

Terveys on iso turvallisuustekijä liikenteessä. Mutta millä "eväillä" sitten kuljetusalalla pysyttäisiin terveenä? Siinäpä ongelma, jonka ratkaisemiseksi etsitään oikeita keinoja ja asenteita. Jokainen tietää, että alalla on isoja ongelmia, mutta pääsee asiassa eteenpäin myös pienin askelin. Ohessa Terve nuppi jaksaa -projektin yhteistyökumppaneiden puheenvuoro asiasta. Käytettäväksi.

Tasapainoinen ruokavalio on hyvän olon perusta

Ruoalla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille, tämä usein unohdetaan. Jos ruokavalio on jatkuvasti yksitoikkoisen raskasta ja syöminen on epäsäännöllistä, olo on samanlainen. Ruokatottumusten muuttaminen terveellisempään suuntaan parantaa jaksamista ja pitää mielen virkeänä. Työkin sujuu kevyemmin, eikä koko vapaa-aika kulu työstä toipumiseen.

Säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää niin laihduttajalle kuin normaalipainoisillekin. Säännölliset ateriat, esimerkiksi kolme ateriaa ja kaksi välipalaa päivittäin pitävät veren sokerin tasaisena. Tällöin keho saa tasaisen riittävästi polttoainetta, ja töitä jaksaa tehdä paremmin. Epäsäännöllinen syöminen, raskaat, rasvaiset ateriat tai välipalat tai pelkästään yksi runsas ateria päivässä eivät virkistä.

Terveelliset ruokatottumukset ehkäisevät lihomista ja erinäisiä sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia ja diabetesta. Hyvin syövä olo pysyy hyvänä ja väsymys poissa koko päivän.

Miten ruokavalio koostetaan?

Ruokavalion pääpaino on kasviksissa, marjoissa, hedelmissä ja viljavalmisteissa, joita täydennetään maitovalmisteilla, kalalla, lihalalla ja kananmunalla sekä pienellä määrällä rasvaa. Kaikista ryhmistä on hyvä valita ruoka-aineita monipuolisesti vaihdellen. Tällöin ravintoaineita saa riittävästi, eikä ruokaan kyllästy. Päinvastoin, värikäs ja monipuolinen ruoka on nautinto.

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat vähäenergiaisia, joten niitä voi syödä paljon - lihomatta. Niistä saa runsaasti tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita sekä nestettä. Ne antavat ruokavalioon väriä ja vaihtelua. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä monipuolisesti vähintään puoli kiloa päivässä sellaisenaan tai muun ruoan joukossa, ilman rasvaa tai vain vähässä rasvasa valmistettuina.

Viljavalmisteista kannattaa valita pääasiassa täysjyväviljaa ja -valmisteita, sillä niissä on runsaasti ravintoainetta sekä enemmän ravintoaineita kuin valkoisessa viljassa. Kuitu pitää suolen toiminnassa ja täyttää mukavasti vatsaa. Kuitupitoisen aterian jälkeen nälkä pysyy poissa pitkään. Kuidesta yhdeksään leipäviipalletta päivässä on hyvä nyrkisääntö. Leipän sijaan voi välillä nauttia puuroa, pastaa tai riisiä, hyvä valinta ovat tummat kuitupitoiset vaihtoehdot.

Maitovalmisteissa on runsaasti ravintoaineita, ja ne ovat suomalaisessa ruokavaliossa tärkein kalsiumin, luun rakennusaineen, lähde. Niistä on hyvä valita vähärasvaiset vaihtoehdot päivittäin. Kolme lasillista maitoa

tai piimää sekä muutama viipale juustoa päivässä pitää luuston vahvana. Vaihtelua ja hyviä välipaloja saa jogurteista, viileistä ja rahkasta. Herkutteluhetkiin voi joskus syödä annoksen jäätelöä.

Kohtuullinen määrä lihaa, kalaa ja kananmunaa on osa monipuolista ruokavaliota. Lihasta valitaan vähärasvaiset vaihtoehdot. Broilerin liha ilman nahkaa on mainio vaihtoehto. Lihasta saa rautaa ja proteiineja. Kalassa on runsaasti D-vitamiinia, jota suomalaisessa ruokavaliossa muutoin on vain vähän. Kaksi kala-annosta viikossa on sopiva määrä.

Rasva sisältää runsaasti energiaa ja liiallisesti syötyinä lihottaa, mutta pieni määrä rasvaa on välttämätön elintoimintojen ylläpitämiseen. Sipaisu kevytlevitetä leivälle ja tilkkanen öljypohjaista salaatin kastiketta riittää. Piilorasvaa on hyvä välttää, sillä siitä saa helposti huomaamattaan liikaa energiaa. Piilorasvaa on mm. pastei- ja muro-kinapohjaisissa piirakoissa, makkaroissa ja ranskalaisissa perunoissa. Vähärasvaisia vaihtoehtoja näille ovat sämpylät, pullat, kokoliha ja keitetyt perunat.

