

Marja Kiintonen, Riikka Ollila

Nuorten alkoholinkäyttö ja vaikutukset syömiseen

Opinnäytetyö

Kevät 2010

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Marja Kiintonen, Riikka Ollila

Työn nimi: Nuorten alkoholinkäyttö ja vaikutukset syömiseen

Ohjaaja: Sirpa Nygård

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 39

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten 18 vuotta täyttäneiden alkoholin käyttö vaikuttaa heidän ruokailuunsa sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. Tavoitteena oli myös selvittää alkoholin käytön taustoja, alkoholinkäyttöä ja alkoholin sosiaalisia vaikutuksia.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeilla ja se oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Kohderyhmänä olivat 18 - 24-vuotiaat nuoret. Kysely toteutettiin syksyllä 2009. Kyselylomakkeita jaettiin 100 kappaletta, joista hyväksytyjä vastauksia saatiin 73 kappaletta. Vastausprosentti oli 73 %. Saadut vastaukset analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Kolme vastauslomaketta täytyi hylätä, koska vastanneiden ikä oli yli 25 vuotta.

Lähes kaikki vastanneista, 99 %, ilmoitti käyttävänsä alkoholia. Heistä 23 % ilmoitti käyttävänsä alkoholia kaksi kertaa kuukaudessa. Yli puolet vastaajista joi enemmän kuin viisi annosta alkoholia kerralla vuorokauden aikana. 47 % vastaajista ilmoitti juovansa kavereiden seuraksi. Syitä juomiseen olivat myös hauskanpito, juhlat sekä rentoutuminen. Syitä mikseivät nuoret juoneet oli se, etteivät he nähneet siihen mitään syytä sekä se, että he olivat mieluummin selvin päin. Suurin osa vastaajista ilmoitti syövänsä samalla tavalla kuin muutenkin, silloin kun juo alkoholia. Yli puolet vastaajista, 54 %, ilmoitti herkuttelevansa juodessaan alkoholia. Alkoholista todettiin olleen sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia, mutta suurin osa, 80 %, oli positiivisia vaikutuksia.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuoret käyttävät alkoholia kavereiden keskuudessa, he juovat paljon kerralla ja pääsääntöisesti parina kertana kuukaudessa. Kyselyn perusteella on havaittavissa, että täysi raittius on vähentynyt vuosien mittaan.

Avainsanat: alkoholi, nuoret, ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management
Degree programme: Hospitality Management

Authors: Marja Kiintonen, Riikka Ollila

Title of thesis: Effects of alcohol on young people's eating habits

Supervisor: Sirpa Nygård

Year: 2010

Number of pages: 39

Number of appendices: 1

The aim of the research was to study how the use of alcohol effects on teenagers' and young adults' eating and on their physical and mental health. The aim was to find background information of the young people, their alcohol drinking and social effects of alcohol.

The research material was collected with questionnaires by quantitative survey. The target group were 18 – 24 years old young people. The survey was realized in autumn 2009. 100 questionnaires were sent and 73 questionnaires were received back. The response rate was 73 %. Responses were analyzed with help of SPSS program.

Almost everyone, 99 % of the target group reported that they use alcohol. 23 % of them used alcohol twice a month. More than half of the respondents drank more than five units of alcohol during one day. 47 % of respondents reported to drink socially with friends. The reasons for drinking were also having fun, parties and relaxation. The reasons for why young people didn't drink were the facts that they did not find any reason to drink or they were rather sober. Most of the respondents said that they eat in the same way as in general, when they drink alcohol. More than half of the respondents, 54 % ,reported eating goodies when they drink alcohol. Alcohol was found to have both positive and negative effects, but most of the respondents, 80 %, experienced positive effects.

It can be concluded, that young people use alcohol with their friends, they drink a lot of alcohol at a time and mainly a couple of times per month. Based on the survey can be observed, that total abstinence has declined over the years.

Keywords: alcohol, youth, nutrition

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 ALKOHOLI JA YHTEISKUNTA.....	6
2.1 Yhteiskunnallisten tekijöiden yhteys nuorten alkoholinkäyttöön.....	6
2.2 Alkoholipoliittiset periaatepäätökset.....	7
3 ALKOHOLIN KULUTUS VÄESTÖSSÄ VUODESTA 1990 VUOTEEN 2008.....	8
3.1 Nuorten käyttämät alkoholilajit.....	9
3.2 Alkoholimäärät käyttö kertaa kohden.....	9
4 ALKOHOLIN SOSIAALISET VAIKUTUKSET.....	11
4.1 Alkoholihaittavaikutukset.....	11
4.2 Kasvuolojen vaikutukset nuoreen ja alkoholin käyttöön.....	12
4.2.1 Alkoholi ja perhesuhteet.....	13
4.2.2 Alkoholi ja kaverisuhteet.....	15
5 ALKOHOLIN VAIKUTUS ELIMISTÖÖN.....	17
5.1 Päihteiden määritelmä.....	17
5.2 Alkoholin suurkulutus ja kohtuukäyttö.....	18
5.3 Alkoholi ja painonhallinta.....	21
5.4 Alkoholi ja liikunta.....	22
6 NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖTOTTUMUKSET JA VAIKUTUKSET NUORIIN JA HEIDÄN SYÖMISEEN.....	24
6.1 Taustatiedot.....	24
6.2 Alkoholinkäyttö.....	24
6.3 Alkoholihaittavaikutukset nuoriin.....	32
7 POHDINTA.....	34
LÄHTEET.....	37
LIITTEET.....	40

1 JOHDANTO

Nuorten alkoholin käyttö aiheuttaa monelle nuorelle vaaratilanteita ja riskejä, koska heidän elimistönsä ei ole tottunut vielä alkoholin vaikutuksiin. Heidän kykynsä hallita humalatilaa on huonompi kuin aikuisella. Varhaisella iällä aloitettu runsas humalahakuinen juominen aiheuttaa aikaisemmin sosiaalisia ja fyysisiä ongelmia. (Österberg. 2009, 4.)

Alle 18- vuotiaiden joukossa raittius on lisääntynyt 1990-luvulta. Raittiiden määrä on tällä hetkellä melko samassa kuin 1970-luvulla jolloin nuorten vanhemmat olivat nuoria. Täysin raittiiden määrä vähenee kuitenkin nuorten täytettyä 18 vuotta. 18 - vuotiaiden joukossa kerran viikossa alkoholia käyttäneiden määrä on lisääntynyt, kun taas nuorempien joukossa määrä oli laskussa. (Österberg. 2009,10.)

Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon lamaavasti, jolloin se yrittää pitää vireystason yllä lisäämällä omaa ärtyvyyttään. Välitön vaikutus näkyy humalatilana sekä mahdollisena sammumisena. (Tillonen. 2001, 5.)

Pitkäaikainen runsas alkoholin käyttö on aina haitaksi terveydelle. Entisaikaan alkoholilla ajateltiin olevan parantavia vaikutuksia, koska alkoholi rauhoittaa ja lieventää kipua. Nykyään on kuitenkin tutkittu alkoholia ja tulokset ovat olleet päinvastaisia. Alkoholi ei paranna sairauksia, vaan saattaa haitata jopa parantumista. (Tillonen. 2001, 5.)

Työssä analysoidaan nuorten alkoholinkäyttöä ja sen vaikutuksista ruokailutottumuksiin. Tavoitteena oli myös saada selville alkoholin käytön sosiaalisia vaikutuksia. Tutkimuksen menetelmä on strukturoitu lomakehaastattelu. Aineistona ovat 73 18 vuotta täyttänyttä nuorta, jotka opiskelevat eri ammattialoilla.

2 ALKOHOLI JA YHTEISKUNTA

2.1 Yhteiskunnallisten tekijöiden yhteys nuorten alkoholinkäyttöön

Yhteiskunta pääsääntöisesti haluaa kontrolloida nuorison näkyvää häiriköintiä kuten alkoholista ja huumeista johtuvaa käyttäytymistä, jotka ilmenevät kaduilla ja asuinympäristössä. Tämä näkyvä häiriökäyttäytyminen on vain pintaa, suurin osa nuorista reagoi pahaan oloonsa näkymättömästi, jota ei huomata ulospäin. Tytöt kärsivät erilaisista ongelmista kuin pojat ja monet ongelmat eivät näy ulospäin, kuten pahimmillaan masennus ja syömishäiriöt. (Määttä. 2007, 17.)

Koulut, kodit, työpaikat, terveydenhuollon yksiköt, paikallisviranomaiset ja järjestöt tarjoavat mahdollisuuksia edistää terveitä elämäntapoja ja lisätä sosiaalista tukea myös nuorille. Nuorten osalta on huomattava, että heille suunnattu toiminta tapahtuu myös heidän ehdoilla. He ovat itse paras voimavara suunnittelulle ja toteutukselle. Alkoholinkulutuksen määrä on verrannollinen sen aiheuttamiin haittoihin ja nämä haitat merkitsevät suurta räsitusta mm. kodeille, sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmälle, liikenteelle ja työpaikoille. Alkoholikeskusteluun Suomessa ovat osallistuneet aikaisempaa enemmän laajemmat kansalaispiirit kuin vain raittius- ja päihdetyön ammattilaiset sekä viinanmyyjät, mm. kansanterveys-, työ-terveys-, liikenne ja mielenterveysalojen edustajat.

(Lusikka. [Viitattu 22.3.2010])

Alkoholijuomien hintojen alenemisen ennakoitiin näkyvän sekä koko väestön että erityisesti nuorten ja vähävaraisten alkoholin käytön lisääntymisenä. Nuorten alkoholinkäyttö painottuu päivittäistavarakaupoissa myytävään siideriin ja olueen. (Moisio. Karvonen. Simpura & Heikkilä. 2008, 315.)

Suomalaiset hyväksyvät lähes yksimielisesti vallitsevat alkoholinmyynnin ikäraajat. Väestön enemmistö hyväksyy alkoholijuomien eurooppalaisittain korkeat hinnat. (Moisio, ym. 2008, 322.)

Vuonna 2006 Stakesin teettämän tutkimuksen mukaan valtaosa väestöstä piti alkoholin oston ikärajoituksia sopivana. Väkevien juomien ostamiseen vaadittavaa 20 vuoden ikärajaa piti sopivana 85 % vastanneista ja 18 vuoden ikärajaa oluen ja viinien ostoon piti sopivana 88 % vastanneista, sekä liian matalana ikärajana piti 8 % vastanneista. Myöskään tutkimukseen vastanneet eivät halunneet väkeviä juomia ruokakauppoihin. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2006, 17.)

Pohjoismaista Suomessa ja Norjassa kaljaa ja viiniä saa ostaa 18-vuotiaat ja väkeviä juomia 20-vuotiaat. Ruotsissa kaljaa voivat ostaa 18-vuotiaat, mutta viineille ja väkeville juomille ikäraja on 20 vuotta. Ruotsissa kuitenkin anniskellaan viiniä ja väkeviä 18-vuotiaille. Tanskassa kaljaa, viiniä ja väkeviä voi ostaa jo 15-vuotiaana, mutta anniskeluikärajat kaljalle, viinille ja väkeville on 18 vuotta. (Österberg & Karlsson. 2002, 446.)

