen energiatarve on 2900 kcal.

Voit testata oman päivittäisen energiatarpeesi osoitteessa www.sydanliitto.fi/testaa.

KOKOA ATERIA NÄIN

Valitse ruoka lautasmallin mukaan. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, juureksilla ja vihanneksilla. Neljäsosa täytetään pastalla, riisillä tai perunalla. Loppu neljännes neljäsosa täytetään lihalla, kalalla, kanalla tai soijatuotteilla.

Salaattiin voilisätä pienen määrän salaattikastiketta. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi voi ottaa 1-2 palaa mieluiten ruis- tai kokojyväleipää. Leipälle voit laittaa sipaisun kasvismargariinia. Jälkiruoaksi sopii hedelmä tai annos marjoja.



RASVA

Ruokavalion tulee sisältää rasvaa, mutta kohtuudella ja oikeanlaatuista. Rasvaa tarvitaan esimerkiksi rasvaliukoisten vitamiinien imeytymiseen ja hormonien toimintaan sekä ihon hyvinvointiin.

Hyvä rasva on tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa. Se sisältää tärkeitä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja. Pehmeä rasva parantaa veren rasva-arvoja ja edistää verensokerin aineenvaihduntaa. Kasvirasvapohjaisten margariinien ja kasviöljyjen, pähkinöiden, siemenien sekä kalan sisältämä rasva on hyvää rasvaa.

Huono rasva on tyydytynyttä eli kovaa rasvaa, joka lisää veren kolesterolipitoisuutta ja edistää tyypin 2 diabeteksen kehittymistä. Runsaasti kovaa rasvaa on maito- ja eläinrasvassa sekä kookosrasvassa. Usein sitä on piilorasvoina valmisruuissa, esimerkiksi makkaroissa, lihapiirakoissa, pasteijoissa ja ranskalaisissa perunoissa sekä leivonnaisissa.

Käytä rasvaa pehmeässä muodossa leivän päällä ja ruuan valmistuksessa. Valitse myös juustosta, kermasta ja lihasta vähärasvaiset vaihtoehdot. Myös suklaa ja sipsit sisältävät runsaasti rasvaa.

**Voit testata rasvan saantisii
(rasvan laatu, määrä ja energian tarve)
Sydänliiton kotisivuilla www.sydänliitto.fi.**

HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraatit, sokerit, tärkkelys ja ravintokuitu ovat ravinnon perusta. Tärkeimmät lähteet ovat viljatuotteet, kasvikset, palkokasvit, peruna, hedelmät ja marjat. Hiilihydraatittomia dieettejä ei suositella, koska niiden teho ja terveellisyys on kyseenalainen. Aivotkin tarvitsevat hiilihydraatteja. Sen sijaan on hyvä kiinnittää

huomiota hiilihydraattien laatuun. Valitse hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljaa, pastaa, papuja ja linssejä. Nauti kohtuudella nopeita hiilihydraatteja, kuten vaalea leipää ja sokeripitoisia tuotteita, esimerkiksi tuoremehuja. Usein nautittuna tuoremehujen ja sitrushedelmien sitruunahappo aiheuttaa hammaskiilteen liukenemistä.

Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja ja kuituja. Niissä ei ole suolaa, rasvaa eikä kolesterolia. Kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä voit keventää ruokavaliotasi. Ne antavat aterioillesi makua ja väriä. Syö kasviksia jokaisella aterialla. *Kasviksia ja hedelmiä suositellaan syötävän noin puoli kiloa eli kuusi kourallista päivässä.* Kasviksia voit syödä sellaisenaan, lämpimänä lisukkeena, salaatteina ja raasteina.

Kuituja saat täysjyvätuotteista, leseistä, juureksista, pavuista, linsseistä, herneistä ja siemenistä. Täysjyväleivässä eli rukiista, ohrasta, kaurasta ja grahamjauhoista leivotussa leivässä on paljon kuitua. Ravintokuidut ovat hyödyllisiä, sillä ne edistävät ruuansulatusta sekä alentavat kolesterolia ja tasapainottavat verensokeria. Painonhallinnassa kuidut auttavat pysymään kylläisenä pitkään.

Suosi

- vihanneksia, juureksia
- marjoja, hedelmiä
- täysjyvätuotteita

PROTEIINIT

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat elimistön rakennusaineita, hormoneja ja entsyymejä. Ne osallistuvat kudosten muodostumiseen, aineenvaihduntaan ja vaikuttavat muun muassa ihmisen vastustuskykyyn. Proteiinit toimivat myös energian lähteenä. Proteiineissa on noin 20 erilaista aminohappoa, joista 9 on välttämätöntä.

Eläinkunnan tuotteet, liha, kala, kananmuna ja maitotuotteet sisältävät runsaasti proteiineja. Niistä saa helposti kaikki välttämättömät aminohapot. Kasvikunnan proteiinia on pavuissa, herneissä, pähkinöissä, leivässä, riisissä, pastassa ja perunassa. Nämä yksinään eivät sisällä kuitenkaan kaikkia ihmisen tarvitsemia aminohappoja. Poikkeuksen tekee soijapapu, joka sisältää hyvässä suhteessa ihmisen tarvitsemia aminohappoja. Kasvisruuasta saadaan kuitenkin kaikkia välttämättömiä aminohappoja syömällä sekä vilja- tuotteita että palkokasveja.

Proteiineja tarvitaan, mutta niitä ei kannata syödä kohtuuttomasti. Ylimääräinen proteiini ei muutu lihaskudokseksi, vaan varastoituu rasvaksi. Syömällä monipuolisesti saat sopivasti proteiineja. Proteiinit ovat ravintoaineita, jotka antavat parhaiten kylläisen olon. Liikunnalla ja proteiineilla on kiinteyttävä vaikutus kehoon laihduttamisen yhteydessä.

VITAMIINIT JA KIVENNÄISAINHEET

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat ravintoaineita, joita saadaan ruuasta pieniä määriä. Vitamiinit jaetaan vesiliukoisiin ja rasvaliukoisiin vitamiineihin. Vesiliukoisia vitamiineja ovat C-vitamiini ja B-ryhmän vitamiinit. Rasvaliukoisia ovat A-, D-, E- ja K-vitamiini.

Vitamiineja tarvitaan kehon kasvuun, elintoimintojen ylläpitoon ja yleiseen hyvinvointiin. Elimistössä niitä ei muodostu riittävästi tai niitä ei muodostu lainkaan, joten ne on saatava ruuasta. Kun ruokavalio on monipuolinen, saadaan riittävästi vitamiineja. Terveelle normaalisti liikkuvalla riittää monipuolinen ruokavalio. Erityisruokavaliota käytettäessä tulee tarkistaa vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti.

Kasvikset sisältävät runsaasti kivennäisaineita, kuituja ja flavonoideja. Kivennäisaineita ovat muun muassa kalsium, rauta, sinkki, seleeni, kalium ja magnesium.

Kalkki ja D-vitamiini

Ihmisen luusto uusiutuu koko eliniän. Huolehdi päivittäin riittävästä kalsiumin saannista, sillä sitä tarvitaan luiden rakennusaineeksi. D-vitamiinia tarvitaan taas kalsiumin imeytymiseen. Kalsiumin saannin suositus aikuisella on 800 mg/vuorokaudessa, mikä on esimerkiksi kolme lasillista maitoa ja muutama viipale juustoa.

Lisää tietoa saa osoitteesta www.fineli.fi.

SUOLA

Päivittäin suositeltavan suolan määrä on alle 5 grammaa eli vajaa teelusikallinen.

Ruokasuolassa on natriumia, joka on ihmiselle välttämätön ravintoaine, mutta sitä on riittävästi ruoka-aineissa ilman suolan lisäämistä. Natrium kohottaa verenpainetta ja siten lisää vaaraa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Yleensä ylipainoisilla on korkeampi verenpaine kuin normaalipainoisilla. Suola sitoo kehoon nestettä ja aiheuttaa siten turvotusta ja painon nousua.



Suolan määrää voit vähentää korvaamalla sen suolattomilla mausteilla ja yrteillä, sekä valitsemalla vähäsuolaisia elintarvikkeita. *Vähäsuolaiseen ruokavalioon tottuu nopeasti.*

Vältä lisäämästä suolaa ruokaasi, sillä ruoka on jo kertaalleen maustettu.

Runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita, joita kannattaa välttää ovat maustesuolat, lihaliemet, pekoni, kinkku, makkarat, oliivit, tomaattisose, runsassuolaiset voit ja margariinit, perunalastut, suolapähkinät ja -keksit sekä natriumia runsaasti sisältävät kivennäisvedet.

ALKOHOLI

Opiskelijaelämään voi liittyä alkoholin käytön lisääntymistä, mikä on usein yhteydessä painon nousuun. Juhlimiseen voi liittyä myös kioskiruokailu – mikä sen helpompaa kuin mennä kotiin juhlista grillin kautta!

