



OPAS PAINONHALLINTAAN JA TERVEELLISIIN ELÄ- MÄNTAPOIHIN

Case Hyvinvointikeskus Hytke

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä Kerttu Paananen	
Työn nimi Opas painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin: Case Hyvinvointikeskus Hytke	
Päiväys	22.5.2014
Sivumäärä/Liitteet	38/20
Ohjaaja Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Hyvinvointikeskus Hytke	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutin pienen painonhallintaoppaan ja reseptikoosteen. Työn toimeksiantajana toimi Hyvinvointikeskus Hytke ja painonhallintaoppaan kohderyhmänä oli Hytkeen painonhallintaryhmä. Oppaassa käsittelevän pysyvän painon pudotuksen ja terveellisen syömisen periaatteita. Terveellistä syömistä havainnollistin mallipäivien avulla. Reseptikoosteeseen kokosin terveellisiä reseptejä, jotka olivat helppoja valmistaa, hyvänmakuisia ja raaka-aineet olivat tuttuja ja helposti saatavilla.</p> <p>Teoreettiseen viitekehykseen kokosin keskeisiä asioita painonhallinnasta, lihavuuden ja ylipainon määritelmän, kävin lävitse suomalaiset ravitsemussuositukset ja vertailin erilaisia dieettejä. Dieettien vertailun halusin teoreettiseen viitekehykseen, koska monet laihduttajat kokeilevat erilaisia dieettejä ja halusin tutkia, voiko jollain tämän hetken suosituilla dieetillä saavuttaa pysyviä laihdutustuloksia. Viitekehyksessä kävin lävitse myös ravitsemusneuvonnan periaatteita, koska painonhallintaopasta tullaan käyttämään ravitsemusneuvonnan tukena.</p> <p>Paino on elintapojen tasapainotila. Jos jokin elintavoissa muuttuu, painokin muuttuu – joko huonompaan tai parempaan. Vain pysyvät elintapamuutokset voivat saada aikaan pysyviä painonmuutoksia. Suomalaisten paino, painoindeksi ja vyötärön ympäryys kasvoivat 1970 – luvulta aina 1990 – luvulle. Kuitenkin nuorten ja lasten keskuudessa lihavuus ja liikapainoisuus ovat lisääntyneet. Suomalaiset ravitsemussuositukset korostavat terveyttä edistävän ruokavallion kokonaisuutta. Suositusten mukainen ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva, mikä mahdollistaa terveellisen ja maukkaan ruuan.</p>	
Avainsanat opas, painonhallinta, laihdutus, elämäntapamuutos, terveellisyys	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author Kerttu Paananen			
Title of Thesis Guide for weight control and healthy life-style: Case Wellness Center Hytke			
Date	22.5.2014	Pages/Appendices	38/20
Supervisor Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners Hyvinvointikeskus Hytke			
<p>Abstract</p> <p>In this functional thesis I executed a little guide to weight control and recipe collection. The client for this thesis was Wellness Centre Hytke and the guide's target group was weight controlling group at Wellness Center Hytke. In the guide I covered topics such as losing weight permanently and principals of healthy eating. I demonstrated healthy eating by a few example eating plans. Recipes in the collection were healthy, easy to prepare, tasty and made from well-known ingredients.</p> <p>In the theoretical frame of reference I gathered basic rules of losing weight, definition of obesity and overweight, went through Finnish nutritional guidelines, and compared different kinds of diets. I wanted diet comparing in the theoretical frame of reference because many who want to lose weight try different kinds of diets and I wanted to explore if there is some diet that gives permanent results. In the theoretical frame of reference I also went through principals of nutritional counseling, because the guide will be used to support nutritional counseling at Wellness Center Hytke.</p> <p>Weight is the consequences of life habits. If something changes in life habits, weight will change – for better or for worse. Only permanent changes in life habits can make permanent changes in weight. Finns weight, Body Mass Index and waist circuit grew between 1970 and 1990. Nowadays obesity and overweight is increasing among children and youngsters. Finnish nutritional guidelines emphasize health promoting diet. The recommended diet is versatile and variable which permits healthy and tasty food.</p>			
Keywords guide, controlling weight, losing weight, healthy eating			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Toimeksiantajan esittely.....	6
1.2	Hytkeen painonhallintaohjelman toiminta.....	7
2	PAINONHALLINTA	8
2.1	Perimän, ympäristön ja elintapojen vaikutus painoon.....	9
2.2	Liikapainon ja lihavuuden määrittely.....	9
2.2.1	Painoindeksin määrittely	10
2.2.2	Vyötärön ympäryksen mittaaminen	10
2.3	Keskeisiä asioita laihtumisesta ja painonhallinnasta	11
2.4	Laihtumisen vaikutus energiankulutukseen.....	13
3	RAVITSEMUSSUOSITUKSET	14
3.1	Vuoden 2014 ravitsemussuosituksien	14
3.1.1	Ravintoaineiden saantisuosituksien.....	15
3.1.2	Suosittelut ruokavalinnat	15
3.1.3	Kasvikset, marjat ja hedelmät	16
3.1.4	Viljavalmisteet	17
3.1.5	Maitovalmisteet	17
3.1.6	Proteiinin lähteet	17
3.1.7	Rasvat	18
3.1.8	Juomat	18
3.2	Ravitsemussuosituksien ja laihtumisen.....	19
3.3	Ravitsemusneuvonta.....	19
4	DIEETTIEN VERTAILUA.....	21
4.1	5:2 – dieetti.....	21
4.2	Kivikautinen eli paleoruokavalio	22
4.3	Gluteiinin dieetti	23
4.4	Vähähiilihydraattiset dieetit	23
4.5	Protaus	24
5	OPINNÄYTEYTÖN TOTEUTUS.....	26
5.1	Toiminnallinen oppinäytetyö.....	26
5.2	Painonhallintaoppaan kehittäminen	26

6	POHDINTA.....	31
6.1	Omat päätelmät dieeteistä	33
	LÄHTEET	36

LIITE 1: PAINONHALLINTAOPAS

Suomalaisten aikuisten paino, painoindeksi ja vyötärönympäryys ovat kasvaneet viimeisinä vuosikymmeninä huolestuttavan suuriksi. Myös nuorten joukossa liikapainoisten ja lihavien osuus on noussut. (Käypä hoito, 2014.) Tämän takia painonhallinnan ja terveellisten elämäntapojen merkitys ja tärkeys ovat korostuneet. Olen itsekin kiinnostunut terveellisistä elämäntavoista ja ravitsemuksesta, joten itselleni oli luonnollista lähteä toteuttamaan opinnäytetyötä näistä aiheista, jotka ovat myös ajankohtaisia. Tässä opinnäytetyössä toteutin pienen painonhallintaoppaan ja reseptikoosteen hyvinvointikeskus Hytkeen ja sen painonhallintaryhmän käyttöön.

Painonhallintaoppaaseen pyrin sisällyttämään suhteellisen tiiviisti kaiken oleellisen perustiedon painonhallinnasta ja laihduttamisesta. Tavoitteenani opasta tehdessä oli pitää se helpolukuisena ja ymmärrettävänä, jotta painonhallinnasta mitään tietämätönkin saisi siitä perustiedon, miten hallita painoa ja saada paino laskemaan. Oppaaseen kehitin myös ruokapäiväkirjojen analysointiin tarkoitetun apuvälineen, joka perustuu värikoodeihin. Kehitin oppaaseen kuusi erilaista mallipäivää, jotka toimivat esimerkkeinä, miten erilaisissa olosuhteissa voi syödä terveellisesti. Näissä mallipäivissä myös havainnollistin ruokapäiväkirjojen analysointiin tarkoitetun apuvälineen toimintaa. Kokosin myös erilaisia reseptejä painonhallintaoppaan loppuun. Reseptejä kehittäessäni tavoitteenani oli pitää reseptit tavallisena ruokana ilman sen erikoisempia raaka-aineita. Reseptien tarkoituksena on auttaa pääsemään terveellisen kokkauksen alkuun ja näyttää, että terveellisen ruuan tekeminen ei ole vaikeaa.

Opinnäytetyön viitekehyksessä käsittelem painonhallintaan ja laihdutukseen vaikuttavia asioita, kuten elämäntapoja ja perimää sekä käyn lävitse laihdutuksen keskeisiä asioita. Käyn myös lävitse Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemät ravitsemussuositukset. Selvitän myös mitä eroja on erilaisilla tämän hetken kuumimmilla muotidieeteillä ja käyvätkö ne pysyvään painonhallintaan ja laihdutukseen. Käsittelem myös ravitsemusohjausta, koska kehittämäni opasta tullaan käyttämään ravitsemusohjauksen apuvälineenä.

1.1 Toimeksiantajan esittely

Tässä opinnäytetyössä toimeksiantaja toimi Hyvinvointikeskus Hytke, joka sijaitsee Kuopiossa. Hytkeessä on kuntosalin ja ryhmäliikunnan lisäksi tarjolla monenlaisia hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä palveluja, kuten lääkäripalveluja, fysioterapiaa, hierontaa, osteopatiaa ja erilaisia kuntotestauksia ja koulutuksia. Hytkeen erikoisuutena on tankotanssi. Hytke tarjo-

aa myös ravitsemusneuvontaa ja auttaa painonhallinnassa. Hytkeellä onkin painonhallinta-ohjelma, joka kestää puoli vuotta. (Hyvinvointikeskus Hytke [www-sivu.](#))

1.2 Hytkeen painonhallintaohjelman toiminta

Hytkeen painonhallintaohjelma toteutetaan ryhmälle. Painonhallintaohjelma noudattaa kahdeksan askeleen muutosta elämäntavoissa ja ohjelmassa korostetaan elämäntapamuutoksen tekemistä ja pysyvää painonhallintaa terveellisemmällä arkisyömisellä ja iloa tuovalta liikunnalla. Osallistuja saa tietoa ja tukea pysyvään painonhallintaan sekä kannustusta terveystiikunnan lisäämiseen. (Hyvinvointikeskus Hytke [www-sivu.](#))

Painonhallintaohjelmaan sisältyy erilaisia luentoja eri teemoilla, kuten esimerkiksi kehon kuuntelu, muutos – miten se tehdään ja liikunnan rooli painonpudotuksessa. Koko ohjelma perustuu luentoon millainen minä olen. Ohjelmaan sisältyy myös kuusi vertaisryhmien koontumista ja lääkärin kyselytunti. Myös 50 kerran henkilökohtainen liikuntakortti kuuluu ohjelmaan. Kortilla voi käydä salilla ja ryhmäliikuntatunneilla ryhmän oman ohjelman mukaisesti. (Hyvinvointikeskus Hytke [www-sivu.](#))

Ruokapäiväkirjan pitäminen ja sen läpikäyminen yleisellä tasolla kuuluu myös ohjelmaan. Kehitin ruokapäiväkirjan analysointiin apuvälineen, joka perustuu väreihin. Hytkeen ryhmäliikuntatunnit on myös lajiteltu väreihin niiden raskausasteen perusteella, vihreät tunnit ovat kevyitä ja tarkoitettu niille, jotka eivät ole liikkuneet vähään aikaan. Oranssit tunnit on jo vähän aikaa liikuntaa harrastaneille ja punaiset tunnit ovat raskaimpia ja tarkoitettu haastetta ja extremeä haluaville. (Hyvinvointikeskus Hytke [www-sivu.](#)) Käytin näitä samoja värejä, vihreää, oranssi ja punaista, ruokapäiväkirjojen analysointiin kehittämässäni apuvälineessä.

2 PAINONHALLINTA

Lihavuus on yleistynyt viime vuosina huomattavasti. Tuhansia vuosia sitten oli hyvin harvinaista, että ihminen oli lihava, mutta kaupungistuminen ja maanviljeleminen mahdollistivat aiempaa passiivisemmän elämän ja tasaisemman ravinnonsaannin. Etenkin hallitsijoilla alkoi esiintyä lihavuutta ja keskiajalla lihavuutta pidettiin vallan symbolina. Alemmissa sosiaaliluokissa lihavuus alkoi näkyä teollisen vallankumouksen jälkeen, jolloin ruumiillinen työ väheni. Viimeisin lihominen käynnistyi 1980 – luvulla, joka lihotti ensin vauraimpien maiden ihmiset ja köyhemmät maat seurasivat nopeasti perässä. (Borg, Fogelholm, Hiilloskorpi, 2004, 185.)

Vuonna 2007 toteutetussa Finriski - kyselyssä selvisi, että suomalaisista 18 – 64 vuotiaista yli kaksi miljoonaa on liikapainoisia ja heistä noin 650 000 on lihavia. Suomalaisten aikuisten paino, painoindeksi ja vyötärön ympäryys ja lihavien osuus väestöstä kasvoivat 1970 – luvulta aina 90-luvulle saakka. Painon, painoindeksin ja lihavien lisääntyminen on hidastunut, mutta lasten ja nuorten keskuudessa liikapainoisten ja lihavien osuus on kasvanut. Paino nousee yleensä iän karttuessa, lihavuus on yleisintä keski-ikäisillä miehillä ja yli 65-vuotiailla naisilla. (Käypä hoito, 2014.)

Painoa kertyy yleensä sitä enemmän mitä vanhemmaksi tullaan. Useissa elämän muutoksissa painoa kertyy elämäntapojen muuttumisen takia, esimerkiksi parisuhteen aloittaminen saattaa passivoida uuden parin sohvalle, vaikka ennen olisi tullut harrastettua sen sijaan liikuntaa. Joillakin paino kertyy huomaamattomasti pikkuhiljaa, toisilla taas kertarysäyksellä enemmän. Miehiä lihottaa erityisesti vakiintuneen ja säännöllisen ansiotyön alkaminen ja parisuhteen vakiintuminen. Naisilla painon lisäystä tulee yleensä synnytysten myötä. Ras-kausaikana kerätyistä kiloista ei ole helppoa päästä eroon ja lapsi sitoo äitiä kotiin jääkaappin läheisyyteen. (Borg ym. 2004, 188.)

Myös nykyinen kiireinen elämäntahti vaikuttaa painoon. Monet tuntevat, että kiire ja stressi vaikuttavat siten, että ei ole aikaa laittaa ruokaa ja valmistaa terveellisiä eväitä ja syövät sen takia pikaruokia. Kiireisyys ja stressi myös pidentävät ateriovälejä, joka saa suosimaan nopeita ratkaisuja ja syömään ruokaa runsaasti yli tarpeen kiljuvan kovaan nälkään. (Aalto, Seppänen, 2013, 106.)

2.1 Perimän, ympäristön ja elintapojen vaikutus painoon

Painoon vaikuttavat monet asiat. Merkittävimpiä asioita on perimä, ympäristö ja elintavat eli ruokavalion laatu sekä liikkumisen määrä. Perimän on arvioitu selittävän noin kolmanneksen ihmisten välisistä lihavuuden eroista. Kuitenkaan yhtä lihavuuteen vaikuttavaa geeniä ei ole löydetty, vaan näyttää siltä, että monet eri geenit säätelevät erilaisia painoon vaikuttavia asioita. Joukko erilaisia geenejä säätelee esimerkiksi energiankulutusta, ruokahaluja ja makumieltymyksiä ja nämä geenit yhdessä voivat suurentaa tai pienentää ihmisen taipumusta lihoa. (Borg ym. 2004, 187.)

Perimään ihminen ei voi vaikuttaa ja ympäristöönkin vain hieman. Omiin elintapoihin kuitenkin jokainen voi vaikuttaa ainakin jollain tasolla ja elintavat vaikuttavat painoon ainakin yhtä paljon kuin perimä ja ympäristö yhteensä. Elintapoihin vaikuttavat omat tiedot, taidot, asenteet ja motiivit sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja kannustimet. Eniten lihoavat sellaiset ihmiset, joiden perimä edistää lihavuutta ja joiden ympäristö ei kannusta liikkumaan tai syömään terveellisesti kasviksia, vihanneksia ja runsaskuituisia viljatuotteita. (Borg ym. 2004, 188.)

Elintapojaan voi muuttaa terveellisemmiksi, eli ruokavalion laatua paremmaksi, liikkumista lisätä ja tarkentaa luonnollista näläntunnetta. Elintapoja muuttamalla paino laskee ja terveysriskit pienenevät. Useat kuitenkin reagoivat paino-ongelmaan laihduttamalla liian tiukoilla dieeteillä, joilla paino kyllä laskee nopeasti, mutta nousee nopeasti samoihin lukuihin tai jopa korkeammalle kuin aloittaessa laihdutus. Painonnousua koetetaan hillitä ja painoa pudottaa uudella kitudieetillä, samoin seurauksin kuin edellisellä kerralla. Elintapoja pitääkin muuttaa pysyvästi, jotta paino pysyy samoissa lukemissa pysyvästi. Jos elintavat muuttuvat, painokin muuttuu – joko huonompaan tai parempaan suuntaan. Laihduttaessa ja hallittaessa painoa tulisikin tehdä sellaisia muutoksia, joita pystyy pitämään yllä monta vuotta, sillä vain silloin ne laihduttavat pysyvästi. Paino ei voi jäädä alemmaksi, jos palataan takaisin vanhoihin tapoihin. (Borg, 2007, 43 – 45.)

2.2 Liikapainon ja lihavuuden määrittely

Lihavuudella tarkoitetaan painoa, jossa kuolleisuus on selvästi suurentunutta. Suurentunut kuolleisuus selittyy sairauksilla, jotka liittyvät lihavuuteen: kakkostyyppin diabetes, verenpainetauti, kihti ja aivohalvaus. Näitä sairauksia esiintyy huomattavan usein juuri lihavilla verrattuna normaalipainoisiin. Lihaville ihmisille suositellaan laihduttamista. Liikapainoisilla taas on suurentunut riski sairastua kyseisiin tauteihin, mutta kuolleisuus ei ole vielä lisääntynyt ja laihduttamista ei vielä suositella. Kuitenkin jos paino nousee liikapainoisilla, se nos-

taa riskiä sairastua lihavuuteen liitettäviin sairauksiin, joten vaikka liikapainoisten ei terveydellisistä syistä ole tarvetta laihduttaa, on painonhallinta ja painon nousun estäminen tärkeää. Liikapainon ja lihavuuden määrittelyssä kätevimmit ja yleisimmin käytetyt tavat ovat painoindeksi eli BMI:n määrittely ja vatsan ympäröisy. (Borg ym. 2004, 162, 184.)

