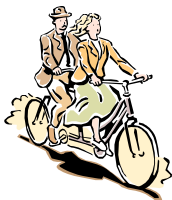


# HAASTE, JOKA EI JOHDA KÄRÄJILLE



PYÖRÄILE



KÄVELE



JUOKSE  
HÖLKKÄÄ



UI



LUISTELE



RULLALUISTELE



LASKETTELE



HIHDÄ

Rahtarit ry:n jäsenkunnalle heitettiin keväällä 2001 haaste osallistua kuntokilpailuun ja kantaa kortensa kekoon terveystalkoissa. Kuntokilpailu ja siihen liittynyt painonpudotustavoite 60 tonnin keikka polkkaistiin virallisesti käyntiin huhtikuussa Rahtarit lehdessä. Kilpailu päättyi lokakuun lopussa. Kilpailun tulokset näyttivät määrällisesti niukoilta, mutta vaikka osallistujien määrä ei päättä huimannut, tulokset olivat mallikelpoisia. Uusi vuosi ja uusi kilpailu antavat mahdollisuuden myös niille, jotka eivät ensimmäisenä vuonna mukaan rohjenneet tai ehtineet.

Teksti Tarja Ojala, Safety Futures Ky

Kuntokilpailu on oleellinen osa kolmivuotista Terve nuppi jaksaa - projektia. Projektia, jonka ensimmäisen vuoden teemana olivat liikunta, terveelliset elämäntavat, terveellinen ruoka sekä painonhallinta. Käytännössä terveysasiaa on pidetty esillä sekä Rahtarit lehdessä, erilaisissa tapahtumissa, että internet-sivuilla. Jäsenkuntaa on kannustettu kiinnittämään huomio terveyteen. Ja valintoja on pyritty tukemaan yhteistyöllä mm. taukopaikkojen kanssa.

Projektia on tavoittanut melkoisen joukon ihmisiä. Terveysteemaa sivunneissa tapahtumissa on luotu yli 3300 henkilökoh- taista kontaktia. Rahtarit - lehti terveysaiheisine artikkeleineen on luonut yli 130 000 välitöntä kontak- tia. Ei siis ihme, että terveysteema on herättänyt kes- kustelua. Ja suuressa jou- kossa on luonnollista, että keskustelu on liikkunut laidasta laitaan. Asiasta on

oltu innostuneita, mutta epäilijöitäkin on riittänyt.

Osa jäsenkuntaa, samoin kuin osa sidosryhmistä on innostunut asialle. Mm. taukopaikoilla on projektia ja kuljetustyötä tekevien ihmisten painonpudotustavoitetta tu- ettu monin toimenpitein. Tukitoimet ovat vaihdelleet entistä kevyemmistä ateriavaihtoehdoista hen- kilövaakoihin. Mutta tois- saalta kuljetustyötä teke- vien ihmisten ylipainoa on pidetty luonnollisena, eikä sitä ole totuttu ar- vostelevaan. Ei siis ihme, jos projekti on he- rättänyt myös ärtymystä. Painon pudotus, tai pai- non hallinta eivät ole helppoja asioita. Lisäksi saadussa palautteessa on todettu, että ylipainoon saati elämäntapoihin puuttuminen on puuttu- mista yksityisasioihin.

## Yksityisasiasia?

Oma paino on todella en- sisijaisesti yksityisasiasia, mutta ylipainolla on myös

laajempaa merkitystä - työkyvyn ja liikennetur- vallisuu- den kannalta. Ja tämä on se syy, miksi kul- jetustyötä tekevien henki- löiden ylipainoon ja ter- veyteen on kiinnitetty en- tistä enemmän huomiota. Taustalla ovat tutkimustu- lokset, joiden mukaan va- kavi- en liikenneonnetto- muuksien riskitekijöinä ovat mm. kuljettajien krooniset sairaudet.

Itse asiassa osa kuljettaji- en sairauksista, mm. sydän- ja verisuonisairau- det, unihäiriöt, kuten uniapnea ja heikko yleis- kunto ovat selkeitä lisä- riskejä liikenteessä. Näi- tä riskejä voidaan vähen- tää ennaltaehkäisevällä työllä, kuten painonhal- linnalla, terveellisellä ra- vinnolla ja tupakoimatto- muudella. Ja mikä paras- ta, määrätietoisesta ter- veyden ja työkyvyn yllä- pitämisestä hyötyy ensi- sijaisesti jokainen ihmi- nen itse. Toisaalta työky- vyn säilymisestä hyötyy myös yhteiskunta ja työnantajat. Asia on tär-

keä ja vakava. Mutta olisiko joku asia niin vakava, ettei sillä voisi laskea leikkiä?! Jos muuta syytä normaalipainon tavoitteluun ei ole, niin miten olisi kilpailukyvyyn parantaminen. Lisäähän jokainen kuljettajan painosta pudotettu kilo ajoneuvon kantavuutta...

