

# ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 38/2019

## Ympäristö- ja elämäntapatekijät lasten ylipainon aiheuttajana

**Kyynärsalmi Elina, Raudaskoski Serafiina, Riuttanen Virpi, Pinola Satu**

12.6.2019 ::

Ylipainoisten ja lihaviiden lasten prosentuaalinen osuus on viime vuosikymmenien aikana lisääntynyt globaalisti. Yli 12-vuotiaista lapsista joka neljäs poika ja joka viides tyttö on ylipainoinen. Ylipainon ja lihavuuden yleistymiseen ovat vaikuttaneet elintason nousu ja elinympäristön sekä elintapojen muutos lihomista edistäväksi. Ylipaino ja lihavuus sekä sen liitännäissairaudet kuormittavat terveydenhuollon järjestelmää merkittävin kustannuksin, joita olisi mahdollisuus ennaltaehkäistä puuttamalla ylipainoon ja lihavuuteen jo ennen aikuisikää. Lasten painonhallinnan tavoitteena ovat hyvinvoivat lapset ja terveet aikuiset.



## Lasten ylipaino ja lihavuus

Lasten Käypä hoito -suositus määrittelee lihavuuden tarkoittavan kehon liiallista rasvakudoksen määrää. Kliinisessä työssä lasten ylipainon ja lihavuuden arviointiin on olemassa erilaisia mittareita, jotka perustuvat esimerkiksi lapsen pituuspainon ja painoindeksin arviointiin. <sup>[1]</sup>

Ylipaino ja lihavuus ovat yhteydessä useisiin eri sairauksiin, kuten kohonneeseen verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin, heikentyneeseen sokerinsietoon sekä sepelvaltimotautiin. Erityisesti lapsilla ja nuorilla ylipaino ja lihavuus ovat yhteydessä aikuistyyppin eli kakkostyyppin diabetekseen. Mahdollisten terveysongelmien lisäksi ylipainoon ja lihavuuteen liittyy useita muitakin haittoja. Lapselle ylipaino voi aiheuttaa koulukiusaamista ja ulkonäköpaineita. Lapsen koko ja huono kunto voivat aiheuttaa hankaluutta liikuntatunneilla ja leikeissä. Tämä voi johtaa helposti siihen, että ylipainoinen lapsi jää usein kaveriporukan ulkopuolelle. <sup>[1] [2]</sup>

## Lihomismyönteinen elinympäristö

Lasten ylipainoon vaikuttavina tekijöinä voivat olla esimerkiksi perinnölliset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Vaikka yksilötasolla perintötekijöillä on huomattava merkitys lihavuuden synnyssä, lihavuuden yleistyminen väestötasolla johtuu etenkin ympäristö- ja elämäntapatekijöistä. <sup>[3] [4]</sup> Nämä tekijät vaikuttavat yleensä koko perheeseen. Yleensä lihavan lapsen vanhemmista ainakin toinen on ylipainoinen. <sup>[2]</sup> Vanhemmat antavat esimerkin lapsilleen siitä mitä kaupasta tuodaan kotiin sekä miten liikkumiseen kannustetaan. Vanhempien työpaineet ja kiireinen elämäntilanne johtaa siihen, että hukattua yhteistä aikaa korvataan herkuilla ja palkinnoilla.

## Napostelukulttuuri terveellisen ravitsemuksen esteenä

Ravinnolla on tärkeä merkitys lapsen terveydelle. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio turvaa normaalin kasvun ja kehityksen lapsuusiässä. Yksittäiset ruoka- tai ravintoaineet eivät tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee. Kouluikäisellä lapsella on kasvava vastuu päättää itse omasta ruokavaliostaan. Moni lapsi jättää kouluruuan syömättä ja korvaa aterian välipaloilla, kuten suklaapatukoilla ja virvoitejuomilla. Nämä välipalat sisältävät usein runsaasti sokeria ja tyydyttyynyttä rasvaa. Monissa perheissä vallitsee niin sanottu "napostelukulttuuri". Tämä tarkoittaa sitä, että pääateriat korvataan helpoilla ja nopeilla välipaloilla, mikä puolestaan altistaa lasta lihomiselle. <sup>[5]</sup> On tutkittu, että lapset nauttivat suuren osan päivittäisistä kaloreistaan jonkin ruudun äärellä. Ruudun ääressä vietetty aika voi olla syy lisääntyneeseen naposteluun. <sup>[6]</sup>