Lihavilla ja ylipainoisilla on ylimääräistä rasvakudosta. Lihavuus voidaan luokitella erilaisilla tavoilla. Yleisimmin käytetyt tavat ovat joko laskemalla ihmisen BMI eli painoindeksi tai mittaamalla vyötärön ympäröisy. Usein näitä molempia käytetään yhdessä, sillä silloin saa kuvan ihmisen suhteellisesta painosta ja siitä, minne rasva on pääasiassa kertynyt. Muut painon luokitustavat, kuten rasvan mittaaminen ihopoimuista, eivät ole tehokkaita välineitä. (Käypä hoito, 2014.)

2.2.1 Painoindeksiin määrittely

BMI muodostuu englannin kielisistä sanoista Body Mass Index ja siinä paino jaetaan metreinä mitatun pituuden neliöllä. Eli ihmisen pituus metreinä * pituus metreinä / paino kiloina = painoindeksi. BMI on käyttökelpoinen suhteellisen painon mittari, jolla on vahva yhteys kehon rasvakudoksen määrään. BMI on otettu käyttöön kaikkialla maailmassa ja painoindeksiin rajat ovat sopimuksen varaisia. Normaali painon rajat, 18,5 - 25 kg/m², on valittu sillä perusteella, että tällä välillä sairastavuus ja kuolleisuus ovat pieniä. BMI rajat on kuvattu taulukossa 1. (Terveyskirjasto, 2010.)

Taulukko 1. Painon luokitus painoindeksiin (BMI, kg/m²) perusteella

alipaino	normaali paino	ylipaino	lihavuus	vaikea lihavuus	sairaallinen lihavuus
18,4 tai alle	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 -34,9	35 - 39,9	40 tai yli

2.2.2 Vyötärön ympäröyksen mittaaminen

Vyötärön ympäröysmitalla kuvataan keskivartalolle eli vatsaontelon alueelle ja sisäelimiin kertyvää rasvaa. Vyötärön alueelle kertyvä rasva on aktiivisempaa kuin lantiolle tai reisiin kertyvä rasva ja se on siksi vaarallisempaa kuin ihon alle kertyvä rasva. Vyötärö kuuluu mitata navan yläpuolelta, alimman kylkiluun ja suoliluun välistä. Vyötärön ympäröyksen mittaaminen täydentää painoindeksi luokitusta varsinkin, kun paino on alle 30 kg/m². Myös vyötärön ympäröyksen mitat on sovittu, kuten painoindeksinkin. Vyötärön ympäröykseen liittyvät arvot on esitetty taulukossa 2. (Terveyskirjasto, 2010.)

Taulukko 2. Vyötärön ympäryksen raja-arvot (Terveyskirjasto, 2010.)

	Vyötärön ympäryksen		
	tavoitearvo	Lievä terveyshaitta	huomattava terveyshaitta
Miehet	alle 94 cm	94 - 101 cm	yli 102 cm
Naiset	alle 80 cm	80 - 87 cm	yli 88 cm

2.3 Keskeisiä asioita laihtumisesta ja painonhallinnasta

Painon nousu vaatii aina sen, että ihminen syö enemmän kuin kuluttaa. Painon laskeminen siis vaatii, että ihminen kuluttaa enemmän kuin syö. Yhteen painokiloon on sitoutunut noin 7000 kalorien edestä energiaa, joten yhden painokilon karistaminen vaatii 7000 kalorien vajeuksen. Suositeltava painonpudotusvauhti on puoli kiloa viikossa, joten viikossa energiavaajasta tulisi tulla 3500 kalorien edestä. Päivässä tämä tarkoittaa 500 kalorien vajeuksen tekemistä. Tämä vajeus voidaan tehdä ruokavalion tai liikunnan avulla. (Borg ym. 2004, 186.)

Ruokavaliossa suurin ja tärkein muutos, jota ilman ei voi laihtua pysyvästi, on kasvien, hedelmien ja marjojen lisääminen ruokavalioon. Kasviksia lisäämällä saadaan samasta määrästä ruokaa vähemmän energiaa kuin ennen, eli ruokavalion energiatiheys pienenee. Kokeissa on huomattu, että vaikka ruokavalioon ei tehdä muita muutoksia kuin lisätään kasvien ja hedelmien käyttöä, paino laskee. Lautasmalli on hyvä malli siihen, miten kasviksia ja vihanneksia tulisi lisätä ja käyttää. Puolet lautasellisesta tulisi täyttää kasviksilla ja vihanneksilla, kypsennetyillä ja raaoilla, $\frac{1}{4}$ niin sanotulla pääruualla eli lihalla, kalalla tai kananmunalla ja $\frac{1}{4}$ lisäkkeellä eli perunalla, pastalla tai riisillä. Näin koostetusta lautasellisesta ruokaa saadaan vähemmän kaloreita kuin jos lautanen olisi täynnä pääruokaa ja lisäkeittä, mutta syödyn ruuan määrä ei vähene. Ihminen syö tutkimuksien mukaan grammoissa saman verran päivittäin oli ruuan energiatiheys millainen tahansa. (Mustajoki, 2012.)



KUVA 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemisneuvottelukunta, 2014b.)

Ruokavalion rasvan saantia tulisi vähentää, sillä rasva sisältää enemmän energiaa kuin proteiinit tai hiilihydraatit. Etenkin tyydyttyneiden eli kovien rasvahappojen saantia tulisi vähentää. Tyydyttyneitä rasvahappoja on runsaasti rasvaisessa lihassa, lihajalosteissa, rasvaisissa maitotuotteissa sekä juustoissa. Kun kovaa rasvaa vähennetään, voidaan pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja hieman lisätä ruokavalioon. Pehmeitä rasvoja saadaan kasviöljyistä, kasviöljypohjaisista margariineista ja salaatikastikkeista, pähkinöistä sekä rasvaisista kaloista. (Mustajoki, 2012.)

Painonhallinnan kannalta tärkeää olisi myös kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun. Hiilihydraattien tulisi olla hitaita eli paljon kuitua sisältäviä tuotteita, sillä kuitu lisää kylläisyyden tunnetta ja tasaa verensokerin heilahduksia. Kuitua on paljon täysjyvätuotteissa eli ruisleivässä, puuroissa ja täysjyvämysleissä sekä kasviksissa. (Mustajoki, 2012.)

Sokeripitoisten juomien karsiminen ruokavaliosta auttaa myös painonhallinnassa, sillä juomat eivät lisää kylläisyyttä, mutta tuovat mukanaan paljon sokereita eli kaloreita. Sokeriset juomat tulisi vaihtaa veteen tai makeutusaineilla makeutettuihin vaihtoehtoihin. Rasvaton maito on myös suositeltava juoma, vaikka se sisältääkin kaloreita. Maito sisältää monia hyödyllisiä vitamiineja sekä proteiineja, jolloin se vaikuttaa elimistössä eri tavoin kuin sokereipitoiset limsat ja mehut. (Mustajoki, 2011.)

Proteiini pitää nälän hyvin loitolla, joten painonhallinnan kannalta sen saantia ei kannata ainakaan vähentää. Ne, jotka saavat proteiinia vähän, voivat jopa lisätä hieman saantiaan. Kuitenkin tulisi huolehtia siitä, että proteiinin mukana ei tulisi liikaa rasvaa eli proteiinin lähteenä käytettäisiin rasvattomia liha- ja maitotuotteita. (Mustajoki, 2012.)

Painonhallintaan vaikuttaa myös syömiskertojen tiheys ja annoskoot. Sopiva syömistiheys on riippuvainen ihmisestä eikä yhtä yleispätevää määrää syömisille ole. Kuitenkin alle kolme kertaa päivässä syövät saattavat kokea kovaa nälkää ja ahmimista iltaisin, koska ruokailuvälit ovat liian pitkiä. Yleensä kolmesta kuuteen ruokailua päivässä on sopiva määrä. Annoskokojen hallinta on myös keskeistä painonhallinnassa, sillä isot annokset nostavat kalorimäärää. Ruokien pakkauskoost ovat myös kasvaneet etenkin erilaisissa herkuissa, joten pienten pakkausten valinta johtaa jo itsessään vähäisempään syömiseen kuin iso pakkaus valittaessa. (Mustajoki, 2012.)

Painonhallinnassa tulisi myös huomioida rento ja stressitön syöminen. Parhaimpiin laihtutustuloksiin päästään kun syömisestä nautitaan ilman syyllisyyttä ja ei kontrolloida syödyn ruuan määrää, vaan sen laatua. Yleensä pyrkimys syödä vähän saa ihmisen syömään enemmän ja päinvastoin kun ei kontrolloida syömisten määrää, syöminen kohtuullistuu paremmin kuin jos sitä koettaisi tietoisesti pienentää. Ihmisen pitäisi antaa luonnollisen näläntunteen hoitaa syömisestä määrän laskeminen, sillä näläntunne hoitaa sen paljon stressittömämmin kuin ihminen itse sen tietoisesti voisi hoitaa. (Borg, 2007, 48 – 51.)

2.4 Laihtumisen vaikutus energiankulutukseen

Levossa energiaa kuluu noin yksi kalori kehon painokiloa kohden tunnissa ja liikuttaessa enemmän (Aalto, Seppänen, 2013, 120). Laihtumisen aikana paino pienenee, joten perusaineenvaihduntakin pienenee (Borg, 2012, 57). Kevyempää kehoa on myös helpompi liikuttaa, joten energiankulutus pienenee ruumiillisen työn aikana. 10 prosentin laihtuminen pienentää vuorokauden energiankulutusta 250 – 400 kaloria. Tätä energiankulutuksen vähentymistä ei voida juurikaan estää. Jonkin verran siihen voi vaikuttaa esimerkiksi hyvällä laihtutusruokavaliolla, joka auttaa säilyttämään mahdollisimman paljon lihasmassaa, sillä lihasmassa kuluttaa enemmän energiaa kuin rasvamassa. Lihasmassaa voidaan pyrkiä myös lisäämään voimaharjoittelun avulla. (Borg ym. 2004, 207.)

Energiankulutuksen pienentyminen ei ole mikään ongelma, jos nälän ja kylläisyyden säätely pienentää ruoan kulutusta. Ruokahalun säätely on kuitenkin epätarkkaa ja usein vanhojen syömistapojen orjuuttamaa. (Borg ym. 2004, 207.) Uuteen, pienempään energiankulutukseen on paras sopeutua elintapoja muuttamalla. Käytännössä se tarkoittaa painon hallinnan mahdollistavia ruokailu – ja liikuntatottumuksia. (Borg ym. 2004, 207.) Laihtumisen jälkeen ei voida palata samoihin ruokailutottumuksiin kuin ennen ilman, että paino nousee (Borg, 2007, 28).

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset valmistelee pohjoismaalaisista asiantuntijoista koostuva työryhmä ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunta valmistaa niiden pohjalta suomalaiset ravitsemussuositukset. Ensimmäiset pohjoismaalaiset suositukset julkaistiin 1980-luvun alussa ja ensimmäiset suomalaiset suositukset vuonna 1987. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014a.)

Ravitsemussuositukset eivät ole muuttumattomia, vaan muuttuvat sitä mukaa kuin kansanterveydentila ja elintavat muuttuvat sekä tutkimustieto tarkentuu. Uusimmat pohjoismaalaiset suositukset julkaistiin loppuvuodesta 2013 ja uudet suomalaiset suositukset julkaistiin tammikuussa 2014. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014a.) Tässä opinnäytetyössä tutustutaan uusimpiin, vuoden 2014 ravitsemussuosituksiin.

Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen tai ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Suomalaisten suositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Suosituksissa kuvataan tärkeimpien ravintoaineiden kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavaa saantia. Ravintoaineiden yksilöllinen vaihtelu voi olla suurta, joten sen takia suositusluvut on laskettu keskimääräisen tarpeen ja sen hajonnan perusteella niin suureksi, että se vastaa koko terveen, kohtalaisesti liikkuvan väestön tarvetta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014a.)

Suosituksia on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen perusaineistona. Niitä voidaan käyttää ohjeellisesti arvioitaessa ryhmien tai joukkojen ruuankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. Ne soveltuvat vain varauksella yksilöiden ravitsemusneuvontaan, sillä yksilöiden ravinnon tarpeet voivat vaihdella suuresti. Tosin sellaisenaan suositukset soveltuvat tyyppin 2 diabetesta sairastavalle ja henkilöille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014a.)

3.1 Vuoden 2014 ravitsemussuositukset

Nykyisissä suosituksissa pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. Nykyisiin suosituksiin tulleista muutoksista merkittävämpiä ovat D-vitamiinin suosituksen nouseminen 5 grammasta 10 grammaan yli kaksivuotiailla ja rasvojen osuuden vaihteluvälin ylärajan nouseminen ja hiilihydraattien osuuden vaihteluvälin laskeminen. Nykyiset suosi-

tukset myös sisältävät suositeltuja ruokavalintoja, mitä edelliset suositukset eivät sisältäneet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

3.1.1 Ravintoaineiden saantisuositukset

Energjaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Hiilihydraateissa ja rasvassa tulisi ennen kaikkea kiinnittää huomiota laatuun. Hiilihydraateissa tulisi suosia täysjyväisiä, paljon kuitua sisältäviä tuotteita ja rasvoissa runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältäviä rasvoja. Hiilihydraattien saantisuositus on 45 - 60 prosenttia päivittäisestä energiansaannista. Suositellut hiilihydraatin lähteet ovat täysjyväviljavalmisteet, hedelmät, kasvikset ja marjat. Kuidun saantisuositus on 25 – 35 grammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Rasvojen päivittäinen saantisuositus on 25 - 40 prosenttia päivittäisestä energiansaannista. Rasvoissa tulisi käyttää pääasiallisesti pehmeitä rasvoja eli kasviöljyjä, kasviöljystä valmistettuja margariineja ja salaatinkastikkeita. Myös pähkinöissä ja siemenissä on paljon hyviä rasvoja, eikä pidä unohtaa kalojen hyvää rasvakoostumusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

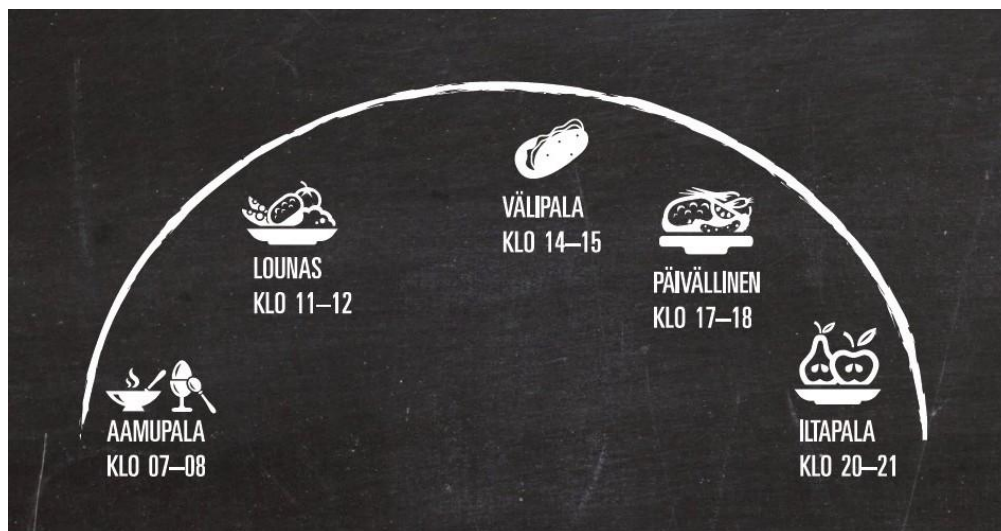
Proteiinin suositeltu prosentuaalinen osuus päivittäisestä energiansaannista on 10 - 20 prosenttia. Proteiinin lähteinä tulisi suosia mahdollisimman vähärasvaisia ja – suolaisia vaihtoehtoja. Lihavalmisteissa, kuten makkaroissa, on yleensä runsaasti kovaa rasvaa ja suolaa, joten lihavalmisteet eivät kuulu jokapäiväiseen ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

3.1.2 Suositeltavat ruokavalinnat

Suosittelun mukainen ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva, mikä mahdollistaa ruuan maistuvuuden ja terveellisyyden. Ravitsemussuosituksissa suositeltavat ruokavalinnat sopivat monelle kohtuullisesti liikkuvalla aikuisella. Ruokavalion monipuolisuuden ohella olisi hyvä kiinnittää huomiota myös ruokailujen säännöllisyyteen. Olisi hyvä syödä säännöllisin väliajoin, sillä tämä tukee terveellisiä ruokavalintoja ja helpottaa painonhallintaa. Ateriointijat vaihtelevat kulttuurista ja tottumuksesta riippuen, mutta aamiainen, lounas ja illallinen olisi hyvä syödä säännöllisesti, samoin kuin pari välipalaa tarpeen mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Liian pitkät tauot ruokailussa tuovat voimakkaan nälän tunteen, jolloin kohtuullisen syömis-
sen hallinta on paljon vaikeampaa. Myöskään jatkuva napostelu ei ole suositeltavaa. Na-

postelu ei tuota kovinkaan suurta kylläisyyden tunnetta ja syödyn ruuan määrää on vaikea arvioida napostellessa, jolloin helposti tulee syötyä enemmän kuin uskoisi. Kun huomioi nämä seikat, voi valita melko vapaasti kuinka usein syö omien tottumusten ja elintapojen mukaan. (Borg ym. 2004, 195.)



KUVA 2. Esimerkki ruokailurytmistä päiväsaikaan (Kuluttajaliitto, 2014).