Alkoholista saa tyhjää energiaa. Se ei sisällä välttämättömiä ravintoaineita kuten vitamiineja, kivennäisaineita ja rautaa. Alkoholin palaessa jää elimistöön käyttämättä joutilasta rasvaenergiaa, joka varastoituu -osa rasvoittamaan maksaa, osa ihon alle lihavuudeksi. Mitä väkevämpi ja makeampi juoma on, sitä enemmän se sisältää energiaa. Jos alkoholia laimennetaan täysmehuilla tai virvoitusjuomilla, energiamäärä vain nousee.



Painoa pudotettaessa ei tarvitse kuitenkaan luopua alkoholista kokonaan, vaan annosten tulee olla kohtuullisia. Siideristä voit valita light-tuotteen ja viineistä kuivimmat vaihtoehdot. Muista myös alkoholiton vaihtoehto!

Yhdessä grammassa alkoholia on energiaa 7,1 kcal (29,3 kJ).

Tekemällä AUDIT-testin saat tietoa, miten alkoholinkäyttösi vaikuttaa sinuun ja miten suuria riskejä se tuottaa. Audit-testi löytyy liitteenä ja esimerkiksi nettiosoitteesta www.paihdelinkki.fi/testaa.

Juomien energiapitoisuuksia:

Juoma	Energia (kcal)
Ykkösolut	100
Olut 0,33 l	133
A-olut 0,33 l	149
Keskioluttuoppi 5 dl 220	
Siideri 0,33 l	290
Siideri light 0,33 l	125
Viini, mieto 12 cl	74 - 165
Viini, väkevä 8 cl	100-200
Konjakki 4 cl	80-90
Campari + tuore- mehu 4+10 cl	240
Iris coffee	170
Kossukola 4 cl + 2,5 dl	195
Koskenkorvapullo	1100

TEE RASVAIMU OIKEILLA VALINNOILLA



450 kcal



200 kcal



560 kcal (100g)



100 kcal

1 kpl = n. 200 g



1307 kcal

perunalastut 200 g = 1094 kcal
kokis 0,5 l = 213 “



225 kcal



581 kcal



350kcal

Laihtuessa kehon yksi rasvakilo tuottaa energiaa noin 7000 kcal. Painonhallinnassa tulee kiinnittää huomiota tuotteen koko energiamäärään, ei pelkästään rasvan määrään. Esimerkiksi rasvatomassa jugurtissa saattaa olla paljon sokeria.

Kevyttuotteet

Tuotteen markkinoinnissa saa käyttää kevyt-sanaa elintarvikkeessa, jos sen energiasisältö on vähintään 30 % pienempi kuin vastaavassa tavanomaisessa tuotteessa. Kevytelintarvikkeissa on vähennetty energiaa alentamalla sokerin ja rasvan määrää.

Kun kevyttuotetta käytetään enintään sama määrä kuin normaaliuotetta, pienenee energian saanti. Kevyttuotteet eivät kuitenkaan ole kalorittomia, siksi niitä ei voi käyttää mielin määrin.

Lue pakkausmerkinnät hyvin, sillä ne sisältävät paljon asiaa. Kevyt-tuote ei aina ole paras mahdollinen vaihtoehto. Kevytjuomat ja maustetut kivennäisvedet ovat erittäin happamia ja näin ollen aiheuttavat hampaisiin eroosiota.

Makeutusaineet sisältävät vähän tai ei ollenkaan kaloreita ja makeuttavat sokeria huomattavasti tehokkaammin. Näitä voi käyttää kohtuudella.

Meidän äiti tekee teidän äitien ruuat

Erilaiset valmisruuat ja puolivalmisteet ovat yleistyneet, eivätkä enää aiheuta syöjälle huonoa omaatuntoa. Annoskoot ovat pienentyneet ja houkuttavat opiskelijaa vaivattomuudella. Kiireessä valmiit mikroruuat ovat nopea ja helppo tapa kuitata lämmin ruoka.

Usein valmisruuissa, kuten lasagnessa, kinkkukiusauksessa, lihapullissa on unohdettu kokonaan lautasmallin toinen puoli. Ateriasata puuttuvat tyystin kasvikset ja vihannekset, joilla pitäisi täyttää puolet lautasesta. Lue valmisruuista tuoteselosteet, jotta tiedät mitä syöt!

HALUATKO

- olla pirteä
- nukkua hyvin
- lievittää pinnasi kireyttä
- ryhdyttää alavireistä mieltä
- tuntea olosi mukavaksi
- saada helpotusta niska-/selkäkipuun
- pitää painosi kurissa
- huolehtia terveydestäsi



Motivoidessasi itsesi säännölliseen liikuntaan tärkeimmän liikkeen on tapahduttava aluksi ajatustavoissasi!



Päästä irti liikunnan epämiellyttävistä mielikuvista, kuten:

- koululiikunta oli tylsää ja siksi en vielä tänäänkään halua liikkua
- painonhallinta vaatii kovaa rääkkiä, hikiliikuntaa
- minulla ei ole aikaa harrastaa liikuntaa
- en voi sietää hölkkäämistä

**Muuta mielikuva miellyttäväksi, hauskaksi, tärkeäksi itsellesi!
Näe itsesi jo nyt iloisena ja pirteänä liikkujana.**

MITÄ KAIKKEA LIIKUNTA VOI SINULLE ANTAA

Liikunta auttaa sinua jaksamaan ja lievittää usein oireita. Liikuntaan käytetty aika maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin. Oletko ajatellut, miten paljon, esimerkiksi toistuva niska-/selkäkipu vie keskittymiskykyäsi, aikaasi?

- Painonhallinta ei vaadi itsensä räkkäämistä! Kaikki liikunta kuluttaa energiaa. Jokainen askel on arvokas. Voit kerätä askelia itsellesi sopivalla tavalla pitkin päivää.
- Jos et pidä hölkkäämisestä, liiku muulla tavalla. Vaihtoehtoja löytyy.
- Sinulla on lupa nauttia liikunnasta ja kokea iloa. Valitse laji, josta pidät.
- Saattaa olla, että nautinto tulee lopputuloksesta liikunnan jälkeen: hyvä olo, energisyyden tunne, keskittymiskyvyn paraneminen, rentouden tai itsehallinnan tunne, kun on saanut itsensä liikkeelle.
- Liikunta tehostaa myös aivojen verenkiertoa sekä aktivoi hermo-
soluja. Ajatuskin saattaa kirkastua.
- Liikunnan ansiosta mieliala kohenee. Liikunta 3-4 kertaa viikossa puoli tuntia kerrallaan ehkäisee ja hoitaa masentuneisuutta.



- Liikunta lisää mielihyvähormonien eli endorfiinien eritystä.
- Voit löytää liikunnan kautta uusia ystäviä ja sisältöä yhdessä tekemiselle. Yhdessä sovitut liikuntatreffit motivoivat ja kannustavat liikkeelle lähtöön.
- Liikunta voi olla omaa aikaa itselle ja omille ajatuksille.
- Liikunta nostaa välittömästi vireystilaa. Kokeile vaikka muutaman minuutin Breikki-jumppaa lukemisen tauottamiseksi (kysy opasta YTHS:ltä, www.yths.fi/oppaat).



VÄITTÄVÄT SITÄ TERVEELLISEKSI

Liikunta on oiva lisä painonhallintaan, vaikka sillä ei yksistään sulateta kiloja. Painonhallinta ei ole liikunnan ainoa tavoite, tärkeintä on oikeastaan **hyvä fiilis**.

Liikunnalla terveys paranee painonlaskusta riippumatta, koska sopivan kuormittava liikunta

- on paras keino vähentää vatsaontelon rasvaa eli vyötärö kaventuu vaikkei paino laskekaan
- parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa
- alentaa verenpainetta
- vähentää veren hyytymisriskiä
- lisää lihasmassaa ja vähentää rasvan osuutta
- pitää luut vahvoina
- parantaa aineenvaihduntaa
- kohentaa mielialaa ja nostaa vireystilaa
- ehkäisee ja auttaa purkamaan stressiä
- hoitaa tuki- ja liikuntaelimestöä eli antaa oireettomuutta
- parantaa tasapainoa, liikkeiden ja liikkumisen hallintaa



Säännöllinen liikunta vähentää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen niin ylipainoisilla kuin normaalipainoisillakin.

Terveyden kannalta on parempi olla ylipainoinen liikkuja kuin ylipainoinen ja liikkumaton!

HYÖTYLIIKUNTA VAI KUNTOLIIKUNTA?

Molempia tarvitaan. Monipuolisuus on valttia sekä liikunnassa että ruokavaliossa. Sydän- ja verenkiertoelimistö vaatii hengästyttävää yhtäjaksoista liikuntaa, mutta lihakset vaativat kunnossa pysyäkseen muun muassa jumppaa ja venyttelyä.

Hyvä tavoite on 30 min. hyötyliikuntaa = arkiliikuntaa päivässä sekä kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa 20-60 min. kerralla.



30 min kerralla vai 3x10 min?

Energiankulutuksen kannalta on samantekevää, liikkuko 30 minuuttia yhteen menoon vai 3 kertaa 10 minuuttia. Liikunnan tulee olla kohtuullisesti kuormittavaa eli aiheuttaa muun muassa hengästymistä.