## Älypuhelimien ruutu on korvannut pihapelit

Koululaiset käyttävät noin kolme prosenttia vapaa-ajastaan päivittäiseen ulkoiluun ja liikuntaan. Tähän kehitykseen vaikuttavat ympäristössä tapahtuneet muutokset. Nykyisin perinteisten pihaleikkien aikakiintiöstä taistelevat myös digitaaliset viihdemuodot. <sup>[6]</sup>

Liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kasvuun, kehitykseen ja terveyteen. Liikunta ehkäisee jo lapsuusiässä monien epäedullisten terveyshaittojen ilmaantumista. Lasten luonnollinen liikunta on vähentynyt nykyisin rajusti ja lasten arjessa on harvoin enää tilanteita, jossa sydämen syke nousee kunnolla. Tutkimusten mukaan lasten liikkuminen vähenee läpi peruskoulun. Suomalaisten liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua monipuolisesti joka päivä 1–2 tuntia, ruutu-aika tulisi tiputtaa kahteen tuntiin päivässä ja yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää. <sup>[3] [7]</sup>

Digilaitteiden tarjoama media tuo lapsille useita liikkumattomuuteen tähtääviä houkutuksia, joista seuraa lihominen. Ruutuajan ja lihavuuden syy-seuraussuhdetta vahvistaa se, että tutkimuksissa on huomattu ruutuajan vähentämisen pienentävän painonnousua lapsilla. <sup>[6]</sup> Kasvava ruutu-aika ja painonhallinnan ongelmat muodostavat niin sanotun "noidankehän", jossa molemmat ilmiöt ruokkivat toisiaan.

## Motivaatiomittari painonhallinnan tukena

Motivaation mittaaminen on käytännössä haasteellista, eikä motivaatiota välttämättä näe ulospäin. Motivaatioon vaikuttaa esimerkiksi ihmisen persoonalliset ominaisuudet. Motivaation avulla ihminen suuntaa toimintansa kohti tavoitteitaan. <sup>[8]</sup>

Lyhytkestoista motivaatiota tai jopa motivaation puutetta pidetään lihavuuden hoidon ja elintapamuutoksen kompastuskivenä <sup>[9]</sup>. Nykyisin terveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat uusia työkaluja

elämäntapamuutoksen motivoinnin tueksi. Heidän on tärkeää ymmärtää ympäristö- ja elämäntapatekijöiden tuomat haasteet lasten painon hallinnassa, jotta perheen voimavarat ja motivaatio voidaan kohdistaa oikeisiin asioihin. Elämäntapaohjausta tulisi tukea motivoivalla haastattelulla ja ohjauksella. [9] [10]

Motivoivan haastattelun ja ohjauksen -periaatteiden pohjalta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille suunniteltiin ja toteutettiin ohjaustilanteiden tueksi projektina motivaatiomittari. Motivaatiomittarin avulla lapsi arvioi omaa terveyttään realistisesti sekä mahdollisesti kiinnostuu oman terveytensä ylläpidosta. Motivaatiomittari on oiva tapa herätellä ylipainoisen tai lihavan lapsen motivaatiota. Motivaatiomittarin tarkoituksena on antaa tukea myös perheille lasten ja nuorten ylipainon hoitamisessa. [11]