2.2 Alkoholipoliittiset periaatepäätökset

Suomessa on alkoholipolitiikan tavoitteeksi asetettu alkoholista aiheutuvien haittojen vähentäminen lapsien sekä perheiden hyvinvoinnille, myös riskikäyttöön liittyviä haittoja yritetään vähentää ja kääntää alkoholin kulutus laskusuuntaan. Nämä päätökset ovat valtioneuvoston periaatepäätöksiä, jotka on vahvistettu jo vuonna 2003.

Sosiaali- ja terveysministeriö on aloittanut vuonna 2004 nelivuotisen alkoholiohjelman, jonka tavoitteena ehkäistä ja vähentää alkoholin käytöstä syntyviä haittoja. Ohjelman tarkoituksena on vaikuttaa alkoholin käyttötottumuksiin ja juotaviin määriin. Alkoholiohjelma on valmistettu yhteistyössä valtionhallinnon, kuntien, kirkkojen, järjestöjen ja elinkeinoelämän kanssa. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2006, 17).

3 ALKOHOLIN KULUTUS VÄESTÖSSÄ VUODESTA 1990 VUOTEEN 2008

Vuosina 2004 ja 2005 alkoholin kulutus nousi lähes kymmenen prosenttia saavuttaen asukasta kohden 10,5 litraa puhdasta alkoholia. (Moisio, ym. 2008, 34.)

Vuonna 2006 aikuisväestöstä 93 % käytti alkoholia joista suurkuluttajia oli noin 6 – 12 %. Samana vuonna alkoholijuomien kulutus kasvoi 2, 5 % vuodesta 2004. Pääosin kulutuksen nousu oli seurausta vuoden 2004 alkoholiveron alennuksesta ja alkoholin maahantuontirajoitusten poistumisesta. Tämä kasvu näkyi alkoholin aiheuttamien sairauksien ja kuolemien määrän lisääntymisenä. Alkoholi liittyi yleisimmin työikäisten (16 – 64-vuotiailla) miesten ja naisten kuoleman tapauksiin. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2006, 17.)

Alkoholin kulutuksen nousu on näkynyt alkoholihaitoissa, erityisesti alkoholimyrkytysten ja maksasairauksien määrissä. (Moisio, ym. 2008, 34.)

Vuodesta 1990 vuoteen 2006 alkoholin kokonaiskulutus lisääntyi kaikkiaan 16 prosenttia. Vuodesta 2003 vuoteen 2006 alkoholin kulutus lisääntyi 10 prosenttia. (Moisio, ym. 2008, 312.)

Alkoholin kulutus ja siihen liittyvät haitat ovat lisääntyneet Suomessa 2000-luvulla ja erityisesti vuonna 2004 toteutettujen alkoholipoliittisten muutosten jälkeen. Alkoholikuolemien kasvu on erityisen selvää vähävaraisilla suurkuluttajilla, sen sijaan odotettu nuorten alkoholin käytön kasvu on jäänyt toteutumatta. Alkoholin kulutuksen kasvu ja siihen liittyvien haittojen lisääntyminen ovat vaikuttaneet alkoholiasenteisiin. (Moisio, ym. 2008, 322.)

Suomessa kulutettiin vuonna 2008 enemmän alkoholia kuin missään muussa Pohjoismaassa. Ensimmäistä kertaa Suomi nousi vertailussa Tanskan ohitse. Erityisesti suomalaisille maistuivat väkevät alkoholijuomat. Vuotena 2008 puhtaan alkoholin kulutus nousi Suomessa 12,5 litraan jokaista yli 15-vuotiasta kohden lasketuna. Kokonaiskulutus oli Tanskassa 11,7 litraa, Ruotsissa hieman alle 10 litraa ja Norjassa sekä Islannissa hieman yli 8 litraa. Alkoholi aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 3000 kuolemaa. (Välimaa. 2009. [Viitattu 2.3.2010].)

3.1 Nuorten käyttämät alkoholilajit

Nuorten alkoholin käytön väheneminen näkyy myös juomalajien kulutusta seuranneista taulukoista, joidenkin juomien vähenemisen osalta. Terveyden ja hyvinvoinnintilaitoksen raportin 6/2009 mukaan pojat juovat enemmän olutta kuin tytöt, mutta kulutus on molemmilla laskusuunnassa. Tytöt taas juovat yleisimmin siidereitä. Myös väkevien juomien, siiderien sekä viinien kulutus on laskusuunnassa niin tytöillä kuin pojilla. Ainoastaan longdrink-juomien kulutus on pienessä kasvussa. Vuonna 2007 väkeviä juomia tytöt ja pojat joivat melkein yhtä paljon, pojat hieman vähemmän kuin tytöt. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 17)

3.2 Alkoholimäärät käyttö kertaa kohden

ESPAD tutkimuksen mukaan vuonna 2007 pojat juovat enemmän kerralla kuin tytöt. Aikaisempina vuosina pojat ovat juoneet kerralla selvästi enemmän kuin tytöt, mutta tämä ero on pienentynyt. Molemmilla ryhmillä kuitenkin oli melkein yhtä paljon 1-2 annosta juovia kuin yli 6 annosta juovia prosentuaalisesti vuonna 2007. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 18)

ESPAD tutkimus mikä se on? ESPAD tutkimus on Eurooppalainen koululaistutkimus alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä. Tällä tutkimuksella seurataan suo-

malaisten nuorten päihteiden käytön muutoksia, verrataan eurooppalaisten nuorten päihteiden käytön muutoksiin. Tutkimus aineistoa on kerätty 23 maasta vuonna 1995, 30 maasta vuosina 1999 ja 2003 ja 35 maasta vuonna 2007. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 3)

4 ALKOHOLIN SOSIAALISET VAIKUTUKSET

4.1 Alkoholin haittavaikutukset

Alkoholin juominen on lapsille ja nuorille vaarallista. Se aiheuttaa Suomessa vuosittain parin alle 15-vuotiaan nuoren kuoleman. Alkoholi on myös osallisena noin sadassa 15–24-vuotiaan itsemurhassa tai tapaturmassa. Nuoret aloittavat juovuksissa helpommin myös muiden päihteiden käytön. Humalan takia hoitoon viedyistä nuorimmat ovat olleet vain vähän yli kymmenvuotiaita. Mitä nuorempina alkoholia käyttää, sitä vakavammat ovat juomisen seuraukset. Suomalaisnuorista suuri osa juo itsensä humalaan ensimmäisen kerran 13–15-vuotiaana. Syy löytyy tavallisesti kaveriporukasta. (Rikama. [Viitattu 23.3.2010].)

Alkoholinkäyttö on usein merkittävä tekijä nuorten onnettomuuksissa, erilaisissa väkivaltarikoksissa ja järjestyshäiriöissä. Käyttötilanteisiin yhdistetään kaverit ja hauskanpito tai päihteiden käyttö voi antaa rohkeutta tehdä jotain jännittävää. Haitallisen alkoholin käytön tunnusmerkkejä ovat muun muassa ongelmatilanteet, kasvaneet alkoholiannokset, tiivis viikoittainen alkoholin käyttö tai satunnaisempi käyttö, jota leimaa erittäin runsas alkoholin määrä. (Kylmänen. 2005, 23.)

Valinnan vaakakupeissa ovat päihteiden käyttöön liittyvät riskit ja hyödyt. Riskit liittyvät laittomuuteen, terveyteen tai sosiaaliseen häpeään, hyötynäkökulmaa edustavat esimerkiksi mielialaan tai yhteisön hyväksyntään liittyvät tekijät. Pelkkä valistus ei sellaisenaan toimi, vaan asioita tulee käsitellä nuoren omien käsitysten kautta. (Kylmänen. 2005, 31.)

Koulusta lintsamisella on yhteys alkoholin käyttöön. Ne jotka ovat ilman syytä poissa koulusta käyttävät enemmän päihteitä kuin ne, jotka eivät lintsaa koulusta.

Ryhmää seuratessa havaittiin, että humalahakuinen juominen on vähentynyt myös lintsaajien joukossa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 36.)

Suurin osa nuorista haluaa keskustella avoimesti päihteistä ja niihin liittyvistä asioista. Nuoret ovat kiinnostuneita terveyteensä liittyvistä asioista. (Kylmänen. 2005, 26.)

Koulua nuoret pitävät luontevana paikkana päihdekeskusteluille ja kotia tärkeänä asenteiden muokkaajana, asennevaikuttajina pidetään myös vapaa-aikaan liittyviä ihmissuhteita. Olennaista on huomioida myös kaveripiirin vaikutus nuoren omiin asenteisiin. Nuorista suuri osa on erittäin huumekielteisiä, mutta tupakan ja alkoholin käyttöön suhtaudutaan lievemmin. Päihteiden käyttöä kuvitellaan yleensä olevan enemmän kuin sitä todellisuudessa on. (Kylmänen. 2005, 27.)

4.2 Kasvuolojen vaikutukset nuoreen ja alkoholin käyttöön

Yhteiskunnassamme on vallalla sellainen ajattelutapa, että sosiaalisesti haavoittuvassa ympäristöstä kasvaa ongelmanuoria. Tämä pitää siinä määrin paikkaansa, että traumat siirtyvät monesti seuraaville sukupolville ja lapsen tai nuoren kaltoin kohtelu johtaa väkivallan kierteeseen. Laiminlyödyistä tai väkivaltaa kokeneista nuorista noin joka kolmas jatkaa tätä kierrettä seuraaville sukupolville aikuisena. Lasten ja nuorten henkinen pahoinvointi näkyy jatkuvasti kasvavissa sijoitetuiden lasten määrässä. Lapsen tai nuoren kotioloista johtuvia traumatisoitumista on vaikea havaita ulospäin, nämä saattaa ilmetä väkivallankäyttönä erilaisissa tilanteissa. Mitä nuorempi lapsi sitä on, sitä helpommin hän traumatisoituu ja jää siihen tilaan. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan traumatisoituminen on kolme kertaa yleisempää alle 10 vuotiailla kuin vanhemmilla lapsilla tai nuorilla. (Määttä. 2007, 13 – 14.)

Täysi raittius on myös vähentynyt merkittävästi. Nykyään on hyväksyttävää, että naiset juovat samalla tavalla kuin miehet. Aikaisemmin esimerkiksi isovanhem-

piemme aikaan naisten juomista vieroksuttiin. Vaikka raittius on vähentynyt koko väestön keskuudessa, niin yläasteikäisten keskuudessa se on lisääntynyt koulu-terveyskyselyn mukaan. Tässä ikäluokassa on myös sukupuolierot olemassa. Tyttöistä useampi juo kuin pojista, mutta tämä ero häviää nuorten täytettyä 18 vuotta. Nykypäivänä myös juomista rauhoittaa se, että noudatetaan terveellisiä elintapoja ja pidetään ulkonäöstä hyvää huolta. Humalahakuinen juominen on lisääntynyt nuorten keskuudessa 1980-luvun puolivälistä. Nuoret tytöt aloittavat alkoholikäytön aikaisemmin kuin pojat. Tämä saattaa johtua siitä että tytöillä murrosikä alkaa aikaisemmin kuin pojilla ja kehitys on poikiin nähden nopeampaa. (Määttä. 2007, 81 – 83.)