Jos olet vasta-alkaja tai vähän liikkunut, vaivattomin tapa lähteä liikkeelle on lisätä hyötyliikuntaa eli askelia päivääsi. Reipas kävely on helppo toteuttaa ajasta ja paikasta riippumatta. Se on halpaa liikuntaa.

Kävely on tehokasta vasta-alkajalle ja kauemmin liikkuneelle. Tehoa kävelyyn ja energian kulu-
tukseen saat käyttämällä sauvoja. Kävely on pehmeää liikuntaa nivelille samoin kuin vesiliikunta.



Jos haluat tietää, montako askelta päivässä liikut, askelmittari on hyvä apuväline.

- 2000 askelta päivässä on hyvä alku vasta-alkajalle
- 7000 - 8000 askelta päivässä auttaa jo painonhallinnassa
- 10 000 askelta päivässä on hyvä saavutus

OPISKELUN LISÄBONUKSENA SELKÄ- JA NISKAVAIVAT

Opiskelu, lukeminen ja tietokonetyöskentely ovat usein kovin paikallaan olevaa, staattista, jonka seurauksena lihasten verenkierto ja hapetus huononevat. Tällöin lihakset helposti väsyvät ja kipeytyvät. Myös stressi aiheuttaa ja lisää lihasjännitystä. Näitä oireita voi ennaltaehkäistä ja hoitaa säännöllisellä liikunnalla sekä tauotamalla istumista muutamana minuutina Breikkijumpalla, punttijumpalla ja/tai vatsalihastreenillä.

Huomioi seuraavaa:

- Vesijumppa on monipuolista ja suositeltavaa. Sen sijaan uinti, erityisesti rintauinti, ei välttämättä ole paras liikuntamuoto niskaoireiselle, koska se voi lisätä hartioiden jännitystä.
- Pyöräily ja spinning ovat hyvää kuntoilua, mutta eivät anna liikettä hartioille.
- Juostessa hyvät lenkkikossut ja pehmeä alusta vähentävät tärähdystä selkään ja niveliin. Kovalta alustalla juokseminen voi lisätä selkäoireita.
- Reipas kävely kädet rytmikkäästi heiluen parantaa hartioiden ja selän aineenvaihduntaa ja on hyväksi myös sydämelle. Sauvoista saat lisätehoa.
- Hyvä ryhti lähtee lantion hallinnasta. Huono ryhti aiheuttaa niska- ja selkäoireita. Ryhdin kannalta hyvä lihaskunto on tärkeää, erikoisesti vatsa- ja pakaralihasten voima. Keskivartalon vahvistamista, hallintaa ja ryhtiä voi harjoitella muun muassa Pilateksessa ja keskivartalojumppissa.

- Hyvä ryhti kuvastaa usein ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vaikutusta on myös toiseen suuntaan: kohetamalla asentoasi mielikuva itsesi paranee.
- Jo muutaman minuutin säännöllinen venyttely lisää lihasten joustavuutta ja helpottaa oloa. Asentoa ylläpitävät lihakset (hartiat, lonkankoukistajat, etu- ja takareidet, pohkeet) kiristyvät helposti, jos niitä ei venytetä. Kireät lihakset aiheuttavat niskan ja selän oireita sekä huonontavat ryhtiä.
- Muista alkulämmittely ja loppuverryttely. Se on tärkeää varsinkin reipastahetimitissa ja voimaa vaativissa lajeissa tapaturmien välttämiseksi.

Aloita rauhallisesti tuntemuksesi mukaan. Pyri säännölliseen liikuntaan. Vähitellen, itsestään syntyy halu liikkua. Mieluinen harastus on sellainen, joka vaikuttaa myös mieltä piristävästi. Liikunta lisää oman kehon tuntemusta. Liikunta voi opettaa sinua paremmin kuuntelemaan omaa kehoasi ja siitä sinulle on hyötyä painonhallinnassakin.

Liikunta on monipuolinen lääke, jota ei voi ostaa, mutta jonka voi itselleen antaa.



Tutustu Yliopistoliikunnan, liikuntaseurojen ja kuntosalien tarjontaan. Liikkuminen on hauskaa, kun löytää oman lajinsa. Sinullekin löytyy varmasti sellainen!

KAIKKI VAIKUTTA A KAIKKEEN

STRESSI - HAASTE VAI TAAKKA?

Pieni stressi piristää ja ylläpitää toimintakykyä. Sopivat haasteet virkistävät ja ylläpitävät elinvoimaisuuttamme. Useat samanaikaiset stressitekijät ja pitkään jatkunut paine puolestaan kuormittavat liikaa ja muodostavat riskitekijän erilaisille sairauksille ja elämäntapaongelmille. Tunnistatko näistä itsesi?

- korkeat vaatimukset, opiskelu- ja työmenestys
- kiire, ajankäytön suunnittelun vaikeus
- epävarmuus tulevaisuudesta
- ulkonäköpaineet, kauneusihanteet
- taloudelliset ongelmat
- hankaluudet töiden saannissa tai työn ja opiskelun yhdistämisessä
- ihmissuhderistiriidat
- vaikeus asettaa rajaa itselle ja muille, kiltteys tai jämäkkyuden puute
- huono fyysinen kunto
- univaikeudet

Ylipaino-ongelman ja stressin välinen yhteys on kaksisuuntainen. Ylipaino lisää stressiä ja stressi riskiä lihomiseen. Pitkäaikaisessa stressitilanteessa elimistön stressihormonit, muun muassa kortisoli, kohoaa. Tämä aiheuttaa näläntunnetta ja voi myös vaikuttaa syömistapoihin lisäämällä halua nauttia rasvaisia välipaloja. Monien muiden terveysongelmien lisäksi kortisoli lisää siis rasvamasan muodostumista.

Ylipainon kanssa kamppailevan stressinhallintakeinot ovat usein tarpeisiin nähden puutteellisia ja yksipuolisia. Keskeinen ongelma on itsesääätelyn vaikeus – vaikeus rauhoitella tai ”hillitä itseä”, oli sitten kyse syömisestä tai tekemisen määrästä. Usein stressaantunut yrittääkin ”hoitaa” itseään keinoilla, jotka edistävät huonovointisuutta – esimerkiksi lepäilemällä, vähentämällä liikuntaa tai lisäämällä syömistä ja alkoholin käyttöä. Syöminen tarjoaa ehkä sallitun lepotauon, se rentouttaa, antaa luvan tehdä muuta kuin työskennellä, vaikkapa katsoa TV:tä. *Hellittäminen on tärkeä taito voimavarojemme säilyttämiseksi ja sitä on hyvä harjoitella myös ilman syömistä.*

Stressiä ei voi poistaa elämästä. Sen ei kuitenkaan tarvitse merkitä pysyvää olotilaa tai elämäntapaa. On mahdollista oppia suhtautumaan asioihin toisin. On tärkeätä opetella tunnistamaan itselle haitallinen stressi ajoissa. Asioiden asettaminen tärkeysjärjestykseen, liikunta, rentoutuminen, hellittäminen ja armollinen suhtautuminen itsen ovat hyvinvoinnin kulmakiviä.



STRESSI-VALOT

VIHREÄ

Voimavarat riittävät

Pieni stressi vireyttää ja vapaa-aika riittää palautumiseen.

→ Jatka samaan malliin.

KELTAINEN

Ponnistelua voimien ääri rajoilla

Mieli ja ruumis hälytystilassa ja ylikierroksilla, stressioireet:

- Väsymys, keskittymisvaikeudet
- Pahantuulisuus, alakuloisuus
- Univaikeudet, vaikeus rentoutua
- Päänsärky, jännittyneisyys, narskuttelu
- Vaikeus nauttia seksistä
- Ruokahalumuutokset
- Rentoutumisen hakeminen alkoholista

→ Kuormasta tulisi purkaa jotain pois, hellittää vaatimuksia. Vain toiminnan muutos auttaa tasapainon palauttamisessa ja elpymisessä. Laita asiat tärkeysjärjestykseen.

PUNAINEN

Voimavarat uhkaavat loppua

Mieli ja ruumis alkavat käydä alikierroksilla, puhti on poissa eivätkä voimat riitä, palautumista ei tapahdu. Tähän liittyy monesti mielialan laskua.

- Toivottomuus, välinpitämättömyys, masentuneisuus
- Muistivaikeudet
- Stressiperäisten sairauksien ilmeneminen

→ Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanteesi voi vaatia elämän kokonaisvaltaista uudelleenarviointia.

KAUNIITA UNIA

Syvä, rauhallinen ja virkistävä yöuni on yksi elämän ihanista nautinnoista. Unitila on ihmisen toinen olomuoto, joka käsittää kolmanneksen koko elämästä. Unella on monia tärkeitä tehtäviä ja unen aikana ihmisen aivot käyvät läpi valtavan määrän erilaisia prosesseja.

