

Nina Huotari

**PAINONHALLINTAOHJAAJAN MATERIAALIPAKETTI OPPIMISNEUVOLA
MYÖTÄTUULEEN**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Matkailu- ravitsemis- ja talousala
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Syksy 2009



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Matkailu- ravitsemis- ja talousala	Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Tekijä(t) Nina Huotari	
Työn nimi Painonhallintaohjaajan materiaalipaketti oppimisneuvola Myötätuuleen	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Teija Vainikka
	Toimeksiantaja Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuuli
Aika Syksy 2009	Sivumäärä ja liitteet 43+ 53
<p>Merkittävin ravitsemussongelma suomalaisilla on lihavuus, joka on jo kansanterveydellinen ongelma. Yksi syy ylipainon lisääntymiseen on monin tavoin muuttunut elinympäristömme. Pysyvä painonpudotus vaatii aina pysyviä elämäntapamuutoksia. Usein laihdutus ja painonhallinta voi tuntua vaikealta ilman ohjausta ja silloin painonhallintaryhmistä voi saada paljon apua. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ohjausmateriaali painonhallintaohjaajan käyttöön. Toimeksiantaja on Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuuli, jossa ohjataan erilaisia ryhmiä, mm. painonhallintaryhmiä ja näin ollen ohjausaineistolle oli tarvetta.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja ohjausmateriaalin tekemisessä käytettiin apuna tuotekehitysprosessia. Valmis aineisto koottiin ohjauskansioon ja se sisältää tietoa ravitsemuksesta ja eri elintarvikkeiden energiamääristä. Kansion mukana tulee cd-levy, jossa on PowerPoint-esitys avuksi luentojen pitämiseen. Myös muu kansion sisältämä materiaali on sähköisessä muodossa cd-levyllä. Tämän vuoksi ohjauskansiota on helppo päivittää ja sen voi tulostaa tarvittaessa uudelleen.</p> <p>Ohjauskansion tekeminen oli mielenkiintoista ja mukavaa. Myötätuulesta ohjauskansion tekemiseen annettiin hyvin vapaat kädet ja suunnittelussa sai käyttää omaa luovuutta. Aiheesta löytyi paljon tietoa ja sitä piti melko paljon karsia. Aiheesta oppi paljon uutta ja se on kehittänyt varmasti myös ammatillista osaamista. Valmiista tuotteesta eli ohjauskansiosta on toivottavasti apua painonhallintaohjauksessa ja tarvittaessa kansion sisältöä voi Myötätuuli muokata tarpeidensa mukaan.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Painonhallinta, ohjausmateriaali
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Tourism	Degree Programme Hospitality management
Author(s) Nina Huotari	
Title Weight Management Instructor`s Material Package for the Learning Clinic Myötätuuli	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Teija Vainikka
	Commissioned by Learning Clinic at Kajaani University of Applied Sciences
Date Autumn 2009	Total Number of Pages and Appendices 43+53
<p>Obesity is the biggest nutritional problem in Finland. It has become a public health problem by now. Altered environment is one reason for increased obesity. Permanent weight loss always requires lifestyle changes. Weight loss and weight control can be generally difficult without instruction. Weight control groups can help to a great extent then. The objective of this thesis was to plan guidance material for weight management instructors. The commissioner of this thesis is University of Applied Sciences` Learning Clinic Myötätuuli. Different kinds of groups have been instructed by Myötätuuli. Among them is a weight control group, thus there was a need for the material package.</p> <p>This thesis is functional, and a product development process was utilised in creating the material package. The material was collected in the Learning Clinic binder. It contains nutritional and foodstuff energy information. The binder also contains a compact disc. There is a PowerPoint presentation on the disk, which helps instructors with their lessons. The rest of the material is also on the disk. That makes it easy to update the material and print it again.</p> <p>Making the material package was interesting and convenient. Myötätuuli gave a free hand to compile the package thus creativity was used in planning. Information on nutrition was plenty, and the most relevant data had to be carefully selected. The topic was very educational, and it contributed a lot to one`s vocational skills. Hopefully the new product helps weight control instructors. The material package can be revised by Myötätuuli.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	weight control, guidance material
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 YLIPAINOISUUS	3
2.1 Ylipainon yleisyys	3
2.1.1 Naisten BMI:n kehitys ikäryhmittäin	4
2.1.2 Miesten BMI:n kehitys ikäryhmittäin	5
2.2 Ylipainon syyt	7
2.3 Ylipainosta aiheutuvia terveysriskejä	8
3 RAVINTOAIKINEET PAINONHALLINNASSA	9
3.1 Rasva	9
3.2 Proteiinit	10
3.3 Hiilihydraatit	10
3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet	11
4 TURVALLINEN LAIHDU'TTAMINEN	13
4.1 Motivaatio laihduttamiseen	13
4.2 Ateriarytmi avuksi laihduttamiseen	14
4.3 Lautasmallit	15
4.4 Ruokaympyrä	17
4.5 Juomat painonhallinnassa	17
4.6 Terveelliset valinnat jo kaupassa	18
4.7 Liikunnan merkitys laihduttamisessa ja painonhallinnassa	19
4.8 Lihavuuden ehkäiseminen ja hoito	20
4.9 Painon laskemisen pysähtyminen	21
5 PAINONHALLINTARYHMÄN OHJAAMINEN	23
5.1 Painonhallintaryhmä	23
5.2 Ohjaajan rooli	24
5.3 Ruokatietyous painonhallintaryhmässä	26
6 MATERIAALIPAKETIN KEHITTÄMINEN MYÖTÄTUULELLE	28
6.1 Painonhallintaryhmät Myötätuulessa	28
6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	29

6.3 Tuotekehitysprosessi	29
6.3.1 Lähtökohtien yksilöinti	30
6.3.2 Ideointi	30
6.3.3 Taustatietojen hankkiminen	31
6.3.4 Käytännön tuotekehitys	32
6.3.5 Tuotannon ja markkinoinnin valmistelu	34
6.3.6 Markkinoille vienti	35
7 POHDINTA	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomalaisten merkittävin ravitsemusongelma on lihavuus. Elinympäristömme muuttuminen monin tavoin on yksi syy siihen, miksi niin monet taistelevat ylimääräisiä kiloja vastaan. Suomalaisista miehistä kahdella kolmesta ja naisista joka toisella painoindeksi on noussut yli 25.

Lihavuudesta on siis tullut jo kansanterveydellinen ongelma, joka lisää monia eri sairauksia. Esimerkiksi tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti, rasvamaksa ja astma ovat usein yhteydessä ylipainoon. Suomessa lihavuuden aiheuttamien sairauksien kustannukset vuonna 2004 olivat vähintään 210 miljoonaa euroa.

Pysyvä painonpudotus vaatii pysyvien elämäntapamuutoksien tekemistä. Erilaisilla dieeteillä saadaan aikaiseksi ainoastaan väliaikainen painonpudotus ja kiloilla on tapana tulla takaisin. Usein ihmisillä voi olla taustalla puutteellinen tieto ravitsemuksesta tai oikean motivaation löytäminen vain on vaikeaa. Siksi olisikin löydettävä tietoa ja oikeita keinoja terveellisemmän elämän edistämiseksi. Monipuolisella ja terveellisellä ravinnolla sekä säännöllisellä liikunnalla jokainen voi estää ja hidastaa sairauksien etenemistä. Jokainen voi siis vaikuttaa omaan terveydentilaansa.

Usein hyvin alkanut painonpudotus voi loppua esimerkiksi motivaation tai tiedon puutteeseen. Mikäli painonhallinta ei onnistu ilman ohjausta, yksi hyvä vaihtoehto on liittyä painonhallintaryhmään. Ryhmissä painonpudottamisessa on paljon etuja yksin pudottamiseen verrattuna. Painonhallintaryhmäläiset voivat saada toisistaan paljon tukea ja he huomaavat, että eivät ole yksin paino-ongelmansa kanssa. He voivat myös jakaa ryhmissä keskenään kokemuksia ja kannustaa toisiaan. Lisäksi ryhmässä laihduttaminen on usein tehokasta, taloudellista sekä hauskaa.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuuli. Myötätuuli on sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan oppimisympäristö. Siellä tarjotaan asiakkaille opiskelijoiden tuottamia henkilökohtaisia terveystalvuelvuita sekä ryhmäpalveluita. Henkilökohtaisia terveystalvuelvuita on esimerkiksi verenpaineen seuranta, verinäytteiden otto, näön ja kuulon seulonta, terveystarkastus, jalkakylpy ja kehon koostumuksen mittaust. (Kajaanin ammattikorkeakoulun kotisivut 2009.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuuli tarjoaa myös erilaisia ryhmäpalveluita. Näistä esimerkkinä on muun muassa allasjumppa- ja kuntosaliryhmät, liikunta- ja painonhallintaryhmät, tasapainoryhmä, sauvakävelyryhmä, erityisryhmätoiminnot terveysterveystaluennot sekä ensiapukoulutukset. Oppimisneuvolan henkilökuntaan kuuluvat terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, liikunnanohjaaja sekä alan lehtoreita. Opiskelijat tuottavat palveluita osana opintojaan opettajien sekä henkilökunnan ohjauksessa. (Kajaanin ammattikorkeakoulun kotisivut 2009.)

Aihetta opinnäytetyölleni oppimisneuvola Myötätuulella mieltäessäni lähtökohtana oli, että oppimisneuvola tarvitsi painonhallintaohjaajalle materiaalipaketin avuksi painonhallintaryhmille pidettäviin luentoisiin. Painonhallintaryhmien toiminta keskittyy enimmäkseen liikuntaan, mutta Myötätuuli haluaa jonkin verran luennoita myös terveellisestä ravinnosta. Painonhallintaohjaajan luennot kestävät noin 40 minuuttia, joten luennoilla tulisi ottaa esille painonhallinnan kannalta keskeisimmät asiat.

Materiaalipaketin kohderyhmänä ovat siis painonhallitsijat. Luentomateriaali olisi koottuna ohjauskansioon, joka sisältäisi tietoa terveellisestä ravinnosta. Materiaalipaketin kehittämisessä käytettäisiin apuna tuotekehitysprosessia. Lähtökohtana työlle oli, että haluttu tuote puuttui toimeksiantajalta kokonaan. Oppimisneuvola Myötätuulella oli kyllä erilaisia valmiita esitteitä jaettavaksi, mutta oma materiaalipaketti puuttui. Tältä pohjalta lähdin suunnittelemaan painonhallintaohjaajan materiaalipakettia.

2 YLIPAINOISUUS

Ylipainoisuus tarkoittaa normaalia suurempaa rasvakudoksen määrää kehossa. Liiallinen rasva kertyy pääosin ihon alle, mutta osa siitä kertyy myös sisäelinten ympärille. Sitä, onko henkilöllä ylipainoa, voidaan arvioida painoindeksin avulla. Painoindeksi eli BMI lasketaan paino (kg) / pituus (m) * pituus (m). Kun painoindeksiksi tulee 18,5–24,9 on paino normaali. Painoindeksi 25,0–29,9 tarkoittaa lievää lihavuutta, 30,0–34,9 merkittävää lihavuutta, 35,0–39,9 vaikeaa lihavuutta ja 40,0 tai sen yli sairaalloista lihavuutta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin ylipainon yleisyyttä, syitä ylipainoon sekä terveysriskejä, joita ylipainosta aiheutuu.

2.1 Ylipainon yleisyys

Ylipainoisuutta on ihmiskunnan keskuudessa esiintynyt aina, mutta huomattavasti vähemmän kuin nykyisin. Suomessa ylipainoisuus on niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa lisääntynyt. Kahdella miehellä kolmesta ja naisista joka toisella painoindeksi on noussut yli 25. (Norden, virallinen pohjoismainen yhteistyö-internetsivusto.) Kainuu ei tee lihavuudessa poikkeusta, nimittäin lihavuus on täällä yhtä yleistä kuin muuallakin Suomessa. Kainuussa 25–64-vuotiaita miehiä on noin 21 000, joista ylipainoisia on 5 100 (painoindeksi yli 30). 25–64-vuotiaita naisia taas Kainuussa on noin 23 000, joista 4600 on lihavia. Lihavuus on terveysongelma, joka on kasvamassa useimmissa länsimaissa. Se lisää elintasosairauksien yleisyyttä, elämänlaadun heikkenemistä ja terveydenhoitomenojen kasvua. Perintötekijöiden osuutta ylipainoisuudessa on tutkittu, mutta vain yhdellä kolmesta tämä oli syynä. Useimmiten lihavuus on siis itse aiheutettua. Yleensä vähemmän koulutetut ovat lihavampia kuin korkeasti koulutetut. (Kaikkonen 2008.)

Lihavuuden vaikutus väestöön on suuri ja tulee lähivuosikymmeninä entisestään lisääntymään. Se vaikuttaa myös kansantalouteen. Lihavilla riski joutua työkyvyttömyyseläkkeelle on yli kaksinkertainen normaalipainoisiin verrattuna. Lihavuus lisää myös sairaspöissaoloja työstä. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2009.) ”Liikalihavilla työntekijöillä on pitkiä sairaspöissaoloja kaksi kertaa enemmän kuin normaalipainoisilla”, sanoo akatemiaturkija Mikko Laaksonen Helsingin yliopiston kansanterveystieteen laitokselta. ”Ylipainolla on yllättävän

suuri merkitys työssä jaksamiseen ja viihtymiseen. Korkea painoindeksi heikentää työkykyä ja työssä jaksamista, lisää stressioireita ja uupumusta sekä vähentää työtyytyväisyyttä”, luettelee puolestaan työeläkevakuutusyhtiö Etera tutkimuksessaan. (Lähtenmäki 2009.) Vuonna 2004 Suomessa lihavuuden aiheuttamien sairauksien kustannukset olivat vähintään 210 miljoonaa euroa vuodessa. Lihavuus siis aiheuttaa huomattavia kustannuksia työnantajalle. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2009.)