Alkoholi näyttelee vahvaa asemaa nuorten keskuudessa ja liittyy vahvasti vapaa-aajan viettoon. Nuoret jotka viettävät kaduilla vapaa - aikaansa käyttävät eniten alkoholia, tupakkaa ja huumeita. Nämä nuoret tutkimuksien mukaan harrastavat enemmän liikuntaa kuin muut. Lasten ja vanhempien huonot välit sekä vähäinen tuki on monesti yhteydessä nuoren runsaaseen alkoholinkäyttöön. Hyvät kasvatustimetodit luovat nuorille niin sanotun turvaverkon, joilla on riski ajautua käyttämään päihteitä. (Määttä. 2007, 84.)

4.2.1 Alkoholi ja perhesuhteet

Tutkimukset ja päihdeperheissä varttuneiden omat kertomukset ovat tuoneet esille, että lapsuus päihdeongelmaisen vanhemman kanssa on yleensä stressaava ja lasta monin tavoin kuormittava kokemus. Päihdeperheiden lapset, kuten muutkin päihteiden käyttäjien perheenjäsenet, kokevat jatkuvaa stressiä ja pelkoa perheensä puolesta ja joskus nälkää. Heihin saattaa kohdistua aikuisten taholta väkivaltaa ja he joutuvat todistamaan muiden perheenjäsenten välistä väkivaltaa ja riitelyä. Heidän lapsuuttaan leimaa muun muassa vastuunotto aikuisten tehtävistä, usein kodin levottomuuden vuoksi heikentyneet mahdollisuudet menestyä koulussa, sosiaalinen eristyminen ja taloudelliset ongelmat. Näillä tekijöillä voi olla vaiku-

tusta heidän elämäänsä myös aikuisina. Päihteitä käyttävien vanhempien lapset ovat myös nuoruusajan erityyppisen ongelmakäyttäytymisen riskiryhmä. (Moisio, ym. 2008, 294.)

Nuoret matkivat aikuisia käyttäytymisessään; niin kauan kuin aikuiset juovat humalahakuisesti, tekevät nuoret samoin. Alkoholin kulutuksessa Euroopan maat ovat kärkiluokkaa. Pohjoismaista Suomessa kulutetaan alkoholia toiseksi eniten, lukuun ottamatta väkevän alkoholin kulutusta, vain Tanskassa kulutus on suurempaa. Alkoholin kulutusrakenteeltaan ei löydy samanlaista maata Euroopasta kuin Suomi. Nuorten alkoholin käyttö on lisääntynyt viime aikoina, mutta ne eivät kuitenkaan ole suurin alkoholia käyttävä ryhmä. Suomalaiset tunnetaan maailmalla hyvän viinapään omaavan kansana. Suomesta yleisesti kulkee sellainen maine, että juodaan harvoin, mutta kun juodaan, niin juodaan kunnolla. Nuorten juomiseen vaikuttaa suuresti heidän sosiaalinen tausta. Kuitenkin ehkä vielä vahvemmin vaikutuksen huomaa maaseudulla kuin kaupungeissa. Nuoret ovat tilastojen etunenässä Eurooppalaisiin nuoriin verrattuna humalahakuisella juomatavallaan. Sukupuolieroja ei nuorten juomatavoissa enää löydy, tytöt ja pojat juovat yhtä humalahakuisesti. Suomalaiset juomatavat eroavat myös siinä Eurooppalaisista tavoista, että Euroopassa on häpeä näyttäytyä humalassa kun taas meillä se ei niin ole. Meillä Suomessa on niin, että jos on humalassa saa olla humalassa ja se saa näkyä. Meidän kulttuurissa siedetään toisen juomakäyttäytymistä ja siihen harvemmin puututaan. Tästä johtuen nuorilla ei ole aloittaessaan juomistaan sellaista turvaverkkoa kuin Eurooppalaisilla nuorilla. (Määttä. 2007, 73 – 78.)

Amerikkalaistutkimuksen mukaan yksi viidestä 12–17 -vuotiaasta oli itse kokeillut alkoholia, jos isä oli absolutisti. Kohtuullisesti käyttävien isien nuorista kolmannes oli kokeillut alkoholia ja jos isä katsottiin alkoholistiksi, luku oli jo 40 prosenttia. Alkoholisti-isien teini-ikäisistä lapsista yli kymmenen prosenttia käytti itsekin liikaa viinaa. Tutkimuksessa oli mukana yli 11 000 isää sekä heidän omia lapsiaan, tai lapsipuolia, adoptio- tai sijaislapsia. (Leisimaa. 2009. [Viitattu 22.3.2010].)

Vanhempien vaikuttaminen nuorten alkoholinkäyttöön. Nuoren olisi hyvä tietää, mitä mieltä vanhemmat ovat alaikäisten alkoholinkäytöstä. Alkoholikokeilujen ei tarvitse kuulua nuoruuteen. Pienikokoisella alaikäisellä alkoholimyrkytyksen vaara on suuri. Aikuisilla tappava veren alkoholipitoisuus on n. viisi promillea, mutta alkoholiin tottumattomilla nuorilla jo alle kolme promillea. Alkoholin käyttö kovin nuorena saattaa haitata vakavasti kasvu- ja kehitysprosesseja. Vanhempien kielteinen suhtautuminen nuorten alkoholinkäyttöön voi ehkäistä nuorten alkoholikokeiluja. Osa alkoholinkäytön nuorena aloittaneista ja myöhemmin runsaasti alkoholia käyttävistä on saanut alkoholia ensimmäiseksi vanhemmiltaan tai sisaruksiltaan. Alkoholilain 8.12.1994/1143, 16 § mukaan alkoholin välittäminen alaikäiselle on laitonta.

Vanhemmat voivat ehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä seuraavin keinoin: Alaikäistä nuorta ei tarvitse päästää bileisiin, joissa alkoholin käyttö on sallittua. Taskurahaa ei tulisi olla liikaa käytettävissä ja vanhempien on hyvä seurata, mihin nuoren rahat kuluvat. Jos kotona on alkoholia, se kannattaa säilyttää lasten ulottumattomissa. (Viestejä vanhemmille. [Viitattu 2.3.2010].)

4.2.2 Alkoholi ja kaverisuhteet

Usein kavereiden painostus tai yksinkertaisesti vain halu kuulua johonkin joukkoon saa nuoren juomaan – monikaan ei halua saada ”nörtin” mainetta olemalla juomatta. Tietyissä piireissä nuoret pääsevät suosioon juomisellaan, ja ovat ”cooleja” juodessaan. Alkoholinkäyttöön nuorena liitetään vahvasti myös huono itsetunto. Yksi syy juomiseen on huono kotitausta. Jos kotona juodaan tai laiminlyödään lasta ja jos rahasta on pulaa, perheen nuori hakeutuu helpommin pullon ääreen. Juomisen, tupakoinnin ja huumeitten käytön katsotaan olevan ”oireilua yhteiskunnan pahasta”. Myös koulupaineet saattavat lisätä juomista. Tekemisen puute on yksi syy nuorten alkoholin käytölle. Pikkukaupungit ja maaseutukunnat tarjoavat liian vähän tekemistä ja harrastusmahdollisuuksia. Nuorisotiloja on vähän, joten nuoret oleskelevat kadulla ja juomisesta saadaan samalla lisäjännitystä ja ohjelmaa elämään. Alkoholia käyttävät nuoret selittävät juomistaan positiivisilla syillä.

He kertovat juovansa hovin vuoksi. Juomisesta tulee rentoutunut ja hyvä fiilis ja koulu- ja harrastuspaineet häviävät. Silloin uskalletaan myös olla jotain mitä selvin päin ei uskallettaisi. Nuorten mielestä yhdessä juominen lujittaa ystävyysuhteita ja tekee elämästä hauskeempaa. Ne jotka eivät käytä alkoholia perustelevat sitä juomisen vaarallisuudella, sekä fyysisellä että psyykkisellä. (Kinnunen. & Rastio. 2001, 15-17.)

5 ALKOHOLIN VAIKUTUS ELIMISTÖÖN

5.1 Päihteiden määritelmä

Päihteillä tarkoitetaan sekä laillisia että laittomia päihdyttäviä aineita. Päihdenimitystä käytetään kaikista kemiallisista aineista, jotka aiheuttavat päihtymyksen tunteen tai humalatilaa. Suomessa päihteisiin luetaan tupakka, alkoholi, tekniset liuottimet ja huumausaineet. Päihteiden aiheuttama vaikutus riippuu käytetystä aineesta, määrästä, käytötavasta, käyttöajasta, käyttöympäristöstä, käyttäjän persoonallisuustekijöistä ja yleisilasta, iästä sekä kehon koosta. (Kylmänen. 2005, 25.)

Tupakka lasketaan päihteeksi siksi, koska se liittyy hyvin vahvasti nuorten muuhun päihteiden käyttöön. Tupakka vaikuttaa muun muassa mielialaan se aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Tupakalla ja muilla päihteillä on vahvasti tutkittu olevan yhteys, monelle aloittavalle tupakoitsijalle se on iästä johtuen laiton päihde. (Huoponen, ym. 2001, 8.)

Alkoholi eli etanoli ei ole varsinainen ravintoaine, mutta se vaikuttaa ihmisen ravitsemukseen muun muassa syrjäyttämällä muita ravintoaineita, tuottamalla energiaa sekä vaikuttamalla useiden ravintoaineiden varastointiin, mobilisaatioon ja aineenvaihduntaan. Alkoholiuomat ovat muun kuin energian lähteenä ravitsemuksellisesti melko heikkoja. Alkoholiuomissa ei ole proteiineja ja vitamiineja sekä hiilihydraattipitoisuus vaihtelee runsaasti. Viinit sisältävät rautaa jonkin verran. Vuonna 1988 alkoholi luokiteltiin ihmiselle karsinogeeniksi eli elimistölle haitalliseksi. Etanolin yhteys on kiistaton suuontelon, nielun, kurkunpään, ruokatorven, maksan ja rintarauhasen syöpään. Lisäksi se lisää muiden karsinogeenien aiheuttamaa syöpävaaraa. (Aro ym. 2005, 139–149.) Etanoli imeytyy nopeasti pohju-kaissuolesta ja veressä sen pitoisuus suurenee nopeasti. Ruoan nauttiminen samanaikaisesti kuitenkin hidastaa imeytymistä jonkin verran. (Aro ym. 2005, 140.)

5.2 Alkoholin suurkulutus ja kohtuukäyttö

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan suurkulutusta alkoholin käyttö on silloin, kun miehet nauttivat kerralla yli seitsemän alkoholiannosta, niin että viikossa kokonaismäärä nousee yli 24 alkoholiannoksen. Naisilla tämä määrä on viisi alkoholiannosta kerralla tai jos viikossa nautittujen alkoholiannoksien kokonaismäärä nousee yli 16 annokseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [Viitattu 13.1.2010].)