Univaje vaikuttaa muun muassa ihmisen aineenvaihduntaan. Jo kolmen tunnin mittainen yöunen lyhentäminen johtaa alle viikossa sokerin siedon heikkenemiseen ja ohimenevään insuliiniresistenssiin eli insuliinin tehon heikkenemiseen. Univaje lisää myös nälän tunnetta ja syömistä. Etenkin yöllä syöminen saattaa altistaa sokeritasapainon häiriöille. Makean syöminen yöllä aiheuttaa korkeamman



veren sokeripitoisuuden kuin päivällä, koska hiilihydraattien ja rasvojen pilkkoutuminen on hitaampaa öiseen aikaan. Univajeen ja valvomisen vaikutuksesta ihminen suosii herkemmin rasva- ja sokeripitoisia ruokia ja välipaloja vihannesten ja hedelmien sijaan. Myös elimistön kortisolitaso kohoaa univajeen myötä, sillä lisämunuaiset erittävät sitä stressin vaikutuksesta.

Pitkään jatkunut unettomuus kuluttaa henkisiä ja fyysisiä voimavaroja ja saattaa näin vaikeuttaa elämänmuutosten tekemistä, jolloin esimerkiksi liikunnan aloittaminen tai ruokavalion muuttaminen voivat tuntua ylivoimaisilta. Jos yöunet jäävät toistuvasti alle kuuteen tuntiin yössä ja päivisin ei tunne itseään virkeäksi, olisi erittäin tärkeää harkita elämänrytmin muuttamista ja paneutua unta heikentävien tekijöiden korjaamiseen unen määrän lisäämiseksi. Se voi olla painonhallinnassa lähes yhtä tärkeää kuin ravinto ja liikuntakin. Unentarve on yksilöllistä, mutta keskimäärin noin 7-9 tuntia yössä on riittävä määrä.

Ylipainoisella väsymystä saattaa aiheuttaa myös heikko unen laatu, vaikka yöunet olisivatkin pitkät ja riittävät. Syynä siihen saattaa olla uniapnea, jonka tavallisimmat oireet ovat kuorsaaminen ja unenaikaiset hengityskatkokset. Koska reilu ylipaino on uniapnean riskitekijä, kannattaa hakeutua tutkimuksiin mahdollista sairauden poissulkemista tai hoitoa varten. Uniapnean hyvä hoito tukee myös painonhallintaa.

POLTA RASVAA ÄLÄ TUPAKKAA

Usein ajatellaan virheellisesti, että tupakointi auttaa pitämään painon kurissa. Jotkut eivät uskalla lihomisen pelossa lopettaa tupakointia. Oikeasti *tupakointi ei auta painon hallinnassa*, joskus jopa haittaa sitä. Nikotiinin vieroitusoireet voivat tuntua tyhjyyden tai nälän tunteena. Ollessaan tilanteessa, jossa ei voi polttaa, tupakoitsija saattaa napostella tupakannälkäänsä. Pyrkiessään säännöstelemään tupakointiaan voi huomaamattaan korvata tupakan syömisellä.

Jos olet ajatellut lopettaa tupakoinnin, ei painonhallinnan haaste ole sille este. Päinvastoin nämä muutokset voivat tukea toisiaan.

**Tupakoimattomana jaksat liikkua enemmän
ja huomaat muutoksen hyvät vaikutukset nopeasti.
Energisyytesi lisääntyy,
maku- ja hajuaistisi paranevat,
nukut paremmin ja
yleensä tyytyväisyys itseän lisääntyy.**

Tupakointiin liittyy monenlaisia myyttejä sen positiivisista vaikutuksista. On hyvä huomata, että esimerkiksi tupakan ajateltu rauhoittava vaikutus johtuu siitä, että nikotiinin vieroitusoire ilmenee muun muassa rauhattomuutena.

Tupakoinnin lopettamisesta voit lukea lisää esimerkiksi Allen Carr:n kirjasta ”Vihdoinkin vapaa tupakasta”, jossa näitä myyttejä puretaan. Henkilökohtaista tukea voit hakea terveydenhoitohenkilöstöltä. Myös nettiosoitteista esimerkiksi www.stumppaa.fi ja www.tupakkaverkko.fi löydät hyviä neuvoja ja tukea tupakoinnin lopettamiseen.

TUNTEET JA TAVAT

Toimivassa painonhallinnassa oleellisessa osassa ovat psyykkiset tekijät: itsesäätelyn parantuminen, stressinhallintakeinojen ja rentoutumisen oppiminen, tunnetaitojen ja itsensä ilmaisun kehittyminen sekä tasapainoisen syömisen ja liikkumisen säätelyn oppiminen. Usein painon laskuun ja halutun painon pysymiseen voidaan vaikuttaa paljon epäsuorasti – lisäämällä mahdollisuuksia muihin käyttäytymisvaihtoehtoihin kuin totunnaisiin, ongelmallisiin tapoihin. Erilaiset psyykkiset taustatekijät ovat yhteydessä paino-ongelmiin. Tällaisia tekijöitä ovat:

- Vuorovaikutussuhteiden laatu
- Opittu ruokailu- ja liikuntakäyttäytyminen
- Uskomukset, asenteet
- Mielikuvat (ruumiinkuva ja minäkuva)
- Muutokset, kriisit ja stressikokemukset
- Itsesäättely ja tunnesäättely (esim. stressi vs. rentoutuminen, impulsiivisuus vs. rauhoittuminen)
- Itsetuntemus, itsensä ilmaisu (mielensisäisten asioiden aktiivinen käsittely syömisen sijaan)

PERIMÄ JA PERHESUHTEET

Taipumus ylipainoon voi periytyä. Toisaalta syömis- ja liikkumistavat ovat pitkälti opittuja, joten paino-ongelmat eivät useinkaan ole geenien aiheuttamaa. Paino-ongelmat voivat osittain liittyä perimän säatelemisiin temperamenttieroisiin. Toiset ovat temperamenttiltaan nopeammin käynnistyviä ja luonnostaan aktiivisia, toiset suuntautuvat toimintaan hitaammin. Aivan yksiselitteisiä tällaiset erot eivät kuitenkaan ole, esimerkiksi "nopeus" voi merkitä toisinaan taipumusta syömisyllykkeiden laukeamiseen herkemmin.

Aktiivisuus ja passiivisuus kuuluvat elämään, vuorottelevat ja rytmittävät arkea. Jaksaminen ja hyvinvointi perustuvat näiden tapojen väliseen tasapainoon. Aktiviteetti voi kuitenkin tulla tukahdutetuksi jo lapsena – esimerkiksi leikkivälle lapselle sanotaan "ei saa riehua". Myös lapsen kyky rentoutua ja "olla vaan" voi tulla mitätöidyksi. Sanotaan "täällä sä vaan makaat lukemassa, tekisit jotain hyödyllistä".

Nälän ja kylläisyyden oikea tulkinta edellyttää onnistuneita oppimiskokemuksia. Negatiivisen tai epäonnistuneen vuorovaikutuskokemuksen seurauksena nälän ja kylläisyyden tuntemukset voivat sekoittua muihin tuntemuksiin ja tunteisiin. Syöminen saa tällöin muita tehtäviä kuin nälän torjuminen - voi esimerkiksi oppia syömään rauhoittuakseen.

Malli ristiriitaiseen suhtautumiseen ruokaa, syömistä, liikkumista ja omaa ruumiinkuvaa kohtaan voi kummuta perheestä. Tähän voivat vaikuttaa vanhempien suhtautumis- ja toimintatavat: äiti laihduttaa jatkuvasti, vanhempi on itse selvästi yli- tai alipainoinen, perheessä kommentoidaan usein toisten painoa jne.

Ylipainoinen saattaa kokea monenlaisia sosiaalisia paineita. Ylipaino voi olla seurausta pyrkimyksestä sosiaaliseen mukautuvuuteen - "syön koska kieltäytyminen kääntäisi muiden negatiivisen huomion minuun, ja haluan miellyttää". Ylipainoinen saattaa kokea heikkoa itsearvostusta muiden seurassa ja kokea neutraalitkin kommentit arvosteluna. Kenenkään ihmisarvo ei kuitenkaan ole painosta riippuvainen. Ihmiset eivät myöskään kiinnitä lainkaan niin paljon negatiivista huomiota toisiin kuin yleensä pelätään.

KÄSITYS ITSESTÄ, MINÄKUVA, RUUMIINKUVA

Minäkuva ja ruumiinkuva rakentuvat ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. Ruumiinkuvalla ei tarkoiteta kuvaa, minkä ihminen voi nähdä peilistä tai valokuvasta, vaan kyse on mielensisäisestä kokemuksesta koskien oman ruumiin herättämiä tunteita ja mielikuvia.



Mielikuvat itsestä ovat yhteydessä itsetuntoon ja itsesäätelyyn. Negatiivinen, ristiriitainen ja epäselvä minäkuva tai ruumiinkuva altistaa syömisen häiriintymiselle. Saadakseen kaipaamaansa hyväksyntää ihminen saattaa luopua omista kokemisen tavoista ja omaksuu oikeampana perheen, kavereiden tai kulttuurin kokemustavan. Omaan ruumiiseen suhtautuminen ohjaa toimintaa ja käyttäytymistä, usein tiedostamatta. Vääristynyt kuva itsestä ”käsikirjoittaa” tulevaa toimintaa, kuva itsestä lihavana saa toimimaan ylipainoisen tavoin:

”Harmittaa, etten lapsena ja nuorena tajunnut olla tyytyväinen painooni, itseeni – vasta myöhemmin tajusin, etten oikeastaan ollutkaan silloin ylipainoinen. Olin vain omaksunut itsestäni sellaisen kuvan sen kautta, mitä muut olivat minusta sanoneet. Vähitellen aloin syödä paljon, koska niinhän pyöreät tekevät.”