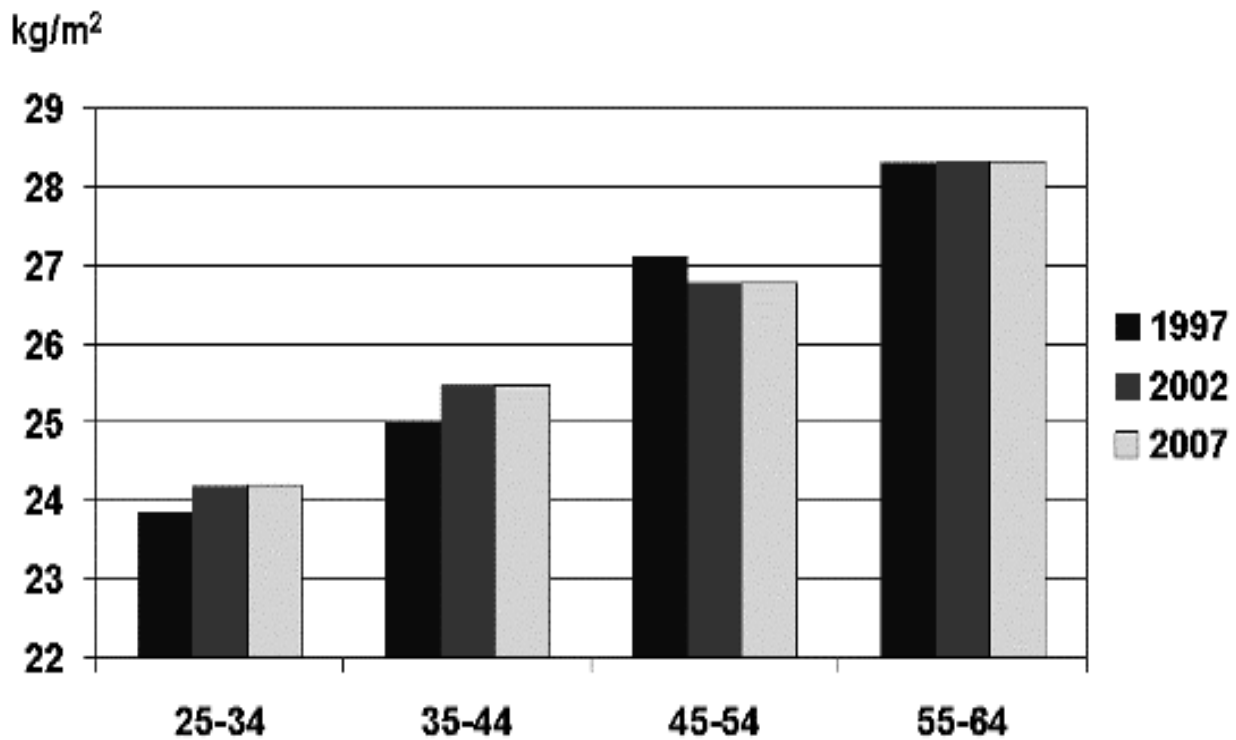
2.1.1 Naisten BMI:n kehitys ikäryhmittäin

Finriski – tutkimusta on toteutettu vuodesta 1972 alkaen ja se tehdään viiden vuoden välein. Tutkimuksen tarkoituksena on muun muassa seurata lihavuuden muutoksia. Tutkimuksen kohteena on aikuisväestö eri puolilta Suomea. Tutkimusalueina tässä tutkimuksessa ovat olleet Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo, Turku/Loimaa, Helsinki/Vantaa sekä Oulun lääni. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Kuviossa 1 on esitetty painoindeksimuutoksia 25–64-vuotiaalla naisilla vuosina 1997, 2002 ja 2007. Vuonna 1997 25–34-vuotiaiden painoindeksi oli ollut hieman alle 24, kun taas vuosina 2002 ja 2007 se oli noussut jo yli 24.

35–44-vuotiailla painoindeksi on ollut vuonna 1997 tasan 25, kun taas vuosina 2002 ja 2007 se oli noussut jo lähes 25,5. 45–54-vuotiaiden painoindeksissä oli tapahtunut positiivinen muutos vuosien 1997 ja 2002 välillä. Vuonna 1997 painoindeksi tässä ikäluokassa oli hieman yli 27, kun taas vuosina 2002 ja 2007 se oli laskenut reilusti alle 27.

Kaikkein suurimman painoindeksin omasivat 55–64-vuotiaat. Heillä painoindeksi oli jokaisena vuonna 1997, 2002 ja 2007 reilusti yli 28.

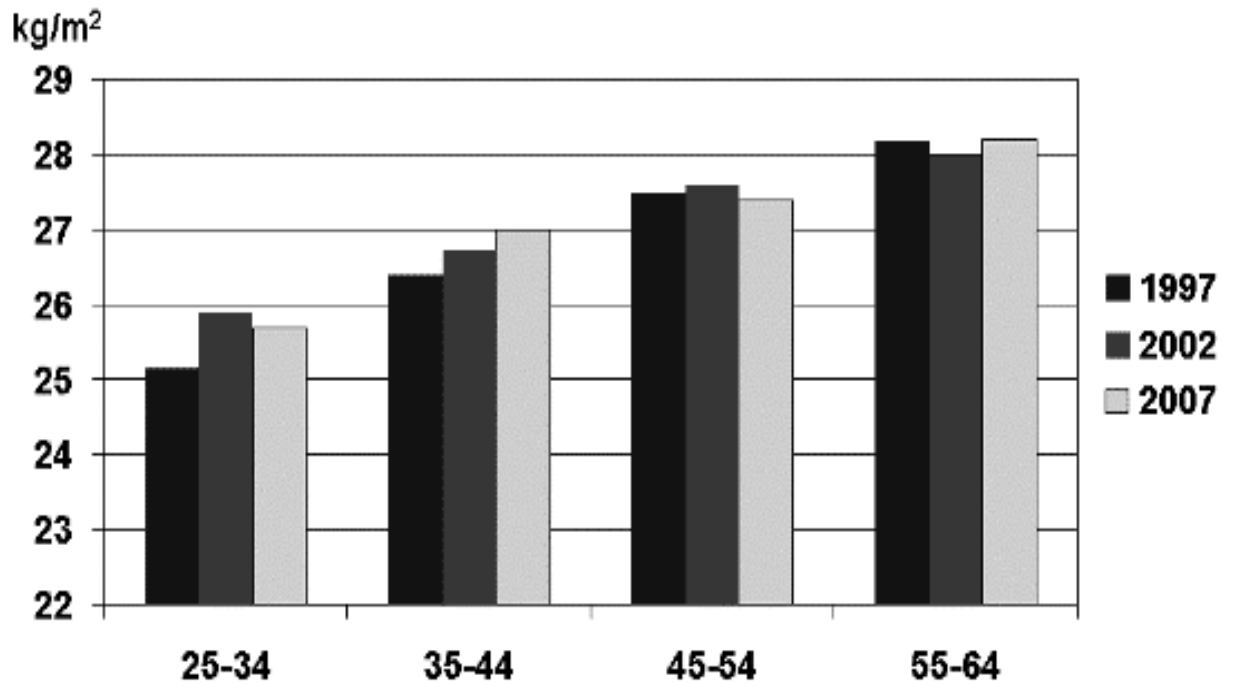


Kuvio 1. Painoindeksimuutokset 25–64-vuotiailla naisilla. (FINRISKI 2009.)

Tuloksista voi päätellä, että painoindeksi kohoaa naisilla iän mukana tasaisesti ylöspäin. Tästä syystä olisikin tärkeää, että terveydestä pidettäisi huolta koko elämän ajan. Nuorilla (alle 44) painoindeksi on noussut myös ajan kuluessa ylöspäin. Ainoastaan 45–54-vuotiaalla painoindeksissä on tapahtunut positiivista muutosta eli se on hieman laskenut.

2.1.2 Miesten BMI:n kehitys ikäryhmittäin

Myös miesten painoindeksin kehitystä on seurattu vuosina 1997, 2002 ja 2007. Tutkimusalueina olivat Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo, Turku/Loimaa, Helsinki/Vantaa sekä Oulun lääni. Kuviossa 2 on esitetty painoindeksimuutoksia 52–64-vuotiailla miehillä vuosina 1997, 2002 ja 2007. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)



Kuvio 2. Painoindeksimuutokset 25–64-vuotiailla miehillä. (FINRISKI 2009.)

Vuonna 1997 25–34-vuotiaiden painoindeksi oli hieman yli 25, kun taas vuonna 2002 se oli noussut jo lähes 26. Vuonna 2007 25–34-vuotiaiden painoindeksi hieman laski noin 25,7.

35–44-vuotiaiden miesten painoindeksi on vuosien kuluessa noussut tasaisesti ylöspäin. Vuonna 1997 se oli 26,5, 2002 BMI oli noin 26,7 ja vuonna 2007 se oli kohonnut jo 27.

45–54-vuotiaiden painoindeksin kehityksessä oli naisten tavoin tapahtunut pieni positiivinen muutos. Painoindeksi oli laskenut kymmenessä vuodessa vuoden 1997 27,5:stä hieman alaspäin. Kuitenkin vuonna 2007 BMI oli reilusti yli 27, joten parannettavaa olisi.

55–64-vuotiaiden miesten painoindeksi vuonna 1997 oli hieman yli 28. Vuonna 2002 se laski tasan 28, mutta vuonna 2007 se taas kohosi takaisin yli 28.

2.2 Ylipainon syyt

Syy ylipainon lisääntymiseen on energiatasapainon häiriintyminen eli syömme enemmän kuin kulutamme. Esimerkiksi makeiden ja rasvaisten välipalojen sekä alkoholin ja virvoitusjuomien kulutus on kasvanut, ruoan annoskoot ja ruokapakkaukset ovat suureneet sekä arkiliikunta on vähentynyt. Sekä työssä että vapaa-ajalla kiire ja stressi lisääntyvät koko ajan. Tämä pakottaa ihmiset valitsemaan suuhunsa sen, minkä he nopeimmin ja helpoimmin saa. Yleensä nämä ovat huonoja sekä epäterveellisiä valintoja. Kaikkein alttiimpia lihomiselle ovat nuoret aikuiset, vähiten koulutetut, liikapainoisten vanhempien lapset, odottavat äidit, tupakoinnin lopettaneet sekä vähän liikuntaa harrastavat. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2006.)

Liikkumisen vähenemisen tärkein syy on vähentynyt fyysinen aktiivisuus sekä työssä että arjessa. Vapaa-ajan viettotavat ovat muuttuneet hyvin passiivisiksi, esimerkiksi tietokonepelien pelaaminen ja television katselu on lisääntynyt. Myös moottoriajoneuvojen käyttö on kasvanut. Terveyden kannalta riittävästi liikkuu vain kolmasosa aikuisista. Energiatasapainon häiriötä voimistavat myös parantunut elintaso ja muuttunut elämänrytmi. (Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim 2009.) Elämän rytmin muutos voi näkyä esimerkiksi univajeena. Jos elimistö ei saa tarpeeksi lepoa ja unta, se kokee fyysistä stressiä ja varastoi rasvaa tehokkaammin. Myös muu stressi ja vuorotyö voimistavat energiatasapainon häiriötä. (Voutilainen 2008.)

Yksi syy ylipainolle on myös yleisesti lisääntynyt psyykinen huonovointisuus. Se vaikuttaa paljon ihmisten ruokailutottumuksiin. Ylipaino liittyy usein myös tunteisiin ja kokemuksiin, eikä pelkästään siihen miten syö ja kuinka paljon liikkuu. Useimpien ihmisten paino voi heitellä muutamalla kilolla, mutta pysyvän ylipainon ongelmat voivat olla hyvinkin syvällä. Monesti ruokaa voidaan käyttää esimerkiksi läheisyyden korvikkeena. Rasva ja sokeri voi antaa hyvänolon tunteen, joka rauhoittaa ja lohduttaa. Ylipaino voi siis johtua jostakin psyykkisestä tarpeesta, joka tyydyttyä vain syömällä. On hyvin tärkeää selvittää se, miksi ylipainoinen syö liikaa. Syökö hän suruun, huonoon oloon, alakuloisuuteen, suuttumukseen, turhautuneisuuteen vai onko ylipaino tekosyy esimerkiksi sille, että on vaikeaa löytää elämänkumppani, sopiva työ tai ystäviä. Ylipäätänsäkin kaikki kielteiset tunnetilat ovat todella usein yhteydessä liialliseen ja epäterveelliseen syömiseen. (Kunto Plus – lehden internetsivut.)

Ylensyönnin syitä voi olla myös viihtyminen ruoan parissa. Kun on kivaa, syödään vain syömisestä ilosta. Tästä esimerkkinä on hyvien asioiden juhlistaminen aina ruoalla. (Lappalainen, Gylling, Kauppinen, Sallinen, Saarentola & Muurinen 2004, 31.) Ylensyöminen voi myös olla

ajanvietettä, suojautumiskeino, selite, veruke, rangaistus tai jopa puudutusaine. Erilaisten ongelmien aiheuttamasta ylensyönnistä tulee kuin huumetta. Vieroitus ruoasta voi olla yhtä vaikeaa kuin vieroitus tupakasta tai alkoholista. (Kunto Plus – lehden internetsivut.)

Joskus ylipainon syynä voi olla jokin lääkitys, esimerkiksi verenpaine-, masennus-, mielialanvaihtelu- ja diabeteslääkkeet voivat nostaa painoa. Myös itse sairaudet voivat olla syynä painonnousuun, esimerkiksi kilpirauhasen vajaatoiminta. (Voutilainen 2008.)

2.3 Ylipainosta aiheutuvia terveysriskejä

Ylimääräisistä kiloista on paljon haittaa terveydelle. Ylipainosta johtuvat sairaudet eivät yleensä tule heti, vaan niiden puhkeamiseen voi mennä hyvinkin kauan. (Alhopuro 2007.) Ylipaino kuormittaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä rasittaa insuliini- ja muuta aineenvaihduntaa. Myös sydämen ja verisuonten, mahan, hengityselinten sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat usein yhteydessä lihavuuteen. (Paturi 2008.) Lihavuus voi edistää erilaisia syöpäsairauksia, kuten kohdun runko-osan syöpää, vaihdevuosi-ikäen jälkeistä rintasyöpää ja paksusuolen syöpää. Lisäksi lihavuus saattaa haitata sosiaalista elämää ja aiheuttaa mielenterveydellisiä ongelmia. (Parkkinen & Serti 2006, 61.) Lihavuus myös lyhentää elinikää, esimerkiksi merkittävästi ylipainoisen ja tupakoivan elämä voi lyhentyä jopa yli kymmenen vuotta verrattuna normaalipainoiseen tupakoimattomaan (Paturi 2008).

Nuoria aikuisia ei välttämättä motivoi laihduttamaan se, että todennäköisimmin keski-ikäisenä sairastuu erilaisiin sairauksiin. Olisi siis hyvin tärkeää, että jokaisella olisi aiheesta realistista perustietoa. Näin jokainen voisi jo ennaltaehkäistä mahdollisia sairauksia laihduttamalla. Toki kaikki ongelmat eivät lähde laihduttamalla, mutta moniin sairauksiin sillä on myönteinen vaikutus. Jo viiden prosentin painonpudotuksella on terveydellisiä vaikutuksia. Pysyvä kymmenen prosentin painonlasku on hyvä tulos. (Alhopuro 2007.)

3 RAVINTOAINEEET PAINONHALLINNASSA

Kaikki ruoka-aineet koostuvat erilaisista ravintoaineista. Ravintoaineita ovat rasvat, proteiini, hiilihydraatit, vitamiinit sekä kivennäisaineet. Kaikilla ravintoaineilla on omat tehtävänsä elimistössä, esimerkiksi proteiini, rasva ja hiilihydraatit tuottavat energiaa. (Parkkinen ym. 2006, 48.) Ihmisten energiantarpeeseen vaikuttavat muun muassa työn ruumiillinen rasittavuus sekä vapaa-ajan liikuntatottumukset (Hakala 1999, 30). Naisella keskimääräinen energiantarve on 1800–2100 kcal vuorokaudessa, kun taas miehellä tarve on 2200–2600 kcal (Parkkinen ym. 2006, 50). Kun laihduttaja tai painonhallitsija pienentää annoskokojaan, saattaa ravintoaineiden saanti jäädä liian pieneksi. Jos ruokavalio kuitenkin on monipuolinen ja terveellinen, siitä saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet. Monipuolinen ruoka sisältää enemmän erilaisia ravintoaineita kuin epäterveellinen ja yksipuolinen ruoka. Ei siis ole aivan sama mitä suuhumme laitamme. (Hakala 1999, 30.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin mihin ravintoaineita tarvitsemme ja mistä niitä saa.

