

LUONNOKSILMÄKUVAT  
**Terve1**

## TERVEELLINEN PAINO

Kuva: Unsplash.com/Duy Pham



sanoma pro

LUONNOKSILMÄKUVAT  
**Terve1**

## PAINONHALLINTA

Energiansaanti ja kulutus ovat tasapainossa

### **Tiesitkö**

#### PAINONHALLINTAA HELPOTTAVAT

- tasainen ateriarytmi
- kohtuulliset annoskoot
- kasvispainotteinen ruokavalio
- energiapitoisten juomien rajoittaminen
- ruokien matala energiatiheys
- liikkuminen
- riittävä ja laadukas uni
- stressinhallinta
- positiivinen minäkuva.



Kuva: Unsplash.com/Sigmund

sanoma pro

# NÄLKÄ JA KYLLÄISYYDEN TUNNE

**Terve1**

## BIOLOGISIA TEKIJÖITÄ

- **Perimä**
  - energiankulutus, rasvan varastoituminen
- **Hormonit**
  - Grelini lisää, leptiini vähentää ruokahalua
- **Mahalaukkuun tuleva ruoan määrä**
  - Keho ei tunnista ruoan energiatihyyttä
- **Ravintoaineiden pilkkoutumisnopeus**
  - Hitaasti pilkkoutuvat pitävät nälän loitolla
- **Juomat** eivät lisää kylläisyyttä samoin kuin ruoka

## PSYKOSOSIAALISIA TEKIJÖITÄ



Kuva: Unsplash.com/Kayleigh Harrington

sanoma pro

# NORMAALIPAINO ON TERVEELLISIN VAIHTOEHTO

**Terve1**



Kuva: Unsplash.com/Gemma Chua-Tran

### Keskivartalolihavuus

- Häiriöitä aineenvaihdunnassa
- Matala-asteinen tulehdus lisää sairastumisriskiä
  - sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes

### Selkeä alipaino

- Lisää riskiä rasitusvammoihin
- Häiritsee hormonitoimintaa, kasvua ja kehitystä
- Heikentää toiminta- ja opiskelukykyä

sanoma pro

## PAINON MITTAUS

### PAINOINDEKSI eli BMI

- Lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden neliöllä (m<sup>2</sup>)

Jos painaa 77 kg ja on 170 cm pitkä

$$77 : (1,7 \times 1,7) = 24,6$$

- Normaalipaino 18 – 24,9
- Paljon käytetty mittari
- Jos lihasmassa on suuri, tulos ei ole luotettava, soveltuu vain aikuisille
- Lapsille oma ISO-BMI



Kuva: Unsplash.com/Charles Deluvio

### VYÖTÄRÖN YMPÄRYSMITTA

- Kertoo painoindeksiä selkeämmin mahdollisesta keskivartalolihavuudesta
- Miehillä alle 100 cm
- Naisilla alle 90 cm

sanoma pro

## LIHOMISELLE ALTISTAVIA ELÄMÄNTAPOJA

### **Epäterveelliset ruokailutottumukset**

- energiatiheiden ruokien runsas käyttö
- ruokien suuri rasvamäärä
- kasvien vähäinen käyttö
- jatkuva napostelu
- epäsäännöllinen ateriaritmi
- sokerilimujen, energiajuomien sekä täysmehujen runsas käyttö
- alkoholijuomia suosiva elämäntapa



Kuva: Unsplash.com/Isaac Matthew

### **Vähäinen fyysinen aktiivisuus**

- istuva elämäntapa
- arkiliikkumisen vähäisyys
- fyysisen työn vähäisyys

### **Muita tekijöitä**

- kiireinen elämä
- stressi
- psyyken häiriöt
- vähäinen yöuni
- perimä

sanoma pro

**Terve1**

## LIHOMISELLE ALTISTAVA RUOKAYMPÄRISTÖ



Kuva: Unsplash.com/SarahShaffer

- ruoan helppo saatavuus
- runsaat valikoimat
- edullinen hinta
- energiatiheiden ruokien lisääntyminen
- sokeripitoisten juomien yleistyminen
- isot pakkauskoot
- suuret annoskoot
- ruokien vaihtelevuuden lisääntyminen
- ruokien suurempi näkyvyys
- lapsille suunnatut ruokamainokset

sanoma pro



Kuva: Unsplash.com/Chalo Garcia

**Terve1**

## TIUKAT DIEETIT VOIVAT JOHTAA SYÖMISEN HÄIRIINTYMISEEN

- Media ruokkii ja ylläpitää laihuuden ihannointia
- Tyytymättömyys omaan kehoon
- Syyllisyyden tunteet, huono omatunto

sanoma pro

LIIKON Terveystieto  
**Terve1**

## SYÖMISHÄIRIÖT

- Yleisiä mielenterveyden häiriöitä
- Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky häiriintyvät
- Tunnetuimmat muodot
  - Laihuushäiriö anorexia
  - Ahmimishäiriö bulimia
  - Ahmintahäiriö BED



Kuva: Unsplash.com/Jamas Pap

sanoma pro

LIIKON Terveystieto  
**Terve1**

## TERVE RUOKASUHDE EDISTÄÄ HYVINVOINTIA

### TERVE RUOKASUHDE

- Osaan nauttia syömisestä.
- Lopetan syömisen, kun olen kylläinen.
- Voin herkutella silloin tällöin ilman syyllisyyttä.
- Syöminen ei aiheuta minulle ahdistusta.
- En kiellä itseltäni mitään ruoka-aineita.
- Olen sinut kehoni kanssa.



Kuva: Unsplash.com/Pablo Merchán Montes

sanoma pro