TUNNESYÖMINEN

Toisilla syöminen liittyy erityisesti mielialojen vaihteluun ja tunteensäätelyyn. Yllyke syömiseen saattaa kasvaa sekä positiivisten että negatiivisten tunnetilojen yhteydessä. Yritys käsitellä stressin, tylsistymisen, ahdistuksen ja masennuksen tunteita passiivisesti syömällä (suruun syöminen, lohduttelu, hyvittely, rauhoittelu, palkitseminen, viihdyttäminen) voikin hetkellisesti kohottaa mieli-

alaa. Usein mieliala kuitenkin laskee nopeasti ja olo voi olla entistä pahempi: "en taaskaan pystynyt..." – jolloin pettymys ja itseinho lisääntyvät.

Vaikka syöminen voi näyttää yritykseltä ratkoa ongelmia, todellisuudessa tunnesyöminen palvelee emotionaalisten ongelmien torjuntaa, mikä voi lisätä syömistä. Tunneperäisen syömisongelman kieltäminen estää kehittymisen ja muutoksen. Paino ei normalisoidu, jos tunnesyöminen jatkuu. Seurauksena voi olla jatkuva painonnousu tai riippuvuus ruuasta. Riippuvuuteen liittyy monesti yksin salaa syöminen, minkä seurauksena syyllisyys ja häpeä lisääntyvät.

Usein ongelmien kanssa kamppaileva ajattelee "muutan syömistäni, kunhan voin paremmin". Todellisuudessa asiat etenevät yleensä päinvastoin – uudenlainen toiminta tuottaa myönteisempiä tunteita. Kun alkaa tehdä asioita uudella tavalla, syntyy kokemus siitä, että asioihin voi vaikuttaa ja mieliala kohoaa.

Pohdi keinoja, joilla voit tunnistaa, nimetä ja ilmaista tunteitasi. Monesti tarvitsemme tähän tukea. Esimerkiksi keskustelu psykologin kanssa voi tarjota tarpeellista tukea paino-ongelmien kanssa kamppailevalle.



SYÖ LAUTANEN TYHJÄKSI?

Uskomuksemme ja asenteemme eivät aina kerro "totuutta maailmasta" tai kuvaa todellisia tarpeitamme, mutta usein suhtaudumme niihin kuin ne olisivat kyseenalaistamattomia totuuksia. Kasvatus ja kulttuuri ohjaavat toimintaamme pitkälti tiedostamattamme. On vaikea oppia kuuntelemaan omia tarpeita tai säätelemään syömistä nälän ja kylläisyyden mukaan, jos samanaikaisesti pitää noudattaa normia "lautanen on syötävä tyhjäksi".

Muita vastaavia uskomuksia ja asenteita voivat olla:

- ”Ruokaa ei saa heittää pois.”
- ”Syö reippaasti, kiltisti.”
- ”Syö niin jaksat.”
- ”Kuuden jälkeen ei saa syödä.”
- ”Iltasyöminen lihottaa.”
- ”Ruokaa on tehtävä paljon, ettei loppu kesken.”
- ”Kaapissa pitää aina olla vierasvaraa.”
- ”On epäkohteliasta kieltäytyä tarjotusta ruuasta.”

OPIKELIJAN ELÄMÄNTAPAHTUMIEN MERKITYS

Erilaiset muutokset ja kriisit voivat vaikuttaa välillisesti ja toisinaan voimakkaastikin paino-ongelmiin. Ne haastavat yksilön selviytymis- ja sopeutumiskeinot. Ne saattavat aiheuttaa erilaisia mieli-alamuutoksia, kuten stressiä, ahdistusta ja surua.

Opiskelijan aloittaminen, ehkä muutto, yksin asuminen ja itsenäistyminen vaativat sopeutumista ja uusien taitojen opettelua. Muutokset voivat lisätä turvattomuuden, juurettomuuden tai ulkopuolisuuden tunnetta. Tällöin voi kokea, että syöminen on tuttua ja turvallista - ”ainakin syöminen on sellaista minkä tuntee ja tietää”.

Opiskelijan haasteeksi voi muodostua säännöllisen elämän- ja ruokailurytmin puuttuminen. Opiskeluun liittyvän stressin lisääntyminen voi vaikuttaa syömiseen. Ruuasta saatetaan hakea helpotusta stressiin ja kiireessä turvaututaan helposti rasvaiseen pikaruokaan. Ruoka ei kuitenkaan ratkaise todellisia kiireen ja stressin ongelmia.

Muutokset ihmissuhteissa heijastuvat usein aktiivisuuden ja syömisestä määrään. Jos on aiemmin liikkunut aktiivisesti ystävien kanssa, voi muutto uudelle paikkakunnalle tai kaveripiirin muutokset merkitä liikkumisen vähenemistä. Joku taas voi hakea syömisestä suoraan lohtua yksinäisyyteen. Syömisestä voikin muodostua keino säädellä tunteita, jotka koetaan elämäntilanteessa ylivoimaisina tai voimakkaina.

Myös positiiviset muutokset vaikuttavat. Esimerkiksi parisuhteen solmimiseen ja rakastumiseen voi liittyä vaiheita, jolloin ulospäin suuntautumisen ja aktiivisuuden sijaan antaudutaan keskinäiselle suhteelle kokonaisvaltaisesti – jäädään kotisohvalle oman kullan kainaloon napostelemaan herkkuja. Lapsen saaminen voi vaikuttaa monella tavalla. Raskauden aikana kertyneiden kilojen karistaminen ei aina ole helppoa. Pienen lapsen vanhempien voi olla vaikea löytää aikaa omalle liikunnalle. Yöunien katkonaisuus saattaa vielä vaikeuttaa tilannetta.

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Ylipainon riskeistä kertomisen tarkoitus ei ole syyllistää, pelotella tai aiheuttaa ahdistusta. On hyvä muistaa, että sairauden synty on aina useamman tekijän summa. Ylipainon aiheuttamista riskeistä on kuitenkin hyvä olla tietoinen. Ylipaino on yhteydessä seuraaviin sairauksiin:

- tyypin 2 diabetes
- sepelvaltimotauti
- kohonnut verenpaine
- aivohalvaus
- nivelrikko
- selkävaivat
- osteoporoosi
- jotkut syövät
- masennus ja ahdistus

Tiedosta riskit mutta älä ahdistu niillä itseäsi. Etsi motiiveja painonhallintaan myönteisistä asioista. Pidä lempeästi hyvää huolta itsestäsi. Säännöllinen elämänrytmi, liikunta, riittävä uni, tupakointimattomuus ja kohtuullinen alkoholinkäyttö ovat asioita, joilla voit lisätä hyvinvointiasi.

KUN SYÖMINEN HÄIRIINTYY

Ylipainoinen tai laihduttaja on saattanut ajautua tilanteeseen, jossa nälän ja kylläisyyden tuntemukset eivät ohjaa syömistä juuri lainkaan. Muita häiriintyneen syömisen merkkejä voivat olla:

- Painon toistuva vaihtelu ("jojoilu"), toistuvat laihdutuskuurit.

- Ajattelutapa: "laihduuttaminen on osa normaalia terveystyöskäyttyymistä".
- Mustavalkoajattelu – "kielletyt" / "sallitut" ruuat.
- Jatkuva dieeteistä/laihduuttamisesta puhuminen ja painosta, koosta murehtiminen. Jatkuva kalorien/pisteiden laskeminen syödessä ja liikkueessa.
- Turvautuminen toistuvasti syömiseen, vaikkei koe todellista nälkää. Ei tunnista todellisen nälän ja muiden tarpeiden välistä eroa.
- Toistuva ahmiminen, syö suuria määriä ruokia, pitkin päivää, ei normaaliaterioita.
- Syötyään liikaa kokee kontrollin pettäneen, tiukentaa ruokailusääntöjä.
- Itsensä moittiminen syömisestä, syällisyyden, ahdistuksen ja masennuksen kokeminen, itseinhon, huonon itsetunnon ja häpeän tunteminen.
- Toistuva nälässä oleminen, paastoaminen, aterioiden väliin jättäminen.
- Syömisestä kompensoiminen lisäämällä ylen määrin liikuntaa, oksentamalla, käyttämällä ulostuslääkkeitä tms.
- Liikunnan puuttuminen.
- Itsetunnon riippuvaisuus muiden kommentteista – tyytyväisyys itseän, kun joku kehuu laihtumista, tyytymättömyys positiivisen palautteen puuttueessa.
- Toisten painon huomioiminen korostetusti ja sen kommentoiminen.
- Ajatusten keskittyminen ruokaan.