Kohtuukäyttäjille syntyy helposti positiivinen energiatase, mikäli alkoholin sisältämää energiaa ei kompensoida muun ruoan vähentämällä. Alkoholin nauttiminen vaikuttaa hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihduntaan maksassa ja suojaravintoaineista erityisesti A-vitamiinin, B6 – vitamiinin, folaatin, tiamiinin, magnesiumin ja sinkin aineenvaihduntaan. (Aro ym. 2005,141.)

Kohtuullisesti käytettynä alkoholiin voi suhtautua yhtenä raffinoituna elintarvikkeena, josta saa lähes yhtä paljon energiaa kuin rasvoista. Alkoholin ongelmakäyttäjillä ruokavalio on monesti yksipuolinen ja ravitsemustilassa on useita häiriöitä. Alkoholin runsas käyttö voi aiheuttaa muun muassa energiansaannin epätasapainon, kaikkien energiaravintoaineiden aineenvaihdunnan muutoksia, vitamiinien ja kivennäisaineiden puutoksia ja muuttuneen ruoansulatuksen ja ravintoaineiden imeytymisen. Pitkään jatkuneen runsaan alkoholin käytön jälkeen tarvitaan vitamiini- ja kivennäisvalmisteita ruokavalion tueksi. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 41.)

Alkoholia käytettäessä säännöllisesti se pienentää sepelvaltimotaudin riskiä, lähinnä suurentamalla HDL - kolesterolin pitoisuutta. Alkoholin haitat, kuten verenpaineen kohoaminen, sydämen rytmihäiriöt, maksasairaudet ja väkivalta ovat kuitenkin tätä hyötyä suuremmat, jos päivittäinen kulutus ylittää kahdesta kolmeen ravintola-annosta. (Aro ym. 2005, 18.)

Kohtuukäyttäjillä alkoholin käytöllä ei ole merkitystä hiilihydraattiaineenvaihdunnan kannalta. Krooniseen alkoholin käyttöön liittyy haimatulehdus, jonka seurauksena monien ravintoaineiden sulatus ja imeytyminen häiriintyy. (Aro ym. 2005, 141.)

Kohtuukäyttäjillä, ruokavalion ollessa riittävä, ei ole osoitettu muutoksia vitamiinien ja kivennäisaineiden aineenvaihdunnassa. Alkoholin käytön muuttuessa krooniseksi alkaa myös näiden ravintoaineiden kohdalla muutokset lähestyä alkoholisteilla tavattuja muutoksia. Alkoholisteilla sapen ja haiman eritysfunktio on heikentynyt, ja se näkyy erityisesti rasvan ja rasvaliukoisten aineiden heikentyneenä imeytymisenä. Alkoholisteilla A-vitamiinin puute ei näy pienentyneinä seerumin pitoisuuksina, vaan maksan varastojen tyhjenemisenä. Alkoholisteilla on kliinisinä oireina hämäräsokeutta. 50 % maksakirroosista kärsivistä alkoholisteista kärsii myös A-vitamiinin puutteen aiheuttamasta hämäräsokeudesta. Alkoholin yhteys A-vitamiinin häiriintyneeseen aineenvaihduntaan liitetään myös maksasyöpään ja maksatoksisuuteen. (Aro ym. 2005, 142.)

Verenpaineen ja alkoholin käytön välillä on selvä riippuvuus. Naisilla verenpaine alkaa nousta vasta kulutuksen ylittäessä kahdesta kolmeen päivittäistä annosta. Verenpaineen hoito ei näytä onnistuvan käytettäessä alkoholia liikaa. Tämä johtuu paitsi alkoholin suorasta verenpainetta kohottavasta vaikutuksesta ja siitä, että runsas alkoholin käyttö heikentää myöntyvyyttä kaikkiin hoitomenetelmiin. (Aro ym. 2005, 455.) Alkoholistien punasoluissa folaatin pitoisuus on vain puolet normaalitasosta, ja sen puute on pääsyy alkoholisteilla tavattavaan anemiaan. (Aro ym. 2005, 142.)

Alkoholi on Suomessa maksasairauden tärkein syy. On arvioitu, että maassamme vähintään 80 % maksakirroosista aiheutuu alkoholista. Vuosittain maksakirroosiin kuolee meillä 400 - 500 ihmistä. Tutkimuksissa on havaittu, että naiset ovat herempiä saamaan alkoholimaksavaurion kuin miehet. Naisille kirroosi tulee lyhyemmän säännöllisen juomisen seurauksena. Vain 20 % runsaasti alkoholia käyttävistä saa maksavaurion. Naisilla 40 g (3-4 annosta) ja miehillä 60 g (5-6 annosta) alkoholia päivässä on raja, jonka ylittäminen alkaa selvästi lisätä kirroosin riskiä. Alkoholijuoman laadulla ei tähän näytä olevan merkitystä. Ei ole selvää näyttöä siitä, että suomalaisille tyypillisellä viikonloppujuomisella säästettäisiin maksaa. Näin juomalla kuitenkin kokonaiskulutus muodostuu yleensä pienemmäksi kuin päivittäiskäytössä. Alkoholi aiheuttaa pääasiassa kolmentyyppisiä maksasairauk-

sia: rasvamaksan, maksakirroosin ja maksatulehduksen (alkoholihepatiitti). (Aro ym. 2005, 486.)

Alkoholismi on sairaus. Noin 10 %:sta kaikista ihmisistä, jotka käyttävät alkoholia tulee alkoholisteja. Alkoholismi on hoidettavissa oleva, mutta parantumaton sairaus. Alkoholisti ei koskaan pysty palaamaan ”sosiaaliseen” alkoholinkäyttöön. Alkoholismi pysyy piilevänä elämän loppuun saakka ja puhkeaa uudelleen vähäisimmästäkin määrästä keskushermostoon vaikuttavaa päihdettä. Alkoholin juominen on alkoholista silloin, kun se haittaa jonkun toisen ihmisen, kuten läheisen/työtoverin elämää. (Alkoholismi. [Viitattu 23.3.2010].)

Alkoholin vaikutus uneen on kaksitahoinen: pienet annokset (noin 0,16 g painokiloa kohden) helpottavat nukahtamista, mutta jo keskisuuret annokset (noin 0,5 g painokiloa kohden) huonontavat unen laatua. Ne myös lisäävät REM-unen määrää ja heräilyä aamuyöstä. Alkoholi aiheuttaa kroonisesti käytettynä raitistumisen jälkeinkin jopa vuosia kestävästä syvän unen vähentymistä. Kohtuullisestikin käytettynä alkoholi voi merkittävästi pahentaa unenaikaisia hengityshäiriöitä kuorsauksesta alkaen, ja se voi olla merkittävä syytekijä lisääntyneessä ylähengitystievas-tusoireyhtymässä ja uniapneassa. (Aro ym. 2005, 542.)

Vuonna 1990 alkoholin arvioitiin aiheuttaneen Suomessa noin puoli miljoonaa sairaalahoitopäivää. Keskimäärin yli 20–30 grammaa päivässä (vastaa noin kahta pulloa keskiolutta) juovilla riski saada eri alkoholihaittoja alkaa kasvaa. Hermosto on herkimpiä alkoholista vaurioituvia kudoksia, ja mikä tahansa hermoston taso voi vaurioitua. Näitä tasoja ovat keskushermosto, ääreishermosto ja lihaksisto. Alkoholimyrkytys aiheuttaa muutoksia käyttäytymisessä, tajunnan tasossa ja koordinaatiossa. (Aro ym. 2005, 545.)

Päihteisiin voi tulla riippuvaiseksi psyykkisesti, sosiaalisesti tai fyysisesti. Psykkisessä riippuvuudessa nuori ei koe tulevansa toimeen ilman ainetta. Sosiaalisessa riippuvuudessa nuori voi käyttää päihdettä kaveripiirin hyväksynnän tai ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen vuoksi. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö reagoi

päihteen puuttumiseen jo vieroitusoirein, joita ovat mm. pahoinvointi, vapina, kouristukset ja hermostuneisuus.

Nuorilla päihderiippuvuus kehittyy aikuisia helpommin, mikä johtuu addiktiomuistin herkkyydestä murrosiässä. Puberteetissa tapahtuu voimakas aivojen otsalohkojen toiminnallinen kehitys, tässä kehitysvaiheessa aivot on ”ohjelmoitu” oppimaan uudessa ympäristössä selviytymiselle keskeisiä taipumuksia ja taitoja. Näin ollen nuoret aivot voivat tehokkaasti oppia vaikkapa päihteenkäyttöä, jos niin annetaan tapahtua. Varhaiset päihdemuistikokemukset saattavat säilyä läpi elämän, varsinkin jos ne muodostuvat aivojen oppimiseen suuntautuneena aikana, eli 9-25-vuotiaana. Jokainen päihteenkäytön aloitusikää siirtävä vuosi on voitto nuoren kehittyvien aivojen päihdealtistumisen estämisessä. (Neuvoa-antavat. [Viitattu 23.3.2010].)

5.3 Alkoholi ja painonhallinta

Alkoholi sisältää runsaasti energiaa. Miehillä yleensä alkoholi ei korvaa muuta ruokailua, joten heillä alkoholista tuleva energia on tavallaan ylimääräistä. Alkoholista kerääntyvä energia muuttuu rasvaksi ja kertyy vyötärön seudulle, koska alkoholi myös häiritsee rasva-aineenvaihduntaa jolloin seurauksena on lihominen. Tätä pidetäänkin yhtenä yleisempänä suomalaismiesten lihomisen syynä. Naisilla tutkimuksissa ei ole osoitettu vastaavanlaisia tuloksia. Heillä monesti alkoholi korvaa jonkun muun hiilihydraatti lähteen ruokavaliosta. Koska alkoholi on nestemäisessä muodossa, se ei aiheuta sellaista kylläisyyden tunnetta kuin vastaava määrä ruokaa, josta saa saman verran energiaa. Alkoholin nauttiminen myös aiheuttaa ruokahalun lisääntymistä, josta voi seurata jopa ahmimista. Alkoholin suurkulutus aiheuttaa myös epäsäännöllistä ja epäterveellistä ruokailua, mikä myös pitemmällä aikavälillä aiheuttaa lihomista, mutta osa suurkuluttajista pysyy hoikkina, koska heidän ruokavaliionsa on hyvin suppea. (Reinivuo, ym. 2008, 14.)

Kun vertaa alkoholin energiapitoisuutta rasvaan tulee hyvä käsitys, paljonko energiaa viinassa on. Ravintola-annos alkoholia sisältää 14 gramman voipalaa vastaavan määrän. Drinkkien sisältämä sokeri voi tehdä ravintolaillasta hyvinkin energi-

sen, sillä viinan laimentamiseen käytettävät sokeripitoiset virvoitusjuomat tekevät juomasta helposti kaloripommin. Liköörit, siiderit ja makeat viinit sisältävät myös reilusti kaloreita niihin lisätyn sokerin vuoksi. Jos baari-ilta sisältää kuusi tuoppia keskiolutta ja kotimatalla ostetut pari käristemakkaraa, annos sisältää helposti yli 1700 kcal. Päivän aikana nautittujen normaalien aterioiden ja välipalojen kanssa päivän energiamääräksi voi kertyä jopa 4000-5000 kilokaloria, joka on paljon enemmän, kuin päivittäinen energiantarve raskaintakaan työtä tekevällä henkilöllä. Suomalaisten lisääntynyt alkoholinkäyttö pahentaa väestön ylipaino-ongelmaa. Alkoholin kasvava kulutus ja samanaikainen ruokailutottumusten vääristyminen roskaruokaa suosivaksi ja riittävä liikunnan puute johtavat siihen, että yhä useampi on ylipainoinen. Ravitsemussuositusten mukaan kokonaisenergian saannista korkeintaan viisi prosenttia tulisi saada alkoholista, joten yhdestä kahteen annosta alkoholia päivässä on ehdoton yläraja – ei ainoastaan painonhallinnan – vaan myös muiden alkoholin haitallisten vaikutusten estämiseksi. (Niskanen. [Viitattu 3.2.2010].)