3.1.3 Kasvikset, marjat ja hedelmät

Juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sekä sieniä tulisi syödä vähintään 500 grammaa päivässä. 500 grammaa vastaa noin 5 – 6 annosta kasviksia päivässä. Yksi annos on esimerkiksi keskikokoinen hedelmä, yksi desilitra marjoja tai puolitoista desiä salaattia. Tästä määrästä tulisi hedelmiä ja marjoja olla puolet ja loput vihanneksia ja juureksia. Kasviksista osa olisi hyvä nauttia kypsennettyinä vaikka ruuan seassa ja osa raakoina, esimerkiksi raasteina tai salaatteina. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä sellaisia yhdisteitä, jotka ovat ihmiselle hyödyllisiä, mutta joiden merkitystä ei vielä oikein tunneta. Kasvisperustainen ruokavalio sisältää useita sellaisia komponentteja, joista on saatu viitteitä niiden suojaavan kroonisilta sairauksilta. Myös hiilihydraattien ja rasvan laatu on hyvä kasviksissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Painonhallinnassa ja laihtuksessa kasvikset, marjat ja hedelmät ovat myös suuressa osassa. Kasvikset vaikuttavat suuresti ihmisen painoon, koska ne laskevat ruokavalion energiatiheyttä eikä runsaasti energiaa sisältäviä ruokia tule syötyä niin runsaasti, jos täyttää vatsaansa myös kasviksilla. Kasviksista tulisikin oppia tekemään maistuvia, jotta niitä tulisi syötyä joka päivä ja joka aterialla. (Borg, 2007, 93.)

3.1.4 Viljavalmistheet

Viljavalmisteeista tulisi suosia täysjyväisiä tuotteita. Naisille suositeltu päivittäinen määrä on noin kuusi annosta ja miehille noin yhdeksän annosta ja vähintään puolet käytetyistä viljavalmisteeista tulisi olla täysjyvää. Yksi annos on leipäviipale tai desi keitettyä pastaa tai riisiä. Lautasellinen puuroa vastaa kahta annosta. Leivässä tulisi suosia vaihtoehtoja, jotka sisältävät vähintään kuusi grammaa kuitua per sata gramma. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Peruna sisältää hiilihydraatteja kuten myös viljavalmistheet, eikä sillä ole osoitettu olevan terveyttä alentavia tai edistäviä vaikutuksia. Perunan käyttöä ei suositellakaan vältettäväksi vaan sitä voidaan käyttää samoja määriä kuin ennenkin. Peruna tulisi kuitenkin valmistaa ilman tyydyttyneen rasvan lisäyksiä, joko keittämällä tai uunissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

3.1.5 Maitovalmistheet

Maitovalmistheet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien, erityisesti D-vitamiinin, lähteitä. Päivittäisen kalsiumin tarpeen saa tyydytettyä, jos nauttii 5 – 6 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteeita ja pari siivua juustoa päivittäin. Maidon rasvasta kaksi kolmasosaa on kuitenkin tyydyttynyttä rasvaa, joten maitotuotteet tulisi valita rasvattomina tai vähärasvaisina, eli maksimissaan yhden prosentin rasvaa sisältävinä. Juustot tulisi valita mahdollisimman vähäsuolaisina ja enintään 17 prosenttia rasvaa sisältävinä. Nestemäiset maitovalmistheet voi korvata kalsiumia ja D-vitamiinia sisältävillä kasvisperäisillä tuotteilla, kuten esimerkiksi soija- tai kauramaidolla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

3.1.6 Proteiinin lähteet

Proteiinia saadaan kalasta, lihasta ja kananmunasta. Kasvissyöjät voivat korvata näitä tuotteita palkokasveilla, kuten esimerkiksi pavuilla. Sopiva annos papuja on noin desilitra. Kypsämätöntä, punaista lihaa eli naudan, sian ja lampaan lihaa ei tulisi käyttää enempää kuin 750 grammaa viikossa. Tämä vastaa noin 500 grammaa kypsää lihaa. Punainen liha tulisi aina valita mahdollisimman vähärasvaisena ja – suolaisena. Siipikarjassa on vähemmän rasvaa kuin punaisessa lihassa ja sen rasva on paremman laatuista. Kalaa tulisi syödä kalalajeja vaihdellen 2 – 3 kertaa viikossa. Sopiva määrä kananmunia on 2 – 3 kappaletta viikossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Laihduttaessa proteiinin saantia ei ainakaan tulisi rajoittaa liikaa, sillä proteiini tuottaa hyvän kylläisyyden tunteen ja sen käsittely polttaa paljon energiaa. Proteiini myös auttaa säi-

lyttämään lihaskudosta, mikä on tärkeää laihduttaessa. Jokaisella aterialla tulisikin olla laihduttaessa hieman jotain proteiinipitoista. (Borg, 2007, 97.)

3.1.7 Rasvat

Rasvoista tulisi suosia tyydyttämättömiä rasvoja eli niin sanottuja pehmeitä rasvoja. Näitä on kasviöljyissä ja niistä tehdyissä margariineissa ja pähkinöissä. Leivän päälle tulisi valita vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävä margariini, joka on tehty kasviöljyistä ja salaatinkastikkeen tulisi olla kasvisöljypohjainen. Myös pelkkä kasvisöljy käy salaatinkastikkeeksi. Suolaamattomia ja kuorruttamattomia pähkinöitä voidaan käyttää päivittäin noin 30 grammaa. Erityisen suositeltavia öljyjä on rypsi- tai rapsiöljyt, jotka sisältävät paljon n-3-rasvahappoja, joiden saanti on Suomessa suosituksia vähäisempää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Painonhallinnan ja laihdutuksen kannalta hyvien rasvojen saanti on todella tärkeää. Pelkkä rasvan määrä ei kerro onko rasvan saanti hyvällä tasolla, vaan pitää katsoa mistä lähteistä ja millaista rasvaa saadaan. Kasviöljypohjaiset rasvat sisältävät paljon tyydyttymättömiä rasvoja ja niiden käsittely vie keholta enemmän energiaa kuin tyydyttyneiden rasvojen käsittely. Tämän takia kasviöljyjen suosiminen ruokavaliossa auttaa painonhallinnassa. Rasvaa on myös tärkeää saada tarpeeksi terveydellisistäkin syistä, sillä välttämättömien rasvahappojen puute vaikuttaa negatiivisesti kehon sietokykyyn, mielialaan, kolesteroliarvoihin, insuliiniresistenssiin ja verensokeriin. (Borg, 2007, 99.)

3.1.8 Juomat

Janojuomaksi paras vaihtoehto on vesi. Ruokajuomana suositellaan käytettäväksi rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita kuten maitoa tai piimää sekä vettä. Täysmehuja voidaan juoda lasillinen päivässä, mieluiten aterian yhteydessä. Sokeroituja ja hapollisia juomia ei tulisi juoda päivittäin. Kahviin tai teehen suositellaan kerman sijaan maitoa. Suositeltava määrä juotavaa on 1 – 1,5 litraa päivässä ravinnosta saatavan nesteen lisäksi. Kuitenkin tarvittu nesteen määrä on yksilöllinen ja esimerkiksi liikunnan harrastaminen lisää nesteen tarvetta. Alkoholia ei tulisi käyttää päivittäin ja suurien määrien juomista kerralla tulisi välttää. Alkoholijuomien saanti tulisi rajoittaa naisilla yhteen annokseen ja miehillä kahteen annokseen päivässä. Raskaana olevien, imettävien sekä lasten ja nuorten ei tulisi käyttää alkoholia ollenkaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

3.2 Ravitsemussuositukset ja laihdutus

Laihduttaessa ravinnosta saatavaa energiansaantia on rajoitettava eikä sitä ole huomioitu ravitsemussuosituksissa. Suositukset soveltuvat kuitenkin painonhallintaan laihdutuksen jälkeen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014b.)

Monet asiat, kuten tasainen ateriarytmi, kasvisten syönti, rasvojen ja hiilihydraattien laatu ja määrä, energiapitoisten juomien käytön vähentäminen ja liikunnan lisääminen ovat painonhallinnan ja laihdutuksen kannalta ratkaisevia (Suomen sydänliitto ry). Nämä samat asiat mainitaan myös ravitsemussuosituksissa, joten niiden opettelu ei tue vain painonhallintaa laihdutuksen jälkeen, vaan myös itse laihdutusta. Ja vain pysyvät elintapamuutokset tuovat pysyvän painonmuutoksen (Borg, 2007, 30).

3.3 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusneuvonta on yksi muoto ravitsemuskasvatusta. Ravitsemuskasvatuksessa on kysymys taidoista, tiedoista ja ymmärryksestä. Tieto maukkaan ja terveellisen ruuan ominaisuuksista ja ruuanvalmistuksen opettelu on varsinkin lasten ja nuorten valmistelemista itsenäiseen elämään. On myös tärkeää herättää kiinnostusta asiaan ja luottamusta omaan oppimiskykyyn, jotta ihminen voi jatkuvasti uudistaa jo saamiaan tietoja ja taitoja. (Nupponen, 2001, 17–18.) Painonhallinnan ohjauksen tavoitteena on, että ohjattavat olisivat mahdollisimman oma-aloitteisia ja aktiivisia ja painonhallinnan ohjauksessa tulisikin kaikin tavoin tukea ohjattavien motivaatiota, itseluottamusta ja kykyä ottaa painonhallinta omiin käsiinsä (Mustajoki, Lappalainen, 2001, 21).

Harkintaa tarvitaan, sillä jokaisen on pakko syödä ja valita mitä ja miten syö. Valinnassa joutuu ottamaan huomioon useita tärkeitä perusteita: omasta ja perheen ravitsemuksesta huolehtiminen, monipuolisuus ja tasapainoisuus, maku ja nautittavuus, hinta, aika, vaiva sekä makumieltymykset. Ravitsemuskasvatuksen tulisi edistää monipuolisen ja jäsentyneen ravitsemus- ja terveystietämisen kehittämistä, ei erillisten ravintoaineiden ja terveyttä koskevien uskomusten syntymistä. (Nupponen, 2001, 17–18.) Painonhallinnassa on monia kysymyksiä, eikä painonhallintaryhmän ohjaajan tulisi sanoa ohjattavalle, mitä hänen tulisi tehdä. Nämä asiat ohjattavan tulisi ratkaista itse, sillä suorat neuvot, ohjeet tai käskyt harvoin johtavat pysyviin tuloksiin. Ohjaajan tulisikin rohkaista ohjattavaa ottamaan itse selvää asioista ja välttää suorien vastausten antamista. (Mustalainen, Lappalainen, 2001, 23 – 24.)

Ravitsemusneuvonta kuuluu yleisesti sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaskontakteihin. Neuvontaa voi tapahtua muihin elämäntilanteisiin liittyvän aiheen yhteydessä, kuten vaik-

kapa lastenneuvolassa tai eläkeläisneuvolassa. Myös kuntoutus- ja laihdutusohjaukseen ja monien sairauksien hoitoon voi kuulua henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa. Ravitsemusneuvonta voi tapahtua myös ryhmässä, mikäli ryhmän jäsenten taidot, tiedolliset edellytykset ja tarpeet ovat yhtäläiset. (Nupponen, 2001, 21–22.) Ravitsemusneuvonnan tulisi johdattaa siihen, että ohjattavat ajattelevat itsestään ja painonhallinnasta eri tavoin kuin ennen ja suhtautuvat asioihin toisin kuin aiemmin (Mustajoki, Lappalainen, 2001, 21).

Tieto painonhallintaa helpottavista ruokatottumuksista on helposti omaksuttavissa, mutta yleensä tiedon muuttaminen käytännöksi eli omaan elämään aiheuttaa ongelmia. Nykyään lihavuuden hoito sisältää poikkeuksetta elintapojen muutoksia tukevia ohjauksellisia keinoja. Tutkimusten mukaan näistä on usein hyötyä, sillä laihdutustulos pelkkiä ruokavalio-ohjeita antamalla on huonompi. (Fogelholm, 2001, 54.) Ravitsemusohjauksen tarkoituksena ei ole ratkaista kaikkia ongelmia, vaan saattaa alulle prosessi, josta on ohjattavalle hyötyä. Ohjauksessa myös pyritään tuomaan esille periaatteita, joita voi käyttää monissa eri tilanteissa ja joita ohjattava voi soveltaa ohjauksen päätyttyä. (Mustajoki, Lappalainen, 2001, 23.)

Yleisin tapa laihduttaa on osallistumalla esimerkiksi terveyskeskuksessa järjestettävään laihdutusryhmään. Tällöin laihdutuksen alussa saadaan tukea ohjaajalta ja muilta ryhmän jäseniltä. Ryhmän mukana on yleensä helppo edetä, vaikka ryhmädynamiikkaan kuuluu myös vähemmän rakentavat kuohuntavaiheet. Parhaimmillaan laihdutuksen aikana saadaan tukea uusien ruokatottumusten opettelussa, mutta pahimmillaan ryhmä estää itsenäistymisen. Silloin ryhmäkokoontumisten loputtua alkavat vaikeudet. Varsinaisen laihduttamisen jälkeen alkaa painonhallintavaihe, jolloin opitut ruoka- ja liikuntatottumukset tulisi juurruttaa pysyvästi omaan elämään. (Fogelholm, 2001, 55.) Muita painonhallintaryhmän etuja on mahdollisuus käyttää monipuolisempia ohjausmenetelmiä, mahdollisuus solmia ystävyssuhteita ja ryhmäohjaus on usein halvempaa kuin yksilöohjaus. Kuitenkaan ryhmäohjaus ei sovi kaikille ja siihen tarvitaan selkeä ohjelma. Ryhmän ohjaaminen myös vaatii enemmän ohjaajalta, jonka tulee pystyä antamaan selkeitä ja rajattuja tehtäviä sekä johtaa keskustelua. Ryhmässä ohjaaja joutuu myös tarkemmin tarkkailemaan omaa käyttäytymistään, esimerkiksi sen suhteen, että keskustelee yhtä paljon ryhmän kaikkien jäsenten kanssa. (Mustajoki, Lappalainen, 2001, 32 – 34.)

4 DIEETTIEN VERTAILUA

Maailmassa on paljon erilaisia dieettejä ja niitä on tutkittu ja vertailtu monissa eri tutkimuksissa. Tutkimukset yleensä päätyvät samaan lopputulokseen: melkein kaikilla vähänkään järkeä sisältävillä dieettityypeillä laihdutaan suunnilleen saman verran, erotuksena voi olla kilon parin heitto laihdutustuloksessa. Pysyvää laihdutustulosta tutkittaessa tutkimuksen tulisi kestää yli kaksi vuotta, mutta jos tällaisia tutkimuksia ei kuitenkaan ole tehty, joudutaan tyytymään lyhyemmän aikavälin tutkimuksiin. Tutkimusten perusteella onkin kyse enemmän siitä, kuinka hyvin kyseisen dieetin ohjeet sopivat dieetin noudattajalle. Mikään dieetti ei suoraan ole täysin sopiva kenellekään. Useimmiten ne, jotka oppivat varioimaan kirjojen pohjalta itselleen sopivia versioita ovat onnistujia, ja pilkun tarkasti tekevät hyytyvät ohjeisiin. Lopulta jokaisen tulee aina itse kehittää oma ruokavalio. (Borg, 2012, 186).

Monet dieetit myös väittävät, että vain tätä ruokavaliota noudattamalla voit saavuttaa tavoitteesi, oli se sitten laihtuminen, virkeämpi olo tai ihon parempi kunto. Kuitenkin nuo ominaisuudet voi saavuttaa melkein millä tahansa dieetillä, kunhan ruokavalion laatu vain paranee dieetin neuvoilla. Eri dieettien paremmuutta ja järkevyyttä arvioitaessa tulisi huomioida, kuinka vahva tutkimuksellinen näyttö dieetin toimivuudesta on olemassa ja kuinka hyvin dieetti auttaa pysyvässä painonhallinnassa. Jos dieetin neuvot ovat todella tiukat ja armottomat, ei dieetti todennäköisesti laihduta hyvin pitkällä aikavälillä. (Borg, 2007, 166 - 168.)

4.1 5:2 – dieetti

5:2 – dieetti on brittiläisen lääkärin ja tiedetoimittajan Michael Mosleyn kehittämä dieetti, joka esiteltiin suurelle yleisölle elokuussa 2012 BBC:n tuottamassa tv-ohjelmassa. Ohjelmassa Mosley esitteli kokemuksiaan jaksottaisesta paastosta. Ohjelman jälkeen Mosley kirjoitti 5:2 - dieetikirjan yhdessä toimittaja Mimi Spencerin kanssa, ja kirja on saavuttanut suuren suosion maailmanlaajuisesti. (Mustajoki, 2013.)

5:2 – dieetissä on kyse jaksottaisesta paastosta. Dieetissä syödään, kuten on ennenkin syöty viitenä päivänä viikossa ja kahtena päivänä ollaan osittaisella paastolla. Paastopäivinä naiset saavat syödä 500 kaloria ja miehet 600 kaloria eikä paastopäiviä pidetä peräkkäisinä päivinä. Paastopäivinä kehoitetaan syömään runsaasti kasviksia, proteiinipitoista ruokaa, pehmeitä rasvoja ja jonkin verran hitaita hiilihydraatteja. (Mustajoki, 2013.)

Ei tiedetä mitä jatkuvasti osittaisella paastolla oleminen tekee lihasmassalle. Paastopäivinä elimistö käyttää omia kudoksiaan ravintoaineiden lähteenä ja ruokapäivien jälkeen lihasten koostumus todennäköisesti palautuu ennalleen, mutta pitkän ajan vaikutuksista ei tällä hetkellä tiedetä. Siksi vanhusten, lasten ja raskaana olevien tai raskautta suunnittelevien ei kannata kokeilla 5:2 - dieettiä. (Mustajoki, 2013.)

Pätkäpaasto saattaa kuitenkin laihduttaa huomattavasti ja jotkut ihmiset kestävät paastopäiviä hyvin. Ihmisen historiassa on myös ajanjaksoja, jolloin on rajoitettu syömistä eri asioiden vuoksi, esimerkiksi uskonnollisista syistä tai pulavuosina, joten kovin uusi asia paastaminen ei ihmiselle ole. Kuitenkin jotkut ihmiset kestävät paastoa huonosti, ja se saattaa aiheuttaa huimausta, ärtyneisyyttä, palelua tai ruuan pakkomielteistä ajattelua. Raju energiansaannin rajoittaminen saattaa myös johtaa syömisensäntrollon vaikeuksiin tavallisinä päivinä ja vahvistaa ahmimista. Pätkäpaaston pitkäaikaisia vaikutuksia ei myöskään tunneta riittävästi, vaan tarvittaisiin lisää tutkimuksia. (Sarell, 2013.)