REPSAHTAMINEN JA SEN ENNALTAEHKÄISY

Sanat repsahdus ja sortuminen tuovat mieleen painonhallintapyrkimyksen epäonnistumisen, jopa katastrofiajatuksia: "mistään ei tule mitään, olen täysin epäonnistunut kaikessa" tai "jos sorrun, on sama vaikka söisin kuinka paljon lisää". Tällainen ajattelu liittyy usein täydellisyyden tavoitteluun ja mustavalkoajatteluun. "Joko onnistun täydellisesti tai olen täysin epäonnistunut". Mustavalkoisen ajattelun sijaan on hyvä tarkastella tilannetta rauhallisesti omassa mittakaavassaan. Tapahtuma on usein hyvä oppimiskokemus ja lisäksi se on täysin luonnollinen osa elämää. On tärkeä pohtia haasteellisia tilanteita jälkikäteen ja etsiä itselle sopivia ennaltaehkäisykeinoja tulevan varalle.

VINKKEJÄ VIIKON VARRELLE

Pidä odotukset ja tavoitteet realistisina

- etene pienin askelin
- hyväksy muutoksen hitaus

Ruokaile säännöllisesti

- muista riittävän lyhyet ateriavälit
- suunnittele viikon ruokalistat ennalta
- kirjoita kauppalista ja pysy siinä
- mene kauppaan kylläisenä

Ennakoi ja pura ulkoiset ruokaärsykkeet

- syö vain aterioilla, ei TV:tä katsellessa tai lukiessa
- varaa yllyketilanteita varten terveellisempiä ja vähäkalorisempia välipaloja (sipsien sijaan dippaa kasviksia, tee elokuvaan mukaan rasvattomia popcornia)

- hanki ruokaa kotiin vain tarpeen mukaan
- vältä ostamasta herkkuja varastoon
- tee jääkaappiin valmiiksi terveellistä ruokaa

Varaudu sosiaalisiin tilanteisiin

- mieti keinoja, joiden avulla selviät juhlissa ja vierailuilla ahmimatta, anna esimerkiksi itsellesi lupa lautaselliseen aivan mitä haluat
- salli itsesi valita – anna muiden tehdä omat syömisvalintansa
- muista tavoitteitasi tukevat valinnat myös baareissa ja ulkona syödessä
- pidä säännöllinen ruokailurytmi myös lomilla ja matkoilla

Huolehdi tunne-elämäsi tarpeista

- huomioi väsymys ja vireystilasi, suhtaudu armollisesti itseesi
- jos ”epäonnistut”, kyse ei ole täydellisestä katastrofista, ole itseäsi kohtaan salliva
- opettele tarkastelemaan tilannetta rauhallisesti, hae suhteellisuutta
- keksi tyhjään oloosi muuta puuhasteltavaa kuin syöminen

Omaksu rauhallisempi toimintamalli

- hidasta toimintaasi, impulsiivisuudesta harkintaan
- käytä apuna Time out -tekniikkaa, Mindfulness -tekniikkaa ja rentoutumista (s. 43-44)

Suhtaudu rauhallisemmin kokemuksiin

- ota tapahtumat oppimiskokemuksena
- jos repsahdat pohdi, mikä johti tällä kertaa syömisketjun käynnistymiseen, miten voit seuraavalla kerralla olla tietoisempi tarpeistasi
- pura ruokaan liittyvä ristiriitainen lataus – kiellettyjä ja sallittuja ruokia ei ole olemassa, sen sijaan ”kiusauksia” on jokaisella

HAASTEELLISTEN SYÖMISTILANTEIDEN HALLINTA

Painonhallintaongelmat liittyvät usein vaikeuksiin säädellä omia tunnetiloja, tunnistaa mielen ja ruumiin tarpeiden välinen ero ja vastata omiin tarpeisiin oikealla tavalla. Mikäli syöminen herkästi riistäytyy hallinnastasi, saatat tarvita keinoja, joilla autat itseäsi selviytymään tilanteen yli. *Keskeinen tekijä on toiminnan hidastaminen ja harkinta* sen sijaan, että ryntäät toimimaan mielihalun tai impulssin viemänä.

Time out -tekniikka / teehetki

Pysähdy, kun voimakas halu syödä tai ahmia herää. Mieti, havainnoi, tee tarkempia päätelmiä omasta tilanteestasi ja toimi vasta harkinnan jälkeen.



Keitä itsellesi kuppi teetä ja mausta se pienellä lusikallisella hunajaa - saat itsellesi aikaa pohtia, mistä on kyse. Kuumaa teetä et voi "kaataa kurkkuun" nopeasti, joten se tarjoaa sinulle mahdollisuuden tehdä havaintoja mielensisällöstä ja fysiologisesta tilastasi.

Lämmin juoma rauhoittaa ja tuottaa mielihyvää. Kysy itseltäsi, oletko levoton, stressaantunut tai ahdistunut? Oletko loukkaantunut, vihainen, epävarma tai pelokas? Vai onko oikeasti nälkä? Jos olet nälkäinen, harkitse vielä, mitä syöt. Tee päätös, toimi hitaasti ja päättäväisesti. Syö hitaasti ja rauhallisesti nauttien.

Mieti myös vaihtoehtoja teekupilliselle – jollekin se voi olla jalkakylvyn ottaminen, toiselle lyhyt kävely korttelin ympäri.

Mindfulness -tekniikka

Mindfulness tarkoittaa tietoista, hyväksyvää läsnäoloa. Harjoittelu antaa mahdollisuuden pysähtyä "tässä ja nyt", tekemään havaintoja omasta tilanteesta ja kokemuksista. Mindfulness -tekniikka voi soveltaa syömistilanteeseen seuraavasti:

Seuraavan kerran kun ruokaillet, tee se keskittyen täysin syömistilanteeseen ja omiin kokemuksiisi. On tarkoitus harjoitella sitä, ettei mieli suuntaudu muualle, esimerkiksi lehden lukuun tai toisten kanssa keskusteluun – annat tämän hetken itsellesi. Jos ajatukset pyrkivät muualle, kutsu itsesi rauhallisesti takaisin keskittymään ruokailuun.

Katsele ruoka-annosta, sen värejä ja muotoja. Anna ruuan vaikuttaa rauhassa näkö- ja hajuaistimusten välityksellä. Ota haarukallinen / lusikallinen, tuo se lähelle suutasi ja nenääsi, haista, aisti ruuan lämpötila. Ota annos hitaasti suuhusi, viivytä puraisua, liikuta ruokaa hitaasti suussasi. Tee havaintoja ruuasta suun sisällä. Miltä ruoka tuntuu suussasi, onko se kovaa tai pehmeää, mitä sen koostumus herättää, miltä lämpötila tuntuu? Pureskele ruokaa rauhallisesti ja pitkään. Kun nielet ruuan, tee se harkiten. Seuraa ruuan kulkua alaspäin ruokatorvessa. Viivähdi, kunnes olet valmis ottamaan seuraavan annoksen suuhusi.

Ruokailuhetkestäsi voi näin muodostua pieni meditaatiohetki. Voi olla, että teet syödessäsi havaintoja, joita et yleensä tee. Voi olla, että mieleesi tulee ajatuksia, tunteita, mielikuvia – anna niiden olla, sellaisina kuin ovat, pyrkimättä arvostelemaan niitä tai itseäsi

tai muuttamaan mitään. Tee havainnotasi tilanteestasi tässä ja nyt, hyväksyen kokemuksesi sellaisina kuin ovat. Lisää Mindfulnessista voit lukea esim. Jon Kabat-Zinnin kirjoista.

MIKSI LAIHDUTUSKUURI EI AUTA?

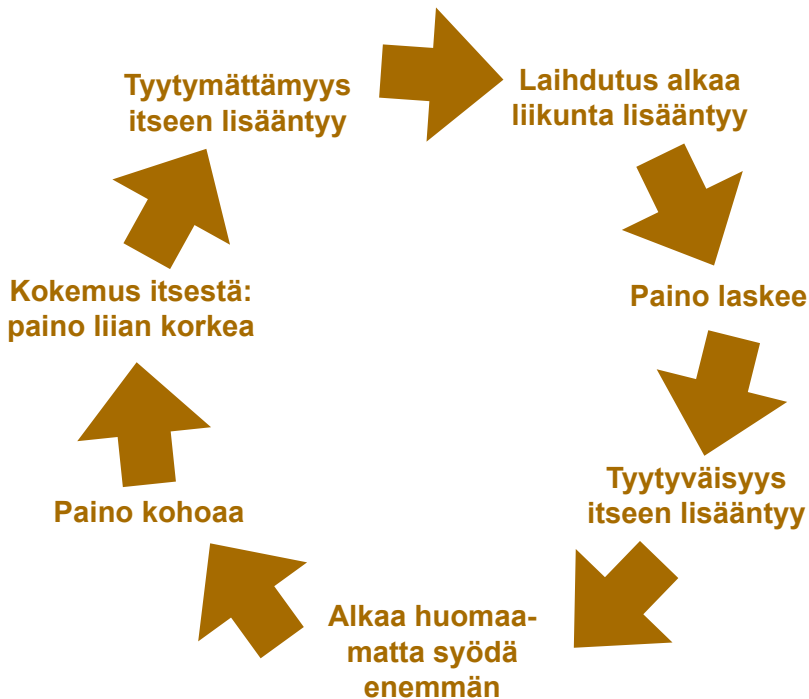
Moni painonsa kanssa kamppaileva haluaa epätoivoisesti laihtua. "Jos laihtuisin 20 kg, olisin onnellisempi kuin nyt. Vaatekaappini on täynnä minulle liian pieniä vaatteita, joihin haluaisin mahtua. Haluan laihtua, jotta ulkonäköni kohenee ja mahdollisuuteni solmia parisuhde paranevat."