Eri alkoholijuomien energiamäärissä on suuria eroja. 100 grammaa likööriä sisältää 286 kilokaloria, viini 65 kilokaloria, keskiolut 42 kilokaloria ja makea siideri 56 kilokaloria. Kermaliköörissä on 299 kilokaloria sadassa grammassa ja vodkassa on 220 kilokaloria sadassa grammassa. (Kaukua. 2006. [Viitattu 4.2.2010]).

5.4 Alkoholi ja liikunta

Alkoholi vaikuttaa suorituskykyyn heikentävästi, heti sitä nautittua sekä seuraavana päivänä. Alkoholi vaikuttaa voimaan, tarkkaavaisuuteen ja reagointikykyyn sekä tasapaino kärsii. Alkoholi myös lisää tapaturma- ja rasitusvammariskiä. Liikunnasta palautuminen on hidasta, koska elimistössä muodostuva maitohappo poistuu hitaasti. Alkoholin vaikutuksen alaisena liikkeessä sydämen pumppausteho heikenee sekä lihakset väsyvät paljon helpommin kuin normaalisti. Krapulassa liikkuminen saattaa olla terveellekin ihmiselle vaarallista, koska liikkujalle saattaa aiheutua rytmihäiriöitä. Krapulassa monestikin elimistön verensokeripitoisuus saattaa olla matala, mistä voi seurata jopa tajunnan menetys. Matalasta verensokeris-

ta voi johtua myös aivojen toiminnan hidastuminen, mikä haittaa sellaisissa liikunta- harrastuksissa missä vaaditaan harkintakykyä. Krapulaisena ärtyy paljon helpommin, mikä voi taas haitata joukkuelajeissa pärjäämistä. (Reinivuo, ym. 2008, 12.)

6 NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖTOTTUMUKSET JA VAIKUTUKSET NUORIIN JA HEIDÄN SYÖMISEEN

6.1 Taustatiedot

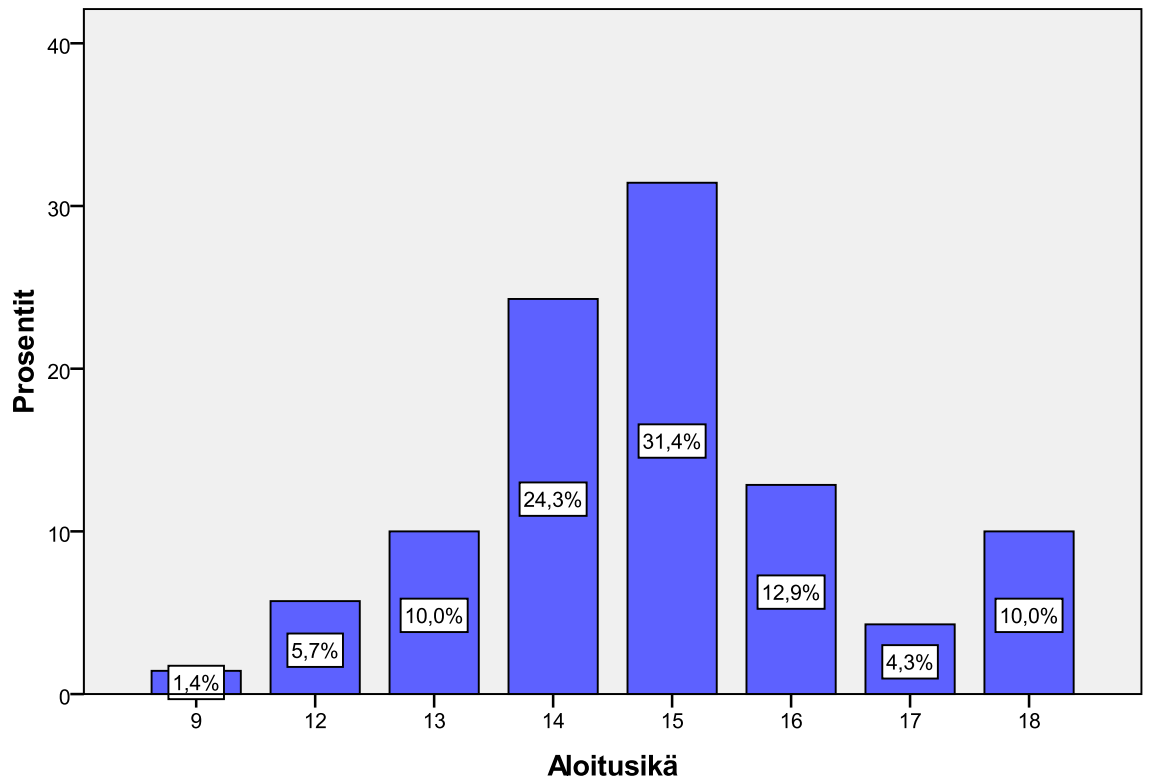
Kyselyyn vastanneiden ikä-jakauma sekä sukupuoli. Kyselyyn vastasi 18 – 24 vuotiaita nuoria yhteensä 73 kappaletta. 77 prosenttia vastanneista oli 18-vuotiaita. 19-vuotiaita oli toiseksi eniten, mutta heitä oli vain kahdeksan prosenttia. Muita ikäryhmiä oli neljästä prosentista alaspäin. Kyselyimme oli suunnattu ammattikoulujen kolmannen vuosikurssin opiskelijoille. Ikä-jakaumasta selvästi huomaa, että monet ovat aloittaneet ammattikoulun heti yläasteen jälkeen.

Vastanneista 58 prosenttia oli naisia ja 42 prosenttia miehiä.

6.2 Alkoholinkäyttö

Nuorilta kysyttiin milloin he ovat ensimmäisen kerran käyttäneet alkoholia, saamissamme vastauksissa oli suuria eroja. Ikäjakauma oli 9-vuotiaasta 18-vuotiaaseen. Heistä kuitenkin kolme ilmoitti, ettei käytä lainkaan alkoholia. Eniten kuitenkin vastanneet ilmoittivat aloittaneensa juomisen 15-vuotiaana, heitä oli 30 prosenttia vastanneista. Toiseksi eniten vastanneet ilmoittivat aloittaneensa juomisen 14-vuotiaana ja heitä oli 23 prosenttia. Ikäjakauma selviää kuviosta 1. Vastauksien perusteella ilmenee, että nuoret ovat saaneet alkoholijuomia haltuun ja käyttöön alaikäisenä. Tämä herättää kysymyksen, mistä alaikäiset saavat alkoholijuomia nuorella iällä?

Minkä ikäisenä nuori on alkanut käyttää alkoholia

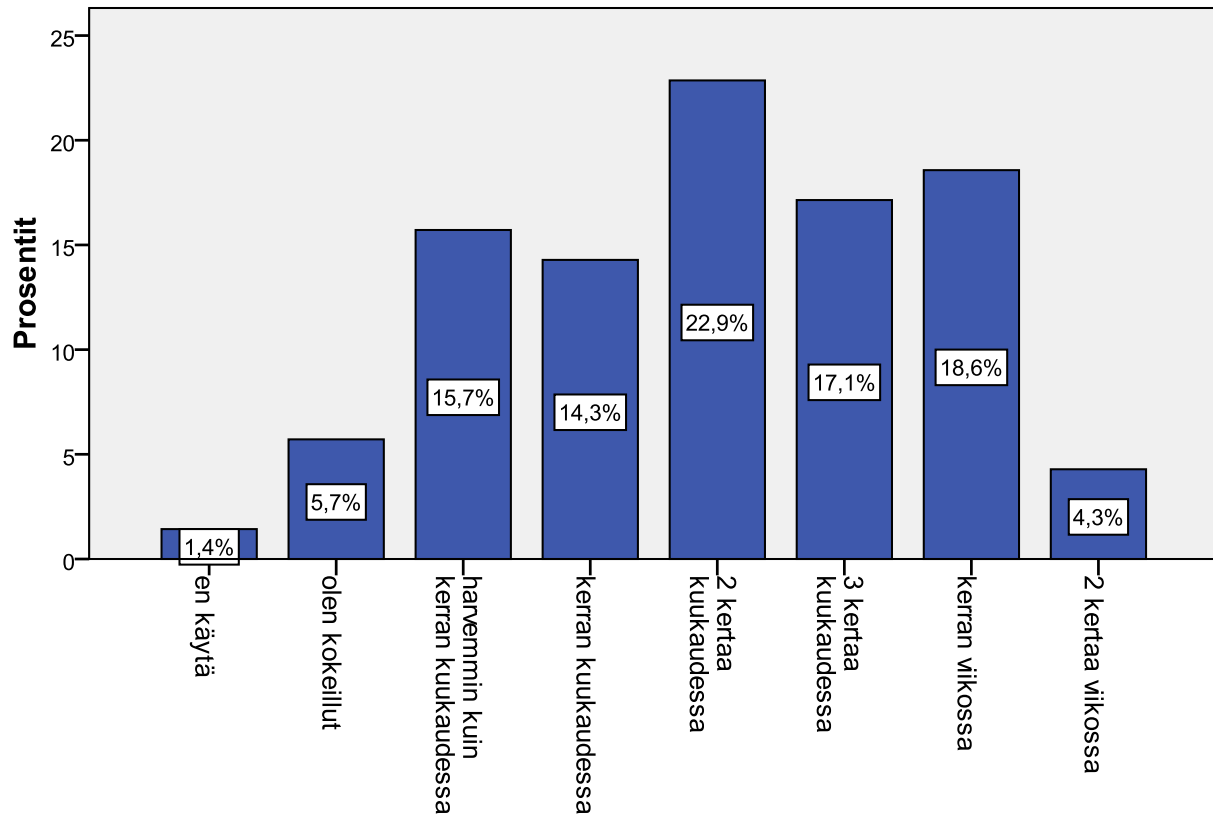


KUVIO 1. Nuorten alkoholin käytön aloittamisen ikäjakauma.

Kuinka usein alkoholia käytetään kuukaudessa. Nuorista 22 prosenttia käytti alkoholia kaksi kertaa kuukaudessa, kerran viikossa heistä ilmoitti 18 prosenttia juovan alkoholia. Kolme kertaa kuukaudessa joi 16 prosenttia. Vastanneista 14 prosenttia ilmoitti käyttävänsä alkoholia kerran kuukaudessa. Kyselyyn vastanneista löytyi myös heitä, jotka käyttivät harvemmin kuin kerran kuukaudessa alkoholia. Heitä oli 15 prosenttia vastanneista. Yllättävä huomio vastauksissa oli, että neljä prosenttia ilmoitti juovansa kaksi kertaa viikossa. Alkoholin käyttökerrat selviävät kuviosta 2.