## KILPAILUN TU- LOKSET

Vuoden 2001 kuntokilpailukortin palautti vain 22 jäsentä. Vastaajista neljä oli naisia, ja kahdeksantoista miestä. Naisia asia näyttää kiinnostaneen suhteessa miehiä enemmän, sillä samalla kun vastaajista viidennes oli naisia, on heitä Rahtarit ry:n jäsenkunnasta vain viisi prosenttia.

Kilpailuun osallistuneiden keski-ikä oli 43 vuotta, ikäjakauma 22 vuodesta 56 -vuotiaaseen. Koko jäsenkunnan keski-ikä on noin 38 vuotta ja

vaihteluväli varsinaisissa jäsenissä 17 -vuotiaasta vanhuuseläkkeellä oleviin.

### Painonpudotus

Miespuolisten kuntokilpailijoiden lähtöpaino vaihteli 66 kilosta yli 140 kiloon. Keskiarvo oli 91 kiloa, eli reilu, mutta ei hälyttävä arvo. Osallistujajoukossa huomattava ylipaino oli vain muutamalla vastaajalla. Osa osallistujista oli lievästi ylipainoisia, osa normaalipainoisia. Niinpä panos kuntokilpailussa vaihteli painon pudotuksesta liikuntasuorituksiin, tai yleiseen kannatukseen.

Painonpudotustalkoissa, 60 tonnin keikassa, on kolmen projektivuoden (2001-2003) kokonaistavoitteeksi asetettu nimensä mukainen 60 000 kilon tavoite, eli noin 3 kiloa jokaista yhdistyksen jäsentä kohden. Käytännössä ensimmäisen vuoden kilpailijat onnistuivat yhdessä pudotta-

maan painoaan noin 86 kiloa;) eli todella onnistuivat omakohtaisesti jopa ylittämään asetetun kolmen kilon tavoitteen. Sen sijaan tavoite suuren osan kohdalla jäi joko asettamatta, saavuttamatta, tai kilpailuun ei haluttu osallistua. Eli tavoittelavaa jäi ensimmäisen kilpailuvuoden jäljiltä muillekin.

### Liikuntamahdollisuuksia on

Joskus kuulee väitteitä, että ei tieliikenteessä työskenneltäessä ole mahdollisuuksia liikuntaan - muuta kuin kumipyörillä. Kaikkia kilpailuun osallistuneita työn asettamat rajoitteet eivät kuitenkaan näyttäneet häiritsevän. Vastaajien joukossa oli ihmisiä, jotka onnistuivat keräämään vähintään puolen tunnin fyysisen liikuntasuorituksen jokaiselle viikonpäivälle. Mistä ajasta?

Liikunta näyttää olevan järjestelykysymys. Osa liikuntakerroista on hyvin luonnollisia, arkiliikuntaa, jossa suoritukseen ei tarvitse erikseen "lähteä". Osa vastaajista liikkui työmatkat polkupyörällä tai kävellen, riippuen luonnollisesti työmatkan pituudesta. Osa vastaajista harrasti varusteita ja lähtemistä edellyttävää liikuntaa säännöllisesti. Näistä hyviä esimerkkejä ovat sulkapallon ja laskettelun harrastajat. Osa liikuntasuorituksista oli niin luonnollinen osa elämää, että niitä tuskin edes huomataan nimetä *liikunnaksi*, hyvinä esimerkkeinä fyysistä työtä vaativa kuorman teko, tai muutto.