3.1 Rasva

Terveelliseen ja tasapainoiseen ruokavalioon kuuluu rasvaa, kuitenkin kohtuudella ja oikeanlaatuksena. Laihduttajan ei tulisi luopua rasvasta kokonaan, sillä myös heidän ruokavalioon kuuluu pehmeää rasvaa. Oikeanlaatuinen rasva on elimistölle välttämätön rasvahappojen lähde, rasvaliukoisten A-, D- ja E-vitamiinien lähde sekä energian lähde. (Suomen sydänliitto Ry 2009.)

Rasvat eroavat toisistaan kemiallisen koostumuksen perusteella. Rasvoja on tyydyttyneitä, kertatyydyttymättömiä sekä monityydyttymättömiä. (Lauritzon 2006, 82.) Rasvahappokoostumus määrää, onko rasva kovaa vai pehmeää. Tyydyttyneet rasvahapot tekevät rasvasta kovaa, tyydyttymättömät pehmeää tai jopa nestemäistä. Mitä enemmän rasvassa on tyydyttyneitä rasvahappoja, sitä kovempaa ja näin ollen epäterveellisempää rasva on. (Parkkinen ym. 2006, 73, 75.) Runsasrasvainen ruoka sisältää juuri tätä kovaa rasvaa. Se lihottaa, kohottaa veren kolesterolipitoisuutta ja heikentää sokeriaineenvaihduntaa. Runsasrasvainen ruoka antaa energiamääräänsä nähden syöjälleen hyvin vähän vitamiineja sekä kivennäisaineita. Ras-

vainen ruoka ei tuo samalla lailla kylläisyyden tunnetta kuin kuitu- ja hiilihydraattipitoinen ruoka. (Lauritzon 2006, 82.)

3.2 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joita läheskään kaikkia keho ei pysty valmistamaan itse. Proteiinit muodostavat solujen rakenteita sekä ohjaavat elimistön aineenvaihduntaa. Niitä on kaikissa kudoksissa, eniten lihaksissa, mutta myös luustossa, hampaissa sekä veressä. (Parkkinen ym. 2006, 82, 85.) Lihan, maidon, kananmunien, sisäelinten sekä kalan proteiineista saa kaikki välttämättömät aminohapot. Kasvikunnan tuotteista taas puuttuu usein joi-tain välttämättömiä aminohappoja tai niitä on hyvin vähän. (Vinkkilän luomutuote 2008.) Elimistö ei myöskään pysty varastoimaan proteiineja, vaan niitä olisi saatava jokapäiväisestä ravinnosta. Proteiineja tulisi saada 10–20 % ruokavaliosta, joka 2000 kalorin ruokavaliossa tarkoittaa noin 50–100 grammaa. (Weil 2003, 137.)

Laihduttajalle sekä painonhallitsijalle proteiinin tärkein tehtävä on lihasten säilyttämisessä, sillä laihdutettaessa halutaan menettää rasva- eikä lihaskudosta. Myös näläntunteen hallinnassa proteiinit auttavat, onhan päivittäin saatava kalorimäärä rajoitettua. Kun proteiinin saanti saadaan kohdalleen, lihaksia voidaan rasittaa melko paljon ilman heikkouden tunnetta. Liasta proteiinien saannista ei ole hyötyä laihdutuksessa. Liika proteiinien saanti nimittäin tuntuu kehossa tukkoisuutena ja pitkällä aikavälillä kihtinä. (Hovi 2009.)

3.3 Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja saadaan leivästä, puurosta, perunasta, riisistä, pastatuotteista sekä kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Hiilihydraatteja on kolmea eri laatua; sokerit, tärkkelys ja kuidut. Sokerit imeytyvät soluihin nopeasti, joiden avulla ihminen jaksaa vähän aikaa. Kun hiilihydraatti on kokonaan poltettu, väsymys iskee takaisin. Tärkkelys taas on jo selvästi parempi hiilihydraatti, sillä elimistö hajottaa ja imeyttää sitä huomattavasti hitaammin kuin suoria sokereita. Kuitujen tärkein tehtävä on kerätä haitta-aineet itseensä ja poistaa ne ulosteena kehosta. Kuidut eivät imeydy kehoon ollenkaan. (Laamanen 2004, 51–53.)

Ruoansulatuksessa hiilihydraatit hajoavat glukoosiksi, jonka vähimmäistarve on 100 g vuorokautta kohden. (Laamanen 2004, 53). Hiilihydraatit ovat välttämättömiä muun muassa aivojen toiminnan kannalta. Aivot eivät pysty käyttämään rasvan ja proteiinien sisältämää energiaa hyväkseen, vaan tarvitsevat energiaa glukoosin muodossa. (Hakala 1999, 36.) Myös lihakset tarvitsevat runsaasti hiilihydraatteja toimiakseen. Kaikki elimistön solut käyttävät hiilihydraatteja polttoaineena tuottaakseen energiaa. (Laamanen 2004, 51.)

Ruokavaliossa tulisi suosia erityisesti kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältäviä ruokia (Laamanen 2004, 53). Hiilihydraateista ylijäämä varastoituu rasvakudokseen. Riski on suuri silloin, kun syö runsaasti vain niukasti kuitua sisältäviä hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita. (Hakala 1999, 37.)

3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti on laihduttajille ja painonhallitsijoille yhtä tärkeää kuin muillekin. Kun ruokavalio on koostettu monipuolisesti, saadaan vitamiineja sekä kivennäisaineita riittävästi. Vitamiineja on rasva- sekä vesiliukoisia. Rasvaliukoisia ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit, kun taas vesiliukoisia ovat tiamiini, riboflaviini, niasiini, pyridoksiini, folaatit, B12-vitamiini, C-vitamiini, biotiini ja pantoteenihappo. Rasvaliukoiset vitamiinit imeytyvät ravinnon rasvojen mukana. Suurinta osaa vitamiineista ihminen ei lainkaan pysty muodostamaan elimistössään, joten niitä on saatava ravinnosta. (Aro 2002, 50.)

A-vitamiinin tehtäviä ovat muun muassa osallistua näköaistimuksen syntyyn sekä immuunijärjestelmän toimintaan. Lisäksi sitä tarvitaan kasvuun, kehitykseen ja lisääntymiseen. A-vitamiinin tärkeimmät lähteet ravinnosta ovat kasvisten karotenoidit sekä eläinkudosten valmis A-vitamiini. D-vitamiinin tehtävä on auttaa kalsiumia imeytymään. Sitä saadaan aurin-gosta, mutta myös kalasta, nestemäisistä maitovalmisteista, vitaminoiduista ravintorasvoista ja kananmunasta. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2005.) E-vitamiinin tehtävä on suojella herkästi hapettuvia ravintoaineita ruoansulatuksessa, kuten A-vitamiinia ja tyydyttymättömiä rasvahappoja. Sitä saadaan eniten kasviöljyistä, vihanneksista, kokojyväljäljälvalmisteista ja kalasta. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 126 - 127.)

K-vitamiinin tärkein tehtävä on osallistua elimistössä veren hyytymiseen. K-vitamiinia saadaan vihreistä lehtikasviksista sekä kasviöljyistä. Myös suoliston mikrobit valmistavat K-

vitamiinia. (Parkkinen ym. 2006, 126.) Tiamiinin tehtävät elimistössä ovat osallistuminen energia-aineenvaihdunnan säätelyyn sekä ääreishermoston toimintaan. Tiamiinia eli B1-vitamiinia saadaan täysjyväviljatuotteista, sianlihasta, maitovalmisteista, herneistä sekä perunasta. (Peltosaari ym. 2002, 136 - 137.) Riboflaviini eli B2-vitamiini osallistuu tiamiinin tavoin energia-aineenvaihdunnan säätelyyn. Sitä saadaan maitovalmisteista, täysjyväviljasta, lihasta sekä palkoviljasta. (Parkkinen ym. 2006, 126.) Niasiinin tehtävä elimistössä on osallistua energia-aineenvaihdunnan säätelyyn. Niasiinia saadaan täysjyväviljasta, maksasta, lihasta, palkoviljasta sekä pähkinöistä. (Parkkinen ym. 2006, 127.)

Folaatti on B-ryhmän vitamiini, jota elimistö tarvitsee solujen jakaantumiseen sekä verisolujen muodostumiseen. Folaattia saadaan monista eri elintarvikkeista. Parhaimmat lähteet ovat täysjyväviljavalmisteet, vihreät vihannekset, kuivatut pavut, maitovalmisteet sekä hedelmät. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2005.) Mikäli ruokavalio on monipuolinen, saadaan siitä suositusten mukainen tarvittava määrä folaattia. B-12-vitamiini on välttämätöntä punaverisolujen tuotannolle sekä aivojen ja muiden hermosolujen toiminnalle. Sitä saadaan lihasta, kalasta, sisäelimistä sekä maitovalmisteista. (Laamanen 2004, 71.)

C-vitamiini edistää kasvua sekä luuston ja hampaiden muodostumista. Lisäksi C-vitamiini toimii antioksidanttina eli suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Sen liian vähäinen saanti aiheuttaa väsymystä ja infektioherkkyyttä. C-vitamiinia saadaan runsaasti marjoista, hedelmistä ja kasviksista. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2005.) Biotiinia tarvitaan hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien aineenvaihdunnassa. Elimistön biotiinin tarve on hyvin pieni ja sitä saadaan lähes jokaisesta ruoka-aineesta, joten puutostiloja ei ihmisillä ilmene. (Peltosaari ym. 2002, 136. 153.) Myös pantoteenihappoa saadaan lähes kaikista ruoka-aineista ja sitä tarvitaan energia-aineenvaihdunnan säätelyyn (Parkkinen ym. 2006, 127).

Kivennäisaineet voidaan jakaa kahteen ryhmään; sellaisiin joita tarvitaan runsaasti eli makrokivennäisaineisiin, sekä sellaisiin joita tarvitaan vähän eli hivenalkuaineisiin. Makrokivennäisaineita ovat kalsium, magnesium, fosfori, rikki, kalium, natrium sekä kloori. Hivenalkuaineita ovat rauta, sinkki, kupari, jodi, seleeni, fluori, mangaani, molybdeeni, arseeni, boori, bromi, kromi, litium, pii, tina sekä vanadiini. Kivennäisaineita elimistömme tarvitsee muun muassa luuston, hampaiden ja muiden kudosten muodostumiseen, entsyymien toimintaan sekä hormonien valmistukseen. Kivennäisaineita saamme kasvi- ja eläinkunnan tuotteista sekä pieniä määriä juomavedestä. (Parkkinen ym. 2006, 112 - 113.)

4 TURVALLINEN LAIHDUTTAMINEN

Hyvinvoinnin ja terveyden perusta on ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio, kulutusta vastaava syöminen, säännöllinen ateriarytmi, fyysisesti aktiivinen elämäntapa sekä riittävä uni. Laihduttamisesta puhuttaessa on tärkeää erottaa toisistaan laihduttaminen ja painonhallinta. Laihduttaminen tarkoittaa painon pudotusta, kun taas painonhallinta tarkoittaa saavutetun painon pitämistä. Lihavuuden ehkäisyyn tavoitteena on ehkäistä ylipainon kehittyminen normaalipainoisille, ehkäistä ylipainon kehittyminen lihavuudeksi ja tukea painonhallintaa laihduttamisen jälkeen. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim 2007.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin turvallista laihduttamista ravinnon ja liikunnan kannalta.

4.1 Motivaatio laihduttamiseen

Laihdutus päätöksen tulisi lähteä aina painonpudottajasta itsestään. Mikäli laihduttaja aloittaa laihdutuksen ulkopuolelta tulevasta painostuksesta tai esimerkiksi halusta päästä ”rantakuntoon”, eivät laihdutustulokset välttämättä ole pysyviä. Laihduttajan tulisi tiedostaa itselleen syyt, miksi painoa kannattaa pudottaa. (Niskanen 2005.)

Se, että saa itsensä muuttamaan elämäntapojaan pysyvästi vaatii todella hyvää motivaatiota. Monilla dieeteillä saadaan aikaan hetkellinen ja väliaikainen painonpudotus. Kuitenkin pysyviä tuloksia saadaan vain elämäntapamuutoksilla sekä ruokailutapojen muutoksilla. (Laihduttaminen.com-internetsivusto.) Hyvä ja sopiva ruokavaliomuutos on sellainen josta tuntee, että sitä voisi ylläpitää useita vuosia. Ei kannata tehdä sellaisia muutoksia tai dieettivalintoja, jotka vaativat liikaa itsekkyyttä eikä edes maistu hyvälle. Tällaisilla muutoksilla on tapana loppua yhtä nopeasti kuin alkoikin ja valitettavasti ruokailutottumukset palaavat usein takaisin entisiin. Yleensä kun innostus loppuu, käy myös niin, että kilot tulevat takaisin. (Borg & Hirvonen 2008, 11.)

Motivaatiota voi parantaa ajattelemalla laihdutuksen vaikutusta terveyteen. Laihtuminen keventää oloa, terveys ja ulkonäkö paranevat sekä itsetunto kohenee. Elämäntapojen muuttaminen voi antaa mahdollisuuksia myös muihin muutoksiin elämässä. Mikäli motivaatio ei kuitenkaan vielä ole aivan kohdallaan, voi olla hyvä ottaa pieni aikalisä. Tällöin kannattaa keskittyä keräämään laihduttamiseen tarvittavaa motivaatiota. Kun painonpudotuksen aloit-

taa hyvällä motivaatiolla, välttyä pettymykseltä, jonka hätäisesti aloitettu laihdutuskuuri voi saada aikaiseksi. (Niskanen 2005.)

4.2 Ateriarytmi avuksi laihduttamiseen

Vuonna 2002 tehdyssä Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa selvitettiin suomalaisen työikäisen väestön terveydentilaa. Tutkimuksesta selvisi muun muassa se, että suomalaiset saivat suurimman osan päivän energiasta pääaterioista, miehet 64 % ja naiset 60 %. Pääaterioiksi luokiteltiin aamiainen, lounas sekä päivällinen. Välipaloista miehet saivat 36 % ja naiset 40 % päivän energiasta. Välipaloiksi luokiteltiin erilaiset juomat, välipalat, iltapalat ja yöpalat. Koska ateriarytmi on monilla mennyt hyvin epäsäännölliseksi, tutkimuksessa selvitettiin myös kuinka henkilöt jotka nauttivat paljon välipaloja, eroavat muista aikuisista. Ateriarytmi, joka rakentui välipalojen varaan, selittyi taloudellisilla tekijöillä, energiatarpeella ja ajankäytöllä. Välipalavaltainen ruokavalio sisälsi enemmän sokeria ja alkoholia sekä vähemmän vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita kuin tavanomainen pääateriavaltainen ruokavalio. (Ovaskainen 2008.)