4.2 Kivikautinen eli paleoruokavalio

Paleoruokavaliossa syödään ravinteikkaita, mahdollisimman vähän prosessoituja ruokia. Jo nimitys kivikautinen ruokavalio viittaa siihen, mistä tämä ruokavalio ponnistaa: ruokavaliossa syödään vain niitä aineita, joita jo kivikauden ihmiset söivät. Ruokavalion taustalla on evoluutiobiologia ja ajatus, että geenimme ovat muotoutuneet miljoonia vuosia kestäneen evoluution tuloksena, ja että geenimme ovat käytännössä samat kuin kivikaudella eläneillä esi-isillämme. Geenimme eivät ole ehtineet mukautua uusiin ruoka-aineisiin, kuten viljoihin ja maitotuotteisiin, jotka ovat evoluution näkökulmasta tulleet ruokavalioomme aivan äskettäin. (Savolahti, 2011-6-2.)

Paleoruokavaliossa syödään runsaasti proteiinia, rasvoja ja kasviksia. Lihoista valitaan marinoimaton ja mielellään luomuvaihtoehto, ja lisäksi syödään kalaa, riistaa, mereneläviä ja kananmunia. Rasvoista syödään voita, kookosöljyä ja kasviöljyä sekä avokadoa, pähkinöitä ja siemeniä, jotka myös sisältävät paljon rasvaa. Kasviksia, juureksia, vihanneksia ja marjoja saa syödä niin paljon kuin jaksaa, mutta hedelmien syöntiä tulisi paleoruokavaliossa rajoittaa niiden sisältämän hedelmäsokerin takia. Perunaa tai palkotuotteita ei paleoruokavalioon sisälly, kuten ei myöskään vilja- tai maitotuotteita. Kivikautisen ruokavalion tulisi olla mahdollisimman lisäaineeton, sokeriton ja ennen kaikkea tulisi syödä mahdollisimman vähän käsiteltyä ruokaa eli jättää einekset pois. (Pekkanen, 2010-11-17.)

4.3 Gluteiiniton dieetti

Gluteiinittomassa dieetissä jätetään kaikki gluteenia sisältävät viljat pois eli vehnä, ruis ja ohra. Keliakikoille tämä on ainut hoitomuoto keliakiaan, mutta tämän muotidieetin kannattajat uskovat, että gluteenin pois jättäminen vaikuttaa moniin vaivoihin. Esimerkiksi vatsakivut ja turvotus hellittävät, iho hehkuu, väsymys on tiessään ja paino putoaa. Monet julkikset, kuten Victoria Beckham, Gwyneth Paltrow ja Lady Gaga ovat noudattaneet kyseistä dieettiä. (Kaaria, 2013.)

Gluteiiniton ruokavalio ei välttämättä edes edistä laihdutusta tai painonhallintaa, jos tavalliset gluteiinia sisältävät tuotteet kuten pasta, leivonnaiset ja einokset korvataan vain gluteiinittomilla versioilla, sillä ne sisältävät usein enemmän rasvaa kuin tavalliset tuotteet. Kuitenkin jos gluteiinia sisältävät tuotteet korvataan kasviksilla ja muilla peruselintarvikkeilla, on painonlasku mahdollinen. Gluteiinittomat tuotteet ovat myös kalliimpia kuin tavalliset tuotteet. (Skyttä, 2014.)

Gluteiinittomalla ruokavaliolla voi olla myös vaikea saada tarpeeksi kuitua, sillä gluteiinittomat viljat ja jauhot eivät sisällä kovinkaan paljon kuitua. Kuitua tulisi lisätä ruokavalioon peruna- tai sokerijuurikaskuidun, pellavansiemenrouheen tai psylliumin avulla, jotka kaikki sisältävät paljon kuitua. Vähäinen kuidun saanti aiheuttaa ummetusta. Myös B-vitamiineista voi olla pulaa. Kuitenkaan perusterveille aikuisille gluteiinittomasta ruokavaliosta ei pitäisi olla haittaa, ja runsas hiilihydraattien syömisen lopettaminen saattaa vähentää turvotusta. (Kaaria, 2013.)

4.4 Vähähiilihydraattiset dieetit

Vähähiilihydraattisissa dieeteissä nimensä mukaisesti rajoitetaan hiilihydraattien saantia. Hiilihydraatteja korvataan proteiinilla ja rasvoilla. Ehkä tunnetuin vähähiilihydraattinen dieetti on Atkinsin dieetti, joka julkaistiin 1970 – luvulla Yhdysvalloissa. Dieetin kehitti Robert Atkins. (Aro, 2012.)

Atkinsissa on neljä vaihetta, aloitusvaihe, laihdutusvaihe, esiylläpitovaihe ja pysyvä ylläpitovaihe. Aloitusvaihe kestää noin pari viikkoa ja siinä hiilihydraattien saantia rajoitetaan 12 - 15 grammaan päivässä. Seuraavissa vaiheissa hiilihydraattien määrää nostetaan vaiheittain ja etsitään itselleen sopivaa hiilihydraattien määrää. Erilaisia vihanneksia ja kasviksia suositellaan syötäväksi aloitusvaiheesta alkaen ja myöhemmissä vaiheissa ruokavalioon voidaan lisätä myös perunaa ja täysjyväpastaa ja – riisiä. Ruokavalioon kuuluu myös paljon proteiinia ja rasvoja, joita saadaan lihasta, kalasta, munista ja tietyistä juustoista sekä voista, ma-

joneesista ja kasvisöljyistä. Enemmän hiilihydraatteja sisältäviä proteiininlähteitä kuten ostereita ei suositella syötäväksi paljoa. Myös pekonin ja kinkun sisältämä sokeri tulee huomioida. (Atkins – dieetin www – sivu.)

Kun hiilihydraatteja karsitaan ruokavaliosta, joutuu keho käyttämään rasvoja polttoaineena. Rasvojen pilkkoutuminen tuottaa kehoon keto-aineita, jotka vähentävät ruokahalua ja nälän tunnetta. Tämä saattaa auttaa laihduttamisessa. Vähähiilihydraattisen dieetillä onkin tutkimuksissa saavutettu 1 – 2 kiloa parempi laihdutustulos parin ensimmäisen kuukauden aikana kuin muilla dieeteillä, mutta puolen vuoden jälkeen laihdutustulos on tasaantunut. (Aro, 2012.)

Vähähiilihydraattinen ruokavalio poikkeaa paljon virallisista suosituksista. Suosituksissa suositellaan syötäväksi hiilihydraattia 45 – 60 % päivän energiansaannista ja vähähiilihydraattisella dieetillä hiilihydraattia syödään paljon vähemmän. Samalla proteiinin ja rasvojen saanti nousee suositellusta. Vähähiilihydraattisen dieetin ongelmaksi voi muodostua rasvojen laatu. Jos syöty rasva on huonolaatuista, kovaa rasvaa, voi siitä seurata suurentunut riski ennenaikaiseen sydäntautikuolleisuuteen. Sen takia rasvan laadulla on väliä ja vähähiilihydraattiseen ruokavalioon pitäisi sisällyttää hyviä kasvisrasvoja. (Aro, 2012.)

4.5 Protaus

Protaukseksi kutsutaan ruokavaliota, jonka pääaineita ovat kasvikset ja hyvälaatuinen proteiini. Näitä kahta tulisi täydentää täysjyväviljalla, marjoilla, hedelmillä, pähkinöillä, kasviöljyillä sekä vähärasvaisilla maitotuotteilla. (Schroderus, Verho, 2013, 13.) Schroderus ja Verho (2013, 14) väittävät, että protaus sopii erittäin hyvin liikkuvalla ihmiselle ja että vaikka protaus tarkoittaa vähähiilihydraattista ja runsasproteiinista ruokavaliota, se kuitenkin sisältää niukemmin rasvaa kuin muut vähähiilihydraattiset dieetit, eikä sillä näin ollen ole yhtä suurta yhteyttä lisääntyneisiin sydän – ja verisuonitautien riskeihin tai tyyppin 2 diabetekseen.

Schoroderus ja Verho (2013, 14) korostavat myös itselleen sopivaa ateriarytmiä ja sitä, että ruokaa tulisi syödä sopivasti eli siten, että paino pysyy samana ja jaksetaan tehdä hyvin päivän askareet ja liikkua omien odotusten mukaisesti.

Liiallinen proteiinin syöminen ei ole hyväksi. Jos proteiinia syödään jatkuvasti todella suuria määriä eli 4 – 5 grammaa per painokilo per vuorokausi alkaa elimistön ureasynteesikapasiteetti ylittyä. Tämä tarkoittaa sitä, että ylimääräinen typpi ei enää poistu virtsan mukana ja typpi kertyy elimistöön ammoniakkina, mikä on vereen kertyessä erittäin myrkyllistä. Run-

rasva- ja proteiinin saanti myös estää lihaskasvua ja kovaa kestävyys- ja voimaharjoittelua, sillä runsas proteiinin saanti voi vähentää ruokahalua ja siten estää riittävää energiansaantia ja johtaa niukkaan rasvojen ja suojaravinteiden saantiin. (Schoroderus, Verho, 2013, 87 – 88.)

5 OPINNÄYTEYTÖN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisoas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten messuosaston, konferenssin, kansainvälisen kokouksen järjestäminen tai näyttely. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilkkä, Airaksinen, 2003, 9.) Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi painonhallintaopas.

Vilkkä ja Airaksinen (2003, 16) suosittelevat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on toimeksiantajana. Toimeksiannetun opinnäytetyön ja – prosessin avulla opiskelija voi näyttää osaamistaan laajemmin ja herättää työelämän kiinnostusta itseensä sekä mahdollisesti myös työllistyä. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla voi luoda suhteita ja sekä päästä mahdollisesti kokeilemaan ja kehittämään omia taitoja työelämän kehittämisessä ja harjoittamaan omaa innovatiivisuutta. Hyvinvointikeskus Hytke toimi tämän opinnäytetyön toimeksiantajana. Sain toimeksiannon siten, että otin itse yhteyttä Hytkeen toimitusjohtajaan ja ehdotin hänelle, että voisin tehdä heille opinnäytetyönä esimerkiksi reseptiikkaa. Hytkeen toimitusjohtaja Tarja Kekäläinen halusi lähteä mukaan opinnäytetyöprosessiin. Omasta mielestäni olen päässyt kehittämään omia taitojani ja innovatiivisuuttani.

5.2 Painonhallintaoppaan kehittäminen

Opinnäytetyön kehittäminen lähti siitä, että otin yhteyttä Hyvinvointikeskus Hytkeeseen, ja ehdotin, että voisin laatia opinnäytetyönäni heidän käyttöönsä esimerkiksi reseptiikkaa. Hytkeen toimitusjohtaja Tarja Kekäläinen innostui ideasta ja kävin alkuneuvottelussa Hytkeen toimitiloissa 24.10.2013. Siellä sovimme, että lähden laatimaan reseptejä heidän painonhallintaryhmänsä käyttöön ja samalla kehitän värikoodeilla toimivan apuvälineen ruokapäiväkirjojen analysointiin sekä erilaisia mallipäiviä, joiden avulla apuvälineen toimintaa voi havainnollistaa ja mallipäivät myös antavat konkreettista esimerkkiä siitä, millaista terveellinen syöminen voi olla erilaisissa olosuhteissa. Kokonaisuudessaan valmis opas löytyy liitteestä 1.

Aloitin reseptien suunnittelun aivan ensimmäiseksi, sillä halusin käyttää reseptikoosteen ruokia mallipäivissä. Hytkeen toiveena oli, että reseptit olisivat suomalaista arkiruokaa ilman erikoisempia raaka-aineita, sillä reseptien on tarkoitus toimia arjen kiireiden keskellä tukemassa elämäntapamuutosta. Reseptien tarkoitus on näyttää, että terveelliseen kokkaamiseen ei tarvita ihmeellisiä aineksia tai huippukokin taitoja, vaan että jokainen voi itse omassa kotikeittiössään valmistaa hyvää, terveellistä ruokaa. Resepteissä keskityin siihen, että ne sisälsivät kasviksia, vihanneksia tai hedelmiä jossain muodossa ja että niissä käytettäisiin pääasiassa hyviä rasvoja ja että viljatuotteet olisivat täysjyväisiä. Jälkiruuissa ja leivonnaisissa kiinnitin myös huomiota sokerin ja rasvan määrään. Reseptejä lähdin laatimaan siten, että kokosin erilaisista internet- ja lehtilähteistä sopivan kuuloisia reseptejä, testailin niitä ja muokkasin sopivammaksi. Reseptejä laadin yhteensä 22 ja sen lisäksi annoin joidenkin reseptien loppuun erilaisia vaihtoehtoja, miten reseptiä saa helposti muutettua. Vaihtoehtoissa koetin ottaa huomioon myös erikoisruokavalioita. Laskin myös kaikkien reseptien ravintosisällön ja laitoin jokaisen reseptin loppuun kuinka paljon yksi annos kyseisellä reseptillä valmistettua ruokaa sisältää kaloreita. Kalorisisällön laskemiseen käytin elintarvikkeiden koostumustietopankki Finelin ruokakori-toimintoa.

Reseptit kokosin neljään kategoriaan: aamu- ja välipaloihin, keittoihin ja salaatteihin, lämpimiin ruokiin sekä jälkiruokiin ja leivonnaisiin. Aamu- ja välipaloihin halusin kehittää pari erilaista puuroreseptiä, sillä ne ovat nyt taas nostalgia- ja terveellisyystrendien myötä nousseet suurempaan suosioon (Makkonen, 2014). Kehitin myös erilaisia runsaasti proteiinia sisältäviä, nopeasti valmistuvia ruokia, muun muassa proteiinipirtelön, joka on nopea valmistaa ja helppo juoda vaikka treenin päälle.

Keittoihin laadin muun muassa kasvisseikeiton, sillä kasviskeitot ovat helppo tapa nauttia runsaasti kasviksia, ne ovat kevyitä ja maistuvat yleensä myös lapsille. Salaateista halusin koosteeseen mukaan ruokaisia salaatteja, jotka ovat täydellisiä aterioita ilman mitään muuta lisäkettä, sillä tällaiset salaatit ovat helppoja ja nopeita valmistaa ja ottaa mukaan vaikka työpaikalle evääksi ja niiden mukana tulee helposti syötyä paljon kasviksia. Lämpimissä ruuissa kehitin pääruokia linnusta, kalasta ja jauhelihasta, sekä pari lämmintä kasvislisäkettä. Kalaksi resepteihin valitsin sein ja silakan, sillä niitä saa helposti pakasteena lähes jokaisesta kaupasta ja näitä kalalajeja voi käyttää huoletta, kunhan muistaa valita seistä MSC – tai ASC – merkityn vaihtoehdon (WWF Kuluttajan kalaopas). Halusin myös tarjota vaihtoehtoja lohen tilalle. Jälkiruokia ja leivonnaisia kehittäessäni halusin kehittää kevyitä, marjoja ja hedelmiä sisältäviä ruokia, joilla voisi herkutella terveellisemmin ja antaa vaihtoehtoja entisille herkuille.

Reseptejä testasin itse omassa kotikeittiössäni aina sitä mukaa, kun tuli tarvetta kokeilla uutta reseptiä. Ainakin omassa arjessani reseptit toimivat hyvin, joten voi olettaa, että ne voisivat toimia myös painonhallintaryhmäläisten arjessa. Joitakin reseptejä testasin myös ystäväilläni, kuten esimerkiksi kevyempää banaanikakkua, sillä usein leivonnaisia leivotaan vieraille ja silloin on hyvä tietää, että resepti on useimpien mieleen. Jotkut ruuat myös karstiutuivat kokeiluvaiheessa pois, kun lopputulos ei ollut toivotunlainen.

Kun olin saanut reseptit koottua, aloin kehittämään ruokapäiväkirjojen analysointiin tarkoitettua apuvälinettä, joka perustuu väreihin. Värit ovat samat kuin Hytkeen ryhmäliikuntatuntien raskausasteen kertovat värit, eli vihreä, oranssi ja punainen. Väreistä vihreä on tarkoitettu kasviksille, vihanneksille, marjoille ja hedelmille, ja vihreästä ryhmästä saa syödä niin paljon kuin jaksaa ja joka aterialla tulisi syödä jotain vihreästä ryhmästä. Oranssiin ryhmään kuuluvat täysjyväviljat, vähärasvaiset maito- ja lihatuotteet, kala, kasvisöljyt ja pähkinät. Oranssista ryhmästä tulisi syödä lähes joka aterialla, jotta varmistetaan riittävä kylläisyyden tunne ja jaksaminen seuraavaan ateriaan. Punaiseen ryhmään kuuluvat rasvaiset maito- ja lihatuotteet, voi, sokeri, makeiset, vaaleat viljatuotteet, sokeriset mehut ja limpparit. Punaisesta ryhmästä tulisi syödä harvakseltaan, mutta sitä ei myöskään ole tarkoitus jättää kokonaan pois.

Ruokapäiväkirjojen analysointiin tarkoitettua apuvälinettä on tarkoitus käyttää siten, että kaikki vihreään ryhmään kuuluvat ruuat korostetaan vihreällä, oranssin ryhmän ruuat oranssilla ja punaisen ryhmän ruuat punaisella. Näin ruokapäiväkirjaa lukeva näkee yhdellä silmäyksellä, kuinka paljon on syönyt mistäkin ryhmästä ja onko jossain parantamisen varaa. Esimerkiksi jos jokaisella ruokailulla on punaista väriä eikä millään ruokailulla ole vihreää, voi helposti yhdellä silmäyksellä päätellä, että kasvisten syöntiä tulee lisätä ja herkkujen syömistä rajoittaa. Apuvälineen avulla analysoin kehittämäni mallipäivät ja samalla havainnollistin miten apuvälinettä käytetään.

Mallipäivissä pyrin selventämään millaista terveellinen syöminen voisi esimerkiksi olla erilaisissa olosuhteissa. Olosuhteet vaihtelevat päivittäin ja aina ei ole samanlaisia mahdollisuuksia ruokailuun, mutta jokaisessa tilanteessa voi pyrkiä syömään terveellisesti ja mallipäivien kautta halusin havainnollistaa millaista terveellinen syöminen voisi olla esimerkiksi kiireisenä päivänä tai miten rytmittää syömiset, jos käy liikkumassa aamulla. Mallipäivissä laskin aterioiden kalorisällön elintarvikkeiden koostumustietopankki Finelin ruokakori-toiminnon avulla, ja laitoin kalorimäärän aterian loppuun. Mallipäivissä energiaa tulee noin 1500 – 1600 kaloria, mikä on yleisesti suositeltu kalorimäärä laihduttavalle naiselle (Borg, 2007, 169). Jokaisen mallipäivän perään laitoin myös ehdotelman, miten enemmän kuluttavat

ihmiset, esimerkiksi paljon liikkuvat tai miehet, voivat lisätä energian saantiaan noin 2000 kaloriin päivässä.