Lautasmalli hyvänä apuna pääaterioilla

Aterian koostamisessa lautasmalli on hyvä apu. Sen avulla on helppo valita, millä lautasensa täyttää. Peruseriaatteena on, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla, pastalla tai riisillä ja loppu neljännekselle mahtuu lihaa tai kalaruoka. Lisäksi ateriaan kuuluu leipäviipale tai kaksi, lasillinen vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää sekä hedelmä tai marjoja jälkiruoaksi.

Ruoanvalmistuksessa kannattaa käyttää vain vähän tai ei lainkaan rasvaa, ja kypsennä ruoka uunissa tai keittämällä. Työaikana huoltamalla tms. syödessä voi myös valita vähärasvaisimman vaihtoehdon. Pääruokakeitto on usein hyvä valinta. Henkilökunnalta voi kysyä, miten ruoka on valmistettu, ja mikä ateria olisi hyvä valinta. Jos ruoka annostellaan valmiiksi, voi pyytää lautasmallin mukaisista annosta. Tasapainoisen aterian jälkeen jaksaa hyvin ajaa, kun taas runsaan ja rasvaisen jälkeen olo on helppo uninen eikä työhön jaksu keskittyä.

Kun verensokeri laskee ja tarkkaavaisuus heikkenee, on välipalan aika. Välipala



voi olla purkillinen jogurttia, hedelmä tai vaikkapa pakasterasiaan valmiiksi kuoritut porkkanapalat. Näiden avulla jaksaa työkennellä lounaaseen tai päivälliseen asti. Suklaapatukka tai munkki ovat rasvainen valinta, joista saa runsaasti pikaista, mutta lyhytkestoista energiaa. Suklaansyöjän verensokeri nousee ja laskee nopeasti, minkä jälkeen on taas nälkä.

Ruokaisamman välipalan tai eväsaterian saa, kun sämpylänpuolikkaat täyttää runsailla kasviksilla sekä siivulla keittokinkkua ja vähärasvaista juustoa. Termospulloon voi keittää teetä tai kahvia tai lämmittää edellisen päivän keittoa. Muovipulloon on helppo ottaa vettä janojuomaksi. Sokeripitoiset virvoitusjuomat kannattaa jättää pois päivittäisestä käytöstä, sillä ne lihattavat ja ovat haitaksi hampaille.

Alkoholin käyttö hallintaan

Alkoholissa on runsaasti energiaa, joten sen runsas kulutus lihottaa ja on muutenkin epäedullista terveydelle. Alkoholin käytön vähentäminen ja juomien vaihtaminen miedompiin ja vähemmän makeisiin vähentää energian saantia ja jopa laihduttaa, jos sitä ei korvata ruoalla tai

muulla energiapitoisella juomalla. Jos jokapäiväisen A-olutpullon vaihtaa pullolliseen ykkösolutta, jo se laihduttaa vuodessa kaksi kiloa. Juomisen määrän vähentäminen helpottuu, kun siirtyy miedompiin juomiin ja opettelee nauttimaan juomansa mahdollisimman hitaasti.

Olisiko tarvetta laihduttaa?

Lihavuuden toteamiseen ei tarvita monimutkaisia mittareita, vaan asian voi todeta yksinkertaisesti vilkaisemalla peiliin. Karkea ja helppo mittari on vyötäröympärysmitta tai painoindeksi (BMI). Naisilla yli 90 cm:n ja miehillä yli 100 cm:n vyötäröympärysmitta on merkki siitä, että rasvaa on kertynyt keskikehölle liiaksi. Painoindeksillä arvioidaan pituuden suhdetta painoon. Painoindeksi = paino jaettuna pituuden neliöllä, eli esimerkiksi 175 cm pitkän ja 89 kg painavan miehen painoindeksi on $89/1,75 \times 1,75 = 29$. Luku kertoo miehen olevan lievästi lihava (ks. taulukko).

Painoindeksi kertoo:	
20-25	Normaalipaino
25-30	Lievä lihavuus
30-35	Merkittävä lihavuus
35-40	Vaikea lihavuus
Yli 40	Sairaalloinen lihavuus

Painon pudotuksen hyödyt

Kun painoa on kertynyt vyötäröympärysmittaan kriittien yli tai BMI on yli 30, kannattaa ryhtyä laihtuttamaan. Laihtuttaminen ja laihtumisen jälkeen painon pitäminen saavutetussa tuloksessa ei ole vaikeaa, mikäli laihtumiselle on riittävästi tarpeeksi vahvoja syitä. Jo pieni laihtuminen estää useiden sairauksien, kuten diabeteksen, etenemistä tai ehkäisee niiden puhkeamista. Hoikempana olo on usein kevyempi, liikuminen on helpompaa ja jaksaminen parempaa. Muutaman ylimääräisen kilon pudottaminen voi olla lähtölaukauksena uuden, aiemmin painon takia aloittamatta jääneen harrastuksen aloittamiselle. Jollekin on tärkeää mahtua vanhoihin, pieniksi jääneisiin vaatteisiin tai ostaa uusia vaatteita. Lisäksi laihtuminen säästää rahaa, koska hoikempana ruokaa tarvitsee vähemmän.

