

# Painonhallinta - haastava laji

**Jokaiselle lienee jo itsestäänselvyys, että ylipaino altistaa monille sairauksille ja heikentää usein myös elämäntapaa. Tietoa ravinnosta ja liikunnasta on saatavilla runsaasti, mutta kuitenkin joka toinen aikuinen on ylipainoinen.**

Saatavilla oleva ravitsemustieto on monelta osin hyvin ristiriitaista. Tietotulvasta on vaikea arvioida, mikä tieto on luotettavaa ja mikä taas ihan huuhaata. Tosin useinkaan tieto ei yksin riitä elämäntapamuutokseen. Ravitsemus- ja liikuntatiedon lisäksi tarvitaan myös motivaatiota, kannustusta ja tukea, sekä tietoa ja ymmärrystä syömisestä ja siihen vaikuttavista asioista.

## Kaikki kerralla kuntoon?

Useimmat ylipainoiset ovat laihduttaneet, mutta aina kilot ovat tulleet takaisin, usein korkojen kera. Tietoa laihduttamisesta, ruokavaliosta ja liikunnasta on yllin kyllin, mutta miksi painonhallinta ei onnistu? Syitä tähän on varmaan monia. Yksi tyypillisin syy on se, että pistetään kaikki kerralla kuntoon: muutetaan ruokavaliota, lisätään liikuntaa ja kieltäydytään monesta asiasta. Tätä elämäntaparemonttia pidetään yllä joitakin viikkoja, jopa kuukausia, mutta sitten loppuu puhti ja annetaan houkutuksille periksi. Tämä ei ole ihme, sillä elimistön on vaikea tottua suureen muutokseen kerralla, vanhat tottumukset ovat vahvasti muistissa ja uuden opettelulle ei ole riittävästi aikaa. Tiukan paikan tullen on niin helppo palata vanhaan, turvalliseen elämään.

## Syötkö tunteeseen?

Toinen yleinen syy laihdutusyritysten ja painonhallinnan epäonnistumiseen on tunnesyöminen. Me syömmekin usein muuhunkin kuin nälkään. Syömmekin erilaisiin tunteisiin:

suruun, ahdistukseen, iloon ja tylsyyteen. Ruualla palkitaan ja lohdutetaan. Varmaan kaikilla esiintyy tätä jonkin verran, mutta joillakin tunnesyöminen hallitsee elämää. Siinä missä alkoholisti juo viinaa, tunnesyöppö turvautuu ruokaan. Tunnesyömistä ei aina tiedosteta, koska syöminen on voinut olla jo lapsena keino käsitellä vaikeita tai epämiellyttäviä asioita. Vaikka normaali ruokavaliota olisi miten terveellinen, voi tunteisiin syöminen ylläpitää kuitenkin merkittävästi ylipainoa. Jokaisen painon kanssa kamppailevan tulisi miettiä, miksi syön? Sen sijaan, että miettisi vain, mitä syön?

## Geenit ja kilot

Perimä vaikuttaa painoomme ja toisille painonhallinta onkin haastavampaa kuin toisille. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että huonot geenit johtavat au-

tomaattisesti ylipainoon. Kun taustalla on geneettinen taipumus ylipainoon, siihen pitää kiinnittää huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja mieluiten ammattilaisen tukemana. Vaikka painonhallinta on toisille vaikeaa, ei se ole kellekään mahdotonta.

Perimä vaikuttaa myös siihen, että syömmekin helposti yli tarpeen. Meidän esi-isämme ovat joutuneet taistelemaan pysyäkseen hengissä. Ruokaa oli vain ajoittain riittävästi ja elämä oli fyysisesti hyvin raskasta. Tällöin parhaiten selvisivät yksilöt, jotka pystyivät varastoimaan paljon energiaa silloin kun ruokaa oli tarjolla ja käyttämään tätä energiavaraa hyväkseen sitten niukkoina aikoina. Olemme näiden selviytyjien jälkeläisiä, energiataloudellisia ja pystymme hyvin varastoimaan energiaa ja tulemaan toimeen vähällä ruualla. Tämä lajikehityksen kannalta aiemmin tärkeä ominaisuus ei nyky-yhteiskunnassa ole kovin tarpeellinen. Kun ruokaa on jatkuvasti ja riittävästi tarjolla, tästä ominaisuudesta on lähinnä haittaa.



## Ympäristön vika?

Ympäristömme ei myöskään tue terveellisiä elämäntapoja. Kaupoissa on tarjolla toinen toistaan epäterveellisempiä herkkuja ja pikaruokaa. Pakkauskoot ovat suuria ja kun ostat enemmän, saat sen halvemmalla. Ruuan hintakin vaikuttaa valintaan, kasvikset, hedelmät ja marjat ovat suhteessa kalliimpia kuin ranskanleipä, makkara ja suklaa. Kun menee nälkäisenä kauppaan, niin viimeistään kassalla tarttuu suklaapatukka helposti käteen. Kiire johtaa siihen, ettei ole aikaa valmistaa ruokaa ja kiireessä tulee helposti valittua epäterveellisesti. Kuinka vaikeaa onkaan vastustaa rasvaisen pizzan tuoksua kun kävelee nälkäisenä töistä kotiin?

## Onko pysyvä painonhallinta mahdollista?

Painonhallintaa estäviä tekijöitä on paljon ja joudummekin todella taistelemaan liikakiloja vastaan, mutta onnistuminen on mahdollista. Useimmat ovat huomanneet, että yksin painonhallinta on vaikeaa. Vaikka kuinka tietää, miten pitäisi syödä ja liikkua, on vaikea pitää motivaatiota yllä. Painonhallinta ja motivaation ylläpitäminen on ryhmässä tai ravitsemusterapeutin kanssa helpompaa ja mukavampaa kuin yksin. Tiedustelee painonhallintaohjausta työterveyshuollosta, terveyskeskuksista ja yksityisiltä lääkäri-asemilta.