Oppaaseen kokosin myös keskeiset asiat painonhallinnasta ja laihtutuksesta. Tavoitteenani oli, että joku aiheesta tietämätön osaisi oppaan luettuaan hallita painoaan ja laihtuttaa turvallisesti. Tavoitteeni oli myös oppaassa korostaa terveellisen elämäntapojen kokonaisvaltaisuutta ja elämäntapamuutosta. Kokosin oppaaseen myös perustiedon ravintoaineista ja mistä lähteistä hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja saa. Oppaan loppuun kokosin myös vinkkejä ja niksejä painonhallinnan tueksi.

Kun olin saanut oppaan ja reseptit laadittua suhteellisen valmiiksi, lähetin ne Hytkeen toimitusjohtajalle Tarja Kekäläiselle, joka luki sen ja laittoi myös Hytkeen henkilökohtaiselle valmentajalle Joonas Hynyselle, joka myös luki oppaan ja kommentoi sitä. Hynynen kommentoi opasta " Niin kuin aiemmin sanoin niin reseptit ovat TODELLA hyviä. Mallipäivissä esim. "Normaalipäivä" Aamupalan ja lounaan välillä on omasta mielestäni liian pitkä tauko.. 4,5 tuntia.. Supistaisin ateriavälejä. Värikoodit on toimiva juttu. Hyvältä vaikuttaa! Kommenttien perusteella korjasin mallipäivien ateriavälejä maksimissaan neljään tuntiin.

Halusin oppaan ulkoasusta asiallisen, innostavan ja helposti lähestyttävän, jotta lukijan olisi miellyttävä lukea opasta. En itse osaa käyttää sellaisia tekstinmuokkausohjelmia, joilla oppaan ulkoasua olisin voinut muokata, joten pyysin neuvoa ensin ystävältäni, joka ei kuitenkaan ehtinyt auttamaan minua oppaan kanssa. Lähetin sitten sähköpostia Muotoiluakatemian lehtorille Pirkko Tenkamalle, joka oli opettanut minulle aiemmin tutkimus- ja kehittämismenetelmiä ja kysyin onko mahdollista saada opetusta jonkin sopivan tekstinmuokkausohjelman käyttöön vai olisiko jokin muu keino nopeampi saada oppaalle ulkoasu tehdyksi. Tenkama vastasi, että nopein keino olisi lähettää joukkosähköpostia muotoilun opiskelijoille ja katsoa, jos joku heistä olisi halukas tekemään oppaan ulkoasun.

Lähetin joukkosähköpostin muotoilun opiskelijoille ja yksi opiskelija, Emma Jämsén, vastasi olevansa kiinnostunut tekemään oppaan ulkoasun. Lähetin hänelle seuraavaksi opasmateriaalin, reseptit ja kuvat, jotka olin saanut Hytkeeltä käyttöön. Kun sain ensimmäisen version oppaasta, lähetin sen Tarja Kekäläiselle Hytkeelle, jotta he voisivat kommentoida sitä, jonka jälkeen opasta voisi vielä muokata sopivampaan muotoon. Kuitenkaan en saanut Hytkeeltä tarpeeksi nopeasti kommentteja oppaan ulkoasuun, joten Jämsén teki minun kommenttieni perusteella omasta mielestäni tarvittavat muutokset.

Kekäläiseltä sain lopullista kommenttia sähköpostin välityksellä, ja siinä oppaasta todettiin näin: "Luettiin ajatuksella läpi ja ihan hyvä perusteos meille on tuo. Resepteistä tykkäsivät

todella paljon ja se värikoodi juttu on hyvä. Se mitä porukka pyysi miettimään on sanojen painonhallinta ja laihduttaminen käyttö oppaassa. Kysymys on kuitenkin eri asioista ja nyt termit ovat hiukan sekaisin.” Olen samaa mieltä, että laihdutus ja painonhallinta termeinä ovat voineet mennä hieman sekaisin oppaassa. Myös monessa lähdeaineistossa olen huomannut saman ilmiön, joten se on varmaan vaikuttanut omaankin sanojen käyttämiseen. Painonhallinta ja laihdutus ovat eri asioita, mutta niitä molempia voidaan toteuttaa samoilla tavoilla, esimerkiksi lisäämällä kasviksia ja liikkumalla säännöllisesti, joten kovin vaarallista tämä sekoittuminen ei mielestäni ole. Laihduttaminen on tavallaan vain tehostettua painonhallintaa.

Opinnäytetyöni aloitin syksyllä 2013 ja sain päätökseen keväällä 2014. Opinnäytetyö pysyi aikataulussa ja valmistui jopa hieman ennen kuin olin ajatellut, sillä olin syksyllä alustavasti ajatellut, että opinnäytetyöprosessi saattaisi jatkua syksylle 2014 asti. Aikataulu ei pitänyt painonhallintaoppaan tekemisessä, sillä alun perin suunnittelin, että olisin saanut oppaan luovutettua Hytkeen käyttöön jo tammikuussa, mutta opas valmistui suunnilleen samoihin aikoihin kuin itse opinnäytetyö.

Kehittämäni painonhallintaoppaaseen tuli siis tiivistelmä painonhallinnasta ja laihdutuskes- ta, mallipäiviä, joita analysoin kehittämälläni väreihin perustuvalla apuvälineellä, reseptejä sekä vinkkejä ja niksejä painonhallinnan tueksi. Yhteensä oppaassa on 15 sivua. Opinnäytetyön toteuttamisen aloitin reseptikoosteen kehittamisestä ja lähteisiin perehtymisellä. Kun olin saanut reseptit valmiiksi, keskityin mallipäivien ja värikoodiston kokoamiseen. Tämän jälkeen kirjoitin valmiiksi oppaan painonhallintaosion. Oppaan sisällön valmistuttua aloin selvittämään miten saisin oppaan ulkoasusta sellaisen kuin halusin. Samaan aikaan kun selvitin oppaan ulkoasu asiaa, aloin kirjoittamaan opinnäytetyön teoreettista viitekehystä.

Kehittämäni painonhallintaopas on suunniteltu siten, että se tukisi Hytkeen painonhallinta-ryhmän työskentelyä ja että siitä löytäisi oikeaa tietoa laihdutuksesta ja terveellisistä elämäntavoista yhdestä helposti saavutettavasta paikasta. Uskon, että painonhallinnan ja terveellisen laihdutuksen perusteet on helposti opittavissa oppaassa olevasta tiivistelmästä. Etenkin reseptit on tehty helpottamaan elämäntapamuutosta, koska nyt painonhallintaryhmäläisen ei tarvitse itse lähteä heti etsimään terveellisiä reseptejä, vaan reseptien avulla terveellisen ruuan kokeilu on helpompaa. Resepteistä ryhmäläinen voi myös näkeä ja oppii millaisia ovat terveelliset reseptit ja pystyy helpommin jatkossa itse etsimään sopivia reseptejä tai muokkaamaan vanhoista omista resepteistään terveellisempiä. Reseptien on myös tarkoitus tukea ryhmäläisiä painonhallintaryhmän loppumisen jälkeen, sillä ryhmän loppumisen jälkeen alkaa se vaihe, jolloin opitut asiat tulisi itse soveltaa arkeen sopiviksi ilman ryhmän tukea.

Mallipäivät myös taatusti auttavat selventämään, miten ruokavalion voi koostaa erilaisissa tilanteissa. Mallipäivät ovat kuitenkin vain esimerkkejä, eikä kenenkään tulisi noudattaa niitä orjallisesti vaan vain ottaa mallia ja vinkkejä omaan ruokavalioon. Mallipäivissä onkin vaarana, että joku noudattaa niitä pilkulleen vaikka mallipäivissä ehdotettu ruokavalio ei sopsisikaan itselle. Tätä olen koettanut ehkäistä korostamalla sitä, että mallipäivät ovat vain esimerkkejä.

Ravitsemusohjauksessa on vältettävä antamasta liian suoria liikunta – tai ruokaohjeita ja jos valmiita ohjeita annetaan, ne ovat vain esimerkkeinä mahdollisista muutoksista ja kokeiluista (Mustajoki, Lappalainen, 2001, 23 – 24.) Painonhallintaopasta tehdessäni mietin onko jotkin ohjeet liian suoria ja saavutetaanko niillä pysyviä tuloksia. Koetin ehkäistä liian suorien ohjeiden antamista korostamalla, että jokaisen tulee itse löytää itselleen sopiva ruokavalio ja liikuntamuoto. Reseptit ovat suoria ohjeita miten teet terveellistä ruokaa, mutta niissäkin esittelin vaihtoehtoja ja korostin, että aineksia voi vaihtaa toisiin, esimerkiksi salaatteihin voi laittaa niitä vihanneksia, joista pitää eniten. Ainoastaan oppaan lopussa oleva listaus painonhallintaa helpottavista vinkeistä on suoria ohjeita mitä voi kokeilla. Nämä vinkit ovat mukana, koska Hytke pyysi, että kokoaisin tällaisia vinkkejä. Uskon, että painonhallintaoppaassa ei vinkkilistan lisäksi ole liian suoria ohjeita ja että olen tarpeeksi korostanut, että asiat ovat esimerkkejä siitä mitä voi tehdä.

Uskon, että painonhallintaoppaan hyödynnettävyys toimeksiantajalle on hyvä. Opas kertoo perusasiat painonhallinnasta ja antaa mahdollisuuden painonhallintaryhmäläiselle kerrata asioita yksinään eikä vain ryhmässä. Reseptien hyödynnettävyys on myös hyvä, sillä ne ovat toimivia ja terveellisiä. Painonhallintaryhmään osallistuvan ei heti tarvitse itse miettiä mitä ruokia hän voi laittaa, kun hän voi valita valmiin reseptin, jonka kautta hän oppii tekemään terveellistä ruokaa. Oppaaseen ja resepteihin voi myös aina palata, myös senkin jälkeen kun painonhallintaryhmä on loppunut. Näin ollen opas ja reseptit tukevat elämäntapamuutoksessa koko ajan. Opas on myös luotettava, sillä siinä on käytetty lähteenä lailistettujen ravitsemustieteilijöiden tekemiä kirjoja sekä virallisia ravitsemussuosituksia, jotka on tehnyt suuri joukko alansa ammattilaisia ja ne perustuvat laajalle tutkimusnäytölle. Näin ollen oppaan tieto on oikeaa ja turvallista.

Teoreettiseen viitekehykseen otin asioita, jotka näin tarpeellisiksi käsitellä oppaan kannalta. Koska opas käsittelee painonhallintaa ja laihdutusta, halusin käsitellä näitä asioita. Myös virallisten ravitsemussuosittelujen läpi käyminen oli mielestäni perusteltua, sillä käytin ravitsemussuosituksia oppaassa ja ne on kehitetty tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä on myös oppaan ideana. Erilaiset dieetit ovat myös mielestäni perustellusti viitekehyyksessä, sillä moni joka haluaisi laihtua, kokeilee erilaisia dieettejä ja siksi halusin käydä lävitse mitkä dieeteistä voisivat olla toimivampia. Teoreettisessa viitekehyyksessä käytin asiantuntijoiden kirjoittamia kirjoja sekä ravitsemussuosituksia. Viitekehyyksessä käytin myös muiden virallisten tahojen tuottamia lähteitä, kuten esimerkiksi Käypä hoito - suosituksia, jotka ovat tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia, joita laaditaan terveydenhuollon päätöksen tueksi ja potilaan parhaaksi (Käypä hoito, 2012).

Teoreettisessa viitekehyksessä luotettavuus ei dieettien vertailussa välttämättä ole niin varmaa, koska kaikista dieeteistä ei löytynyt asiantuntijoiden kirjoittamaa tietoa, vaan toimittajien. Kuitenkin joissain artikkeleissa, jotka lähteiksi valitsin, oli käytetty asiantuntijoina koulutettuja ravitsemuksen ammattilaisia, jolloin luotettavuus hieman paranee. Myös blogien luotettavuus lähteinä on hieman kyseenalainen, mutta koska blogin kirjoittaja itse noudattaa dieettiä, josta kirjoittaa, voi olettaa, että tieto on suhteellisen luotettavaa. Täytyy myös muistaa, että kovinkaan moni dieetin kehittänyt ei ole ravitsemustieteilijä, joten kaikki dieetit eivät alun perin ole perustuneet asiantuntijoiden tietoon, jolloin dieetistä ei välttämättä ole olemassakaan täysin luotettavaa tietoa. Sen takia lähteet ovat mielestäni tarpeeksi luotettavia. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön luotettavuus on hyvä.

Kokonaisuutena olen tyytyväinen opinnäytetyöhöni. Painonhallintaopas onnistui mielestäni odotusten mukaisesti ja teoreettinen viitekehys tukee oppaan sisältöä. Opinnäytetyöprosessi opetti sen, että jos ei itse tiedä tai osaa jotain asiaa, kannattaa rohkeasti pyytää apua ja että moni asia selviää ajan kanssa. Olen myös iloinen siitä, että pystyin pitämään laatimani aikataulun ja jopa hieman nopeuttamaan työn valmistumista arvioidusta aikataulusta.

6.1 Omat päätelmät dieeteistä

5:2 – dieetti ei opeta kokonaisvaltaisesti terveellisiä elämäntapoja, koska viitenä päivänä viikossa saa syödä miten haluaa ja kahtena päivänä viikossa ollaan pienellä kalorimäärällä. Tällainen kalorimäärän raju rajoittaminen saattaa altistaa ahmimiselle ja aiheuttaa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Pienen kalorimäärän takia saattaa myös esiintyä huimausta, päänsärkyä ja palelua, jotka eivät taatusti edistä innokkuutta jatkaa paastopäiviä kovin pitkään. Jos joskus paastopäivät lopetetaan, on hyvin todennäköistä, että paino kohoaa samoihin lukuihin mitä aiemmin, jos muihin elämäntapoihin ei ole tehty muutoksia. Tällainen painon vaihtelu eli jojoilu ei ole terveellistä, sillä sen seurauksena kehon lihasmassa pienenee ja rasvakudos suurenee (Borg, 2012, 56). Varmasti kovin moni ei jaksaisi lopun elämää pätkäpaastoilua, eikä se kaikilla ole edes mahdollista, esimerkiksi naisilla raskauden takia. Tämän takia pätkäpaastoilu ei mielestäni ole kovinkaan hyvä pitkän aikavälin painonhallintakeino.

Paleoruokavalion hyvät puolet ovat runsas kasvisten syönti, puhtaan ruuan korostaminen ja einesten pois jättäminen, sillä einekset sisältävät runsaasti suolaa ja tyydyttyneitä rasvoja ja kun ruoka tehdään itse, tietää myös varmasti mitä syö. Rasvojen saannin korostaminen on myös positiivista, sillä nykyään monet tuntevat pelkäävän liiksi rasvojen syöntiä. Rasvoissa tulisikin muistaa katsoa mistä lähteistä rasvaa saadaan. Myös turhan sokerin karsiminen on hyväksi, sillä se ei sisällä mitään ravintoaineita. Paleon huonoihin puoliin lukeutuu

runsas lihan käyttäminen, mikä nostaa paleoruokavalion ympäristövaikutuksia. Myös hiilihydraattien saanti voi vaikeutua, koska kaikki hiilihydraatit tulisi saada vain kasviksista, mikä voi johtaa voimattomaan olotilaan ja liikunnan vähenemiseen. Paleossa tulisikin tietää tarkkaan mistä kasviksista saa eniten hiilihydraattia. Paleoruokavalion rajoitukset voivat johtaa ruokahimoihin ja ahmimiseen, jos niihin suhtautuu hyvin tarkasti. Paleoruokavalio poikkeaa paljon virallisista suosituksista, mutta siinä on myös joitakin yhtäläisyyksiä, kuten kasvisten runsaan käytön, hyvien rasvojen saannin korostaminen, einesten pois jättäminen ja sokerin vähentäminen. Paleo myös opettaa kokonaisvaltaisia elämänmuutoksia, joten se voi hyvinkin olla toimiva ruokavalio, kunhan vain uskalletaan rohkeasti soveltaa sitä omiin tarpeisiin sopivaksi.

Gluteiinittomasta ruokavaliosta voi olla vaikea saada tarpeeksi kuitua. Gluteiinitonta ruokavaliota noudattavan tulisikin lisätä kuidun saantia esimerkiksi perunakuidulla. Liian vähäinen kuidun saanti johtaa ummetukseen. Gluteiiniton ruokavalio tulee myös helposti kalliimmaksi kuin tavallinen ruokavalio ja sen noudattamiseen tarvitaan suhteellisen paljon tietoa siitä, mitä muutoksia gluteiinin pois jättäminen aiheuttaa ruokavalioon. Keliakian diagnosointi myös vaikeutuu, jos gluteenin jättää pois ilman lääkärin ohjeita. En näe, että gluteiinittomalla ruokavaliolla on isoja merkityksiä laihdutukseen, vaan gluteiinitonta ruokavaliota noudattavat henkilöt, joilla ei ole keliakiaa, voisivat kokeilla nopeiden, vaaleiden viljatuotteiden pois jättämistä ruokavaliosta ja kuitupitoisten viljatuotteiden kohtuullista käyttämistä.

Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat saattavat myös kärsiä ummetuksesta ja hiilihydraattien karsiminen voi myös johtaa voimattomaan olotilaan, mikä saattaa johtaa liikunnan vähenemiseen. Karppauksen ongelmaksi voi muodostua liiallinen keskittyminen lihan ja rasvan käyttöön, kun pääpainon pitäisi olla kasvisten käytössä. Myös runsas tyydytyn rasvan saanti saattaa olla ongelmallista ja rasvassa tulisikin keskittyä pehmeän, tyydyttymättömän rasvan saantiin. Vähähiilihydraattinen dieetti voikin olla toimiva, kunhan se sisältää hyviä rasvoja ja kasviksia eikä vain lihaa ja tyydyttyneitä rasvoja.