Yleisesti odotettiin, että nuorten keskuudessa alkoholin käyttö lisääntyisi alkoholi-
veroalennuksen myötä. Kuitenkaan näin ei ole tapahtunut. (Moisio, ym.2008, 322.)

Kuinka usein alkoholia käytetään



KUVIO 2. Alkoholin käytön yleisyys.

Nuorten nykypäivänä käyttämät alkoholijuomat. Kysyimme nuorilta mitä alkoholijuomia he juovat. Annoimme heille kuusi vaihtoehtoa joista he saivat valita. Monet vastanneista ilmoittivat juovansa monia juomia. Siideriä joivat lähinnä naispuoliset, kun taas olutta joivat miespuoliset vastaajat. Drinkkejä joi suurin osa vastanneista. Nuoret joivat myös viiniä ja likööriä, mutta huomattavasti vähemmän kuin olutta, siideriä, lonkeroa ja drinkkejä. Muutosta on tapahtunut, aikaisemmin nuoret joivat lonkeroita ja olutta nykyään mukaan on tullut drinkit sekä siideri, jota esimerkiksi 80-luvulla ei ollut tarjolla. Taulukosta 1 selviää mitä nuoret juovat nykypäivänä.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen raportin 6/2009 mukaan alkoholinkäyttö olisi vähentymässä nuorten keskuudessa. Tämä ilmeni eri alkoholilajien käytön vähe-

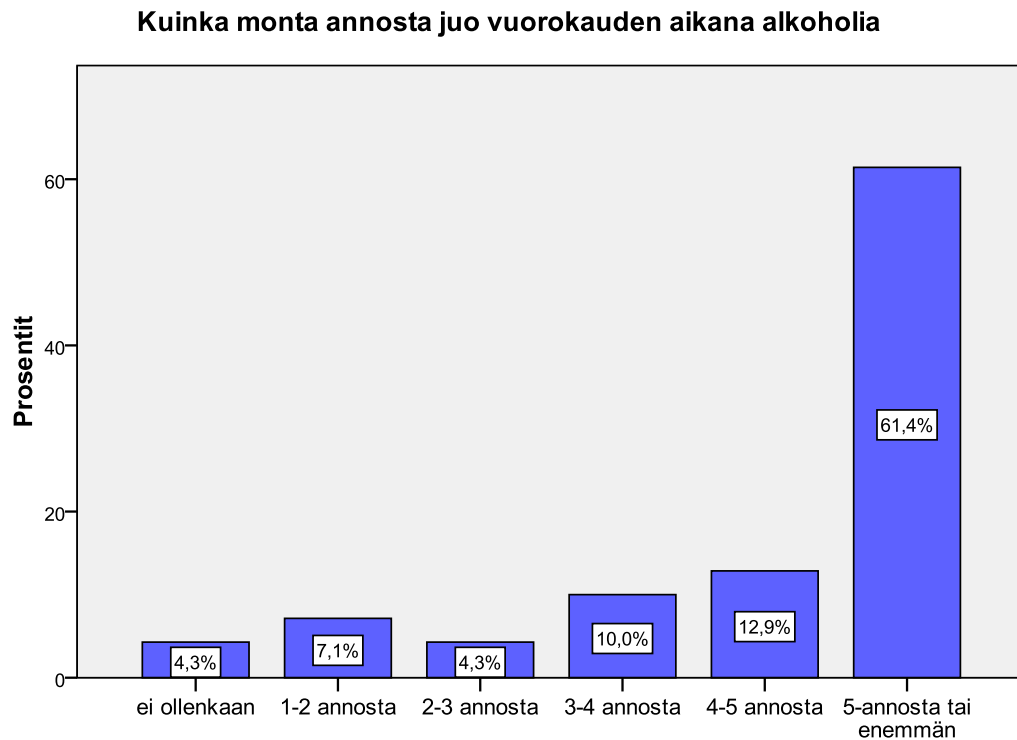
nemisessä, mutta tutkimuksemme tulokset eivät aivan tukeneet terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raporttia, koska tutkimukseen vastanneet joiivat monia eri alkoholilajeja.

Mitä alkoholijuomia nuoret juovat		
Alkoholijuoma	nainen	mies
siideri	39	14
olut	17	23
lonkero	30	16
viini	12	5
drinkki	33	18
likööri	11	13

TAULUKKO 1. Eri alkoholijuomien jakautuminen.

Alkoholiannoksien kulutus vuorokauden aikana. Nuorista 59 prosenttia ilmoitti juovansa kerralla yli viisi annosta, joka ylittää naisilla suurkulutuksen rajan, jos juo viikossa monta kertaa. Neljästä viiteen annosta kerralla juovansa vastanneita oli 12 prosenttia. Kolmesta neljään annosta kerralla juojia oli 10 prosenttia, kahdesta kolmeen annokseen joi vain neljä prosenttia, ja yhdestä kahteen annokseen juojia oli vain seitsemän prosenttia. Neljä prosenttia ilmoitti myös, ettei käytä alkoholia lainkaan. Tuloksista voi päätellä, että kyselyymme vastanneista suurin osa juo runsaasti kerralla alkoholia, mikä ei ole elimistölle terveellistä. Kuviosta kolme selviää kuinka monta annosta alkoholia nuoret juovat vuorokauden aikana.

Alkoholin runsas käyttö saattaa lisätä sairastelua ja pahentaa jo entuudestaan olevia sairauksia ja niiden oireita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [Viitattu 13.1.2010]).



KUVIO 3. Nuorten juomat alkoholi annokset vuorokauden aikana.

Syyt miksi nuori juo tai ei juo. Kyselyn vaihtoehtoiksi asetettiin joitakin syitä miksi he juovat alkoholia. Heistä 47 prosenttia ilmoitti juovansa kavereiden seuraksi ja 11 prosenttia ilmoitti juomisesta tulleen säännöllinen tapa. Nuorilta löytyi vastauksista myös muita syitä joita oli hauskanpito, tyttöjenillat ja yleensäkin juhlat, sekä juominen on kivaa, osa myös joi ihan ilman mitään erityistä syytä, osa myös käytti alkoholia rentoutumiseen sekä seurustelujuomana. Papereihin oli myös kirjattu miksi nuoret eivät juo. He eivät nähneet mitään syytä miksi pitäisi juoda, taikka olivat mieluummin selvin päin.

Nuorilla halu kuulua jononkin joukkoon saa heidät monesti juomaan tai jopa kavereiden painostus. Monia syitä on pohdittu, mistä johtuu nuorten juominen ja siihen saatetaan liittää huono itsetunto, huonot kotiolot sekä käyttövarojen vähäisyys perheessä. (Kinnunen. & Rastio. 2001 15.) Kyselyyn vastanneet eivät kuitenkaan kertoneet tällaisia vastauksia. He kokivat, että positiiviset asiat johtivat juomiseen.

Alkoholin vaikutukset ruokailuun samana päivänä. Nuorilta kysyttiin, vaikuttaako alkoholin juominen ruokailuun samana päivänä. Suurin osa vastanneista ilmoitti syövänsä samalla tavalla kuin muutenkin, heitä oli 39 kappaletta. 14 vastanneista nuorista ilmoitti syövänsä epäterveellisemmin kuin yleensä. Kahdeksan vastanneista ilmoitti syövänsä vähemmän kuin yleensä, viisi ilmoitti syövänsä enemmän kuin yleensä, myös viisi vastanneista ilmoitti syövänsä epäsäännöllisemmin. Kuusi vastanneista ilmoitti syövänsä muuten. Muita syitä oli muun muassa, että ruoka ei maistunut, makea maistui silloin erityisesti ja tulee joka tavalla syötyä epäterveellisemmin. Taulukosta kaksi selviää saman päivän ruokailutottumukset alkoholia käytettäessä.

Ruokailutottumukset samana päivänä alkoholia käytettäessä	enemmän	vähemmän	epäterveellisemmin	epäsäännöllisemmin	samalla tavalla	muuten miten
Vastanneiden lukumäärä	5	8	14	5	39	6

TAULUKKO 2. Ruokailutottumukset samana päivänä alkoholia käytettäessä.

Vaikuttaako alkoholin juominen herkutteluun ja mitä herkkuja nuoret syövät.

54 prosenttia vastanneista ilmoitti että tulee herkuteltua silloin kun juo alkoholi-juomia. He syövät tällöin karkkia, sipsiä sekä pikaruokaa. Nuorista löytyy myös niitä, jotka eivät herkuttele juodessaan ja heitä oli 45 prosenttia.

59 prosenttia nuorista kävivät grillillä syömässä juomisen yhteydessä tai jälkeen. Loput heistä eli 39 prosenttia ei syönyt lainkaan juomisen jälkeen tai söi mitä kotoa löytyi.

Seuraavan päivän syömiset. Nuorilta kysyttiin vaikuttaako juominen seuraavan päivän syömiseen. Vastanneista 44 prosenttia ilmoitti syövänsä samalla tavalla kuin muutenkin, 24 prosenttia ilmoitti syövänsä vähemmän kuin tavallisesti, 13 prosenttia ilmoitti syövänsä epäterveellisemmin, kahdeksan prosenttia ilmoitti syövänsä epäsäännöllisemmin, sekä yksi prosentti ilmoitti syövänsä enemmän kuin tavallisesti. Yllättävää oli se, että suurin osa vastaajista söi samalla tavalla kuin normaalistikin. Taulukosta kolme selviää seuraavan päivän ruokailutottumukset alkoholia käytettäessä edellisenä päivänä.