Monelle ylimääräisten kilojen kanssa kamppailevalle tuottaa eniten ongelmia juuri syömisen määrällinen ja ajallinen hallinta. Monet yrittävät laihduttaa jättämällä jonkin aterian väliin. Syödä täytyy ja saa silloin, kun keho sitä pyytää. Laihduttajilla voi olla usein ajatus, että syömistä täytyy koko ajan hallita. Nälästä tulee mörkö, joka vaanii koko ajan ja odottaa milloin pääsee hyökkäämään. Useimmiten se hetki koittaa hallinnan pettäessä, kuten väsyneenä, kiukkuisena tai ärtyneenä. Monesti nälkä kostaa liiallisen kontrolloinnin ja ilmenee esimerkiksi ahmimiskohtauksina. (Borg ym. 2008, 12, 14.) Hallitsemattomaan syömiseen auttaa säännöllinen ateriarytmi. Painonhallitsijan päivään sopii kaksi tai kolme ateriaa ja muutama välipala. (Suomen sydänliitto 2006.) Ateriat tulisi syödä aina suunnilleen samaan aikaan, niin etteivät ajat vaihtele päivästä toiseen tuntia enempää. Kun nälkää ei päästä kasvamaan liian suureksi, pysyy syöminen paremmin hallinnassa. Liian vähäinen syöminen päiväsaikaan ja liian pitkät ateriavälit johtavat heikottavaan nälkään. Tästä nälästä ei pääse eroon kuin suurella ruokamäärällä, joka ei tyydy edes yhteen syömiskertaan. Väärä ateriarytmi aiheuttaa sen, että moni kokee olevansa tunne- tai iltasyöjä. (Borg ym. 2008, 12, 14.)

Päivät kannattaa aloittaa joka aamu aamiaisella. Sitä ei kannata jättää väliin, vaikka kuinka olisi kiire. Moni laihduttaja voi tuntea houkutusta jättää aamiainen väliin. Ajatellaan, että kun

ei syö, ei myös kerry kaloreita. Tulos on kuitenkin päinvastainen ja nälkä iskee todella kovana lounasaikaan. Yön jälkeen elimistö tarvitsee energiaa säätämään verensokerin sopivalle tasolle ja nestettä korjaamaan nestetasapainon. (Tie sydämeen - internetsivusto 2008.) Sopivaa syötävää aamulla ovat esimerkiksi viljatuotteet, kasvikset sekä maitotaloustuotteet. Mikäli ei ole tottunut syömään aamiaista, voi se aluksi olla vaikeaa. Siihen kannattaa lähteä pienin askelin ja kohta huomaa sen olevan jo tapa. Nyrkkisääntönä pidetään, että ainakin puolet päivän ruoista tulisi syödä kello neljään mennessä iltapäivällä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lounaalla tulisi syödä kunnan ateria, ei pelkkää eväsleipää. Monipuolinen lounas auttaa myös jaksamaan paremmin töissä, eikä verensokeri laske liian alas. (Borg ym. 2008, 14.)

Välipalat kuuluvat terveelliseen ruokavalioon, jatkuva napostelu taas ei. Välipalojen osuus päivän energiamäärästä tulisi olla noin 15 prosenttia. Välipalojen tarkoitus on parantaa viireystasoa ja auttaa jaksamaan. Oikein käytettynä välipalat tukevat painonhallintaa ja auttavat pitämään päivittäisen energiamäärän hallinnassa. Usein ihmisillä on tapana nauttia epäterveellisiä välipaloja. Niissä on liikaa kovaa rasvaa, liikaa sokeria ja liikaa suolaa sekä ne ovat liian isoja. Hyvä välipala sisältääkin jotain täysjyväviljatuotetta, proteiininlähdettä ja kasviksia. (Lappalainen ym. 2004, 90, 100.)

Päivällinen voi olla lounasta kevyempi. Esimerkiksi jokin kasvisruoka on hyvä vaihtoehto. Kun päivällä on syöty tasaisesti, iltasyöminenkin vähenee. Illalla kevyt iltapala kannattaa syödä paria tuntia ennen nukkumaan menoa. Sopivia iltapaloja ovat esimerkiksi kasvikset ja täysjyväviljatuotteet. Kevyt iltapala auttaa unen saannissa, sillä tyhjällä vatsalla ei uni tule. (Tie sydämeen – internetsivusto 2008.)

4.3 Lautasmallit

Toinen tyypillinen ongelma monelle on ateriarytmin puuttumisen lisäksi liian suuret ateriakoot. Esimerkiksi monissa ravintoloissa tarjottavat pasta-annokset voivat olla jopa 2-3-kertaiset suositeltuihin annoskokoihin verrattuna. Tämän vuoksi monelle voi koitua ongelmaksi arvioida silmämääräisesti kuinka paljon todellisuudessa ruokaa tarvitsee tullakseen kyläiseksi. (Manninen, Holmala & Borg 2004, 47.)

Annoskokoa pienennettäessä on hyvä edetä pienin askelin. Hyvän, sopivan kokoisen ja monipuolisen aterian kokoamisessa auttaa lautasmalli. Se on myös helppo tapa keventää ruoka-

valiota. Perinteisessä lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Tähän käyvät erilaiset salaatit, raasteet sekä keitetyt kasvikset. Neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla. Lisukkeiden nyrkkisääntönä voi pitää yhtä kourallista. Toiseen neljännekseen laitetaan kala-, liha- makkara- tai munaruokaa. Ateriaan tulisi sisällyttää myös viipale leipää, jolla on pehmeää kasvimargariinia. Juomaksi paras vaihtoehto on rasvaton maito tai piimä. Jälkiruoaksi kannattaa valita jotain kevyttä, esimerkiksi marjoja tai hedelmä. (Partanen 2006, 75, 38.)

Keitoissa on useimmiten kasviksia, perunaa ja lihaa tai kalaa. Veteen tehdyt keitot ovat usein hyvin kevyitä, mutta niihin voidaan kuitenkin lisätä kasviksia esimerkiksi lisäkesalaatin muodossa tai lisäämällä leivän päälle vaikkapa tuorekurkkua ja tomaattia. Keittoaterioillekin paras juomavaihtoehto on rasvaton maito tai piimä. (Hyvä Terveys – lehden internetsivusto.)

Hyvä esimerkki lautasmallin mukaisesta ateriasta on ruokaisa salaattiaateria. Salaatinkastikkeeksi kannattaa valita aina öljypohjainen kastike, koska niissä on hyviä rasvoja. Salaattiaateria kannattaa täydentää täysjyväleivällä, jossa on kasvisrasvavitettä. Juomaksi paras vaihtoehto on rasvaton maito tai piimä.. (Hyvä Terveys – lehden internetsivut.)

Pastaruoissa energiapitoisuus voi helposti kohota suureksi, sillä pastaa on usein enemmän kuin neljännes lautasesta. Pastaruoissa tulisi suosia täysjyväpastaa kasviksia sisältävillä kastikkeilla, ei kermalla. Ateria kannattaa täydentää lisäkesalaatilla, rasvattomalla maidolla tai piimällä ja jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä. Pasta-ateriaa ei tarvitse täydentää leivällä. (Hyvä Terveys – lehden internetsivut.)

Einesruokia tulisi välttää. Mikäli kuitenkin sellainen valitaan, tulisi ateriaa hieman täydentää monipuolisemmaksi. Ateriavaihtoehdoista kannattaa valita kevyin, esimerkiksi kasvis- tai kalakiusaus. Ateriaan tulisi lisätä kasviksia, täysjyväleipää kasvisrasvavitteellä, rasvaton maito tai piimä juomaksi sekä marjoja tai hedelmiä jälkiruoaksi. (Hyvä Terveys – lehden internetsivusto.)

4.4 Ruokaympyrä

Lautasmallin lisäksi sopivan ja monipuolisen ruokavalion kokoamisessa auttaa ruokaympyrä. Ruokaympyrässä elintarvikkeet on jaettu kuuteen ryhmään. Kun päivittäin valitaan kaikista ruokaympyrän sektoreista, ruokavalion monipuolisuus toteutuu. Lisäksi huomiota tulisi kiinnittää ruokavalion suuruuteen, sillä sektorin suuruus kuvastaa suositeltua käyttömäärän osuutta ruokavaliossa. Tällöin myös eri vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti on taattu. (Partanen 2006, 36.)

Ruokaympyrän suurin sektori koostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Näitä tulisikin päivittäisessä ruokavaliossa suosia mahdollisimman paljon. Erityisesti painonhallinnassa ne ovat hyvää vatsantäytettä. Niistä saa paljon kuitua, vitamiineja sekä vaihtelua ruokaan. Toiseksi suurin sektori on viljavalmisteet. Viljavalmisteista tulisi suosia ruisleipää, täysjyväviljaa ja kuitupitoisia riisi- ja pastatuotteita. Näillä valinnoilla turvataan riittävä kuidunsaanti. (Partanen 2006, 36.)

Kolmas sektori on maitotalousvalmisteet. Tärkein tehtävä maidolla on kalsiumin lähteenä. Maito sisältää myös hyvänlaatuista proteiinia sekä lisättyä D-vitamiinia. D-vitamiini auttaa kalsiumin imeytymisessä. Maitotuotteista tulisi valita aina vähärasvaisimmat tuotteet. Neljänneksi suurimmassa sektorissa on liha, kala, kana ja muna. Lihoista tulisi aina valita vähärasvaisinta. Kalaa tulisi nauttia kaksi kertaa viikossa. (Partanen 2006, 37.)

Viidennessä sektorissa on peruna. Peruna tulisi aina syödä keitettynä, muhennoksena tai uuniperunana. Sipsit ja ranskalaiset perunat sisältävät enemmän rasvaa kuin itse perunaa, joten ne eivät ole hyvä vaihtoehto. Kuudes sektori on ravintorasvat, joita tarvitaan muun muassa rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähteeksi. Rasvaa valitessa on tärkeintä kiinnittää huomiota rasvan laatuun ja välttää piilorasvaa. (Partanen 2006, 37.)

4.5 Juomat painonhallinnassa

Usein kiinnitetään huomiota terveelliseen syömiseen paljon enemmän kuin terveelliseen juomiseen. Juomalla voi sekä lihoa että laihtua. Jos juomat valitaan väärin, voi niistä saada paljon ylimääräistä energiaa. Ei siis ole aivan sama mitä nesteitä nauttii. Paras janojuoma on aina vesi. Täysmehut sisältävät aina paljon luonnon sokeria ja energiaa, vaikka sokeria ei oli-

sikaan lisätty. Säännöllisestä oluen tai virvoitusjuomien juomisesta kertyy nopeasti ylimääräisiä kiloja. Jotta laihdutus ja painonhallinta onnistuvat, tulisi siis juoda paljon vettä ja välttää alkoholia sekä sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia. Vedenjuonti virkistää, helpottaa aineenvaihduntaa sekä estää suun ja ihon kuivumista. Vaihtelua tavalliseen vesijohtoveteen voi saada maustetuista kivennäisvesistä. (Soisalo 2005, 79–83.)

Nestettä tulisi nauttia puolitoista litraa päivässä. Toinen puolitoista litraa tulee ruoan mukana. Jotkut juomat lisäävät nesteen tarvetta. Tällaisia ovat esimerkiksi alkoholijuomien alkoholi. Se kiihdyttää nesteen poistumista elimistöstä ja alkoholin kanssa tulisi nauttia aina runsaasti vettä. (Soisalo 2005, 79–83.)

4.6 Terveelliset valinnat jo kaupassa

Lautasmallin periaatetta kannattaa hyödyntää jo kaupassa asioidessa, jotta epäterveellisiä ruokia ei kantautuisi kotiin. Painonhallitsijan ei kannata edes säilyttää kotona pikkusherkuja kuten perunalastuja tai keksejä. Mikäli kaapista löytyy herkuja, sortumisen vaara huonolla hetkellä on hyvin suuri. Kauppaan ei myöskään kannata lähteä nälkäisenä ja ostokset on hyvä suunnitella tarkasti etukäteen muutamalle seuraavalle päivälle. Mielijohteesta syntyvät ostopäätökset on syytä unohtaa kokonaan. (Lappalainen ym. 2004, 142.)

Ostoskori kannattaa täyttää puoliksi kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä, neljäsosa viljalla sekä perunalla ja toinen neljännes kalalla sekä lihalla (Hyvä Terveys – lehden internetsivusto). Kasviksia tulisi kerätä koriin mahdollisimman paljon erivärisiä, mitä värikkäämpi kasvisvalikoima on, sitä terveellisempi se on. Kasviksissa kannattaa suosia mahdollisimman paljon kauden kasviksia, koska kasvikset ovat parhaimmillaan juuri poimittuina. Mikäli tuoretta ei ole aina saatavilla, ovat pakastevihanneksetkin hyvä vaihtoehto. (Lappalainen ym. 2004, 145.) Perunat kannatta ostaa aina tuoreina, ei pakasteranskalaisina. Peruna tulisi aina syödä keitettynä, muhennoksena tai uuniperunana. Riisi kannattaa valita aina täysjyväriisinä ja pastat tummana. (Hyvä Terveys – lehden internetsivut.)

Lihat kannattaa valita aina vähärasvaisena. Pihvilihaksi tulisi valita enintään 7 % rasvaa sisältävä tuote, jauhelihassa rasvaa tulisi olla alle 12 %. Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa, koska siitä saa hyviä rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Rasvoista tulisi aina valita pehmeitä, kuten margariinia ja kasviöljyä. Niistä saa tärkeitä omega-3- ja omega-6-

rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Maitotaloustuotteet tulisi valita aina rasvattomana tai vähärasvaisena. Niitä tulisi nauttia viisi - kuusi desilitraa päivässä. Juustoista kannattaa valita alle 17 prosenttia rasvaa sisältäviä leivälle ja raejuusto lähes rasvattomana. Paljon rasvaa sisältävät kermat kannattaa vaihtaa kasvisrasvavalmisteisiin. (Hyvä Terveys – lehden internetsivut.)

Kaupassa kannattaa kiinnittää huomiota erilaisiin pakkausmerkintöihin. Ainesosaluettelo kertoo tuotteessa käytetyt raaka-aineet siinä järjestyksessä mitä tuotteessa on eniten. Ravintosisältö taas kertoo tuotteen energiaravintoaineiden, natriumin ja joskus kuidun määrän 100 grammaa tai 100 millilitraa kohden. Viitteellinen päiväsaanti kertoo keski-ikäisen energiatarpeen mukaan, kuinka paljon tuotteessa on proteiineja, rasvaa, sokeria, kuitua ja suolaa. Pakkauksissa voi olla myös erilaisia symboleita, kuten sydänmerkki, keliakialiiton merkki tai ympäristömerkki. Sydänmerkki kertoo tuotteen olevan omassa tuoteryhmässään parempi valinta rasvan ja suolan määrän kannalta. (Tie sydämeen – internetsivusto 2008.)