Protaus eroaa virallisista suosituksista siten, että siinä korostetaan proteiinin saantia. Runsa proteiinin saanti nostaa ruokavalion ympäristövaikutuksia ja saattaa liikakäyttönä olla vaarallista. Jos proteiinia syödään niin paljon, että muita ravintoaineita ei jakseta syödä, voi siitä tulla ongelmia. Protauksessa korostetaan myös kasvisten syömistä, mikä on hyvä asia ja sitä korostetaan myös virallisissa suosituksissa. Muita yhtäläisyyksiä suosituksiin on tasainen ateriarytmi ja riittävä, monipuolinen syöminen, eli protaajankin tulisi täydentää ruokavaliotaan rasvoilla, viljoilla, maitotuotteilla ja hedelmillä. Kuitenkin jos keskitytään pelkäs-

tään kasvisten ja proteiinin syötiin, ei saada kaikkia välttämättömiä ravintoaineita ja keho saattaa ajautua ylikuntoon.

Monet lihasten kasvuun tähtäävät kuntoilijat noudattavat runsasproteiinista ruokavaliota, sillä proteiinia tarvitaan lihasten kasvuun. Silloinkaan ei tulisi jättää hiilihydraatteja kokonaan pois, sillä hiilihydraatit ovat kehon pääasiallista polttoainetta ja jos niitä ei saada, käyttää keho rasvoja ja proteiineja polttoaineenaan eikä proteiinia näin ollen jää niin paljon lihasten rakentamiseen. Kuitenkin jos protausruokavalio koostetaan viisaasti ja kuunnellaan omaa kehoa, voi protaus olla oikein hyvä vaihtoehto. Jos vähillä hiilihydraateilla ei jaksaa, niin niitä tulisi rohkeasti lisätä ruokavalioon.

LÄHTEET

AALTO, Riku, SEPPÄNEN, Lasse 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo.

ARO, Antti, 2012. Vähähiilihydraattinen ruokavalio ("karppaus"). Terveyskirjasto. [Viitattu: 4-3-2014] Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk01043

ATKINS – DIEETIN WWW-SIVUT. [Viitattu 2014-3-4]. Saatavilla: <http://fi.atkins.com/>

BORG, Patrik 2007. Rentoa Painonhallintaa. Helsinki: Otava.

BORG, Patrik 2012. Vinha perä – laihdutuksen myytit ja faktat. Helsinki: Otava

BORG, Patrik, FOGELHOLM, Mikael, HIILLOSKORPI, Hannele, 2004. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita.

FOGELHOLM, Mikael, 2001. Ruokailumuutosten tukeminen lihavuuden hoidossa. Julkaisussa: FOGELMHOLM, Mikael (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Oppimateriaaleja. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Hyvinvointikeskus Hytke www-sivut. [Viitattu 2014-3-6]. Saatavilla: www.hytke.fi

KAARIA, Satu, 2013. Gluteiiniton dieetti on uusin muotivillitys. Helsingin sanomat [verkkójulkaisu] [Viitattu 2014-3-3]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/terveys/a1361374678559>

KULUTTAJALIITTO, 2014. Esimerkki ruokailurytmistä päiväsaikaan [digikuva]. Syö hyvää – hankkeen www-sivut. [Verkkójulkaisu]. Saatavilla: <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/03/p%C3%A4iv%C3%A4ty%C3%B6-e1395239408381.jpg>

KÄYPÄ HOITO 2014. Lihavuus (aikuiset). Suomalainen lääkäri-seura Duodemic. [Viitattu 2014-12-3]. Saatavilla:

http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010#s6_1

KÄYPÄ HOITO, 2012. Käypä hoito – suositusten esittely. [Viitattu 2014-4-18]. Saatavilla:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/esittely>

MAKKONEN, Nita, 2014. Laadukasta "roskaruokaa" – 8 ruokatrendiä vuodelle 2014 - artikkeli. Makuja. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-4-15]. Saatavilla:

<http://www.makuja.fi/artikkelit/1850252/ajankohtaista/laadukasta-roskaruokaa-8-ruokatrendia-vuodelle-2014/>

MUSTAJOKI, Pertti, 2011. Painonhallinta – vesi ja muut juomat. Terveyskirjasto. [Viitattu 2014-2-4]. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00014

MUSTAJOKI, Pertti, 2012. Painonhallinta ja ruoka. Terveyskirjasto. [Viitattu 2014-2-4]. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00864&p_haku=

MUSTAJOKI, Pertti, 2013. 5:2 – dieetti. Terveyskirjasto. [Viitattu 2014-3-3]. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=kol00219

MUSTAJOKI, Pertti, LAPPALAINEN, Raimo, 2001. Painonhallinta. Helsinki: Duodecim.

NUPPONEN, Ritva, 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Julkaisussa: FOGELMHOLM, Mikael (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Oppimateriaaleja. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus.

PEKKANEN, Meri, 2010-11-17. Paleoruokaremontti. [Verkkoaineisto] [Viitattu 2014-3-3].

Saatavilla: <http://monkeyfood.net/2010/11/17/paleoruokaremontti/>

SARELL, Nina, 2013. Pätkäpaasto eli 5:2 – dieetti vie kesäkilot. Ellit. Otavamedia. [Viitattu 2014-3-3] Saatavilla: [http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/ravinto-ja-laihdutus/patkapaasto-eli-](http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/ravinto-ja-laihdutus/patkapaasto-eli-52-dieetti-vie-kesakilot)

[52-dieetti-vie-kesakilot](http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/ravinto-ja-laihdutus/patkapaasto-eli-52-dieetti-vie-kesakilot)

SAVOLAHTI, Jaakko, 2011-6-2. Mikä ihmeen paleo? [Verkkoaineisto]. [Viitattu 2014-3-3].

Saatavilla: <http://www.helsinkipaleo.com/2011/06/mika-ihmeen-paleo/>

SCHORODERUS, Taru, VERHO, Jan 2013. Protaus – liikkujan proteiinipainotteinen ruokavalio. Helsinki: Gummerus.

SKYTTÄ, Hanna, 2014. Ei tanssi viljojen kanssa eli gluteiinin dieetti. Kauneus ja terveys [verkkójulkaisu]. [Viitattu 2014-3-3]. Saatavilla:

<http://www.kauneusjaterveys.fi/artikkeli/ei-tanssi-viljojen-kanssa-eli-gluteenin-dieetti>

SUOMEN SYDÄNLIITTO RY. Vinkkejä painonhallintaan. [Viitattu 2014-4-8]. Saatavilla:

<http://www.sydanliitto.fi/vinkkeja-painonhallintaan#.U0TkCKL4uSo>

TERVEYSKIRJASTO, 2010. Painoindeksi ja vyötärön ympäryys. [Viitattu 2014-12-3]. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00163

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA, 2014a. Ravitsemussuositukset. [Viitattu 2014-2-14]. Saatavilla: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

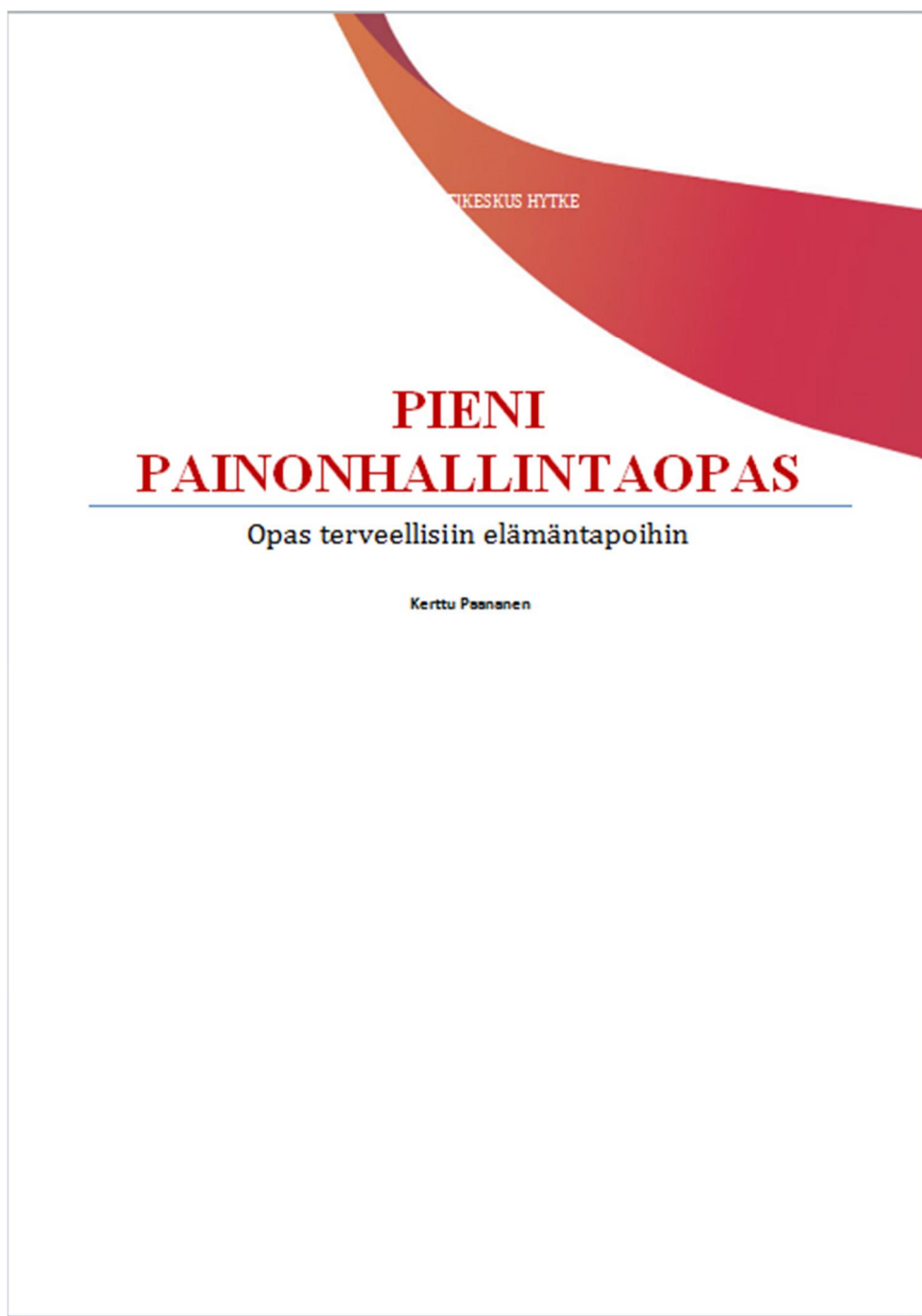
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA, 2014b. Terveyttä ruuasta - suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Viitattu: 2014-2-14]. Saatavilla:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

VILKKA, Hanna, AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

WWF KULUTTAJAN KALAOPAS. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 2014-3-29]. Saatavilla:

<http://wwf.fi/kalaopas/kuluttajan-kalaopas/>





Painonhallinnan vaikeus

Lahes jokainen suomalainen on jossain vaiheessa elämänsä nähnyt ruokaympyrän ja lautasmallin. Kovin moni ei kuitenkaan syö näiden suositusten mukaisesti, sillä suomalaisten paino ja vyötärönympäryys ovat suurimpia Euroopassa. Syynä tähän on suomalaisten huono ruokavalio ja liikkumattomuus. Tähän yhdistyy vielä se, että monet suomalaiset kuvittelevat, että laihutuksen on pakko kärsiä nälkää, mikä ei ole kovin motivoiva ajatus laihduttamiseen.

Nykypäivän hektisessä rytmistä myös laihdutuksen tulokset tulisi olla nähtävillä nyt heti. Moni laihdukin noudattamalla erilaisia ihmedieetteja ja he saavat muiden ihailun, mutta monesti kilot tulevat takaisin ja useasti paino kohoaa korkeammalle, kuin mitä se oli aloittaessa. Pysyvään laihdutustulokseen ja koko elämän kestäväään painonhallintaan tahdattaessa *elämäntapojen on muututtava*. Näitä muutoksia ei tuhs tehdä kertarysäyksellä, vaan pikku hiljaa uutta opetellen.

Laihdutusta ja painonhallintaa aloittaessa tulisiikin tehdä itselleen selvaksi mikä takia ja kenelle laihduttaa. Haluaako laihduttaa nopeasti ja saada äkkiä muiden ihailun ja luultavasti kaikki kilot takaisin vai laihtua hitaasti, omaa kehoaan kuunnellen, ilman muiden ihailua ja pitää painon poissa kokoloppu elämän?

Painonhallinnan lyhyt oppimäärä

Pysyvään painonhallintaan ei kuulu nälän kanssa sinnittely, vaan stressiton ja vapaa syöminen. Kun syömistä ei koeta rajoittava, on helpompivalita päivittäin syötävät ruuat terveellisemmin. Monesti kun jonkin ruuan kielteä, tulee siitä kielletty hedeelmä, jota sitten himoitsee päivästä ja viikosta toiseen. Monilla kieltämys johtaa "repsahuttamiseen" ja kielletyllä ruualla mässäilyyn. Monessa tapauksessa tämä repsahutus olisi vältettävissä sillä, että opettelisi syömaan kakkeä ruokaa hyvällä omatunnolla ja ruuasta nauttien.

Laihduttaessa ei tosiaankaan tarvitse sietaa nälkää, eikä nälän kanssa tappelemalla voi laihtua pysyvästi, sillä nälkää ei voi voittaa. *Ruokaa tulee syödä niin, että nälkä lähtee*. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että joka aterialla tulisi syödä itsensä ähkyy, vaan sitä, että jokaisen tulisi kuunnella omaa nälätunnetta ja syöda sen mukaan. *Ruokavalion laatuun tulisiikin kiinnittää enemmän huomiota* sen sijaan, että keskityttäisiin syömaan vähemmän. Ruuan laatu yhdistettynä rentoon ja stressittomaan syömiseen on avain onnistuneeseen laihduttamiseen!

Monilla suomalaisilla on ruokavalion laadun kanssa ongelmia, etenkin kasviksia suomalaiset saavat aivan liian vähän. Ja juuri kasvikset ovat niitä, jotka suurelta osin määräävät ruokavalion keveyden ja kuinka paljon energiaa on päivän aikana nautittu ruuassa. Esimerkiksi jos ottaa täyden lautasehisen kastiketta ja perunaa, on lautasehella enemmän energiaa paljon, kuin jos puolet lautasesta täyttäisi salaattilla ja vain toisen puolen perunalla ja kastikkeella.

Toisen ihmisen on hyvin vaikea tulla sanomaan miten toisen tulisi ruokavahonsa koostaa, sillä jokainen ihminen on yksilö. Joku on kasvissyöjä, toinen haluaa noudattaa vähähiilihydraattista ruokavahota ja kolmas ei missään tapauksessa halua luopua leivästä. Muutamia keskeisiä pääperiaatteita kuitenkin on, joita seuraamalla





painonhallinnasta ja laihtumisesta tulee mahdollista ja helpompaa, ja niitä voi soveltaa monenlaiseen ruokavalioon. Nämä kutsutaan ruokavalion laatuksiteereiksi.

Ruokavalion laatuksiteerit:

- Syö kasviksia 500 g päivässä
- Valitse kuitupitoisia viljatuotteita (yli 6 g kuitua / 100 g)
- Valitse vähärasvaisia ja –sokerisia tuotteita
- Käytä margariinia ja kasviöljyjä (min. 30 g / vrk)
- Syö kalaa kahdesti viikossa tai ota kalaöljyä
- Älä korvaa aterioita välipaloilla – syö lautasmallin mukaisesti
- Juo enimmäkseen energiatonta juomia (pois lukien maito)
- Älä syö herkkuja päivittäin

Syo enimmäkseen nain (80 %) ja loput (20 %) miten huvittaa (mukaillen Patrik Borg: Rentoa painonhallintaa)

Kasvien lisääminen ruokavalioon on tärkein muutos, jota ilman ei voi lahtua pysyvästi. Suositeltu päivittäinen määrä on puoli kiloa, mutta enemmänkin saa syödä; kasvien nauttimisessa ei ole ylärajaa! Elämäntapoja muutettaessa onkin tärkeää opetella valmistamaan kasviksia maukkaalla tavalla, jotta niiden syömisestä tulisi miellyttävää ja joka päiväistä.

Kuitupitoisten viljatuotteiden valinta tarkoittaa, että pastan ja leivän tulisi olla valmistettu täysjyväviljasta, riisin tulisi olla tummaa ja myslin valmistettu täysjyvästä. Näin tulisi olla sen takia, että kuitu tasaa verensokerin heilahteluita, lisää kylläisyyden tunnetta ja sisältää paljon tarpeellisia mineraaleja ja vitamiineja. Kuitupitoisissa tuotteissa on kuitua vähintään 6 g/100g tai enemmän.

Vähärasvaisia tuotteita tulisi käyttää liha-, maito- ja einestuotteiden kohdalla. Naisten tuotteiden rasva on huonoa, ”kovaa” rasvaa, jonka käyttöä tulisi vähentää. Hyviä, ”pehmeitä” rasvoja saadaan kalasta, pähkinöistä ja kasvoilyistä, kuten rypsiöljystä. Näiden rasvojen saantiin tulisi kiinnittää huomiota, sillä niitä saadaan useasti liian vähän. Liian vähäinen hyvien rasvojen saanti muun muassa heikentää ihon ja kynsien kuntoa, laskee mielialaa ja vireystilaa, alentaa kivunsietokykyä ja heikentää kolesteroliarvoja.

Vahan sokeria sisältäviä tuotteita tulisi suosia, sillä sokeri ei ole mitään muuta kuin energiaa. Sokeri ei myöskään sisällä mitään ravintoaineita. Sen takia herkkujakaan ei tulisi syödä joka päivä, mutta kun herkkuja syödään, voi huoletta valita sokerisen ja rasvaisen tuotteen vaikka kaupasta löytäisiikin kevyempi versio, ja nauttia sen hyvällä omallatunnolla!