Vaikuttaako juominen seuraavan päivän ruokailuun

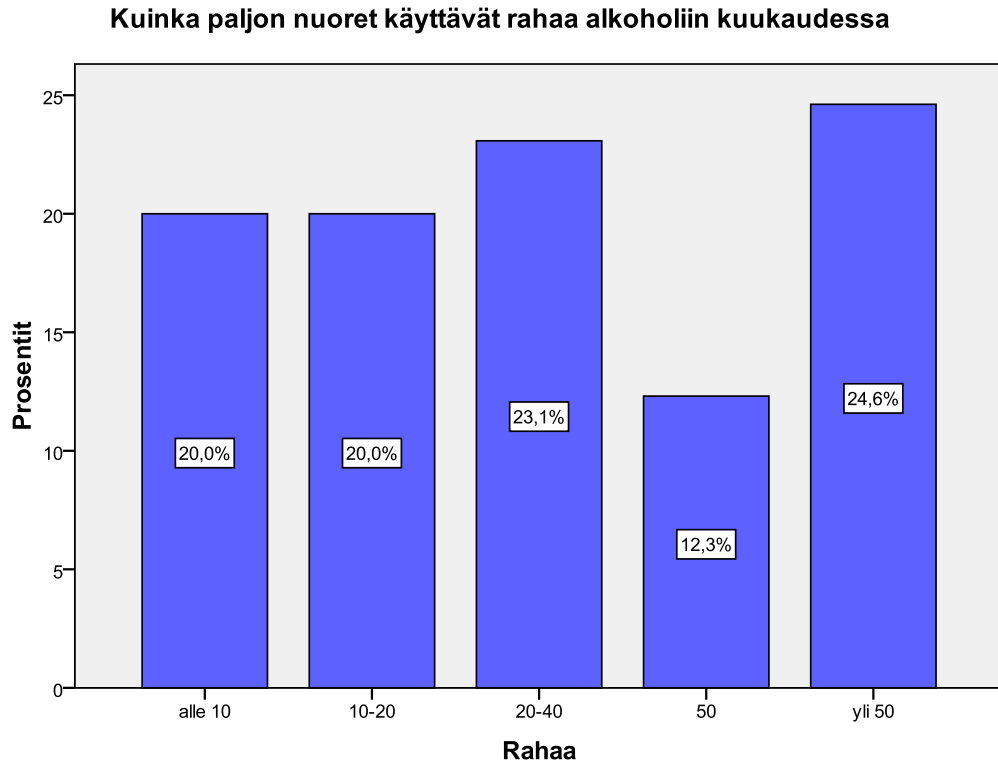
	Lukumäärä	Prosentit
enemmän	1	1
vähemmän	17	23
epäterveellisemmin	10	14
epäsäännöllisemmin	6	8
samalla tavalla	32	44
muuten miten	1	1
Yhteensä vastanneita	67	92
Puuttuu	6	8
Yhteensä	73	100

TAULUKKO 3. Ruokailutottumukset seuraavana päivänä kun alkoholia on käytetty edellisenä päivänä.

Paljonko nuoret käyttävät rahaa alkoholiin. Kyselyssä kysyttiin paljonko nuoret käyttävät alkoholiin rahaa. Eniten vastaajat ilmoittivat käyttävänsä yli 50 euroa kuukaudessa alkoholiin ja heitä oli 22 prosenttia, 20 prosenttia vastaajista ilmoitti käyttävänsä 20 – 40 euroa alkoholiin, kun taas 18 prosenttia ilmoitti käyttävänsä 10 – 20 euroa kuin myös 18 prosenttia vastaajista ilmoitti käyttävänsä alle 10 euroa alkoholikuomiin, 11 prosenttia ilmoitti käyttävänsä tasan 50 euroa. Kaikki kyselyyn vastanneet eivät kuitenkaan vastanneet tähän kohtaan ja heitä oli 11 prosent-

tia. Kuviosta neljä selviää kuinka paljon nuoret käyttävät rahaa alkoholiin kuukaudessa.

Nuorista 10 prosenttia vastasi alkoholijuomiin kulutettujen rahojen vaikuttavan vähentävästi ruokaostoksiin.



KUVIO 4. Nuorten käyttämät rahamäärät euroina alkoholiin kuukaudessa.

6.3 Alkoholin vaikutukset nuoriin

Poissaolot koulusta alkoholin käytön vuoksi. Koulusta on ollut poissa seuraavana päivänä 21 prosenttia nuorista edellisen päivän alkoholin käytön vuoksi.

Alkoholin käytön positiiviset ja negatiiviset vaikutukset. Vastanneista nuorista 80 prosenttia oli kokenut alkoholilla olevan positiivisia vaikutuksia. Vaihtoehtoina positiivisille vaikutuksille oli valita rentoutuneempi, iloisempi tai sosiaalisempi. Suurin osa vastanneista oli kokenut olevansa sosiaalisempi alkoholia käyttäessään, heitä oli 46 prosenttia. 42 prosenttia oli valinnut rentoutuneempi vaihtoehdon ja iloiseksi juodessaan alkoholia oli tuntenut olonsa 38 prosenttia nuorista. Useat vastanneista olivat valinneet useamman vaihtoehdon kuin vain yhden.

Negatiivisia vaikutuksia oli kokenut 15 prosenttia. Kyselykaavakkeessa negatiivisille vaikutuksille vaihtoehtoina oli valita: on joutunut sairaalahoitoon, on joutunut tappeluun tai on aiheutunut henkistä mielipahaa. Näihin vaihtoehtoihin vastasi kymmenen henkilöä, joista yksi oli joutunut sairaalahoitoon, kolme tappeluun ja kaikille kymmenelle nuorelle oli aiheutunut mielipahaa.

Alkoholinkäyttö oli vaikuttanut seuraavan päivän liikuntaharrastuksiin 40:llä vastanneista. 16 prosenttia oli huomannut alkoholin vaikuttaneen omaan painoon joko painon laskuna tai nousuna.

Alkoholin sosiaaliset vaikutukset. Virkavallan kanssa tekemisiin on joutunut kaksitoista nuorta vastanneista. Kuusitoista vastanneista on huomannut, että alkoholi on vaikuttanut kaverisuhteisiin. Perhesuhteisiin alkoholi on vaikuttanut kuudella nuorella. Viimeisenä kysymyksenä kaavakkeessa oli vaikuttaako perheenjäsenten alkoholinkäyttö omaan alkoholinkäyttöösi. Vastausvaihtoehtoina oli kyllä, ei, joskus ja en osaa sanoa. Näihin kyllä vastasi viisi nuorta, ei vastasi 54 nuorta, joskus 11 nuorta ja en osaa sanoa kaksi nuorta sekä yksi vastaus puuttui.

Perheenjäsenten alkoholin käyttö vaikutti joskus nuoren alkoholin käyttöön, esimerkiksi niin ettei juhlissa voi juoda alkoholia. Joillakin taas perheenjäsenten uskonto vaikutti, sekä lähipiirissä oleva alkoholismi ja alkoholin liikakäyttö, perheenjäsenten keskuudessa tilanteet saattoivat kärjistyä alkoholin käytön takia, sekä nuoren oma tietoisuus mitä saa tehdä ja mitä ei.

Nuorten käyttäytyminen mukailee aikuisten käyttäytymistä alkoholin käytössä. (Määttä. 2007, 73 -78.) Kyselymme vastauksista huomasimme, että perheenjäsenten alkoholin käyttö vaikuttaa nuoreen. Kuten myös Moisio mainitsee tekstissään perheenjäsenten alkoholin käytöllä olevan suuria vaikutuksia nuoreen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen 18 vuotta täyttäneiden nuorten opiskelijoiden alkoholin käytöstä oli erittäin mielenkiintoista tehdä. Restonomiopiskelijat eivät ole aikaisemmin tehneet tästä aiheesta tutkimusta, joten työ on tarpeellinen. Työn tavoitteena oli saada rehellisiä vastauksia alkoholin käytöstä ja siitä miten se vaikuttaa heidän ruokatottumuksiinsa, terveyteen ja sosiaalisiin tilanteisiinsa. Nämä tavoitteet saavutettiin, nuoret vastasivat rehellisesti ja saatiin selville minkä vuoksi alkoholia käytetään ja miten alkoholi vaikuttaa nuoriin.

Tuloksia analysoimalla voidaan todeta, että nykypäivänä valtaosa 18 vuotta täyttäneistä nuorista juo alkoholia. Täysin raittiiden nuorten määrä on hyvin pieni. Kyselyyn vastanneista suurin osa on ruvennut käyttämään alkoholia joko 14- tai 15-vuotiaana (Kuvio 1). Tämän vuoksi olisi hyvä lisätä alkoholivalistusta peruskouluissa, että nuoret eivät aloittaisi juomaan liian nuorella ikää. Myös vanhempien kasvatustavat voivat estää nuorta aloittamasta käyttämään alkoholia.

Nuoret juovat enimmäkseen olutta ja siideriä, kun taas viinin ja liköörin juonti on vähäistä. Tämä voi selittyä sillä, että olutta ja siideriä saa tavallisista ruokakaupoista, kun taas viiniä ja likööriä voi ostaa vain Alkosta. Oluen ja siiderien juonti tulee myös halvemmaksi kuin viinin ja liköörien juonti. Tuloksissamme olutta joivat sekä tytöt että pojat lähes yhtä paljon, kun taas siideriä tytöt joivat enemmän kuin pojat. Outo seikka oli, että pojat ja tytöt juovat yhtä paljon likööriä, mutta pojat ovat vastanneet juovansa paljon vähemmän drinkkejä kuin tytöt, likööriä kuitenkin pääasiassa käytetään drinkkien valmistukseen. Kyselyymme vastanneista nuorista 58 % oli tyttöjä ja 42 % oli poikia, joten tuloksista näkee selvästi kuinka eri alkoholilajit jakaantuu sekä tyttöjen että poikien kesken.

Tuloksista ilmeni, että kun nuori juo, hän juo vuorokauden aikana paljon. Jopa 61 % kyselyyn vastanneista nuorista juo enemmän kuin viisi annosta alkoholia vuorokauden aikana (Kuvio 3).

Suurin syy minkä vuoksi nuoret vastasivat juovansa alkoholia, oli kavereiden seuraksi juominen, tämän vaihtoehdon valitsi 47 % vastanneista. Kavereilla ja juomaseuralla on paljonkin vaikutusta siihen, mitä alkoholijuomaa nuori juo ja kuinka monta annosta juo. Jopa 11 % vastanneista ilmoitti, että alkoholin juomisesta on tullut säännöllinen tapa. Tämä on huolestuttava tulos, sillä vastanneista suurin osa on vasta täyttänyt 18 vuotta.

Nuoret vastasivat syövänsä suurimmaksi osaksi samalla tavalla kuin muutenkin samana päivänä kun alkoholia käytetään tai seuraavana päivänä. Kuitenkin puolet nuorista, 54 prosenttia vastanneista, ilmoitti, että tulee herkuteltua silloin kun juo alkoholijuomia. Alkoholia juodessaan nuoret söivät grilliruokaa, sekä karkkeja että sipsejä. Syömällä epäterveellisesti samaan aikaan kun juo alkoholia päivän energiamäärä nousee paljon. Olisi hyvä, että nuoret söisivät alkoholia juodessaan jotain terveellisempää, eivätkä kovin rasvaista ruokaa, sillä alkoholistakin tulee energiaa.

Suurin osa vastaajista kuluttaa yli 50 euroa alkoholiin kuukauden aikana. Tämä on huolestuttava tulos, sillä opintotuen määrä on vielä pieni ammattiin opiskeltaessa. Kymmenellä prosentilla alkoholiin kulutetut rahat vaikuttavat vähentävästi ruokaostuksiin.

Nuoret ovat huomanneet, että alkoholi on vaikuttanut kaverei- ja perhesuhteisiin. Alkoholi on myös vaikuttanut siihen, että koulusta on oltu turhaan poissa, negatiivisesti liikuntaharrastuksiin, ja omaan painon nousuun. Alkoholi on siis jo vaikuttanut moneenkin elämän eri osa-alueeseen, niin positiivisesti kuin negatiivisesti.