Monesti ylipainon kanssa kamppaileva hakee nopeaa ja helppoa tietä. Sellaista ei kuitenkaan ole olemassa. Vain harva pystyy ylläpitämään painonsa laihdutuskuurin jälkeen. Ongelman ratkaisuyritys laihduttamalla saattaa jopa ylläpitää tai pahentaa paino-ongelmaa. Laihduttaja jättää ehkä aterioita väliin tai syö liian pieniä annoksia. Kun nälkä lisääntyy, riski ahmimiseen kohoaa. Kun kontrolli pettää, ihminen saattaa haluta luopua kontrollista kokonaan – "olen jo syönyt liikaa, sama, vaikka söisin lisää". Seurauksena voivat olla äkilliset muutokset äärimmäisyydestä toiseen.



Laihduttamiseen haetaan usein apua tiedosta, joka on ihmisen itsesäätelyn ulkopuolella, kalorimäärien ja pisteiden laskemisesta tai painokäyrän tarkkailusta. Ulkoa ohjautuminen kuitenkin harvoin auttaa ongelmiin, jotka johtuvat puutteellisesta itsesäätelystä ja itsearvostuksesta.

Toistuvasti laihduttava ihminen saattaa jäädä elintapojensa muodostamaan ansaan:



TAVOITE

Toimivan painonhallinnan keskeinen tavoite on sen hyväksyminen, että elintapojen muuttaminen on aina hidasta. Laihtumisen sijaan päätavoitteeksi voisikin ottaa hyvän terveydentilan ja hyvinvoinnin kokemuksen tai kokonaisvaltaisen tasapainon tunteen. Väliaikaisen laihdutuskuurin sijaan tulisi pyrkiä kohti pysyvää elämäntapojen muutosta. Se tarkoittaa monenlaisten toiminta- ja suhtautumistapojen muuttamista. Pienet ja realistiset tavoitteet tukevat muutosta. Mieti mieluummin, mikä on mahdollista kuin sitä, mikä on mahdotonta.

Laihduttamisen sijaan on hyvä pohtia keinoja, joilla voi ennalta-ehkäistä ahmimista tai "repsahduksia". Vaikka syöminen on ihmiselämän keskeisiä nautintoja, on tärkeä löytää sille arjessa pääsääntöisesti alkuperäinen tehtävä energian saannin turvaajana. Syö elääksesi, älä elä syödäksesi. On hyvin tärkeä etsiä muita keinoja saada nautintoja ja purkaa stressiä, rauhoittua, kestää vaikeita tunteita tai tylsyyttä kuin syöminen. Ruoka on toisinaan väärää ruokaa ihmiselle.



EI LOPUKSI, VAAN HYVÄKSI ALUKSI

Hyvään elämään kuuluu monta asiaa

- Itsestään huolehtimalla kertoo itselle olevansa tärkeä.
- Säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ruoka antaa energiaa elämään.
- Itselle mieluinen liikunta piristää mieltä ja tuo hyviä terveysvaikutuksia lähes huomaamatta.
- Riittävä lepo ja uni sekä lempeä suhtautuminen itseen ovat tärkeitä erityisesti muutosprosesseissa, mutta myös uusien elämäntapojen ylläpitämisessä.
- Kannustava suhtautuminen auttaa jaksamaan haasteellisissa tilanteissa.

Huomaa onnistumisesi ja myönteiset muutokset. Hyväksy muutokseen kuuluvat takapakit ja näe ne oppimiskokemuksina. Vaikka välillä voi tuntua rankalta, voit suhtautua muutokseen positiivisen uteliaasti. Sinulla on mahdollisuus kasvaa henkisesti ja löytää itsestäsi uusia voimavaroja.

On hyvä, jos saat painonhallinnassa ja elämäntapojen muutoksissa tukea ystäviltä ja perheenjäseniltä tai toisinaan myös ammattiauttajilta. Vaikka jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija, toisen tuki on usein tarpeen, kun etsitään muutostavoitteita ja opetellaan toimimaan toisin. Monesti hyvän tuen saa ihmisiltä, jotka kamppailevat samojen haasteiden kanssa. Tällöin huomaa, ettei ole muita kummempi ja näin syntyy suhteellisuutta omaan ongelmaan.

Vertaistukiryhmässä voi parhaimmillaan saada korjaavia kokemuksia ihmissuhteissa. Itsetuntemus ja -luottamus paranevat, kun voi turvallisessa ilmapiirissä ilmaista itseään. Tulee nähdä, kuulla ja hyväksyä sellaisena kuin on. Ohjatussa ryhmässä

on myös mahdollisuus saada konkreettista harjoitusta itsesäätelykeinoihin. Vähitellen kyky ottaa itse lisää vastuuta omasta painonhallinnasta ja hyvinvoinnista paranee. Ryhmällä on usein luontainen kyky tukea luovuuteen ja muutokseen – sellaiseen, mihin ei kukaan ihminen kykene yksinään.

Painonhallinta on aina kompromissien tekemistä. Vaikka joudutkin ehkä luopumaan monista tutuista ja mielihyvää tuottavista toimintatavoista, saat tilalle jotain uutta. Kenties parempaa hyvinvointia!

Voimia ja iloa pysyvään painonhallintaan!



PUNNITSE JA TESTAA

MITTAA JA PUNNITSE

Punnitse itsesi ja katso painoindeksisi

Yleisin menetelmä määrittellä ylipainoa on kehon painoindeksi eli body mass index (BMI), joka saadaan jakamalla paino (kg) pituuden neliöllä (m²). Ylipainoisella elimistön rasvakudos on suurentunut.

BMI-asteikko

alle 18,5	alipaino
18,5 -24,9	ihannepaino
25,0 -29,9	lievä ylipaino
30,0 - 34,9	merkittävä ylipaino
35,0 - 39,9	vaikea ylipaino
yli 40	sairaalloinen ylipaino

$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{pituus} \times \text{pituus}}$$

BMI-taulukko löytyy sivulta 54.

Tuijota napaasi - mittaa vyötärön ympärysmitta

Vyötärönympäryys mitataan 1-2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivulta. Mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei saa kiristää eikä olla liian löysällä. Vyötärön ympärysmittaa pidetään hyvänä lihavuuden terveystieteiden mittarina.

Ihanteellinen vyötärömitta on miehillä alle 90 cm naisilla alle 80 cm.



Muita mittauksia

Myös laboratoriokokeilla voidaan arvioida terveyttäsi. Kokeiden tarpeellisuudesta voit kysyä terveydenhoitajaltasi. Samalla voit mittauttaa verenpaineesi.

MITEN SYÖMISTÄ JA PAINOA HALLITAAN

Syömistä hallitaan syömällä. Oikotietä painonpudotukseen ei ole. Unohda laihdutus ja ihmedieetit.

Syö päivittäin vähintään 4-5 ateriaa, näin turhien välipalojen tarve vähenee: hallitset syömistäsi.

- **syö säännöllisesti**
- **syö rauhallisesti**
- **kuuntele nälän ja kylläisyyden tunnetta**
- **pidä ateriavälit alle 4 tunnissa**
- **vältä paastoamista, riski ahmimiseen kasvaa**
- **osta kevyempää ruokaa**
- **osta terveellistä, se ei ole kallista**
- **suunnittele mitä syöt**
- **terveellistä ruokaa voi laittaa nopeasti**
- **juo janoosi vettä**
- **pienennä ruoka-annosten kokoa**
- **syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa**
- **nauti ruokahetkestäsi!**
- **turvaa hyvä yöunesi iltapalalla**
- **uusiin makuihin tottuu nopeasti**

AUDIT

Alcohol Use Disorders Identification Test

YKSI ALKOHOLIANNOS =
pullo (33 cl) keskiolutta tai siideriä
lasi (12 cl) mietoa viiniä
pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä
ravintola-annos (4 cl) väkeviä

1. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 En koskaan
- 1 Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 2 - 4 kertaa kuukaudessa
- 3 2 - 3 kertaa viikossa
- 4 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

- 0 1-2 annosta
- 1 3-4 annosta
- 2 5-6 annosta
- 3 7-9 annosta
- 4 10 annosta tai enemmän

3. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

- 0 Pystyn aina lopettamaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään, mitä olet aikonut?

- 0 Juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyjä ?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen ?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- 0 Muistan aina, mitä tapahtui
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

9. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- 0 En
- 2 Kyllä, mutten vuoden sisällä
- 4 Kyllä, vuoden sisällä

10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- 0 Ei
- 2 Kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4 Kyllä, vuoden sisällä

Jos sait 8 pistettä tai enemmän, tai jos viikkokulutuksesi on yli 16 annosta (nainen) tai yli 24 annosta (mies), on sinun syytä pysähtyä tarkkailemaan alkoholinkäyttöäsi.