Välipaloilla on oma paikkansa ateriarhythmissä, mutta mulla ei tulisi korvata oikeita aterioita. Usein oikeilla aterioilla syödään enemmän kasviksia ja proteiineja kuin välipaloilla ja oikea ateria pitää paremmin nälkää kuin välipala. *Tasaisista ateriarhythmiä ei voi liikaa korostaa, sillä se pitää verensokerin tasaisena ja estää nälkää paasamasta*



liian suureksi, jolloin ei tule syötyä itseään ahkyyn kovan nälän riivaamana. Päivässä tulisi syödä ainakin yksi oikea ateria, mieluiten kaksi.

Täysmehut, limsat, energiajuomat ja alkoholipitoiset juomat sisältävät runsaasti energiaa ja niiden käyttö olisi sen takia hyvä pitää vähäisenä. Suositeltava määrä on noin lasillinen päivässä. Janojuomana tulisi suosia vettä ja ruokajuomaksi tulisi valita maitoa tai piimää rasvattomana tai vähärasvaisena eli 1 % rasvaa sisältävänä.

Proteiinia tulisi myös syödä rittävästi, sillä proteiini pitää hyvin nalkaa lautoilla, tuo hyvän kylläisyyden tunteen ja estää lihaskatoa. Proteiini on lisäksi hyvä saada hieman jokaisella aterialla. Vahpalana voi olla pelkkä hedelmä, mutta kaulalla paaaterioilla tulisi syödä monipuolisesti.

80 % sääntö tarkoittaa, että jos syöt pääsääntöisesti hyvin ja laatuksiteereiden mukaisesti, voit syödä silloin tällöin huoletta mitä haluat. Ruokavaho, jossa ei ole yhtään varaa herkuttelulle, ei ole sellainen, jota jaksaisi kovin pitkään pitää yllä. Ihmisen paa ei kesta loputtomun kuelataymista karkusta herkusta, ja joskus väistämättä tapahtuisi repsahtaminen ja herkkuja tulisi ahmittua kaksin käsin. *Painonhallinnassa van asioilla, joita jaksetaan noudattaa koko elaman, on valta.* Elämässä monet muut asiat tuottavat huolta ja stressiä, mutta syömisen ei tulisi kuulua tähän ryhmään. *Syömisen tulisi olla nautittava ja iloa tuottava asia, josta saa tarvittavan energian selviytyä elaman haasteissa!*

Muut painoon vaikuttavat asiat

Painonhallintaan liittyy myös muuta kuin hyvä ja terveellinen syöminen. Liikunta on tärkeä osa painonhallintaa, ei vain sen takia, että liikkuminen kuluttaa energiaa. Liikunta kehittää lihaksia ja estää lihaskatoa, nostaa mielialaa ja vireystasoa ja tarkentaa nalan tunnetta, estaa elimiston rappeutumis- ja vanhenemismuutoksia, purkaa stressiä sekä antaa mahdollisuuden kokea uutta ja ylittää itsensä. Laihdutuksen aikana erityisesti liikunnan lihaskatoa estava vaikutus korostuu, sillä lihaskudosta ei ole tarkoitus laihduttaa pois, vaan rasvaa.

Eniten energiaa kuluttava ja paras liikunta on sellaista, jota tehdään säännöllisesti. Jokaisen tulee itse löytää itselleen sopiva laji, josta tykkää ja jota jaksaa tehdä vuodesta toiseen. Jollekin se laji on juoksu, toiselle hiihto ja kolmannelle kuntosaliharjoittelu tai sulkkapallo. Oikeastaan milloin muulla ei ole valta kuin että liikunta on itselleen mieluisa ja että liikuntaa harrastetaan säännöllisesti.

Lepo ja uni vaikuttavat myös painoon ja jaksamiseen. Väsyneenä ei jaksaa lähteä liikkumaan eikä tehdä viisaita ruokavalintoja. Jokaisen unen tarve vaihtelee, jotkut selviävät seitsemällä tunnilla, mutta joku tarvitsee jopa kymmenen tuntia. Oma unen tarvetta tulisi kunnioittaa ja kuunnella. Unen laadusta tulisi myös huolehtia, sillä unen heikko laatu nostaa kehon kortisolitasoa, joka edistää rasvan kertymistä mahan alueelle. Hyvin levanneena myös jaksaa innostua kokeilemaan uusia ruokia ja liikuntalajeja. Kehittyminen tapahtuu levossa, joten riittävä lepo takaa myös hyvän kehittymisen.



Ravinnon koostumus

Ihmisen ravinto koostuu energiaravintoaineista ja suojaravintoaineista. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Ihmisen keho tarvitsee myös erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita eli suojaravintoaineita. Nämä kaikki ovat saatavissa tavallisesta ravinnosta, kunhan syödään *monipuolisesti ja riittävästi*. Vitamiineja ja kivennäisaineita on runsaasti hedelmissä, marjoissa, vihanneksissa, täysjyvaviljoissa ja kalassa.

HIILIHYDRAATIT: suositeltava saanti 45 – 60 % päivän energiansaannista

- toimivat elimistön pääasiallisina energianlähteinä
- saadaan viljatuotteista eliileivästä, pastasta, riisistä, perunasta, myslistä, puuroista sekä kasviksista ja vihanneksista
- hiilihydraatit sisältävät kuitua, etenkin täysjyvaviljat, vihannekset ja kasvikset
- kuitu ei imeydy, joten se edistää vatsan toimintaa ja tasaa verensokerin heilahduksia ja ylläpitää kylläisyyttä

RASVAT: suositeltava saanti 25 – 40 % päivän energian saannista

- jaetaan kahteen ryhmään:
 - **pehmeat, hyvät rasvat** ovat huoneenlämmössä pehmeitä
 - esimerkiksi kasviohjyt, margariini, pähkinät ja siemenet sisältävät paljon hyviä rasvoja
 - ovat terveydelle välttämättömiä
 - öljyjä voi käyttää huolelta 2 – 3 rkl päivässä
 - **kovat, huonot rasvat** ovat huoneenlämmössä kovia, kuten voi
 - huonoja rasvoja on runsaasti lihassa, rasvaisissa maitotuotteissa ja einöksissä
 - valitse nämä tuotteet vaharasvaisma

PROTEIINIT: suositeltava saanti 10 – 20 % päivän energiansaannista

- saadaan lihasta, kalasta, kananmunasta, maitotuotteista sekä soijasta ja pavuista
- käytetään pääasiassa kudosten korjaukseen ja kasvattamiseen
- pitää pitkään kylläisenä ja auttaa säilyttämään lihas kudosta
- tulisi valita vähärasvaisina

Neste: suositeltava saanti noin 1 ½ litraa juotavaa

- paras janojuoma on vesi ja ruokajuoma rasvaton maito tai piimä
- tuoremehuja ja muita sokeroitujajuomia tulisi juoda maksimissaan 1 lasillinen päivässä
- kahviin ja teehen lisättävien sokerin ja kermin kanssa tulisi olla varovainen, sillä ne lisäävät kaloreita. Vaihda sokeri makeutusaineeseen ja kerma maitoon.

Värikoodit:

Värikoodien tehtävä on auttaa hahmottamaan ruoken laadusta sisältöä ja auttaa analysoimaan ruokapäiväkirjaa. Värikoodien avulla on helppoa nähdä missä asioissa voisi parantaa ja mikä on jo hyvin.

Vihreä: Vihreään ryhmään kuuluvat kaikki kasvikset, marjat, hedelmät, vihannekset ja juurekset mitä maa päällään kantaa. Vihreästä ryhmästä tulisi syödä jokaisella aterialla, joko paljaltaan, pilkottuna, paistettuna, kastikkeen kanssa tai puilotettuna ruuan joukkoon.

Oranssi: Oranssin ryhmään kuuluvat vaaraväiset maito- ja lihatuotteet, kala, täysjyväviljatuotteet, joissa on vähintään 6 g/100 g kuitua, kuten ruisleivät ja kaurapuuro, sekä öljyt ja pähkinät. Lähes jokaisella kerralla kun syödään, olisi hyvä syödä myös oranssin ryhmän tuotteita, jotta varmistetaan riittävä kylläisyyden tunne, joka kestää seuraavaan ruokailuun.

Punainen: Tämän ryhmään kuuluvat rasvaiset maito- ja lihatuotteet, vaaleat viljatuotteet, voi, herkut, sokeri sekä sokeriset mehut (myös täysmehut) ja limpparit. Punaisesta ryhmästä tulisi syödä vain muutamia kertoja viikossa. Punaista ryhmää ei kuitenkaan saa täysin jättää poiskaan, jotta ruokavalioista ei tulisi liian totinen.

Aina ei ole yksiselitteistä kuuluuko jokin ruoka mihinkin ryhmään, koska ruokia tehdessä käytetään raaka-ainetta mahdollisesti kaikista ryhmistä. **Kokonaisuus kuitenkin ratkaisee**, ja ruokaa laitetessa olisi suositeltavaa pyrkiä käyttämään mahdollisimman paljon kasviksia, joilla kokonaisuutta saadaan helposti kevennettyä. Tutun lautasmallin voiikin ottaa avuksi jo ruokaa tehdessä ja pyrkiä siihen, että puolet ruokaan käytetyistä aineksista olisi kasviksia.

Mallipäivissä on käytetty värikodeja selventämään ruoken ja ruokalajien laadusta sisältöä. Mallipäivistä energiaa tulee noin 1500 - 1600 kaloria, mikä on yleisesti laihduttajalle suositeltu energiamaara. Jokaisen päivän jälkeen on myös kerrottu miten paljon kuluttavat ihmiset, esimerkiksi jotka urheilevat paljon, voisivat syödä enemmän. Mallipäivät on tarkoitettu esimerkiksi sitä, miten terveellistä ruokavaliota voidaan toteuttaa erilaisissa olosuhteissa. Jokaisen tulee kuitenkin kuunnella omaa kehoaan ja syödä oman tuntemuksen mukaan.

Lautasmalli (ravitsemusneuvottelukunta)





Mallipäivä 1: normaali päivä

- klo 7.30 Aamupala: **Hedelmä-ruspuuro**, kahvia maidolla (210)
- klo 11.00 Lounas: **Lohisalaatti** (jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, lamminsavulohi, kananmuna, salaattinkastike) ruisleipä viipale ja leivite (391)
- klo 14.30 välipala: **raejuustovälipala, omena** (248)
- klo 18.00 illallinen: **Jauheliha-paprusento**, kaksi nakkipöytä ja leivettä (491)
- klo 21.00 iltapala: **Mansikka-jogurttisorbettia, 2 mandariinia** (239)

yht. 1579

Paljon kuluttavat: banaani aamupalalle, toinen leipä lounaalle, ja korvaa illallisen nakkileivät ruisleivällä. (424+1579=2003)

Mallipäivä 2: Liikuntaa aamulla

- klo 8.00 Aamupala: **banaani, ruisleipä, leivite, juustoviipale, kurkkua** ja kahvia (246)
- Harjoitus
- klo 12.00 välipala: **proteumpurteio** (234)
- klo 13.30 Lounas: **Sinappisilakat**, kaksi keitettyä perunaa, salaattia ja salaattinkastiketta. (440)
- klo 17.00 illallinen: **Peperonatakeitto**, kauraleipä viipale, siivu juustoa ja leivite (327)
- klo 20.30 iltapala: **marjarahka** (mansikka, mustikka, rasvaton matorahka) omena, teetä (261)

yht. 1508

Paljon kuluttavat: Lisätää aamupalalle toinen leipä, välipalalle banaani, lounaalle ruisleipäviipale ja illalliselle toinen kauraleipä. (464+1508= 1972)





Mallipäivä 3: Liikuntaa ilalla (gluteeniton)

klo 6.30	aamupala: mustikka-omenatattariuorepuuro , kahvia maidolla (274)
klo 10.30	lounas: Kana salaatti (kanaa, salaattia, kurkkua, paprikaa, 1/2 avokadoa), gluteiiniton kauranäkkipä , levite (393)
klo 14.00	välipala: päärynä , rasvaton jogurtti (190)
	harjoitus
klo 17.00	välipala: hedelmärahka (puolikas banaani, puolikas omena, rasvatonta maitorahkaa) (161)
klo 19.00	illallinen: jauheina-kasvispata , risiä , porkkana-appelsiiniraastetta (442)
klo 21.30	iltapala: kaneli-appelsiini ja hunaja-jogurtti , teeta (130)
	yht. 1590

Paljon kuluttavat: Syökää aamupalalla lisäksi kananmuna, lisää lounaalle toinen kauranäkkipä levitteellä, syökää illallisella gluteiiniton kauraleipäpala levitteellä ja juustolla sekä appelsiini ja lisää iltapalalle kiivi. (429+1590=2019)

Malliparva 4: Kuremen parva

klo 6.30	aamupala: banaani (110)
klo 11.00	lounas: tonnikala kolmoleipä , omena (500)
klo 15.00	välipala: mandariini , rasvaton jogurtti (144)
klo 18.00	illallinen: lohi-pastasalaatti (520)
klo 20.30	iltapala: kauraleipä levitteellä , juustolla ja kinkkuleikkeleellä , mansikka-sitruunasorbetti , teetä (254)
	yht. 1528

Paljon kuluttavat: Syökää välipalan kanssa toinen mandariini ja illallisen kanssa pari leipää levitteellä ja juustolla sekä lisää iltapalalle toinen leipä. (424+1528=1952)

Mallipäivä 5: Brunssi

klo 11.00	brunssi: Juustolla, kinkkujenkkeleella ja kasviksilla täytetty croissant, kaksi paistettua kananmuna, hedelmäsalattia, pala kevyempää banaanimakkua, lasi appelsinimehua, kahvia (663)
klo 14.30 (193)	välipala: marjarahka (mustikka, vanilja, rasvaton maitorahka)
klo 18.00	illallinen: kupperin kalavuoka, tummaa russia, vihersalaattia salaattinkastikkeella, valkosipuliporkkanoita. (517)
klo 21.00	iltapala: raejuusto-hunajaleipä, mandariini (222)
	yht. 1598

Paljon kuluttavat: Syö välipalalla banaani, lisää illalliselle ruisleipä levitteellä ja syö iltapalalla toimen raejuusto-hunajaleipä (400+1598=1998)

Mallipäivä 6: Vain yksi oikea ateria (maidoton)

klo 7.30 kahvi (292)	aamupala: kaurapuuro mustikoilla, kananmuna, mandariini ja kahvi
klo 11.30	lounas: pasta, ja uhelaha kastiketta, salaattia ja salaattinkastiketta, porkkanaraastetta (514)
klo 14.30	välipala 1: cashewpähkinöitä, appelsiini (245)
klo 18.00	välipala 2: ruskea maidottomalla levitteellä, kinkkujenkkeleella ja paprikalla, täysjyvämysliä ja mansikoita mantelimaidolla (298)
klo 21.30	iltapala: banaani, kaksi suklaa-hedelmäpalloa, teetä (174)
	yht. 1523

Paljon kuluttavat: Lisätkää lounaalle ruisleipäpale maidottomalla levitteellä ja syökaa toisella välipalalla toinen leipä. Lisätkaa myös iltapalalle soijajogurtti. (471+1523=1994)



Vinkkejä painonhallintaan

Monet pienet asiat vaikuttavat painonhallintaan, jotkin enemmän ja jotkin vähemmän. Tässä on listattuna pieniä vinkkejä ja konsteja painonhallintaan ja laihtumiseen liittyen. Jos jokin asia tuntuu omalta ja hyvältä noudattaa, noudata sitä, mutta jos mikään ei innosta, niin keskity vain keskeisten ruokavalioiden toteuttamiseen. Nämä asiat eivät eivätkä korvaa keskeisiä muutoksia, mutta saattavat auttaa hieman painonhallinnassa.

- ❖ Juo lasillinen vettä ennen syöntiä. Tämä täyttää hieman vatsaa ja syöt sen takia hieman vähemmän.
- ❖ Käytä tulisia mausteita ja tee mausteista ruokaa. Mausteisesta ruuasta tulee nopeammin kylläiseksi ja chih edistää aineenvaihduntaa. Tulisim patoihin ja curryihin on myös helppo lisätä kasviksia, jotka pienentävät energiatihedystä.
- ❖ Jos illalla tekee mieli "jotain hyvää", kokeile juoda kupillinen teetä tai imeskellä kovaa karamellia tai pastillia. (Voit myös kokeilla syödä runsaammin päivän aikana. Illan makeanhimo kielii liian kevyestä syömisestä päivän aikana.)
- ❖ Älä mene kauppaan nälkäisenä.
- ❖ Tee ostoslista, äläkä osta ruokia sen ulkopuolelta.
- ❖ Vertaile kaupassa tuotteiden pakkauselosteita: näin tiedät todella mitä syöt sekä voit valita vähiten rasvaa ja suolaa sekä eniten kuitua sisältäviä tuotteita.
- ❖ Syö hitaasti ja pureskele ruoka kunnolla.
- ❖ Kun syöt, keskity vain syömiseen. Älä katsele televisiota tai selaile lehtiä samalla ruokaillet.
- ❖ Etsi uusia resepteja ja muokkaa niitä terveellisemmiksi lisäämällä niihin kasviksia. Esimerkiksi erilaiset raasteet sulautuvat hyvin ruuan sekaan.
- ❖ Käytä portaita hissien sijaan aina kun voit.
- ❖ Älä pysäköi suoraan ruokakaupan ovien eteen vaan vie autosi kauemmaksi: näin saat hieman lisää hyötyliikuntaa.
- ❖ Jää bussista yksi pysäkki liian aikaisin ja kävele loppumatka.

Käytetyt lähteet:

Rentoa Painonhallintaa, Patric Borg, 2007, Otava.

Uusi kuntoilijan käsikirja, Riku Aalto, Lasse Seppänen, 2013, Docendo Oy

Terveyttä ruuasta! Suomalaiset ravitsemussuosituks² 2014, Valton ravitsemusneuvottelukunta.

Fineli.fi elintarvikkeiden koostumustietopankki. Terveiden ja hyvinvoinnillisten.





RESEPTIT



Aamu- ja välipalat

hedelmä-ruispuuro 4 annosta

4 dl ruishiutaleita
8 dl vettä
3/4 tl suolaa
100 g kuivattua luumua ja aprikoosia
maitoa, rasvaton

Sekoita ruishiutaleet, vesi, suola ja paloittelut hedelmät teflonpinnoitetussa kattilassa. Anna puuron kypsyä miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen noin 8-5 minuuttia. Tarjoile puuro maidon kanssa.