VOIMISTELE  
SAUVAKÄVELE



PALLOILE



PALLOILE



SOUDA



PIHATYÖT  
METSÄTYÖT



MUUTOT



LASTAAMISET



PURUT

**Ylipaino ja painon hallinta eivät ole pelkästään kuljetusalan ihmisten ongelmia. Kyse on paljon laajemmasta, hyvinvoinnin mukanaan tuomasta ilmiöstä. Kyse on terveysongelmasta, sen ratkaisumahdollisuuksista - ja isosta bisneksestä. Laihduttamisen avuksi kaupataan poppakonsteja, lisäaineita ja lääkkeitä, vaikka apu useimmiten löytyy omista ruokailutottumuksista ja säännöllisestä liikunnasta. Talouselämä lehdessä 2/2002 asiaa on käsitelty suurin sanoin. Lehden Uratiessä (s. 51-52) puhutaan reilusti "taistelusta läskiä vastaan". Painonvartioiden tiedotuspäällikkö Riitta Rantanen toteaa laihdutuksen olevan lieveilmiöineen noin 600 miljoonan Euron bisnes Suomessa - vuosittain! Eikä laihduttamisessa ole kysymys pelkästä akkain jutuista. Painonvartijoilla on miehille oma ohjelma ja osa asiakaskunnasta on yritysten sisäisiä laihdutusryhmiä.**

**Painoindeksi =**

$\frac{\text{paino (kiloina)}}{\text{pituus x pituus (metreinä)}}$

Jos saamasi tulos on

20–24,9 olet normaalipainoinen

25–29,9 olet lievästi ylipainoinen

30–34,9 olet merkittävästi ylipainoinen

35- vaikea ylipaino

hien pin-  
taan ja jot-  
ka ovat jo-  
kaisen ih-  
misen ulot-  
tuvilla, il-  
man perus-  
teellista  
ajankäytön  
remonttia.

nen **Juha Laksela**. Saa-  
vutuksestaan Kemin  
mies palkitaan 2000,-  
markan, eli reilun 330 •  
suuruisella lahjakortilla.  
Samansuuruisen lahja-  
kortin saa arvonnassa en-  
simmäiseksi tullut **Esko  
Hirvelä** Ylivieskasta.  
Hirvelä oli onnistunut  
pudottamaan painoaan  
7,5 % omasta lähtöpai-  
nostaan ja oli melko lä-  
hellä ihannepainoan.

Lahjakorteilla palkittujen  
lisäksi arvottiin kaksi  
Ferrari -takin saajaa. Toi-  
sen takin saa **Kauko  
Kaukonen** Huhmarkos-  
kelta Etelä-Pohjanmaala-  
ta. Kaukonen on aiem-  
min pudottanut painoan  
ja kilpailukausi oli ensi-  
sijaisesti painon hallintaa  
ja liikuntaa. Toisen takin  
arvonnassa onnetar suosi  
Turun tiimin puheenjoh-  
tajaa, **Heikki Ylikännöä**,  
jonka tuotos projektille

on ollut säännöllinen lii-  
kuntaharrastus. Onnetta-  
ren suosikkien lisäksi  
Rahtarit ry on päättänyt  
palkita kaikki pioneeri-  
työtä tehneet 18 muuta  
Terve nuppi jaksaa pro-  
jektin vuoden 2001 kun-  
tokilpailuun osallistunut-  
ta pienin tavarapalkin-  
noin. Lisäksi palaamme  
kilpailuun osallistujiin ja  
heidän motiiveihinsa  
myöhemmin Rahtarit -  
lehdessä.

**Onnittelemme voittajia ja  
kiitämme kaikkia vuoden  
2001 terveystapahtumiin  
ja kilpailuun osallistuneita  
henkilöitä, sekä projek-  
tin tukijoita! Samoin toi-  
votamme kaikki vanhat,  
sekä uudet kilpailijat ter-  
vetulleeksi vuoden 2002  
kuntokilpailuun. Kilpai-  
luohjeet ja kuntokortin  
löydät tämän lehden ta-  
kakannesta!**

**Arkiliikunta** saattaa siis  
olla tekemistä, jota ei  
edes liikunnaksi mielletä:  
raskasta fyysistä työtä  
edellyttävä kuorman las-  
taaminen tai purkaminen,  
portaiden kävely, kuor-  
ma-auton renkaanvaihto  
tai ajokin jättäminen tau-  
kopaikalla sinne kauim-  
maiseen kulmaan, jolloin  
saadaan aikaan reipas kä-  
velylenkki. Tai miten oli-  
si puiden hakkaaminen,  
metsätyöt, tai naapurin  
auttaminen rakentami-  
sessa tai muutossa. Kaik-  
ki toimintoja, joissa saa

