

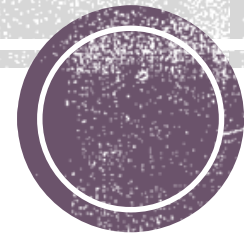
Energiaa elämään

Kuinka syöt? Mitä kulutat?

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpito

Mia Ahinko

Raahen koulutus kuntayhtymä



Tavallisimmat terveysongelmat

- BMI (Body Mass Index) = $\text{paino} / \text{pituus}^2$
- WHO:n viitealueet aikuisilla:

Painoindeksi	Luokittelu
<18,5	Ihannetta pienempi paino
18,5-24,9	Ihannepaino
25,0-29,9	Lievä lihavuus
30,0-34,9	Merkittävä lihavuus
35,0-39,9	Vaikea lihavuus
>40	Sairaallinen lihavuus



Tavallisimmat terveysongelmat

- Vyötärön ja lantion ympärysmitta sairastuvuusriskin arvioinnissa:

	Ei riskiä	Lievä riski	Huomattava riski
Vyötärön ympärysmitta, cm			
Miehet	<90	90-100	>100
Naiset	<80	80-90	>90
Vyötärö-lantiosuhde			
Miehet	<0,90	0,90-1,00	>1,00
Naiset	<0,80	0,80-0,85	>0,85



Perusaineenvaihdunta

- Perusaineenvaihdunta tarkoittaa kalorimäärää, jonka elimistösi tarvitsee toimiakseen normaalisti, vaikka et tekisi mitään
 - Ruoansulatus
 - Ajattelu, muistaminen
 - Solujen uusiutuminen, soluhengitys
 - Hiusten kasvu
 - Hormonitoiminta
 - Nestekierto, verenkierto
 - Hengittäminen
 - Jne.
- Tähän perusaineenvaihdunnan määrään vasta lisätään kulutus (liikunta, istuminen, puhuminen, autolla/mopolla ajaminen jne,)



Kansansairauksien ennaltaehkäisy ruokavaliolla ja liikunnalla; perusaineenvaihdunta

- Suomessa käytössä usein 1 kcal/kg tunnissa
- WHO:n eli maailman terveysjärjestön mukaan taulukko (kcal/vrk):

Mies, ikä, v.	Yhtälö
0-3	$60,9 \times \text{paino} - 54 \text{ kcal}$
3-10	$22,7 \times \text{paino} + 495$
10-18	$17,5 \times \text{paino} + 652$
18-30	$15,3 \times \text{paino} + 679$
30-60	$11,6 \times \text{paino} + 879$
> 60	$13,5 \times \text{paino} + 487$



Kansansairauksien ennaltaehkäisy ruokavaliolla ja liikunnalla; perusaineenvaihdunta

Naiset, ikä, v.	Yhtälö
0-3	$61 \times \text{paino} + 51$
3-10	$22,5 \times \text{paino} + 499$
10-18	$12,2 \times \text{paino} + 746$
18-30	$14,7 \times \text{paino} + 496$
30-60	$8,7 \times \text{paino} + 829$
> 60	$10,5 \times \text{paino} + 596$



Päivän kulutus

- Kerro yllä saamasi perusaineenvaihdunnan tulos aktiivisuustasosi mukaan, jolloin **saat selvillä mikä on oma päivittäinen kalorinkulutus.**
- Aktiivisuustaso määritellään työn ja liikunnan tehokkuuden kannalta. Jos teet työkseesi toimistotyötä ja harrastat viikon aikana pari kertaa kevyttä, matalasykkeistä liikuntaa, valitse *kevyt*- vaihtoehto. Jos taas teet raskasta fyysistä työtä ja liikut muutaman kerran viikossa, valitse *raskas*- vaihtoehto. Jos aktiivisuutesi on jotain näiden kahden väliltä, valitse *keskiteho*.
- Opiskelu on yleensä luokiteltu kevyeksi, mikäli päivässä on enimmäkseen istumista



Päivän kulutus

	Miehet	Naiset
Kevyt	1,55	1,56
Keskiraskas	1,78	1,64
Raskas	2,10	1,82



Päivän energiansaanti

- Luotettava sivusto päivän energiansaannin laskemiseksi on <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>
 - Sivusto on Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen (THL) ylläpitämä
 - Sieltä löydät eri ruoka-aineiden, mutta myös yleisimpien aterioiden arvioidut energiamäärät (kcal)
 - Näin voit kirjata ruokapäiväkirjaan päivän ruoka-aineet ja arvioimasi määrät sekä laskea päivän kalorien saannit
 - Sivusto ei vaadi kirjautumista
- Puhelimille on olemassa erilaisia applikaatioita esim. Yazio, jolla voi laskea päivän kalorisaannin ravinnosta (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android>)



TEHTÄVÄT

1. Laske oma painoindeksisi
2. Mittaa oma vyötärön ympäryksen ja lantion suhde
3. Laske oma perusaineenvaihduntasi
4. Laske päivän kulutus esim. koko eilinen päivä
5. Laske päivän kalorisaanti ravinnostasi (muista merkitä myös nestemäiset!)

Oliko päivässäsi kalorivajetta tai ylimääräisiä kaloreita? Paljonko?