VIIKOSSA JUON _____ annosta

TESTISSÄ SAIN _____ pistettä



TESTAA TERVEYSTOTTUMUKSESI

Nuorena aikuisena omaksutut elintavat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin pitkäksi aikaa eteenpäin. Tämän testin tarkoituksena on herättää opiskelijat kiinnittämään huomiota omaan terveyteen ja terveystottumuksiin sekä tekemään valintoja, joilla voi vähentää riskiä sairastua tyypin kaksi diabetekseen.

- | | | | |
|--|----|--|-----------------|
| 1. Painoindeksini (BMI) on 25 tai yli
(katso taulukko) | | 6. Liikun vähintään puoli tuntia päivittäin, esim. kävelen, pyöräilen tai harrastan varsinaista kuntoliikuntaa | |
| Kyllä | Ei | | Kyllä Ei |
| 2. Vyötärönympärykseni | | 7. Tupakoin säännöllisesti | |
| Naisilla yli 80 cm Kyllä Ei | | | Kyllä Ei |
| Miehillä yli 90 cm Kyllä Ei | | | |
| 3. Vanhemmillani, isovanhemmillani tai sisaruksillani on diabetes | | 8. Alkoholin viikkokulutukseni on | |
| Kyllä Ei | | Naisilla yli 16 annosta Kyllä Ei | Kyllä Ei |
| | | Miehillä yli 24 annosta Kyllä Ei | |
| 4. Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja vähintään 1/2 kiloa (eli kuusi kourallista) päivittäin | | 9. Käytän kerralla enemmän kuin kuusi annosta alkoholia | |
| Kyllä Ei | | | Kyllä Ei |
| 5. Syön enemmän kuin kaksi kertaa viikossa pikaruokatyypistä ruokaa kuten pizzaa, hampurilaisia, ranskalaisia, lihapiirakoita ym. rasvaisia ruokia | | 10. Tunnen itseni usein masentuneeksi tai erityisen stressaantuneeksi ja kärsin univaikeuksista | |
| Kyllä Ei | | | Kyllä Ei |

Jos sait useita **kursivoituja** vastauksia, saatat olla riskissä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Kiinnitä tällöin huomiota elämäntapoihisi. Perintötekijöihisi et voi vaikuttaa, mutta elämäntapoihisi liittyvillä valinnoilla voit joko kokonaan ehkäistä tai ainakin siirtää tyypin 2 diabetesta mahdollisimman myöhäisiin vuosiin.

Normaalipainoisuus, terveellinen ruokavalio sekä kohtuullinen ja säännöllinen liikunta laskee diabetesriskiä. Riskejä saattavat lisätä vyötärölihavuus, tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö. Huolehdi, että ruokavaliossasi on päivittäin runsaasti kuitupitoisia viljatuotteita ja kasviksia. Jätä myös pois ylimääräiset kovat (eläin)rasvat ja suosi pehmeitä kasvirasvoja.



Mikäli tarvitset lisää tietoa ja tukea elämäntapamuutoksillesi, ota yhteys terveydenhoitajaan.

Kysymys 1. BMI-taulukko

PAINOINDEKSI PITUUDEN JA PAINON MUKAAN (kg/m²)

PAINO kg	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130														
PITUUS	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

TESTAA SYÖMISTOTTUMUKSESI

Syömiseen ja ruokaan liittyvät valinnat vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. Vaikutukset voi tuntea muun muassa vireytenä ja jaksamisena. Pitkällä aikavälillä se näkyy esimerkiksi painossa. Pienikin muutos ruokatottumuksissa voi lisätä hyvinvointia. Tämä testi arvioi syömistottumuksia painonhallinnan kannalta.

Rastita jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto, joka vastaa parhaiten tapojasi.

1. Teen ruokaostoksia kaupassa

- yleensä mielialan tai tarjousten perusteella repsahtaen usein heräteostoksiin
- joskus suunnitelman, joskus mielialan mukaan
- yleensä etukäteissuunnitelman mukaan

2. Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja yleensä

- harvemmin kuin päivittäin
- kerran pari päivässä
- useita kertoja päivässä

3. Aamupalani sisältää usein seuraavia: vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita, kuitupitoisia viljatuotteita, kasviksia/hedelmiä/marjoja

- ei mitään näistä
- yhtä tai kahta näistä
- ainakin kolmea näistä

4. Kokoan lounaani tai päivälliseni yllä olevan lautasmallin mukaan

- harvoin tai en lainkaan
- toisinaan
- useimmiten

5. Juon janooni yleensä

- limsaa, mehua tai maitoa
- kevytlimsaa tai -mehua
- vettä

6. Jätän väliin päiväruean

- lähes päivittäin
- kerran, pari viikossa
- noin kerran viikossa tai harvemmin



7. Syön päivällä vai vähän, joten illalla en pysty hillitsemään syömistäni

- lähes päivittäin
- kerran, pari viikossa
- harvoin tai en lainkaan

8. Televisiota katsellessani tai lukiessani tapamani on napostella tai syödä jotain ruokaa

- useimmiten
- toisinaan
- harvoin tai en lainkaan

9. Avattuani suklaalevyn, sipsi- tai karkkipussin minun on vaikea lopettaa syömistä

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- ei koskaan, sillä syön näitä vain pieniä määriä kerralla tai en syö näitä lainkaan
- näin voi käydä ja siksi vältän näiden ostamista

10. Syön tai napostelen kun olen stressaantunut, väsynyt, yksinäinen tai tilanteissa, jotka aiheuttavat vastaavia tunteita

- lähes päivittäin
- muutamia kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvoin tai en lainkaan

11. Syön yleensä silloin kun

- minulle tulee mieliteko
- haluan hemmotella itseäni
- ruokaa on tarjolla tai on ruoka-aika
- minulla on nälkä

Vertaa vastauksiasi kääntöpuolen arviointiin.

TESTAA SYÖMISTOTTUMUKSESI

Vertaa jokaista vastaustasi erikseen alla oleviin vaihtoehtoihin. Tällöin huomaat, mitkä asiat syömistottumuksissasi ovat jo kunnossa ja mihin asioihin sinun kannattaa kiinnittää huomiota.

PUNAINEN VAIHTOEHTO

Tältä osin syömistottumuksissasi on kehitettävää. Valinta ei tue terveellistä syömistottumusta. Kokonaisuuden kannalta sinun kannattaisi kiinnittää enemmän huomiota syömistottumuksiisi ja miettiä, mitä niistä olisit valmis muuttamaan. Jo pienillä muutoksilla saat tuloksia aikaan.

Mitä hyvää syömistavoissa on?

Mistä et halua missään nimessä luopua? Ja miksi?

Mitä tapoja haluaisit kehittää ja mitä se vaatii sinulta?

Minkä tavan muuttaminen tuntuu helpoimmalta tai tärkeimmältä nykyisessä elämäntilanteessasi?

KELTAINEN VAIHTOEHTO

Tältä osin suuntaus on syömistottumusten kannalta hyvä. Taidat ymmärtää terveellisen syömisestä periaatteet ja osaat myös toimia niiden mukaisesti, mutta aina et kuitenkaan noudata suunnitelmiasi. Parannettavaa löytyy ja ehkä jo tiedätkin miten voisit muuttaa syömistottumuksiasi yhä terveellisemmiksi. Se on jo pitkä askel eteenpäin.

Valitse yksi tai kaksi kehittämiskohdetta. Pienillä muutoksillakin saa pitkällä aikavälillä tulosta. Kokeile muutosta. Tee mahdollisimman konkreettinen arkipäivän elämässä toistuva muutos. Esimerkiksi "Syön joka arki aamupalalla jonkun hedelmän".

VIHREÄ VAIHTOEHTO

Tältä osin syömistottumuksesi ovat hyvässä kunnossa. Hieno juttu! Valinta tukee terveellisten syömistottumusten omaksumista. Arkisyöminen onkin kokonaisuuden kannalta tärkeintä; harvat juhlat ja poikkeukselliset viikonloput eivät välttämättä tee ruokavaliosta epäterveellistä.



Lähde: Suomen Sydänliitto ry

Omille mittauksille



PÄIVÄ	PAINO	BMI	VYÖTÄRÖN YMPÄRYS

Omille muistiinpanoille

Tähän painonhallintaoppaaseen on koottu paljon vinkkejä pysyvän elämänmuutoksen tukemiseen. Tarkoitus ei ole opastaa uudenlaiseen laihdutuskuuriin, vaan auttaa löytämään keinoja, joiden avulla on mahdollista saavuttaa pysyvä elämäntavan muutos. Tavoitteena on painon laskeminen pitkällä aikavälillä, uudelleenlihomisen ehkäisy ja sitä kautta hyvä terveydentila, hyvinvoinnin kokemus ja tasapainon tunne.

Opas soveltuu omatoimiseen painonhallintaan sekä ryhmien käyttöön.



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
www.yths.fi

ISSN 1796-6884 (painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkójulkaisu)
ISBN 978-952-5696-03-5 (painettu)
ISBN 978-952-5696-04-2 (verkkójulkaisu)