Ruokavalion terveellisyyteen terveellisten raaka-ainevalintojen lisäksi vaikuttavat ruoanvalmistusmenetelmät. Vähäkaloriset sekä vitamiini- ja kivennäisainekylläiset ruoka-aineet voi pilata esimerkiksi liialla kypsennyksellä tai virheellisellä ruoanvalmistustavalla. Keittäminen, hauduttaminen, pikapaistaminen, paahtaminen, höyryttäminen ja uunissa paistaminen ovat aina terveellisempiä vaihtoehtoja kuin pannulla rasvassa paistaminen. Mikäli kuitenkin ruoan paistaa rasvassa, kannattaa valita öljy kovan voin sijasta. (Sydän ja diabetesliiton internetsivut.) Rasvan lisäksi huomiota ruoanvalmistuksessa kannattaa käyttää suolaan. Ruoasta voi saada maukasta myös käyttämällä erilaisia yrttejä tai suolattomia mausteseoksia. Ruoan kalorimäärää ei myöskään kannata lisätä ylimääräisellä sokerilla. Ruoista kannattaa tehdä kasvipohjaisia, esimerkiksi pata-, laatikko- ja keittoruokia. Lihaa riittää pienempikin määrä ja siitä kannattaa poistaa näkyvä rasva ennen ruoanvalmistusta. (Lappalainen ym. 2004, 149.)

4.7 Liikunnan merkitys laihduttamisessa ja painonhallinnassa

Oikean ravinnon lisäksi laihduttamisessa ja painonhallinnassa myös liikunnalla on merkitystä. Ihminen on luonnostaan liikkuva eläin, mutta ympäristö on tehnyt siitä laiskan erilaisilla apuvälineillä. (Manninen ym. 2004, 83.) Kulutamme nykyään vain puolet siitä energiasta, jonka ihmiset kuluttivat sata vuotta sitten. Tutkimusten mukaan liikuntaa vapaa-ajalla harrastetaan enemmän, mutta se ei riitä kuluttamaan syömäämme energiamäärää. (Lappalainen ym. 2004, 182.)

Liikunnalla on paljon terveydellisiä vaikutuksia. Se muun muassa parantaa kolesteroliarvoja, vahvistaa sydäntä, laskea verenpainetta ja tuoda hyvää oloa. (Manninen ym. 2004, 83.) Liikunta parantaa myös lihasten hapensaantia sekä vähentää veren hyytymistäipumusta ja veritulppariskiä (Lappalainen ym. 2004, 186). Liikunnan terveydelliset vaikutukset näkyvät yleensä kuitenkin aikaisintaan 6-12 kuukauden päästä. Siksi onkin hyvin tärkeää pitää liikunta säännöllisenä ja pitkäaikaisena. (Manninen ym. 2004, 103.)

Fyysinen aktiivisuus koostuu kolmesta eri liikuntatyypistä; arkiliikunta, harrasteliikunta sekä tiedostamaton liikunta. Arkiliikunta on varsinaista liikuntaa tehokkaampi tapa lisätä energiankulutusta. Se vaatii vain pientä opettelua huomaamaan tilaisuudet päivän mittaan tapahtuvalle hyötyliikunnalle. Aina hissien sijasta voi valita portaat, auton sijasta pyörän tai kävelyvauhtia voi hieman nopeuttaa. (Manninen ym. 2004, 83.) Harrasteliikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa aktiivista toimintaa. Se on arkiliikuntaa tehokkaampaa, mutta sitä harastetaan rajoitettu aika päivässä. Vapaa-ajan liikunnassa tärkeintä on motivoituminen sekä pitkäjänteisyys. Harrasteliikunnan tulee olla mukavaa sekä palkitsevaa, jotta sitä haluaa harastaa säännöllisesti. Kolmas liikuntamuoto on tiedostamaton liikunta. Se voi olla esimerkiksi huomaamatonta jalkojen heiluttelua tai sormien naputusta. Koska tämä liikuntamuoto on nimenomaan tiedostamatonta, sitä on hyvin vaikea lisätä arkipäivään. Olipa liikunta sitten mitä tahansa, jokainen liikuttu minuutti on aina eteenpäin kohti hoikempaa ja terveempää elämää. (Manninen ym. 2004, 84 - 85.)

4.8 Lihavuuden ehkäiseminen ja hoito

Lihavuuden terveydelliset haitat ovat seurausta liiallisen rasvan kertymisestä kehoon sekä eri aineenvaihduntatapahtumien häiriöistä. Ylimääräisen painon kertyminen tulisi ehkäistä hyvien ruoka- ja liikuntatottumuksien avulla. Lihavuuden hoidon tavoitteena on saada ylipainoisen henkilön paino putoamaan 5-10 %. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2006.) Kun painonpudotus on pysyvä, se korjaa lihavuuteen liittyviä sairauksia ja vaaratekijöitä. Kun energiamäärää vähentää 500–1000 kilokalorilla päivässä, se johtaa jopa 0,5 – 1 kg:n laihtumiseen viikossa. Tavoitepainoon pääsemiseen tulisi varata kuitenkin riittävästi aikaa. Laihduttamisen jälkeen painonhallinta on mahdollista vain siten, että energiansaanti vähenee tai energiankulutus lisääntyy laihduttamista edeltäneeseen aikaan verrattuna. (Riikola & Mustajoki 2009.)

Kotona jokainen voi tehdä toimenpiteitä, jotka auttavat vähentämään ravinnosta saatua energiaa ja lisäämään energiankulutusta, esimerkiksi runsaasti rasvaa ja kovaa rasvaa sisältäviä ruoka-aineita tulisi vähentää (Riikola ym. 2009). Aterioiden kokoamiseen, ahmimistuokioiden poistamiseen ja sopivan ruokailurytmin löytymiseen tulisi myös kiinnittää huomiota (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2006).

Ruokavalioon tulisi myös lisätä vesi- ja kuitupitoisia ruokia sekä vähentää sokerisia tuotteita. Huomiota tulisi kiinnittää jo kaupassa valintoihin, joita hyllystä lähtee mukaan kotiin. Liikunnan lisääminen elämään onnistuu esimerkiksi lisäämällä hyöty- ja arkiliikuntaa sekä aloittamalla jokin liikunnallinen vapaa-ajan harrastus. (Riikola ym. 2009.)

Aina kuitenkin kotikonstit eivät ole riittäviä lihavuuden hoidossa. Silloin on syytä hakeutua ammattiapuun. Yhtenä hoitokeinona käytetään lääkettä, joka sopii henkilölle, jolla on motivaatiota laihduttaa ja muuttaa elintapojaan. Lääkitystä voidaan käyttää kun potilaan painoindeksi on yli 30 tai vähintään 28 ja hänellä on lihavuuteen liittyviä sairauksia. Lääkkeitä voidaan laihduttamisen lisäksi käyttää painonhallinnassa. Suomessa lääketehtäviin ovat käytössä orlistaatti ja sibutramiini. Orlistaatti estää haiman lipaasientsyymin toimintaa, jolloin 30 prosenttia syödystä rasvasta jää imeytymättä. Sibutramiini taas lisää kylläisyyttä estämällä serotoniinin ja noradrenaliinin takaisinottoa keskushermostossa. Lääkehoidon lisäksi on leikkaushoito. Leikkaushoitoa voidaan käyttää kun potilaan painoindeksi on yli 40 tai yli 35 ja hänellä on lihavuuteen liittyviä sairauksia. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2007.)

4.9 Painon laskemisen pysähtyminen

Vaikka laihduttaja onkin alkanut syömään terveellisesti ja säännöllisesti sekä lisäämään liikuntaa, jossain vaiheessa painonlasku pysähtyy tai ainakin hidastuu. Useimmiten painon laskemisen pysähtyminen johtuu siitä, että laihduttajat arvioivat kaloreiden saantinsa liian alhaiseksi ja niiden kulutuksen reippaasti yläkanttiin. Toinen syy painonlaskun pysähtymiselle voi olla myös biologinen vastareaktio laihduttamiselle. Mikäli painonpudotukseen lähdetään liian pienellä energiamäärällä, elimistö voi alkaa alentaa aineenvaihduntaansa. Liian vähäinen syöminen siis voi estää laihtumista. Alle 1300 kcal:n päiväannokseen ei tulisi koskaan mennä. (Fogelholm, Nappa, Palssa, Pietiläinen & Rantala 2008, 183–184.)

Kolmas syy painonlaskun pysähtymiseen on elimistön energiatasapainon muuttuminen kilojen vähentyessä. Kevyemmän kehon ylläpito vie vähemmän kaloreita. Tästä syystä painonlasku pysähtyy ennemmin tai myöhemmin. (Fogelholm ym. 2008, 184.) Yksi laihdutettu kilo sisältää energiaa noin 7000 kilokaloria (Niemi 2007, 25). Kun paino alenee esimerkiksi kymmenen kilogrammaa, keho tarvitsee päivittäin 300–400 kilokaloria vähemmän. Mikäli energiensaantia ei painon alentuessa tasaisesti vähennetä, energiavajausta ei enää tule, vaan energiatasosta tulee kevyemmän kehon tasapainotila. (Fogelholm ym. 2008, 184.) Laihduttajan tulee muistaa, että sopivin energiavaje löytyy kuitenkin seuraamalla painoa. Laskutoimituksista voi olla apua havainnollistamaan painonpudotus alkuun, mutta niitä ei kannata noudattaa liian orjallisesti. Ongelma kalorilaskennassa on se, että energiakulutuksen ja –saannin määrää on miltei mahdotonta tietää tarkkaan. (Niemi 2007, 26.)

5 PAINONHALLINTARYHMÄN OHJAAMINEN

Painonhallintaryhmät ovat liikunta- ja ravitsemisalalan ammattilaisten ohjaamia ryhmiä. Niistä saa paljon tietoa ja apua sekä laihdutukseen että painonhallintaan. Painonhallintaryhmän ohjauksessa tulee ottaa huomioon paljon erilaisia asioita. Myös ryhmän ohjaajalta vaaditaan paljon erilaisia ominaisuuksia ja taitoja. Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin painonhallintaryhmiä, ohjaajan roolia sekä ruokatietouden osuutta painonhallintaryhmissä.

5.1 Painonhallintaryhmä

Joskus voi olla vaikeaa päästä alkuun laihduttamisessa yksin ja ilman mitään ohjausta. Silloin ylipainoinen henkilö voi harkita liittymistä painonhallintaryhmään. Ovathan ihmiset toimineet ryhmissä kautta aikojen yhteisien päämäärien saavuttamiseksi. Ryhmä antaa paljon eri mahdollisuuksia. Tästä syystä se on hyvä keino myös painonsa kanssa kamppaileville. Ryhmässä yleensä huomaa, ettei ole yksin paino-ongelmansa kanssa, vaan monilla muillakin on samoja ongelmia. Ryhmäläiset voivat jakaa keskenään kokemuksia ja toimia kannustavina malleina toisilleen. (Hakala 1999, 119.) Ryhmässä laihduttaminen on usein tehokasta, taloudellista sekä hauskaa. Ryhmästä voi löytää jopa samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa voi aloittaa esimerkiksi jonkin liikunnallisen harrastuksen. Painonhallinta- ja laihdutusryhmiä löytyy esimerkiksi useista terveyskeskuksista, sairaaloista ja urheiluseuroista. (Tohtori.fi-internetsivusto 2009.)

Kun painonhallintaryhmää aletaan koota, pyritään varmistamaan, että ryhmäläisten motivaatio laihduttamiseen ja elämäntapojen muutokseen on tarpeeksi korkea. Ryhmän työskentelytavat sekä ryhmäläisille asetetut vaatimukset on hyvä selvittää jo heti alussa. Ryhmäläisiä ei tulisi pakottaa tai taivutella ryhmään, vaan heidän tulisi innostua ryhmästä omasta halustaan. (Mustajoki ym. 2001, 29, 32.) Yleensä ryhmät kokoontuvat kerran viikossa tai kahdessa, yhteensä 10–20 kertaa. Sen jälkeen vastuu siirtyy laihduttajalle itselleen. Sopiva ryhmän koko on 10–15 henkilöä. (Tohtori.fi-internetsivusto 2009.)

Painonhallintaryhmässä on monia etuja, joita yksilöllisestä ohjauksesta ei saa. Tapaamisissa voidaan käyttää sellaisia menetelmiä, jotka kahden kesken ei olisi mahdollista. Hyviä menetelmiä ryhmille ovat esimerkiksi ryhmätyöt, harjoitukset ja yhteiset keskustelut. Ryhmätoi-

minta vaatii yleensä etukäteen suunnitellun valmiin ohjelman. Kun ohjaajalle kertyy kokemusta ryhmän vetämisestä, etukäteen valmistelun tarve vähenee. Etukäteen suunniteltu ohjelma sisältää selkeitä ohjeita ja vaihtoehtoja. Ne auttavat opetustilanteiden ja keskustelujen toteuttamisessa. (Mustajoki ym. 2001, 32 - 33.)

Osa tapaamiskerroista voi olla teemallisia. Niillä kerroilla painonhallintaryhmäläiset voivat opiskella esimerkiksi syömisestä hallintaan liittyviä asioita, kuten ruokien ravintosisältöä, rasvojen merkitystä, suolan ja sokerin käyttöä, ruoanvalmistusta tai päivittäin tehtävien ruokavaliintojen merkitystä. Osa tapaamisista taas voi olla jäsenkeskeisiä. Silloin voidaan esimerkiksi käsitellä painonhallintaryhmän jäsenten ongelmia ja asioita vuorollaan. Ryhmä voi yhdessä keksiä ratkaisuja ongelmiin. Näin syntyy keskustelua ja jokainen voi oppia toisten tapauksista jotain. (Heinonen 1998, 58.)

5.2 Ohjaajan rooli

Hyvältä painonhallintaohjaajalta vaaditaan paljon erilaista osaamista. Ohjaajan päätehtävä on toimia ryhmäläisten valmentajana sekä auttajana. Ohjaajalla tulisi olla sekä tiedollista että taidollista osaamista ohjattavien tarpeista. Ohjaustaitojen lisäksi hänellä on oltava hyvät tiedot lihavuudesta yleisesti, painon muutosten keskeisistä vaikutuksista, ravinnosta sekä syömisestä hallinnasta. Painonhallintaohjaajan ei tulisi luvata nopeaa ja vaivatonta laihtumista, vaan hänen tulisi korostaa pitkää sitoutumista painonhallintaan sekä pysyvien elämäntapojen muutosta. (Painonhallintaohjausyhdistys ry 2008–2009.)

Painonhallintaohjaajan on tärkeää pitää yllä kannustavaa ja aktiivista ilmapiiriä. Tarkoituksena on kaikin tavoin tukea ohjattavien motivaatioita, itseluottamusta ja heidän haluaan ottaa painonhallinta omiin käsiinsä. Ohjattavista tulisi saada mahdollisimman oma-aloitteisia ja aktiivisia. Ohjaajan tulisi antaa tietoja sekä vaihtoehtoja, joista laihduttaja itse tekee valintoja ja päätöksiä. Ohjaajan tulisi myös rohkaista ryhmäläisiä itse etsimään vastauksia elämäntapoihinsa liittyen, sekä välttää valmiiden vastausten antamista. Eihän kukaan halua, että joku toinen päättää hänen elämästään. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 21. 23.) Ylipainoiset henkilöt ovat voineet kohdata elämänsä aikana huomautteluja kokonsa vuoksi. Siksi on tärkeää, että laihduttajaan suhtaudutaan kunnioittavasti. Ohjaajan puhumisen sävy ja käytetyt sanat vaikuttavat siihen, millaiseksi henkilö laihduttamisen kokee. Käskeymuotojen käyttäminen

ohjeissa ei motivoi. Virheiden sijaan etsitään aina parantamiskohteita, eikä puhuta esimerkiksi vääristä tottumuksista. (Mustajoki ym. 2001, 22.)