Annoksessa: 198 kcal

Vaihtoehto: Korvaa ruishiutaleet kaura- tai neljänviljan hiutaleilla. Voit käyttää kuivattujen hedelmien tilalla myös tuoreita hedelmiä, esim. paloittelua tai raastettua omenaa tai päärynää.

Mustikka-omenatuorepuuro 1 annos

1 dl kaurahiutaleita
1 dl maitoa, rasvaton
1 dl maustamatonta jogurtia, rasvaton
1 dl mustikoita
1/2 omena

Raasta omena. Sekoita kaikki ainekset ja anna turvota jääkaapissa, ainakin pari tuntia mutta mieluiten yön yli.

Annoksessa: 291 kcal

Vaihtoehto: Voit vaihtaa kaurahiutaleet muihin hiutaleisiin tai korvata osan kaura- tai ruisleseillä. Voit käyttää jogurtin tilalla rahkaa tai raejuustoa ja vaihtaa maidon täysmehuun. Voit vaihtaa mustikat ja omenan muihin hedelmiin ja marjoihin ja lisätä joukkoon pähkinöitä tai siemeniä. Gluteiiniton puuron saat kun vaihdat kaurahiutaleet tattariin tai puhtaisiin kaurahiutaleisiin.

Raejuusto-hunajaleivät 4 annosta

4 viipaletta leipää
1 prk raejuustoa, rasvaton
4 rkl juoksevaa hunajaa

Lusikoi leiville raejuustoa. Valuta n. ruokalusikallinen hunajaa jokaisen leivän päälle. Nauti heti.

Yhdessä leivässä: 185 kcal



Raejuustovalipala 1 annos

100 g raejuustoa, rasvaton
½ rkl maitorahkaa, rasvaton
1 dl mustikkakeittoa (keinotekoisesti makeutettua)
(sokeria maun mukaan)

Sekoita raejuusto ja rahka keskenään, mausta sokerilla. Tarjoile mustikkakeiton kanssa.

Annoksessa: 183 kcal

Proteiinipirtelö 1 annos

½ banaania
1 dl pakastevaldemia tai -mansikoita
1 kananmuna
1 dl maitorahkaa, rasvaton
1 tl juoksevaa hunajaa

Kuori ja paloittele banaani. Sekoita vadelmat, banaani, kananmuna, rahka ja hunaja tasaiseksi juomaksi tehosekoittimessa. Kaada pirtelöläsiin ja jos haluat, koristele rahkanokareella, kanelilla ja hunajalla.

Annoksessa: 235 kcal

Vaihtoehto: Saat pirtelöstä maidottoman, jos korvaat maitorahkan toisella kananmunalla.

Salaatit ja keitot

Kana-kuskussalaatti 6 annosta

3 dl (täysjyvä)kuskusia
3 dl vettä
500 g broilerinrintafileepihviä
öljyä
250 g tomaatteja
1 paprika
½ kurkkua
½ (puna)sipulia
1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja

kastike:

1 rkl sitruunanmehua
2 rkl rypsiöljyä
½ tl mustapippuria
1 tl suolaa
tuoreita tai kuivattuja yrttejä, esim. persiljaa
(valkosipulinkynsi raastettuna/pieneksi pilkottuna)



Sekoita kastikkeen ainekset tilavassa astiassa. Kiehauta vesi, kaada kastikkeen joukkoon couscous ja kaada päälle kiehuva vesi. Peitä lautasella tai keilmulla ja anna vetäytyä noin kuusi minuuttia. Paista broilerinrintafileet öljyssä kypsiksi ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Anna jäähtyä hieman. Pilko kasvikset ja kaada couscousin joukkoon. Pilko myös hieman jäähtynyt broileri, lisää salaattiin ja tarjoile.

Annoksessa: 333 kcal

Vaihtoehto: Voit vaihtaa broilerin loheen tai fetajuustoon ja vaihdella salaattiin tulevia kasviksia mieleisiksi. Voit myös kokeilla kuskusin tilalla keitettyä ohraa.

Lohi-pastasalaatti 4 annosta

300 g savustettua lohta
4 dl pastaa
3 dl vettä
suolaa
2 pss salaattia (esim. jäävuorisalaattia)
½ kurkku
2 tomaattia
4 keitettyä kanamuna

kastike:

½ dl öljyä
½ dl sitruunanmehua
½ tl suolaa
riippaus mustapippuria
(tilliä)

Keitä vesi ja kypsennä siinä pasta. Keitä kanamunaa noin 10 minuuttia. Sekoita kastike syvässä astiassa. Huuhtelu kypsä pasta kylmällä vedellä ja kaada se kastikkeen päälle ja sekoita. Pilko astiaan myös salaatti, tomaatti, kurkku ja lohi. Sekoita. Kuori ja lohko kanamuna ja asettele lohkot salaatin päälle.

Annoksessa: 520 kcal

vaihtoehto:

Voit jättää pastan pois ja laittaa tilalle esimerkiksi raejuustoa. Lohen voi vaihtaa kanaan tai juustoon, esim. fetaan ja kasviksia voit vaihtaa mielesi mukaan.

Juustoinen porkkana-sipulikeitto 6 annosta

1 ½ l vettä
1 kasvisliemikuutio
8 (700 g) porkkanaa
1 (250 g) purjota
1 (100 g) sipuli
2-4 valkosipulinkynttä
200 g tuore- tai sulatejuustoa, rasvaa 15 %
½ tl suolaa



½ tl mustapippuri
1 rkl meiramia

Mittaa noin puolet vedestä kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää liemi-kuutio ja paloittellut kasvikset. Keitä kannen alla hiljalleen kypsäksi. Lisää juusto ja soseuta sauvasekoittimella. Lisää loppu vesi, kuumenna sekoittaen ja mausta. Lisää hienonnettua ruohosipulia tai persiljää.

Annoksessa: 120 kcal

Peperonatakeitto 4 annosta

100 g voimakkaan makuista makkaraa, esim. chorizo
1 (350 g) purjo
2-4 valkosipulin kynttä
3 paprikkaa (erivärisiä)
1 tlk (370 g) paseerattua tomaattia tai tomaattimurskaa
2 rkl tomaattipyreetä
7 dl vettä
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
100 g tuorejuustoa, rasvaa 15 %

Poista makkaraa kuori, jos tarpeellista ja pilko makkara pieniksi paloiksi. Suikaloi myös purjo, pilko paprikat pieneksi ja valkosipulin kynnet. Ruskista makkara kevyesti omassa rasvassaan ja lisää joukkoon purjo, valkosipuli ja paprikat. Kuullota. Lisää tomaattimurskaa, -pyree ja vesi. Mausta suolalla ja sokerilla. Anna kiehahtaa. Lisää tuorejuusto ja laita levy pois päältä. Anna hautua n. 10 minuutin ajan. Tarjoile leivän (ja raajuuston) kanssa.

Annoksessa: 206 kcal

Jauhelihapapukeitto 6 annosta

400 g naudan jauhelihaa, rasvaa 10 %
2 (200 g) sipulia
1 rkl öljyä
4 (400 g) punajuurta
n. 1 ½ l vettä
½ tl mustapippuria
2 lihaliemi-kuutiota
2 tlk (à 400 g) valkoisia papuja tomaattikastikkeessa
2 dl tummaa makaronia, kuitua 6 g/100 g
(1 dl persiljää)
(2 laakerinlehteä)

keiton päälle:

200 g bulgariaista jogurttia tai raajuustoa



Ruskista jauheliha tilavassa kattilassa omassa rasvassaan. Lisää joukkoon myös sipulit.

Leikkaa punajuuret pieniksi kuutioiksi. Lisää ne sekä vesi, (laakerinlehdet) ja liemikuutiot kattilaan. Keitä kannen alla kypsiksi.

Lisää pavut ja makaronit. Keitä vielä hiljalleen kannen alla n. 10 min. Sekoita välillä.

Lisää tarvittaessa vettä ja ripaus suolaa.

(Lisää keittoon hienonnettu persilja).

Annostele lautasille. Lusikoi keiton päälle jogurttia. Myös raejuusto käy keittoon.

Vaihtoehto: Kasviskeitto

Korvaa jauheliha 2 dl:lla (n. 70 g) soijarouhetta ja lisää tarvittaessa vettä. Halutessasi voit korvata liemikuutiot 5 - 8 kokonaisella maustepippurilla. Lisää suolaa maun mukaan.

Annoksessa jauhelihakeittoa (jogurtin kera): 360 kcal

kasviskeittoa (jogurtin kera): 297 kcal

Lämpimät ruuat

Kalkkunaa sipulikastikkeessa 5 annosta

300 g kalkkunan rintafileetä suikaleina

2 rkl öljyä

1 iso sipuli

1 purjo

200 g herkkusienia

1 tl kuivattua rakuunaa

1 tl paprikajauhetta

1 tl hunajaa

1 tl suolaa

1 hapahko omena

2,5 dl maustettua ruokakermaa, sipuli, 10 % rasvaa

Ruskista kalkkunasuikaleet öljyssä padassa. Hienonna sipuli ja purjo sekä viipaloi herkkusienet ja lisää pataan. Lisää mausteet. Raasta omena karkeaksi raasteeksi ja lisää pataan. Lisää vielä lopuksi ruokakerma ja anna padan hautua n. 15 min miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen. Tarkista maku. Tarjoa joko riisiin tai perunasoseen kanssa.

Annoksessa: 232 kcal

Sinappisilakat 4 annosta

500 g silakoita

1 tl suolaa

mustapippuria

n. ¼ dl sinappia

¼ dl ruisjauhoa

öljyä



Levitä silakkafilleet leikkuulaudalle nahkapuoli alaspäin. Ripottele päälle suolaa ja pippuria. Pane kaksi fileettä nahkapuolet vastakkain ja sivele sinapilla. Pyörittele silakkapihvit ruisjauhoissa. Paista pannulla öljyssä noin 2 minuuttia per puoli.

Annoksessa: 267 kkal

Kipparin kalavuoka 4 annosta

400 g pakasteseitää
2 rkl vehnä jauhoja
250 g kirsikkatomaatteja tai 4 tomaattia
1 sipuli
0,5 sitruunan mehu
2 dl ruokakermaa, rasvaa 15 %
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
tilliä

Sulata kalapalat joko jääkaapissa tai mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan. Kaada liemi pois, pyörittele kalat jauhoissa ja nosta sen jälkeen uunivuokaan. Pese tomaatit ja pilko ne sopivan kokoisiksi paloiksi. Kuori ja pilko sipuli. Laita tomaatit ja sipuli kalojen päälle ja valuta päälle sitruunanmehu ja kerma, mausta suolalla ja pippurilla. Pilko päälle tuoretta tilliä. Paista uunissa 200 °C 25-30 minuuttia.

Annoksessa: 194 kkal

Jauheliha-kasvispata 5 annosta

2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
1 keltainen paprika
1 punainen paprika
1 kesäkurpitsa
400 g jauhelihaa, 10 % rasvaa
1 prk tomaattimurskaa
2 tl oreganoa
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 tl chilijauhetta

Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Pese paprikat ja kesäkurpitsa, poista paprikoista siemenet ja paloitele kasvikset. Paista jauheliha ja sipulit paistinpannussa. Lisää paprikat, kesäkurpitsa, tomaattimurska ja mausteet. Kypsennä noin 15 minuuttia välillä sekoittaen. Tarjolle pata riisin tai perunoiden ja salaatin kanssa.

Vaihtoehto: Makaroni-kasvispata

Lisää padan sekaan 2 dl makaronia, jossa kuitua vähintään 6 g/100 g ja 3 dl vettä samaan aikaan kun lisäät kasvikset. Tällöin et tarvitse erikseen lisukkeeksi riisiä tai perunaa.

Annoksessa jauheliha-kasvispataa: 191 kkal
makaroni-kasvispataa: 270 kkal



Valkosipuliporkkanat 5 annosta

- 4 porkkanaa
- 2-4 valkosipulinkynttä
- 1 rkl rypsiöljyä

Keitä porkkanat kypsiksi, valuta vesi pois. Laita kattila lämpimälle levyille takaisin ja lisää porkkanoiden joukkoon öljyä ja pieneksi hakkeeksi pilkotut valkosipulinkyntset. Tarjoile lisäksi keuhkokuivattuna.

Annoksessa: 42 kcal

Vaihtoehto: Voit vaihtaa valkosipulinkyntset johonkin yrttiin, josta pidät, esimerkiksi rosmariiniin.

Uunijuurekset 4 annosta

- 4 punajuurta
- 2 porkkanaa
- 1 pieni lanttu
- 1 punasipuli
- 1-2 rkl öljyä
- suolaa
- mustapippuria
- mausteita maun mukaan, esim. meiramia, oreganoa, timjania

Kuori ja lohko juurekset suunnilleen samankokoisiksi palloiksi, jotta kaikki kypsyy samaan aikaan. Laita pilkotut juurekset suureen kulhoon, kaada sekaan öljyä ja mausteet. Laita kasvikset uunipellille, joka on vuorattu leivinpaperilla ja paista juureksia 200-asteisessa uunissa 30 - 45 minuuttia.

Annoksessa: 102 kcal

Vaihtoehto: Vaihtelee käytettäviä juureksia mieleesi mukaan, voit esimerkiksi kokeilla bataattia tai perunaa. Voit myös lisätä juuresten päälle fetaa tai vuoheenjuustoa ennen tarjoilua.

Lämmin kreikkalainen salaatti 4 annosta

- 2 paprikkaa
- 1 punasipuli
- 1 rkl öljyä
- 1 tl oreganoa
- 250 g kirsikkatomaatteja tai tavallisia tomaatteja
- mustapippuria
- 180 g oliiveja
- 200 g fetajuustoa, rasvaa 15 %
(tuoreita mintunlehtiä)

Poista paprikoista siemenet ja lohko paprikat ja sipuli reiluksi palloiksi. Laita vihannekset uunikestäväseen tarjoiluastiaan tai pellille. Sekoita joukkoon öljyä ja



oregano. Kypsennä uunissa 200 °C noin 10 minuuttia. Halkaise tomaatit ja levitä ne paprikoiden ja sipulien päälle leikkauspinta ylöspäin. Kypsennä vielä 10 minuuttia. Mausta pippurilla ja anna hieman jäähtyä. Valuta oliivit ja pölkö fetajuusto, laita molemmat vihannesten päälle. Viimeistele halutessasi tuoreella mintulla. Tarjoile lisäkkeenä esim. kanafileepihvien kanssa tai nauti kevyenä lounaana leivän kera.

Annoksessa: 260 kcal

Jälkiruuat ja leivonnaiset

Mansikka-jogurttisorbetti 4 annosta

500 g mansikoita
200 g turkkilaista jogurttia, 10 % rasvaa
2 dl vaniljasokena
3 rkl sokeria
tuoreita mintunlehtiä

Soseuta jäiset mansikat, jogurtti ja sokerit monitoimikoneessa. Annostele jäätelö kulhoihin ja koristele annokset tuoreilla mintunlehdillä. Tarjoa heti.

Annoksessa: 164 kcal

Mansikka-sitruunasorbetti 5 annosta

500 g mansikoita, pakaste
200 g maustettua rahkaa, sitruuna
(1-2 rkl sokeria)

Soseuta kohmeiset mansikat ja rahka monitoimikoneessa. Mausta halutessasi sokerilla. Tarjoa heti.

Annoksessa: 117 kcal

Hunaja-kaneliappelsiinit 4 annosta

2-3 (600 g) appelsiinia
1 tl kanelia
2 dl maustamatonta jogurttia, 2,5 % rasvaa
1-2 rkl juoksevaa hunajaa

Kuori appelsiinit ja fileoi ne veitsellä kalvottomiksi lohkoiksi. Asettele appelsiinilohkot lautaselle.

Lusikoi appelsiinien päälle jogurttia. Valuta pinnalle hunajaa ja ripottele päälle kanelia.

Annoksessa: 130 kcal



Kevyempi banaanikakku 10 palaa

2	kananmuna
150 g	ruoko- tai tavallista sokeria (n. 1,75 dl)
150 g	vehnä jauhoja (n. 2,75 dl)
1 tl	leivinjauhetta
1 dl	maitoa
3	soseutettua banaania
1 tl	kardemummaa
1 tl	kanelia

Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi ja kuohkeaksi vaahdoksi. Sekoita keskenään jauhot ja leivinjauhe. Lisää maito, banaanisose ja limemehu. Käännä sekaan kananmunat vuorotellen jauhoseoksen kanssa. Laita taikina voideltuun ympyränmuotoiseen (n. 22 cm halkaisijaltaan) kakkuvuokaan. Paista kakku 175 °C uunin keskiosassa noin 50 minuuttia. Kokeile hammastikun avulla kakun kypsyyttä. Jätä kakku noin 10 minuutiksi uunin jälkilämpöön kypsyään. Käännä kakku ritilälle. Tarjoile banaanikakku sellaisenaan tai vaniljarahkan kera.

Yhdessä palassa: 166 kcal

Hedelmäsuklaa 16 kpl

16 kpl	kuivattuja hedelmiä, esim. aprikoosia
50 g	tummaa suklaata
50 g	maitosuklaata
	nonparelleja koristeluun

Pilko suklaat isoon lasiin, upota lasi kuumaan veteen ja peitä vaikkapa lautasella jotta lämpö häviää ja suklaa sulaa. Pyörittele aprikoosit sulaneessa suklaassa, koristele ne halutessasi nonparelleilla. Laita hedelmät leivinpaperin päälle kovettumaan.

Yhdessä suklaassa: 48 kcal

Suklaa-hedelmäpallot noin 12 kpl

1 dl	rusinoita
5	viikunaa
5	kivetöntä taatelia
1 ½ rkl	kaakaojauhetta
(1 dl	manteleita)
2 rkl	nestettä, esim. vettä tai kahvia
2 rkl	kaakaojauhetta tai kookoshiutaleita

Jauha rusinat, viikunat, taatelit ja kaakaojauhe (sekä mantelit) teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Lisää nestettä tarvittaessa, jotta saat tasaisen massan. Pyörittele kaakaojauheessa tai kookoshiutaleissa ja säilytä jääkaapissa.

Yhdessä kappaleessa ilman mantelia: 32 kcal

Yhdessä kappaleessa mantelin kanssa: 68 kcal