Ei nälkäkuuri, vaan värien ja makujen sinfonia

Laihtuttaminen ei vaadi nälkäkuurille tai ihmedieetille ryhtymistä. Päinvastoin, laihdutettaessa ei saa nähdä nälkää. Pysyvien tulosten saavuttamiseksi laihtutuksessa on kysymys pysyvien ruokatottumusten ja elämäntapojen muutoksien tekemisestä.

Laihtumisen onnistumiseksi paras keino on tehdä ruokavalioon pieniä muutoksia vähän kerrallaan sekä lisätä liikunnista. Pienet vähittäiset muutokset eivät aiheuta kohtuuttomia ponnistuksia. Vähittäiset muutokset on

helppo omaksua pysyvästi, jolloin myös painonhallinta laihtumisen jälkeen on helpompaa. Ruokavalion muuttaminen terveellisemmäksi

laihduttaa jo sinällään, jos ruoka on aiemmin ollut rasvaista. Kasvisten, marjojen, hedelmien ja viljavalmisteiden lisääminen sekä rasvan vähentäminen ei välttämättä vähennä ruoan määrää, vaan voi jopa lisätä sitä. Rasvan vähentämisen myötä energian saanti vähenee, mutta nälkää ei tarvitse nähdä, sillä runsaskuituinen ruoka tekee kylläiseksi.

Ihminen laihtuu, kun energiansaanti on energiakulutusta pienempi. Kun ruokavalion energiamäärän vähentämiseen yhdistetään energian kulutuksen eli liikunnan lisääminen, paino putoaa turvallisesti. Liikuttamisen yhdistäminen ruokavalioon laihduttaa rasvakuudesta, eikä lihaksia, kuten pelkkä ruoan määrän vähentäminen.

Sopiva laihtumisnopeus pysyvien painonmuutosten saavuttamiseksi on ½-1 kg viikossa. Tällä vauhdilla ruokatottumuksiin tehdyt vähittäiset muutokset ehtii omaksua. Jos ruokavalion muutokset eivät ole pysyviä, paluu aikaisempaan ruokavalioon laihtutusjakson jälkeen tuo kadotetut kilot takaisin ennemmin tai myöhemmin. Aluksi laihtuminen on nopeampaa ja helpompaa, mutta painon laskun myötä myös energiantarve pienenee vähitellen, ja laihtuminen hidastuu tai pysähtyy. Mikäli laihtuttamista haluaa jatkaa, uusilla muutoksilla energian saanti vähenee jälleen.

Laihtutuksen onnistumiseksi tavoitetta ei kannata asettaa liian korkealle. Pienet välitavoitteet auttavat tulosten syntymisessä. Välitavoitteeseen päästyä uusi olemus saattaakin olla jo riittävä. Sitten onkin aika keskittyä painonhallintaan.

Kirjoittaja: Katariina Lallukka, ravitsemussuunnittelija, Maito ja Terveys ry

Taulukko. Eräiden elintarvikkeiden energiapitoisuuksia. Valitse vähemmän energiaa sisältävä vaihtoehto oikeanpuoleisesta sarakkeesta. Vaihtoehtoja löytyy sekä eväisiin, että taukopaikoilla.

Runsaasti energiaa	kcal	Vähän energiaa
Metvursti, 3 viipaletta	65	Keittokinkku
Kermajuusto, 2 viipaletta	78	Kevytjuusto,
Punajuurisalaatti, annos	102	Etikkapunaju
Lasagne, annos	640	Liha-makaroi
Ranskalaiset perunat uunissa,	200	Keitetyt peru
Munkki	303	Pulla
Pasteija	270	Kinkkusämpy
Suklaapatukka, 60 g	336	Banaani
Lihapiirakka makkaralla	liikaa	Grillattua kar
Viina, ½ pullollista	573	Keskiolut, pu

Lautasmalli edellisellä sivulla

Kokoa ateria kuvan esimerkin mukaisesti ja valitse vähärasvaiset vaihtoehdot:

- Täytä puolet lautasesta tuoreilla ja lämpimillä kasviksilla
- Ota noin neljännekselle perunaa, makaronia tai riisiä
- Liha-, kala- tai munaruoka mahtuu neljännekselle
- Juo lasillinen rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää
- Syö 1-2 viipaletta kokojyväleipää
- Levitä leivälle vain hieman kevytlevitettä
- Syö jälkiruoksi hedelmä