Painonhallintaryhmän ohjaajan tehtävä on ohjata ryhmätapaamiset alusta loppuun. Hänen tulisi auttaa ryhmäläisiä hahmottamaan ongelmallinen tilanne niin, että ratkaisut löytyisivät. Painonhallintaryhmän ohjaaja myös suunnittelee etukäteen sisällön jokaiseen tapaamiseen. Ohjaajan tulisi löytää sopiva tasapaino teorian opettamisen sekä ryhmäläisten omaaloitteisuuden välillä. Hän säätelee ryhmän ajankäyttöä ja tavoitteita. Ohjaaja myös kannustaa ryhmäläisiä tutkimaan ja ajattelemaan painonhallinnan aiheita omalta kannaltaan. (Mustajoki ym. 2001, 42.)

Painonhallintaohjaajan tulisi asettua ryhmäläisen puolelle ongelmia vastaan ja uskoa hänen onnistumiseen painonhallinnassa. Ohjaaja saa näin ryhmäläiset paremmin uskomaan itseensä ja kykyihinsä. Keskusteluissa painonhallintaryhmäläisten kanssa, ohjaajan kannattaa toimia johdattelevasti. Ohjaajan tehtävä on pitää keskustelu mahdollisimman hyvin muutospuheen puolella. Hän voi myös esittää sellaisia kysymyksiä, joista esiin tulisi painonhallintaryhmäläisen pärjäämistä ja pärjäämisen tunnetta. (Heinonen 1998, 63.)

Joskus ohjaaja voi ottaa liikaa vastuuta ryhmäläisten laihtutustuloksista. Hän voi jopa kokea syyllisyyttä ryhmäläisen epäonnistumisesta. Myös painonhallintaryhmäläinen voi siirtää vastuuta liikaa ohjaajalle. Tämä voi suuri este painonhallinnan onnistumiselle. Ohjaajan kokemat syyllisyyden tunteet voivat olla merkki epätasapainosta työnjaossa. Työnjako tulisikin selvittää painonhallintaryhmäläiselle selkeästi jo alussa. Ohjaajan tehtävähän on olla neuvonantaja, joka tarjoaa vaihtoehtoja sekä ideoita. Molemmille osapuolille tulisi tulla selväksi, että vastuu laihtumisesta on ryhmäläisellä itsellään. Ohjattava siis itse tekee valinnat ja päätökset itse. (Mustajoki ym. 2001, 42.)

Koska painonhallintaryhmässä on paljon erilaisia ihmisiä ja persoonia, voi yhteistyön aikana tulla eteen erilaisia ongelmia. Nämä ongelmat voivat haitata oppimista. Joku ryhmän jäsenistä voi olla esimerkiksi hyvin voimakkaasti eri mieltä ohjaajan kanssa. Ohjaajan olisi tässä tilanteessa tärkeää pysyä rauhallisena eikä antaa arvostelun häiritä. Mikäli syntyy väittelyä, se tulisi lopettaa heti alkuunsa. Toinen ongelma voi olla paljon äänessä oleva henkilö. Tämän ongelman ohjaaja voi ratkaista esimerkiksi antamalla kaikille jonkin rajatun kysymyksen. Jokainen voisi vuorollaan kertoa oman vastauksensa. Näin kaikki tietää, että ohjaaja haluaa kuunnella jokaisen ryhmäläisen ajatuksia. Toinen ääripää paljon äänessä olevalle henkilölle on jäsen jo-

ka ei juuri osallistu keskusteluun. Tähän hyvä apu on kirjalliset tehtävät, joihin jokainen voi vastata rauhassa. Toinen tapa on käyttää pari- ja pienryhmiä, jolloin hiljaisen voi olla helpompi osallistua keskusteluun. (Mustajoki ym. 2001, 55 - 56.)

Joskus ryhmässä voi olla paljon yleistä rauhattomuutta tai liikaa leikinlaskua. Tällöin ohjaaja voi teetättää enemmän ryhmätöitä ja tehtäviä, sekä käyttää enemmän parikeskusteluja. Mikäli ryhmäläiset alkavat olla liian levottomia keskittymään, on hyvä pitää pieniä taukoja. Joskus painonhallintaryhmäläiset voivat myös arvostella ohjaajaa tai ohjelmaa. Valitettavasti tätä esiintyy melko usein, sillä 10–15 hengen ryhmissä odotukset voivat vaihdella paljon. Ohjaaja voi kirjoittaa arvostelun muistiin ja näin viestittää, että kritiikki otetaan todesta. Mikäli kritiikin esittää vain yksi henkilö, voidaan asiasta keskustella kahden kesken ohjaajan kanssa. (Mustajoki ym. 2001, 56.)

Vaikka ohjaajalta vaaditaankin paljon erilaisia taitoja, hän on kuitenkin vain ihminen. Kukaan ei voi osata ja hallita kaikkea heti. Hyvän painonhallintaohjaajan taidot kehittyvätkin vähitellen, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Henkilöiden, jotka tekevät paljon työtä ryhmäohjauksen parissa, voi olla hyvä opiskella ryhmäohjaustaitoja ryhmätyökoulutukseen tarkoitetuilla kursseilla. (Heinonen 1998, 63.)

5.3 Ruokatietyös painonhallintaryhmässä

Sekä laihduttamisessa, että painonhallinnassa tarvitaan aina tietoutta ruoasta ja ruokien ravintosisällöstä. Ryhmäläisten on tärkeää oppia tuntemaan ruokien energiasisältö ja rasvapitoisuus, jotta he oppisivat vähentämään energiansaantiaan. Vaikka syömisen hallinta ei edellytä tarkkaa kalorien laskentaa, on laihduttajan hyvä oppia jonkinlainen käsitys ruokamääristä ja ruokien ravintosisällöistä. Ruokatietyöosion yksi tarkoitus on korjata kaikki vääränlaiset mielikuvat, joita monilla ylipainoisilla voi olla sen suhteen mitä saa syödä. Joku voi esimerkiksi luulla, että aloittaakseen terveelliset elämäntavat, voi joutua koko lopun elämänsä tulemaan toimeen pelkillä kasviksilla. Vääränlaiset mielikuvat voivat estää kokonaan laihduttamisen aloittamisen. (Heinonen 1998, 40. 41.)

Ruokamääristä ja ruokavalinnoista kerrottaessa ohjauksessa, on tärkeää se kuinka ohjaaja kertoo asiat. Lisäksi laihduttajan tulisi itse määritellä ruokavalintansa ohjauksen jälkeen, eikä niitä tulisi antaa valmiina. Näin ryhmäläinen todennäköisesti sitoutuu paremmin syömiseensä.

Mikäli kuitenkin ryhmäläinen kokee, ettei osaa niitä itse laatia, on hyvä ohjaajan olla siinä apuna. (Heinonen 1998, 41.)

6 MATERIAALIPAKETIN KEHITTÄMINEN MYÖTÄTUULELLE

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö ja kohderyhmänä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuulen painonhallintaryhmäläiset. Materiaalipaketti on tarkoitettu painonhallintaohjaajalle avuksi luentojen pitämiseen. Kansion tekemisessä on käytetty apuna tuotekehitysprosessia. Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin Myötätuulen painonhallintaryhmiä, toiminnallista opinnäytetyötä sekä tuotekehitysprosessia.

6.1 Painonhallintaryhmät Myötätuulessa

Yksi Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuulen tarjoamista ryhmäpalveluista ovat painonhallintaryhmät. Syksyllä 2009 Myötätuulessa pyörii kaksi painonhallintaryhmää, miehille ja naisille on omat ryhmänsä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa Kajaanin ammattikorkeakoululla. Toiminta sisältää erilaisia liikuntatuokioita ja terveystarkastuksia. Jokainen kokoontumiskerta sisältää 1,5 tunnin liikuntahetken. Liikuntatuokiot vetävät liikun-
nanohjaajaopiskelijat, yhdessä lähiohjaajan kanssa. Jäseniä painonhallintaryhmissä on 8-12 henkilöä.

Miesten painonhallintaryhmä aloitti toimintansa jo yli kolme vuotta sitten. Miesten ryhmä valitsee itse ryhmäläiset. Tämän lisäksi oppimisneuvolan henkilökunta suosittelee ja opastaa sinne henkilöitä. Miesten painonhallintaryhmäläisille on tärkeää motivaatio ja ryhmään sopiminen. Lisäksi heidän tulee olla valmiita liikkumaan ja sitoutumaan toimintaan.

Naisten painonhallintaryhmä on ollut toiminnassa pari vuotta ja syksyllä 2009 oppimisneuvola Myötätuulessa alkoi uusi naisille suunnattu painonhallintaryhmä. Naisten ryhmää on Myötätuulesta käsin markkinoitu esimerkiksi paikallislehdessä, jonka kautta ilmoittautuneet ovat tulleet ryhmän toimintaan mukaan.

Myötätuulessa tehdään kaikille halukkaille painonhallintaryhmäläisille lihaskunnonmittaukset sekä kehon koostumusmittaukset. Tämän lisäksi painonhallintaryhmäläiset käyvät terveystarkastuksessa, johon kuuluu haastattelut terveydentilasta ja elämäntavoista. Terveystarkastuksessa myös mitataan kokonaiskolesteroli, verensokeri, hemoglobiini, verenpaine, PEF sekä rasvaprosentti. Tarvittaessa mittauksia voidaan tehdä uudelleen lukuvuoden kuluessa.

Terveystarkastuksien ja liikuntaohjauksen lisäksi oppimisneuvola Myötätuulessa pidetään painonhallintaryhmäläisille luentoja ja terveystapahtumia painonhallintaan liittyen. Naisille on esimerkiksi pidetty Naisen Sydän -ilta ja miehille terveellisen ruoanlaiton ilta.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Työni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Valmis tuote voi olla esimerkiksi perehdyttämisopas tai jokin muu ammatilliseen käyttöön suunnattu ohjeistus tai opastus. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, portfolio tai näyttely. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän opinnäytetyön valmis tuote on Myötätuulen käyttöön kehitelty materiaalipaketti painonhallintaryhmien ohjaukseen.

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on laadullinen, koska tavoitteena on aiheen kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Lähtökohtana on faktatieto ja halu ymmärtää millaiset uskomukset, halut, ihanteet ja käsitykset ihmisillä vaikuttaa toiminnan taustalla. Aiheesta löydetyn aineiston määrä ei ole niin tärkeää kuin itse laatu. Laadun kriteeri on aineiston monipuolisuus. Lisäksi se, kuinka hyvin aineisto vastaa toiminnallisen opinnäytetyön sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin on tärkeää. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.)

6.3 Tuotekehitysprosessi

Ohjaukskansion tekemisessä olen käyttänyt apuna tuotekehitysprosessia. Tuotekehitys on tulevaisuuteen tähtäävää toimintaa (Jaakkola & Tunkelo 1987, 87). Sen tarkoituksena on etsiä, valita, synnyttää ja kehittää yritykselle uusia tuotteita (Lähteinen 1999). Tuote voi olla esimerkiksi yksittäinen esine tai palvelu, joka vastaa jonkin asiakasryhmän tarpeisiin (Jaakkola ym. 1987. 39).

Tuotekehityksessä määritellään tavoitteet ja toteutusmahdollisuudet, joiden avulla päästään onnistuneeseen lopputulokseen. Tuotekehitykselle on tyypillistä, että monia tehtäviä suoritetaan samanaikaisesti. Hyvän tuotekehitysprosessin tulee olla markkinalähtöinen, luova, järjestelmällinen, riskejä ottava sekä taloudellisesti kannattava. Tuotekehitystyö voidaan jakaa eri vaiheisiin. Alla olevassa luettelossa on kuusi vaihetta.

1. Lähtökohtien yksilöinti
2. Ideointi
3. Taustatietojen hankkiminen
4. Käytännön tuotekehitys
5. Tuotannon ja markkinoinnin valmistelu
6. Markkinoille vienti

(Jaakkola ym. 1987, 87–88, 90.)

6.3.1 Lähtökohtien yksilöinti

Tuotekehityksellä voi olla useita eri lähtökohtia. Yleisin tuotekehityksen lähtökohta on jo olemassa olevan tuotteen parantaminen. Lähtökohtana voi olla myös vanhan tuotteen kysynnän väheneminen tai uuden kilpailevan tuotteen tuleminen markkinoille. Usein uudet tuotteet saattavat syntyä myös sattumalta. Keksitään hyvä idea tuotteelle ja sitä lähdetään suunnittelemaan eteenpäin. (Jaakkola ym. 1987, 101–102.)

Aihetta opinnäytetyölleni oppimisneuvola Myötätuulessa miettiessämme lähtökohtana oli, että oppimisneuvola tarvitsi ravitsemustietoa avuksi painonhallintaryhmien ohjaukseen. Lähtökohtana siis oli, että haluttu tuote puuttui kokonaan. Oppimisneuvola Myötätuulella oli kyllä erilaisia valmiita esitteitä jaettavaksi, mutta oma materiaalipaketti avuksi luennoille puuttui.

6.3.2 Ideointi

Tuoteideoiden tulisi aina pohjautua asiakkaiden ja käyttäjien tarpeisiin. Idea tuotteelle voi lähteä liikkeelle esimerkiksi tutkimustoiminnasta, tuotekehityksestä tai markkinoinnista. (Lähteinen 1999.) Ideoinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa pohditaan kuinka asiat voisi tehdä paremmin. Se on luova prosessi, jossa lähdetään liikkeelle jostakin ongelmasta. Seuraavaksi se etenee tiedonhankintaan, sitten ideoiden kypsyttelyyn ja lopulta valmiiseen toimivaan ideaan.

Ideointia voi tehdä sekä yksin, että ryhmissä. Kun ryhmä koostuu erilaisista ihmisistä, voi esiin tulla paljon uusia ideoita. Ideoinnissa voi käyttää apuna erilaisia ideointitekniikoita, esimerkiksi aivoriuhaa. (Kansallinen Sivistysliitto ry:n internetsivut.)

Opinnäytetyössäni ideointi aloitettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa tammikuussa 2009. Aluksi ajatuksena oli kehitellä ja toteuttaa esite, jota oppimisneuvola voisi käyttää painonhallintaryhmille. Esitteessä olisi tietoa terveellisestä ravinnosta, siitä kuinka päivittäiset elintarvikkeet tulisi valita sekä kuinka kauan tulisi liikkua kuluttaakseen elintarvikkeista saatavan energiamäärän. Ajatuksena oli, että esitteitä voisi jakaa ryhmäläisille tapaamiskertojen tai luentojen päätteeksi. Totesimme kuitenkin, että valmiita esitteitä on jo olemassa hyvin paljon. Ajatusta lähdettiin kehittelemään eteenpäin ja päädyimme materiaalipakettiin, joka olisi koottu ohjauskansioon. Kansion mukana tulisi myös ”elintarvikesalkku”.