Vain 10 % vastanneista nuorista on aloittanut juomaan alkoholia 18-vuotiaina. Suurin osa, 90 % vastanneista on saanut jostain alkoholia alaikäisinä. Monien nuorten vastauksista tuli ilmi, että myös kotona vanhemmat juovat alkoholia, joten

juominen on voinut useimmilla alkaa kotioloissa. Vanhempien tulisi kannustaa nuorta puhumaan vaikeistakin asioista, ja opettaa nuorta, ettei alkoholi ratkaise vaikeita asioita.

Työn tuloksista hyötyvät eri oppilaitokset, joiden kanssa olemme tätä työtä tehneet. Opettajat näkevät kuinka yleistä opiskelijoiden alkoholinkäyttö on ja miten useasti edellisen illan alkoholinkäyttö vaikuttaa seuraavan päivän poissaoloihin. Kyselystä saatiin paljon rehellisiä ja luotettavan tuntuisia vastauksia. Nuoret olivat vastanneet hyvin henkilökohtaisiinkin kysymyksiin muun muassa perheen alkoholinkäytöstä.

Tulevaisuudessa voitaisiin tehdä opinnäytetyö, jossa kyseltäisiin alkoholinkäytöstä keskustelemalla joko kahden kesken nuoren kanssa tai sitten pienessä ryhmässä. Tällä tavoin voisi saada syvällisempiä tuloksia kuin mitä paperiversiona on saatu.

LÄHTEET

- Alkoholismi. Alkoholisti ei ole vastuussa sairastumisestaan, mutta hän on ehdottomasti vastuussa toipumisestaan. Minnesota-hoito Oy. [Viitattu 23.3.2010] <http://www.minnesota-hoito.fi/>
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Duodecim.
- Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Päihteiden käytön ehkäisy, opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Kaukua, J. 4.4.2006. 247 alkoholi ja painonhallinta. Päihdelinkki. A-kilinnikkasäätiö [Viitattu 4.2.2010],. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/247-alkoholi-ja-painonhallinta>
- Kinnunen, T. & Rastio, A. 2001. Nuoren sydämen syke. Helsinki: Suomen sydänliitto ry.
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammi.
- Lusikka, S. Diakonia ja yhteiskuntatyö. Päihteet ja kirkon nuorisotyö. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. [Viitattu 22.3.2010] <http://www.evl.fi/kkh/to/kdy/paihtjanuort.html>
- Leisimaa, P. 2009. Isän alkoholin käyttö altistaa, myös lapsen juomaan. Iltalehti. [Viitattu 22.3.2010] http://www.iltalehti.fi/elintavat/200906209802529_el.shtml
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009 Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995- 2007, ESPAD- tutkimuksen tulokset. Jyväskylä: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi. Vammala. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää: Nuorten kasvun turvaaminen. Helsinki. Kirjapaja.
- Neuvoa-antavat. 2009. Päihdetyö. Alkoholinkäytön varhaisen aloittamisen altistava vaikutus myöhemmälle ongelmakäytölle. Stakes. http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/tyovalineet/nuoret_4.htm

- Niskanen, T. Ruoka ja painonhallinta. Pullossa viina on lähes päivän
giantarve. Verkko klinikka. [Viitattu 3.2.2010]
<http://www.verkkoklinikka.fi/?page=5520130&id=7501722>
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2006, Alkoholi ja huumeet. Sosiaali- ja terveys-
alan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Ravitsemus ja ruokavaliot. 2006. Vammala. Ravitsemusterapeuttien yhdistys
ry.
- Reinivuo, H. Hirvonen, T & Männistö, S. 2008. Ravitsemus, liikunta ja alkoholi.
Alko. [Viitattu 14.01.2010.]
[http://www.alko.fi/fi/90D4CBE7B42F53CFC2257448003AAEA8/\\$File/ravitsemus_liikunta_ja_alkoholi.pdf](http://www.alko.fi/fi/90D4CBE7B42F53CFC2257448003AAEA8/$File/ravitsemus_liikunta_ja_alkoholi.pdf)
- Rikama, A. Miksi nuori juo? Yhä nuoremmat lapset juovat itsensä humalaan.
Kokeilulla voi olla kohtalokkaat seuraukset. Valitut Palat. [Viitattu 23.3.2010]
<http://www-fi.valitutpalat.fi/lehti/lehti0003/artikkeli02.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 29.01.2008. Alkoholi. [Viitattu 13.01.2010.]
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi/
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 03.12.2008. Suurkulutus ja kohtuukäyttö.
[Viitattu 13.01.2010.]
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi/suurkulutus_ja_kohtuukaytto/
- Tillonen, J. 2001. Alkoholin vaikutukset elimistöön ja terveyteen. HYKS päihde-
tieteellinen tutkimusyksikkö. Alko. [Viitattu 4.2.2010]
[http://www.alko.fi/fi/5FE6D65166FDCB64C22572B30048EF9E/\\$file/Alkoholin_vaiikutukset_elimistoon_ja_terveyteen.pdf](http://www.alko.fi/fi/5FE6D65166FDCB64C22572B30048EF9E/$file/Alkoholin_vaiikutukset_elimistoon_ja_terveyteen.pdf)
- Viestejä vanhemmille. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 2.3.2010]
http://www.mll.fi/kasvattajille/ept/paihdekasvatusaineistot/lase/viesteja_vanhemmille/
- Välimaa, M. 2009. Suomi nousi alkoholikulutuksen kärkimaaksi pohjolassa.
Helsinki. Helsingin sanomat. [Viitattu 2.3.2010]
<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Suomi+nousi+alkoholikulutuksen+k%C3%A4rkimaaksi+Pohjolassa/1135250798643>

Österberg, E. 2009. Nuoret ja alkoholi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Alko. [Viitattu 4.2.2010]
[http://www.alko.fi/fi/F5F66F8B7B320522C22575C80023F253/\\$File/Nuoret_ja_alkoholi.pdf](http://www.alko.fi/fi/F5F66F8B7B320522C22575C80023F253/$File/Nuoret_ja_alkoholi.pdf)

LIITTEET

Liite 1. Kyselykaavake

Hei

Olemme kaksi restonomiopiskelijää Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ravitsemisalan toimipisteestä Kauhajoelta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä nuorten alkoholin käytön yhteyksistä heidän ruokailutottumuksiinsa. Tarkoituksenamme on haastatella jo 18 vuotta täyttäneitä ammattikoulun/lukion kolmannen vuoden opiskelijoita. Kyselyt tehdään nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti. Olisi tärkeää, että osallistuisitte kyselyymme.

Riikka Ollila

Marja Kiintonen

Opinnäytetyö kyselykaavake

TAUSTATIEDOT

1. Ikä _____

2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies

3. Koulutusaste

- Ammatillinen: Koulutusala _____
- Lukio

5. Kuinka usein käytät alkoholia?

- En käytä alkoholia
- Olen kokeillut
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kaksi kertaa kuukaudessa
- Kolme kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Kaksi kertaa viikossa
- Useammin kuin kaksi kertaa viikossa

ALKOHOLINKÄYTTÖ

4. Minkä ikäinen olit kun aloitit alkoholinkäytön? _____

6. Mitä alkoholijuomia juot?

- Siideriä
- Olutta
- Lonkeroa
- Viiniä
- Drinkkejä
- Likööriä (alle 21 %)

7. Kun juot alkoholia, niin montako annosta juot vuorokauden aikana? (yksi annos vastaa 0,33 litran siideri/olut/lonkero pulloa tai 8 cl likööriä tai 12 cl viiniä)

- en juo ollenkaan
- 1-2 annosta
- 2-3 annosta
- 3-4 annosta
- 4-5 annosta
- Enemmän kuin viisi annosta

8. Miksi juot alkoholia?

- Siitä on alkanut tulla säännöllinen tapa
- Kavereiden seuraksi
- Kavereiden painostuksesta
- Pahaan oloon
- Muun asian vuoksi, miksi? _____

- Miksi et juo alkoholia? _____

ALKOHOLIN KÄYTÖN VAIKUTUKSET RUOKAILUUN

9. Vaikuttaako alkoholinkäyttö ruokattumuksiisi samana päivänä?

- Syön enemmän kuin yleensä
- Syön vähemmän kuin yleensä
- Syön epäterveellisemmin
- Syön epäsäännöllisemmin
- Syön samalla tavalla kuin muutenkin
- Muuten, miten? _____

10. Kun juot alkoholia, tuleeko sinun silloin herkuteltua?

Kyllä Ei

11. Jos kyllä niin mitä herkkuja syöt juodessasi alkoholia?

- Karkkia
- Sipsiä
- Pikaruokaa
- Muuta, mitä? _____

12. Kun olet juonut alkoholijuomia ja ollut baarissa, menetkö sen jälkeen syömään grillille?

Kyllä Ei

13. Jos vastasit ei, niin missä ja mitä ruokaa syöt vai syötkö ollenkaan?

14. Vaikuttaako alkoholin käyttösi seuraavan päivän ruokailuun?

- Syön enemmän kuin yleensä
- Syön vähemmän kuin yleensä
- Syön epäterveellisemmin
- Syön epäsäännöllisemmin
- Syön samalla tavalla kuin muutenkin
- Muuten miten? _____

15. Paljonko kulutat rahaa alkoholi-juomiin kuukaudessa?

- alle 10 €
- 10- 20 €
- 20-40 €
- 50 €
- yli 50 €

16. Vaikuttaako alkoholi-juomiin kuluttamasi rahat vähentävästi ruokaostuksiisi?

Kyllä Ei

ALKOHOLIN VAIKUTUKSET TERVEYDENTILAAN JA HYVINVOINTIIN

17. Oletko ollut edellisen päivän alkoholin käytön vuoksi poissa koulusta seuraavana päivänä?

Kyllä Ei

18. Onko alkoholin käytöllä ollut sinulle positiivisia vaikutuksia?

Kyllä Ei

19. Jos kyllä niin millaisia?

- Olo on rentoutuneempi
- Olo on iloisempi
- Olet ollut sosiaalisempi

20. Onko alkoholin käytöllä ollut negatiivisia vaikutuksia terveydentilaan?

Kyllä Ei

21. Jos kyllä niin millaisia?

- On joutunut sairaalahoitoon oman terveydentilan heikkenemisen vuoksi jos näin, miksi (esim. tiputukseen, vatsahuuheluun, tikattavaksi)? _____

- On joutunut liikenneonnettomuuteen
- On joutunut tappeluun
- On aiheutunut henkistä mielipahaa (esimerkiksi riita kaverin kanssa)

22. Kun olet juonut edellisenä päivänä alkoholia, vaikuttaako se seuraavan päivän liikuntaharrastuksiisi?

Kyllä Ei

23. Oletko huomannut alkoholin käytön vaikuttaneen painoosi?

Kyllä Ei

ALKOHOLIN SOSIAALISET VAIKUTUKSET

24. Oletko joutunut virkavallan kanssa tekemisiin alkoholin käytön takia?

Kyllä Ei

25. Onko alkoholi muuttanut kaverisuhteitasi?

Kyllä Ei

26. Onko alkoholi vaikuttanut perhesuhteisiisi?

Kyllä Ei

27. Vaikuttaako perheenjäsenesi alkoholin käyttö omaan alkoholinkäyttösi?

Kyllä Ei Joskus

En osaa sanoa Jos kyllä, niin miten? _____