Mittari on rakennettu lomakkeen muotoon ja se sisältää kysymyksiä sekä piirustustehtäviä liittyen lapsen painoon, liikunta- ja ruokailutottumuksiin, ruutuaikaan sekä motivaatioon tehdä pieniä elämäntapamuutoksia. Lapsi täyttää lomakkeen yleensä kotona ennen poliklinikkakäyntiä, jolloin hänen on mahdollista pohtia lomakkeessa kysytyjä asioita rauhassa etukäteen. Lomakkeeseen vastaamisen jälkeen on tärkeää, että terveysalan ammattilainen keskustelee lapsen kanssa motivaatiomittarin herättämistä ajatuksista ja tekee tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Motivaatiomittarin tarkoituksena on kohdata lapsi tämän voimavarojen ja positiivisten puolien kautta mainitsematta lapsen ylipainoa tai lihavuutta. [11]

Lapsen täyttämän motivaatiomittarin pohjalta ammattilainen näkee, onko lapsella muutoshalukkuutta esimerkiksi liikkumistottumusten tai ravitsemuksen suhteen. Vastaanotolla ammattilainen voi ottaa puheeksi lapsen kanssa ne asiat, jotka lisäävät tai heikentävät lapsen motivaatiota tai muutoshalukkuutta. Ammattilainen pystyy myös kartoittamaan lapsen ajatuksia motivaatiomittarin kautta – miten lapsi näkee itsensä ja onko lapsi löytänyt itsestään vahvuuksia? Motivaatiomittari toimii hyvänä keskustelun tukena ja apuvälineenä ammattilaisen ja lapsen välillä. [12]



KUVA 1. Motivaatiomittari [11]

## Johtopäätökset

Lasten ja nuorten ylipainoa aiheuttavat tekijät ovat monisyiset ja tämän vuoksi ylipainoiset ja lihavat lapset ovat haastava kohderyhmä ammattilaisille ohjaustilanteissa. Kun kyseessä on lapsen painonhallinta, on otettava huomioon perheen kokonaisuus. Vanhempien rooli on ratkaiseva lasten painonhallinnassa ja elämäntapamuutoksessa, sillä lapsi onnistuu muuttamaan tottumuksiaan vain koko perheen tottumusten ja motivaation ollessa samassa linjassa. <sup>[31]</sup> Lapsen ylipainoon puuttuminen tulisi tapahtua aina turvallisessa ympäristössä. Terveystieteiden tutkimusten mukaan terveydenhuollon ammattilaisten asianmukaisesti toteutettu painonhallinta ei vaaranna lapsen kasvua tai kehitystä, eikä aiheuta syömishäiriöitä. <sup>[11]</sup> <sup>[21]</sup> On tärkeää, ettei lapselle puhuta laihduttamisesta tai lihavuudesta, vaan jaksamisesta, hyvästä olost, liikkumisen tärkeydestä ja herkkujen vähentämisestä <sup>[13]</sup>.

## Lähteet

1. <sup>^ abc</sup>Käypä hoito -suositus. 2013. Lihavuus (lapset). Hakupäivä 3.4.2019.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50034>
2. <sup>^ abc</sup>Jansson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset – Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita.
3. <sup>^ abc</sup>Kalavainen, M., Päätalo, A., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2008. Mahtavat muksut – Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.
4. <sup>^</sup>Salo, M. & Fogelholm, M. 2016. Lihavuus. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
5. <sup>^</sup>Luukkainen, P. 2016. Ravinto. 6. uud. p. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Duodecim.
6. <sup>^ abc</sup>Robinson, T.N., Banda, J.A., Hale, L., Shirong Lu, A., Fleming-Milici, F., Calvert S.L. & Wartella, E. 2017. Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics* 140 (2). Hakupäivä 17.4.2019.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>
7. <sup>^</sup>Tammelin, T. 2016. Liikunta. 6. uud. p. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Duodecim.
8. <sup>^</sup>Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ – Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita.
9. <sup>^ ab</sup>Absetz, P. & Hankonen, P. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133 (10), 1015–21.
10. <sup>^</sup>Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Hakupäivä 3.4.2019.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix02109>
11. <sup>^ ab</sup>Kyynärsalmi, E. & Raudaskoski, S. 2019. 9–12-vuotiaiden ylipainoisten ja lihaviiden lasten motivaatiota ja elämäntapoja kartoittava mittari motivoivan ohjauksen tueksi ammattilaisille. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 17.4.2019.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904104741>
12. <sup>^</sup>Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Hakupäivä 17.4.2019.  
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset...>
13. <sup>^</sup>Neuvokas perhe. 2018. Mistä tietää onko lapsi ylipainoinen? Hakupäivä 3.4.2019.  
<https://neuvokasperhe.fi/mista-tietaa-onko-lapsi-ylipainoinen>