Kansiossa olisi ohjausmateriaalia, kuinka painonhallintaryhmäläisiä opastettaisiin terveellisempiin ruokatottumuksiin. Kansiossa olisi esimerkkejä sekä huonoista että hyvistä ruokavalinnoista, niiden energiasisällöistä sekä kuinka kauan tulisi liikkua kuluttaakseen eri elintarvikkeista saatava energiamäärä. Kansiossa olisi myös ohjeita itse ryhmän vetäjälle, kuinka painonhallinnassa tulisi opastaa sekä ohjaajan roolista.

Elintarvikesalkku sisältäisi konkreettisesti erilaisia tuotteita, joita luennoilla voisi käyttää apuna. Salkussa olisi sekä huonoja, että hyviä valintoja painonhallitsijoille perusteluineen. Tuotteet saisivat luennot mielenkiintoisemmiksi ja elävämmiksi seurata. Tuotteiden avulla olisi myös helpompi havainnollistaa asioita, esimerkiksi tuotteen sisältämän sokerin voi näyttää konkreettisesti sokeripaloilla.

Kansio sisältäisi myös cd-levyn, jossa olisi kaikki kansion materiaali. Näin ollen materiaalia voisi tarvittaessa muokata ja päivittää. Lisäksi materiaalin voisi tarvittaessa helposti tulostaa uudelleen. Levyllä olisi myös lyhyt PowerPoint-esitys ohjaajalle ravitsemusluentojen pitämisen avuksi.

6.3.3 Taustatietojen hankkiminen

Taustatietojen hankkimisen tehtävä on koota yhteen saatavilla oleva tieto tuotekehitykseen liittyvistä asioista. Taustatietojen hankkimisen tuloksena syntyy tietopaketti varsinaista pro-

jektityöskentelyä varten. Yleensä taustatietojen hankkiminen on kirjallisen tiedon etsimistä sekä henkilökohtaisista keskusteluista esimerkiksi tuotteen käyttäjien kanssa. (Jaakkola ym. 1987, 124.) Taustatietojen hankkimisvaiheessa tulee selvittää myös tulevan tuotteen ominaisuudet, tuotantomahdollisuudet sekä tehdään markkinaselvitykset (Lähteinen 1999).

Ohjaukansion työstämisen aloitin jo valmiiksi olemassa olevan tiedon tutkimisesta. Tutkimusaineistona käytin alan kirjallisuutta sekä ravitsemukseen liittyviä internet-sivustoja. Tietoa ohjaukansiota varten keräsin muun muassa eri elintarvikkeiden energiasisällöistä, terveellisestä ruokavaliosta ja eri liikuntamuodoissa kuluviista kalorimääristä. Tietoa oli valtavasti niin kirjoissa kuin internetissäkin. Haasteeksi valtavasta tietomäärästä tulikin tiedon rajaaminen oleellisiin asioihin.

Teoreettiseen viitekehykseen keräsin tietoa lihavuuden yleisyydestä, lihavuuden syistä ja vaikutuksista terveyteen, turvallisesta laihduttamisesta, ravintoaineiden tehtävistä sekä siitä, kuinka painonhallinnassa tulisi opastaa ja mikä on painonhallintaohjaajan rooli. Kaikista aiheista löytyi paljon kirjallisuutta ja internetistä löytyi hyviä artikkeleita ja ohjeistuksia aiheisiin.

Oppimisneuvola Myötätuulen henkilökunnan kanssa tavattiin uudelleen syyskuussa 2009, jolloin keskusteltiin vielä tarkemmin heidän toiveistaan ja siitä mitä oppaassa tulisi heidän mielestään olla. Keskustelimme myös uudelleen siitä, millaisessa muodossa he oppaan haluaisivat. Tulimme siihen tulokseen, että oppimisneuvola Myötätuulen käyttöön jäisi kansio, elintarvikesalkku ja levyke, jolla olisi PowerPoint-esitys aiheesta.

6.3.4 Käytännön tuotekehitys

Tuotekehitysprojekti on käytännön toimintaa. Siinä edetään aikaisempien kokemusten ja esitutkimuksella hankittujen tietojen avulla. Hyvään lopputulokseen päästään suunnittelijoiden, muotoilijoiden, tuotannon ja markkinoinnin hyvällä yhteistyöllä. Tuotekehitysprojektiin tulee aina tehdä suunnitelma, joka sisältää projektin tavoitteet, aikataulun, kustannuslaskelman ja kannattavuusarvion. (Jaakkola ym. 1987, 141, 144.)

Käytännön tuotekehitystoiminnassa joudutaan tekemään monia valinta- ja karsintapäätöksiä. Valintatilanteita tulee eteen sekä lähtökohtien karsinnassa, että tuotekehityksen edetessä kohditi lopullista toteutusta. Valinnoissa on aina pidettävä mielessä useita eri vaatimuksia. Vaati-

mukset tulisi täyttää ainakin tyydyttävästi, mielellään hyvin. Valintakriteerejä voi olla esimerkiksi liikeideaan sopivuus, tuotantomahdollisuudet ja kannattavuus. (Jaakkola ym. 1987, 134–135.)

Uuden tuotteen kehittäminen vaatii yleensä uusien menetelmien tai aineiden käyttämistä. Epäonnistumisen välttämiseksi kannattaa kuitenkin jonkin verran turvautua aikaisempiin kokemuksiin ja vanhoihin suunnitelmiin. Uusia ideoita ja suunnitelmia kokeillaan usein prototyyppien avulla. (Jaakkola ym. 1987, 140.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvolan käyttöön tein materiaalipaketin, joka sisältää tiedot sekä paperilla kansiossa että levykkeellä. Oppimisneuvolan henkilökunta voi tarvittaessa tulostaa materiaalin uudestaan levykkeeltä ja sitä voi päivittää tilanteiden mukaan. Oppimisneuvolalle keräsin myös ”elintarvikesalkun”, joka sisältää 33 eri elintarvikepakkausta. Materiaalipaketin tekemisessä tutkin paljon alan kirjallisuutta ja internet-sivustoja. Tietoa aiheista löytyi paljon ja jouduin tekemään monia valintoja siitä, mitä aiheita käsittelisin omassa työssäni. Pidin kuitenkin koko ajan mielessä työn tarkoituksen, kohderyhmän ja toimeksiantajan toiveet. Näin olisi helpompi pysyä aiheessa.

Materiaalipaketti sisältää ohjeita painonhallintaryhmän ohjaajalle sekä tietoa terveellisestä ravinnosta. Aiheina on esimerkiksi ateriarytmi, lautasmallit sekä vinkit painonhallitsijan arkisiin elintarvikevalintoihin. Materiaalipaketti sisältää myös tietoa eri elintarvikkeiden sisältämistä energiamääristä, joista on myös tuotepaketit ”elintarvikesalkussa”. Energian perusmittayksiköitä ovat joule ja kalori. Ne ovat pieniä yksiköitä, joten ruoan energiaa mitattaessa käytetään yleensä kilojoulea ja kilokaloria. Kilojoule vastaa tuhatta joulea ja kilokalori tuhatta kaloria. Yksi kilokalori vastaa 4,2 kilojoulea. Kansiossa on kerrottuna erilaisten tuotteiden energiatiheydet. Energiatiheys tarkoittaa sitä, kuinka paljon energiaa 100 grammaa tuotetta sisältää. Mitä enemmän energiaa tuotteessa on, sitä suurempi energiatiheys. Tämä on hyvä työkalu silloin, kun halutaan selvittää tietyn ruoka-aineen soveltuvuutta laihduttajan ruokavalioon.

Kansiossa on myös laskettuna kuinka paljon tulisi liikkua eri liikuntamuotoja, jotta saisi kuluttettua elintarvikkeista saatavan energiamäärän. Laskelmat eivät tietenkään ole tarkkoja, vaan antavat hieman suuntaa. Niihin ei kannata suhtautua liian orjallisesti. Tarkoitus on kuitenkin havainnollistaa kuinka paljon ”turhia” kaloreita epäterveellisillä valinnoilla voi saada ja kuinka vaikea niistä on päästä eroon. Suuntaa laskelmat antavat myös siksi, että ihmisen peruskulu-

tus voi vaihdella hieman esimerkiksi yleisen vireystason, syödyn ruoan ja edellisen päivän liikunnan mukaan.

Materiaalipaketin laskelmat ovat tehty 65 kilogrammaa painavan naisen ja 75 kilogrammaa painavan miehen mukaan. Laskelmista voi olla apua siinä, että laihtuakseen sekä painoa hallitakseen on kyettävä arvioimaan kuinka paljon energiaa kuluttaa todellisuudessa päivän aikana. Eri liikuntamuotojen lisäksi esimerkiksi työn luonne vaikuttaa jo paljon energiatarpeeseen. Luonnollisesti esimerkiksi toimistotyötä tekevän energiatarve on pienempi kuin työssä, jossa joutuu liikkumaan paljon. Fyysisesti raskas työ lisää energiatarvetta 100–800 kilokaloria päivässä. Laihduttajan sekä painonhallitsijan täytyy osata myös arvioida kuinka paljon energiaa tarvitsee päivässä pitääkseen painon samana tai kuluttaakseen jo valmiita rasvavarastoja. (Manninen ym. 2004, 62.)

6.3.5 Tuotannon ja markkinoinnin valmistelu

Kun tuotekehitys on edennyt niin pitkälle, että tuote on elinkelpoinen, on aika aloittaa tuotannon ja markkinoinnin toimenpiteet. Markkinointisuunnitelman tulisi sisältää ainakin markkinoinnin kohderyhmien yksilöinti, erilaisten kampanjoiden suunnittelu ja mainosbudjetin tarkistus. Tuotantosuunnitelma sisältää hyvin tarkkaan tuotannon jokaisen vaiheen; raaka-aineet, valmistuksen, osakokonaisuudet, komponenttien oston ja loppukokoonpanon. (Jaakkola ym. 1987, 158–159.)

Ennen kuin tuotteen myynti aloitetaan, voidaan sitä testata esimerkiksi koemarkkinoilla. Testillä voidaan saada vinkkejä tarvittavista korjauksista. Mikäli on mahdollista, testejä voidaan tehdä useita kertoja sekä eri olosuhteissa. (Jaakkola ym. 1987, 161.)

Ravitsemuksellisen ohjauskansion markkinointi tapahtuu Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuulessa työntekijöiden kesken. Olihan idea alun perin lähtenytkin heidän toiveesta ja tarpeesta ravitsemuksellista ohjauskansiota kohtaan. Painonhallintaohjajina toimivat henkilöt tutustuvat rauhassa ohjauskansion materiaaliin ja aika näyttää otetaanko kansiota käyttöön kuinka ahkerasti.

6.3.6 Markkinoille vienti

Tuotteen julkistaminen on hyvin tärkeää itse tuotteelle. Silloin luodaan tärkeä osa uuden tuotteen imagosta. Asiat, jotka silloin tehdään huonosti tai jää kokonaan tekemättä, on myöhemmin vaikea korjata. Julkistamisessa tulisi käyttää kaikkia tuotteelle sopivia tiedotuskanavia. Mainostamisessa tulisi aina muistaa, ettei kannata ylimainostaa tuotetta. Alkuvaiheessa syntyneitä takaiskuja on vaikea korjata jälkeenpäin. (Jaakkola ym. 1987, 163.)

Uuden tuotteen alkuvaiheita on syytä seurata tarkasti. Testauksista ja tarkasta tuotekehityksestä huolimatta siinä voi ilmetä virheitä. Virheet voivat paljastua vasta kun tuotteen varsinainen tuotanto on aloitettu. Nämä ilmaantuvat virheet on syytä korjata nopeasti. Kaikkien tuotekehityksessä mukana olleiden on oltava valmiita korjaustoimenpiteisiin. Asiakkailta ja myynniltä tulevia parannusehdotuksia ei myöskään kannata torjua, sillä ne voivat olla potentiaalisia ideoita. (Jaakkola ym. 1987, 163.)

Mikäli tuotteen markkinoille viennin jälkeen ilmenevät virheet ovat hyvin suuria, silloin on syytä harkita tuotannon ja toimituksen keskeyttämistä. Tuotteen markkinoinnilta poisvetämisestä voi aiheutua kuitenkin paljon huonoa. Esimerkiksi imagon menetyksestä voi seurata suuria tappioita yritykselle. (Jaakkola ym. 1987, 164.)

Oppimisneuvola Myötätuulen käyttöön tehdyille materiaalipaketille ei tehdä erityistä markkinointia. Oppimisneuvola Myötätuulen työntekijät tutustuvat ohjauskansioon keskenään ja markkinointi tapahtuu heidän kesken. Kansion käyttöönoton jälkeen voi ilmetä parannettavaa, lisättävää tai jotain halutaan poistaa kokonaan. Oppimisneuvolan henkilökunta voi esimerkiksi haluta laajentaa tuotepakettien määrää, lisätä jotain tietoa ravinnosta tai poistaa jonkin osion kokonaan. Tästä syystä kansion koko materiaali on kansion lisäksi myös cd-levyllä, joten muutosten tekeminen on helppoa. Materiaalin voi myös näin ollen helposti tulostaa uudelleen.

7 POHDINTA

Minulla oli keväällä 2009 hieman vaikeuksia keksiä aihetta opinnäytetyölleni, harjoittelupaikassani ei nimittäin ollut sopivia aiheita. Kun kuulin ohjaajaltani, että Myötätuulesta voisi löytyä sopiva aihe opinnäytetyölleni, päätin ottaa sinne yhteyttä. Aihe löytyikin sitten helposti Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola Myötätuulesta. Aihe oli mielestäni todella mielenkiintoinen ja sellainen, jota oli mukava lähteä työstämään eteenpäin. Ajatuksenani oli, että olemassa olevan teorian tiedon tutkiminen varmasti syventäisi opinnoista saatua ravitsemustietoaani. Lisäksi painonhallintaohjaajan materiaalipaketille oli aidosti tarvetta, joka lisäisi osaltaan omaa innostustani. Myös se, että lopputuloksena syntyisi jokin konkreettinen tuote, tässä tapauksessa painonhallintaohjaajan materiaalipaketti, oli innostava tekijä.

Opinnäytetyöprosessini aloitin jo olemassa olevan teorian tiedon tutkimisella. Etsin ja luin paljon kirjoja sekä internetistä alan lehtien artikkeleita. Löytyneeseen tietoon oli suhtauduttava melko kriittisesti, koska esimerkiksi internet pursuaa erilaisia laihdutusvinkkejä ja –oppaita. Tarkoitukseni ei ollut käsitellä mitään ihmedieettejä, vaan etsiä ratkaisuja pysyvään painonpudotukseen. Teoreettiseen viitekehykseen tietoa oli paljon ja sitä piti melko paljon rajata. Aluksi suunnittelinkin teoriaosion aiheet eli sisällysluettelon. Kun aiheet oli rajattu ja ohjaaja oli ne hyväksynyt, oli teoriaosion työstäminen helpompaa ja mielenkiintoista. Pyrin ottamaan mahdollisimman uutta tietoa, koska ravitsemusta tutkitaan jatkuvasti. Mielestäni esimerkiksi vanhojen tutkimusten esiintuominen ei olisi ollut järkevää. Teoriaosiossa käsitelin lihavuuteen, ravintoon ja laihdutukseen liittyviä aiheita, kuten ylipainoisuuden yleisyyttä, lihavuuden syitä ja terveydellisiä haittoja, turvallista laihduttamista, ravintoaineiden tehtäviä sekä sitä kuinka painonhallinnassa tulisi opastaa.

