

Painonhallinta

Laillistettu ravitsemusterapeutti Teija Ylönen



Sopiva paino

- Painonhallinnassa numeroita tärkeämpää on oma hyvinvointi.
- Normaalipainolle, alipainolle ja ylipainolle on asetettu painoindeksiraja-arvot, mutta kaikkien ns. hyvinvointipaino ei osu normaalipainon alueelle. Se ei automaattisesti tarkoita, että paino on epäterve. Hyvinvointipaino on yleensä paino, johon keho pyrkii, ja jossa on hyvä olla.
- Paino vaihtelee jokaisella päivän aikana ja päivästä toiseen johtuen mm. nestetasapainon muutoksista
- Vaa'alla käymistä nopeammin ja luotettavammin saat tietoa painon muutoksesta esimerkiksi vaatteidesi istuvuutta tai vyön reikiä seuraten tai vyötärön ympärystä mittaamalla.



Tavoitteena pysyvät elämäntapamuutokset (1)

- Pysyvä painonpudotus on aina paras lopputulos. Erilaiset dieetit voivat pudottaa painoa nopeasti, mutta ne harvoin ovat pitkäaikaisratkaisuja, sillä liian vaikeaa tai omasta arjesta poikkeavaa ruokavaliota on vaikea noudattaa pitkäkestoisesti.
- Parhaat ja pysyvimmät laihdutustulokset saavutetaan maltillisella painonpudotustahdilla. Näin sekä keho että aivot pysyvät muutosten perässä. Sopiva tahti on enintään 0,5–1 kg viikossa ja vähempikin riittää.



Tavoitteena pysyvät elämäntapamuutokset (2)

- Ikääntyvän tulee harkita tarkoin laihtumistarvetta, koska iän myötä lihaksia menetetään suhteessa enemmän kuin nuoremmalla.
- Pysyvät tulokset saavutetaan tekemällä itselle mahdollisimman helppoja ja toteuttamiskelpoisia muutoksia.
- Liian paljon ei tarvitse eikä kannatakaan lähteä muuttamaan kerralla, sillä yksi tai kaksi samanaikaista muutosta on vielä todennäköistä ja mahdollista toteuttaa.



- Tärkein ruokavalioon liittyvä asia painonhallinnan kannalta on säännöllinen syöminen eli ateriarytmi. Se tarkoittaa sitä, että syödään esimerkiksi 4–5 kertaa päivän aikana, 3–5 tunnin välein.
- Tällöin mieli ja keho pysyy virkeämpänä läpi päivän, mieliteot pysyvät loitolla, nälkä ja annoskoot pysyvät hallinnassa ja ruokavalinnat ovat terveellisempiä. Tasaisin väliajoin syöminen on diabeetikolle erityisen tärkeää.



Painoa ei hallita syömättömyydellä

- Liian vähäinen syöminen altistaa mieliteoille, erityisesti iltanapostelulle.
- Tällöin lyhyen ajan sisällä saatetaankin syödä suurempi energiamäärä, kuin mitä yritettiin alun perin välttää.
- Pitkäaikainen rajoittaminen voi lisäksi sekoittaa kyvyn tunnistaa nälkä ja kylläisyys. Ihannetilanteessa keho kertoo ruuan tarpeesta nälän avulla ja kylläisyys saa lopettamaan syömisen oikea-aikaisesti ja edesauttaa nälän pysymistä loitolla. Ihannetilanteeseen voidaan päästä takaisin, mutta se vaatii säännöllistä ja riittävää – eli omaa kulutusta vastaavaa – syömistä.



Ruokarytmi

- Monella ylipainoisella ei ilmene luontaista nälän ja kylläisyyden tunnetta
- Tunnetko sinä ajoissa nälkää ja aterian yhteydessä ilmenevää kylläisyyttä?
- Pohdittavaksi: Millainen on kylläisyyden tunne?
- Miten löytää luontainen nälän tunne?
 - Ateriarytmi
 - Kofeiinipitoisten juomien kohtuullinen käyttö
- Kylläisyyden tunteen edistäminen
 - **Ruoan huolellinen pureskelu!**
 - Tietoinen syöminen, ruokailuun keskittyminen
 - Riittävä ja monipuolinen syöminen
 - Riittävä uni ja lepo
 - Liikunta



Esimerkki päivän aterioista vähän liikkuvalla henkilölle



Kuva: Diabetesliitto





Lihapullat ja perunamuusi



**Broileri-kasvisvokki
ja riisiohra**



**Pastaa ja
jauheliha-kasviskastike**



**Kalakeitto seitistä
ja hedelmät**



Punajuuri-siemenpihvit



Kirjolohikiusaus

Esimerkkejä päivän pääaterioista
runsaammin kuluttavalle henkilölle



Kuva: Diabetesliitto

Liikunta ja painonhallinta

- Ruokavaliomuutokset ovat paras tapa hallita painoaan, mutta liikunta on erinomainen tuki erityisesti laihdutustuloksen ylläpitämisessä. Liikunta auttaa kehoa luonnollisen nälän tunteen tunnistamisessa, joten se voi edesauttaa painonhallinnalle tärkeää säännöllistä ja riittävää syömistä.
- Liikunta myös edistää lihasmassan säilymistä laihtuessa.
- Arkiaktiivisuuden lisäämisellä pystyt parhaiten vaikuttamaan päivittäiseen energiankulutukseesi
- Liikunta ilman ruokavaliomuutoksia ei ole tehokas laihdutuskeino, vaikka siitä saakin muita terveyshyötyjä.



Riittävä uni ja lepo

- Riittävä uni ja lepo mahdollistaa monipuolisen ja riittävän syömisen toteutumista sekä vähentää alttiutta mieliteoille.
- Usein unirytmien kuntoon saattaminen on avain onnistuneeseen elämäntapamuutokseen tai painonhallintaan
- Jaksaminen paranee
 - Liikkuminen
 - makean mieliteot
 - syömisen suunnitelmallisuus



Yhteenveto

- Kaikki rytmi (ruoka, uni, liikunta) elämässä edistää painonhallintaa.
- Keskittymällä terveyttä edistäviin ruokatottumuksiin, liikkumiseen ja riittävää lepoon paino putoaa siinä sivussa