## Kuvalähteet

1. <sup>^</sup>KUVA 1. Motivaatiomittari. Teoksessa Kyynärsalmi, E. & Raudaskoski, S. 2019. 9–12-vuotiaiden ylipainoisten ja lihaviiden lasten motivaatiota ja elämäntapoja kartoittava mittari motivoivan ohjauksen tueksi ammattilaisille. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 17.4.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904104741>

## Metatiedot

**Nimeke:** Ympäristö- ja elämäntapatekijät lasten ylipainon aiheuttajana

**Tekijä:** Kyynärsalmi Elina; Raudaskoski Serafiina; Riuttanen Virpi; Pinola Satu

**Aihe, asiasanat:** ajankäyttö, fyysinen aktiivisuus, lapset, lihavuus, motivaatio, nuoret, ravitsemushoito, ylipaino

**Tiivistelmä:** Ylipainoisten ja lihaviiden lasten prosentuaalinen osuus on viime vuosikymmenien aikana lisääntynyt globaalisti. Yli 12-vuotiaista lapsista joka neljäs poika ja joka viides tyttö on ylipainoinen. Ylipainon ja lihavuuden yleistymiseen ovat vaikuttaneet elintason nousu ja elinympäristön sekä elintapojen muutos lihomista edistäväksi. Ylipaino ja lihavuus sekä sen liitännäissairaudet kuormittavat terveydenhuollon järjestelmää merkittävin kustannuksin, joita olisi mahdollisuus ennaltaehkäistä puuttamalla ylipainoon ja lihavuuteen jo ennen aikuisikää.

Lasten ja nuorten ylipainoa aiheuttavat tekijät ovat monisyiset ja tämän vuoksi ylipainoiset ja lihavat lapset ovat haastava kohderyhmä ammattilaisille ohjaustilanteissa. Projektissa kehitettiin motivaatiomittari sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille lasten painonhallinnan ohjaustilanteiden tueksi. Motivaatiomittari toteutettiin motivoivan haastattelun ja ohjauksen -periaatteiden pohjalta. Motivaatiomittarin avulla lapsi arvioi omaa terveyttään realistisesti, sekä mahdollisesti kiinnostuu oman terveytensä ylläpidosta. Mittari on rakennettu lomakkeen muotoon, joka sisältää kysymyksiä sekä piirustustehtäviä liittyen lapsen painoon, liikunta- ja ruokailutottumuksiin, ruutuaikaan sekä motivaatioon tehdä elämäntapamuutoksia. Lapsi täyttää lomakkeen yleensä kotona ennen poliklinikkakäyntiä. Lomakkeeseen vastaamisen jälkeen terveysalan ammattilainen keskusteleo lapsen kanssa motivaatiomittarin herättämistä ajatuksista. Motivaatiomittarin tarkoituksena on kohdata lapsi tämän voimavarojen ja positiivisten puolien kautta, mainitsematta lapsen ylipainoa tai lihavuutta.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2019-06-12

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019050614387>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** CC BY-NC-ND 4.0

### **Näin viittaat tähän julkaisuun**

Kyynärsalmi, E., Raudaskoski, S., Riuttanen, V. & Pinola, S. 2019. Ympäristö- ja elämäntapatekijät lasten ylipainon aiheuttajana. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 38. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019050614387>.