Itse materiaalipaketin tekoon ja tuotteiden valintaan sain hyvin vapaat kädet. Kansion suunnittelu ja itse tekeminen oli mielestäni ihan mielenkiintoista. Materiaalipaketin suunnittelemisessa tutkin paljon alan kirjallisuutta sekä internet-sivustoja. Tietoa aiheista löytyi paljon ja jouduin tekemään monia valintoja siitä, mitä aiheita käsittelisin omassa työssäni. Materiaalipaketin tekoa helpotti hieman se, että olin tutustunut etukäteen teoriaan tehdessäni teoriaosiota. Pyrin siihen, että teoriaosio tukisi mahdollisimman paljon itse materiaalipaketin aiheita. Teoriaosiota tehdessäni painoin mieleeni esiin tulleita asioita, joita haluaisin kansioon ottaa esille. Halusin tehdä kansiota mahdollisimman mielenkiintoisen näköisen, joten lisäsin siihen esimerkiksi värikuvia tuomaan lisää mielenkiintoa.

Elintarvikkeita materiaalipakettiin valitessa pyrin ottamaan sellaisia tuotteita, jotka ovat melko arkipäiväisiä ja epäterveellisiä valintoja. Tuotevalinnoissa pyrin korostamaan pieniä arkipäiväisiä muutoksia, joita painonhallitsijoiden tulisi tehdä. ”Elintarvikesalkku” sisältää 33 eri tuotepakettia.

Kansion tekemiseen sain hyvin vapaat kädet, eikä esimerkiksi valmiita aiheita kansion annettu. Toisaalta oli helppoa, kun työlle ei ollut rajoituksia, mutta pienenä pelkonani oli välillä se, tulisiko kansiosta juuri sellainen kuin oppimisneuvolan henkilökunta haluaisi ja odottaa sen olevan. Tästä syystä mielestäni olikin tärkeää, että työ olisi vielä myöhemmin muutettavissa ja tulostettavissa, koska se on levykkeellä. Pyrin kuitenkin pitämään koko ajan mielessä työn tarkoituksen, kohderyhmän ja toimeksiantajan toiveet.

Itse tuotetta, painonhallintaohjaajan materiaalipakettia, ei keritty testaamaan kertaakaan käytännössä. Tietysti, jos olisin jo keväällä 2009 tehnyt työtä nopeammin eteenpäin, olisi sitä voitu testata syksyllä 2009. Mielestäni kuitenkin tämän työn aihe oli kehitellä materiaalipaketti ammattitaitoisille ohjaajille, joiden työ on sitten ohjata itse ryhmiä. Kun tuotetta ei siis testattu, on hieman vaikea sanoa kuinka toimiva kansiosta tuli. Uskoisin sen kuitenkin olevan hyvä pohja luennoille, jota ohjaajat voivat muokata tarpeidensa mukaan.

En tiedä kuinka paljon Myötätuulen painonhallintaohjaajilla on ennestään tietoa terveellisestä ravinnosta. Voihan hyvinkin olla, että heille ei tullut tekemäni materiaalipaketin mukana mitään uutta tietoa. Myötätuulesta sain kuitenkin sellaista palautetta, että materiaalipaketin sisältö on kattava ja siinä tulee esille keskeisimmät asiat ravitsemuksen kannalta painonhallinnassa. PowerPoint – esitys oli heidän mielestään selkeä, mutta tarvittaessa he aikovat täydentää sitä. Myötätuulesta mainittiin myös se, että ohjaajan on sisäistettävä kansion asiat hyvin, ennen kuin hän voi alkaa pitää luentoja. Tämä on mielestäni ihan totta. Tarkoituksena ei ollutkaan antaa valmiita kalvoja, joista ohjaaja vain lukisi, vaan vinkkejä siitä, mitä luennoilla kannattaisi käydä läpi. Ohjaajan olisi myös osattava asiat siksi, että painonhallintaryhmäläiset voivat kysyä kysymyksiä joihin ohjaajan on osattava vastata.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan mielestäni melko pitkä. Prosessi kesti yhteensä lähes vuoden saada työ lopulliseen muotoon. Välillä tuli pieniä epätoivon hetkiä ja ajattelin, että en saisi työtä ikinä valmiiksi. Parhaiten mielestäni onnistuin työn aikatauluttamisessa, sillä pysyin hyvin sovituissa palautuspäivissä. Pyrin työstämään opinnäytetyötäni ahkerasti ja siksi sainkin tehtyä sitä sujuvasti eteenpäin. Löysin myös mielestäni lähteitä työhön moni-

puolisesti ja osasin käyttää niistä oleelliset asiat vaikka tietoa aiheeseen oli valtavasti. Teoriaosion tekemisestä ja aiheesta paljon lukiessani, tunsin itsekin oppineeni opinnäytetyöstäni paljon. Erityisesti uutta asiaa tuli painonhallintaryhmänohjaajan näkökulmasta. Tämä on varmaankin lisännyt omaa ammatillista osaamista tältä osa-alueelta. Eihän sitä koskaan tiedä mihin myöhemmin päätyy töihin. Uskon tiedosta olevan hyötyä kuitenkin myös ruokapalvelujen työntekijänä.

Vaikeinta opinnäytetyöprosessissa oli mielestäni tekstin kirjoittaminen. Luultavasti eniten opinkin koko prosessista itse kirjoittamisesta ja lähteiden käytöstä. Vaikeaa kirjoittamisessa oli esimerkiksi saada teksti jatkumaan loogisesti eteenpäin. Myös viitteiden ja lähteiden merkitseminen oli välillä vaikeaa. Ohjeet tuntuivat välillä niin monimutkaisilta ennen kuin merkitsemislogiikan tajusi. Välillä työtä tehdessä kävi ajatuksena, että kaverin kanssa olisi ollut helpompaa tehdä työtä yhdessä. Näin jälkeempäin ajateltuna olen kuitenkin varmasti oppinut kirjoittamisesta enemmän, kun olen joutunut ajattelemaan asioita yksin.

LÄHTEET

- Alhopuro, L. 2007. Tohtori.fi – internetsivusto. Koko perheen terveyden tietolähde. Laihduttaminen. Saatavilla: www.tohtori.fi/?page=7990455&id=4928910 (Luettu 3.6.2009).
- Aro, A. 2002. 100 kysymystä ravinnosta, Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Borg, P. & Hirvonen, S. 2008. Syö hyvin ja laihdut! Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M., Nappa, K., Palssa, A., Pietiläinen, K. & Rantala, M. 2008. Keventäjän kirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Hakala, P. 1999. Paino hallintaan kotikonstein. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Heinonen, L. 1998. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy.
- Hovi & Hovi. 2009. Laihdutusnetti – internetsivusto. Proteiinit. Saatavilla: www.laihdutusnetti.fi/aihe/ruokavalio/proteiinit/ (Luettu 27.4.2009).
- Hyvä terveys-lehden internetsivut. Ravinto. Terveelliset valinnat. Lautasmalli. Saatavilla: www.hyvaterveys.fi/articles/?c=Terveelliset+valinnat&a=479 (Luettu 12.6.2009).
- Hyvä terveys- lehden internetsivut. Ravinto. Terveelliset valinnat. Ostoskorimalli. Saatavilla: www.hyvaterveys.fi/artikkelit/Ostoskorimalli/477/?c=Terveelliset+valinnat (Luettu 12.6.2009).
- Jaakkola, J. & Tunkelo, E. 1987. Tuotekehitys, Ideoista markkinoille. Espoo: Weilin+Göös kirjapaino.
- Kaikkonen, R. 2008. Kansanterveyslaitos, terveyden ja toimintakyvyn osasto. Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen Kainuussa. Saatavilla: www.teroka.fi/teroka/uploadfiles/Kainuu_TEROKA_LIHAVUUS_1.ppt (Luettu 4.5.2009).

- Kajaanin ammattikorkeakoulun kotisivut. 2009. Oppimisneuvola. Saatavilla:
www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Oppimisneuvola.iw
3 (Luettu 4.6.2009).
- Kansallinen sivistysliitto ry:n internetsivut. Kansallisen Sivistysliiton Opintokeskus Kansio.
Ideointi. Saatavilla:
extra.kokoomus.fi/kansio/aineistot/yhdistysopas/aktivointi/ideointi/ (Luettu
8.10.2009).
- Kasvikset.fi-sivusto. Puoli kiloa päivässä - kampanja. Ruokaympyrä.
Saatavilla: www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1049180 (Luettu
10.6.2009).
- Kunto Plus-lehden internetsivut. Painonhallinta. Psykkiset syyt liikapainoon.
Saatavilla: www.iform.nu/Crosslink.jsp?p=bohpd&d=204&a=297 (Luettu 3.6.2009).
- Laamanen, T. 2004. Ravintoterapian käsikirja. Domus offset Oy.
- Laihduuttaminen.com-internetsivusto. Saatavilla: www.laihduuttaminen.com (Luettu
27.4.2009).
- Lappalainen, R., Gylling, H., Kauppinen, M., Sallinen, J., Saarentola, K., & Muurinen, P.
2004. Yksi muutos- Uuden elämän alku. Espanja: Cayosa-Quebecor.
- Lauritzon, O. 2006. Hyvät hiilarit, Näin onnistuin hiihlydraattitietoisella menetelmällä.
Juva: WS Bookwell Oy
- Lähteenmäki, P. 2009. Talouselämä - lehti. Ylipainoinen, urasi on vaarassa. Saatavilla:
www.talouselama.fi/tyoelama/article261006.ece (Luettu 4.5.2009).
- Lähteinen, V. 1999. Videoneuvottelu- ja etäopetusvälineet hajautetussa tuotekehityksessä.
Seminaarityö. Saatavilla: www.tml.tkk.fi/Opinnot/Tik-110.555/1999/tyo8.htm
(Luettu 8.10.2009).
- Manninen, K., Holmala, E. & Borg, P. 2004. Sinä onnistut, Pysyvän painonpudotuksen salai-
suudet. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

- Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta -ohjaajan opas.
Hämeenlinna: Karisto Oy
- Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.
- Niskanen, T. 2005. Verkkoklinikka. Ruoka ja painonhallinta. Pysyvällä muutoksella tuloksiin.
Saatavilla: www.verkkoklinikka.fi/?page=5520130&id=4965700 (Luettu 12.6.2009).
- Norden, virallinen pohjoismainen yhteistyö - internetsivusto. Saatavilla:
www.norden.org/webb/news/news.asp?lang=4&id=5717 (Luettu 4.5.2009).
- Ovaskainen, M. 2008. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Ateriarytmi ja kohtuullisuus.
Saatavilla:
www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/tyoikaiset/ateriarytmi_ja_kohtuullisuus/ (Luettu 3.6.2009).
- Painonhallintaohjausyhdistys ry 2008–2009. Miten tunnistat ammattitaitoisen painonhallintaohjaajan. Saatavilla: www.painonhallintaohjaus.fi/miten-tunnistat-ammattitaitoisen-painonhallintaohjaajan/ (Luettu 1.6.2009).
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Partanen, H. 2006. Olet mitä syöt. Karisto Kirjapaino Oy.
- Paturi, M. 2008. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Painonhallinta.
Saatavilla: www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/painonhallinta
(Luettu 13.3.2009).
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto.
Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Riikola, T. & Mustajoki, P. 2009. Duodecim, terveyskirjasto. Lihavuus aikuisilla. Saatavilla:
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=laihdutus&p_artikkeli=khp00017 (Luettu 10.6.2009).
- Soisalo, S. 2005. Herkuttele ja laihtu. 9 askeleen ohjelma. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2007. Käypä hoito. Aikuisten lihavuus. Saatavilla:
www.kaypahoito.fi/ (Luettu 4.10.2009).

- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2009. Lihavuus- painavaa asiaa painosta. Saatavilla:
www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f61073350/lausuma261005.pdf (Luettu 13.3.2009).
- Suomen Sydänliitto Ry 2009. Rasvaa kohtuullisesti. Saatavilla:
www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/kohtuullisesti_rasvaa/
(Luettu 27.4.2009).
- Suomen Sydänliitto Ry 2006. Säännöllinen ateriarytmi. Saatavilla:
www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/painonhallinta/fi_FI/saannollinen/
(Luettu 29.5.2009).
- Sydän ja Diabetesliitto. Pieni päätös päivässä.fi - internetsivusto. Ruoanvalmistus. Saatavilla:
www.pienipaatospaivassa.fi/syo.php?s=20 (Luettu 14.6.2009).
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2009. Finriski -kansalliset terveystutkimukset. Saatavilla:
www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/kalvosarjoja/lihavuus/finriski/ (Luettu 8.6.2009).
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2006. Lihavuuden ehkäisy. Saatavilla:
www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/ravitsemus_ja_terveys/painonhallinta/lihavuuden_ehkaisy/ (Luettu 12.6.2009).
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2006. Liikakilot kasvavana haasteena. Saatavilla:
www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/ravitsemus_ja_terveys/painonhallinta/liikakilot_kasvavana_haasteena (Luettu 13.3.2009).
- Tie sydämeen.fi - internetsivusto 2008. Ateriarytmi. Saatavilla:
www.tiesydameen.fi/ateriarytmi (Luettu 29.5.2009).
- Tie sydämeen.fi - internetsivusto 2008. Pakkausmerkinnät tutuiksi.
www.tiesydameen.fi/pakkausmerkinnat (Luettu 14.6.2009).
- Tohtori.fi- internetsivusto. Koko perheen terveyden tietolähde. 2009. Laihduttaminen. Laihdutusryhmät. Saatavilla: www.tohtori.fi/?page=7990455&id=1018426 (Luettu 14.6.2009).

- Tohtori.fi- internetsivusto. Koko perheen terveyden tietolähde. 2009. Lihavuus-
”kansantauti” Saatavilla: www.tohtori.fi/?page=3596304&id=5512970 (Luettu
4.5.2009).
- Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja lii-
kunta tasapainoon. Saatavilla:
wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf (Luettu 10.6.2009).
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kir-
japaino Oy.
- Vinkkilän luomutuote 2008. Terveystietoa ja terveysvaikutukset – oppimateriaalia ja yleistie-
toa: proteiinit. Saatavilla: www.vinkkilanluomutuote.fi/terveystieto_proteiinit.html
(Luettu 27.4.2009).
- Voutilainen, A. 2008. Verkkoklinikka. Painonhallinta elämäntavaksi. Paino voi nousta yllät-
tävästä syistä. Saatavilla: www.verkkoklinikka.fi/?page=4393315&id=9015245 (Luet-
tu 1.6.2009).
- Weil, A. 2003. Syö oikein voi hyvin, Ruoan, ruokavalion ja ravitsemuksen perusopas.
Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