Anette Palssa  
TtM, laillistettu  
ravitsemusterapeutti  
Suomen Terveystalo Oyj

## Pienin teoin kohti pysyvää painonhallintaa

- **Punnitse itsesi ja mittaa vyötärön ympäryksesi säännöllisesti.**
- **Usko itseesi, että onnistut. Sinulla on hyvät mahdollisuudet hallita painoa. Toisilta se vaatii enemmän, mutta kaikki voivat onnistua.**
- **Mieti, mitkä asiat vaikuttavat painoosi? Syömiseen ja elämäntapoihin vaikuttavat monet asiat, kuten stressi, tunteet, kiire, perhe-elämä tai liikunta.**
- **Kerro lähipiirille, että haluat muuttaa elämäntapojasi ja jos mahdollista, pyydä joku kaveriksi mukaan elämäntaparemonttiin. Porukassa painonhallinta on mukavampaa. Kokoa ryhmä vaikka työpaikalle. Kysy lisää työterveyshoitajalta tai ravitsemusterapeutilta, olisiko mahdollista päästä painonhallintaryhmään ja tai yksilöohjaukseen.**
- **Tee elämäntapamuutoksia vähitellen, yksitellen ja pysyvästi. Älä kiirehdi, vaan anna itsellesi aikaa sopeutua uuteen muutokseen. Pienet muutokset johtavat varmemmin pysyvään painonhallintaan.**
- **Opettele tunnistamaan nälkä ja mieliteko. Tiedosta tilanteet, jossa syöt, vaikkei ole nälkä. Lohdutatko tai palkitsetko itseäsi ruualla? Mieti, miksi syöt?**
- **Onko repsahdus vain lipsahdus - vai oppimisen paikka? Vältä mustavalkoista ajattelua. Takapakkeja tulee aina, älä lannistu, vaan ota opiksi. Yhteen lipsahdukseen ei kannata lopettaa, vaan jatkaa vain eteenpäin.**
- **Liiku aina kun siihen on mahdollisuus. Arjessa on monia liikuntahetkiä: käytä portaita, kävele lyhyet matkat, jätä auto kotiin, käy kaupassa kävellen ym. Liikunnan ei aina tarvitse olla hikijumppaa, vaan arkiliikuntakin edistää terveyttä.**
- **Nuku riittävästi! Univaje lisää ylipainoa. Väsyneenä on vaikea hallita syömistä ja lähteä liikkumaan.**
- **Painonhallinta jatkuu läpi elämän. Vaikka olet saavuttanut tavoitepainon, pitää sinun edelleen miettiä mitä suuhusi pistät ja kuinka paljon liikut. Vaikka joudut luultavasti koko elämäsi miettimään, mitä syöt, ajan mittaan terveelliset valinnat käyvät helpommaksi ja automaattisemmaksi.**



## Terveellisen ruokavalion aakkoset

- **Syö säännöllisesti 3-5 tunnin välein.** Säännöllinen syöminen on yksi keskeisistä asioista painonhallinnan kannalta. Syömättä ei laihdu. Älä kuitenkaan napostele. Päivässä on hyvä syödä kolme isompaa ateriaa ja tarvittaessa muutama välipala.
- **Syö paljon kasviksia, vähintään puoli kiloa päivässä.** Joka aterialla on hyvä syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä, tuoreena ja kypsennettynä.
- **Annoskoko kohtuulliseksi, lautasmalli auttaa:** puolet kasviksia ja vajaa neljännes pastaa, riisiä tai perunaa ja reilu neljännes lihaa, kalaa, kanaa tai palkokasveja. Vältä napostelua, syö kunnon aterioita. Vähennä energian saantia ensin välipaloista. Aterioiden korvaaminen voileivillä ei ole terveyden tai painon kannalta järkevää.
- **Syö riittävästi proteiinia:** kalaa, kanaa, kananmunaa, palkokasveja ja lihaa. Nestemäisiä maitotaloustuotteita tulisi käyttää päivittäin 5-6 dl ja lisäksi muutama viipale juustoa.
- **Vältä sokeria ja valkoista viljaa (vehnää, riisiä).** Niistä tulee vain turhaa energiaa, eikä juuri mitään ravintoaineita.
- **Suosi kuitupitoisia viljatuotteita.** Leivässä, puurossa, mysleissä ja muroissa tulisi olla kuitua vähintään 10g/100g ja pastassa, riisissä ja muissa viljatuotteissa 6 g/100g. Muista kuitenkin kohtuus viljatuotteiden käytössä. Pääaterioilla riittää 1-2 dl riisiä tai pastaa ja muutama peruna. Leipää voi syödä 4-8 viipaletta päivässä, riippuen energian tarpeesta. Leivän voi korvata puurolla tai myslillä.
- **Rasvaa tarvitaan.** Suosi kasvirasvoja ja pyri välttämään piilorasvaa. Vältä rasvaisia leivonnaisia, pitsaa, makkaroita ja juustoja. Suosi kasviöljyjä (rypsi), rasiamargariinia, pähkinöitä ja siemeniä. Muista, että monissa valmisruuissa – ja leivonnaisissa, sipseissä, ranskalaisissa ja kasvirasvajäätelössä on kovettettua kasvirasvaa (transrasvaa), joka ei ole terveydelle hyväksi. Voita ja kermaakin voi käyttää, kun muistaa kohtuuden.
- **Juo vettä 1-2 litraa vuorokaudessa.**

**Muista tehdä elämäntapamuutokset vähitellen ja pysyvästi!**