**Kuntokilpailun palkitut**

60 tonnin keikkaan ja  
kuntokilpailuun palautui  
siis 22 vastausta. Näiden  
joukosta osoittautui par-  
haaksi painonpudottajak-  
si **Olavi Pietilänaho** Ke-  
mistä. Tulos oli paras,  
sekä kiloina, että suhteel-  
lisena painonlaskuna.  
Pietilänaho pudotti pai-  
noaan peräti 17 kiloa,  
kolmisen kiloa enemmän  
kuin toinen ja kolmas,  
kunnioitettavan työn teh-  
neet Tampereen osaston  
puheenjohtaja **Jukka  
Ylinen** ja leppälahtelai-

**Yhteenvedo päivän aterioista  
annosmääristä**


Aamupala	Annosta
Kaurapuuro, veteen keitetty (3 dl)	3 vilja-annosta
Puuron päälle ½ dl maitoa	sis.
Ruisleipäviipale	1 vilja-annos
Rasiamargariini (80%) 1 tl	1 rasva-annos
Juusto 2 viipaleta (16%)	1 maitoannos
Salaatinlehti	yht. ½
Tomaattiviipaleet (½ tomaattia)	kasvisannosta tomaatin kanssa
Appelsiinitäysmehu 1 lasillinen	1 kasvisannos
Tee kupillinen	-
Lounas	
Peruna (keskikokoinen) 2 kpl	1 kasvisannos
Kukkakaali-parsakaali (keitetyt) 1,5 dl	1 kasvisannos
Tomaatti-kurkku-jääsalaatti 2 dl	1 kasvisannos
Broilerisuikale 85 g	1 liha-annos
Kastike ½ dl	-
Rasvaton maito lasillinen	1 maitoannos
Hiivaleipä 1 viipale	1 vilja-annos
Rasiamargariini (80%) 1 tl	1 rasva-annos
Vadelma-mustaherukka-mansikka 3 dl	1 kasvisannos

Päivällinen	
Tomaattipohjainen lohikasvis-keitto lautasellinen (3,5 dl)	1 liha-annos, 2 kasvisannosta
Rasvaton maito lasillinen	1 maitoannos
Ruisleipä 1 viipale	1 vilja-annos
Rasiamargariini (80%) 1 tl	1 rasva-annos
Omena 1 kpl	1 kasvisannos
Iltapala	
Rasvaton maustamaton jogurtti 2 dl	1 maitoannos
Mustikoita 1,5 dl	½ kasvisannosta
Hiivaleipä 1 viipale	1 vilja-annos
Rasiamargariini (80%) 1 tl	1 rasva-annos
Paprikaviipaleita 3	täydentää kasvisannoksia
Kiivi 1 pieni	½ kasvisannosta
Tee 1 kupillinen	-
Yhteensä	
	8 vilja-annosta
	4 maitoannosta
	2 liha-annosta
	10 kasvisannosta
4 rasva-annosta, joista 1 annos korvaa pähkinä-annoksen	

**Laihduttajan ei tarvitse nähdä nälkää!** Parhaiten laihdut, kun syöt säännöllisesti tavallista ruokaa. Laihtumisen juju on *keventämisessä* – vähemmän rasvaa ja rasvaisia ruokia, enemmän kasviksia, hedelmiä, perunaa ja leipää ilman tuhteja päällisiä. Ruokaa saa syödä jopa enemmän kuin ennen, ja kasvien ja viljan kuitu pitää nälkää poissa ja verensokerin tasaisena pidempään, jolloin väsymykään ei pääse yllättämään.

Myös **painonhallinta** on helpompaa, kun syöt säännöllisesti 2-3 ateriaa ja pari välipalaa päivittäin. Siten nälkä ja väsymys pysyvät poissa. Leivät ja jogurtin voit ottaa mukaan kotoa tai ostaa ne taukopaikalta, jos et kiireessä ehti syödä lämmintä ateriaa. Banaani ja pikkupulla virkistävät välipaloina. Juurekset ovat maukasta pikkupurtavaa eväänä tai hyvää naposteltavaa iltapalana.

Vertaa ruokailuasi esimerkkeihin. Kaipaako ruokavaliosi keventämistä?

	<b>Runsasrasvainen, iltaan painottuva ateriointi</b>	<b>2-3 ateriaa päivässä ja säännölliset välipalat</b>
Aamupala 	Kupillinen kahvia, loraus kevytmaitoa ja teelusikallinen sokeria	Jogurtti, 2dl 2 viipaleta grahamleipää, joilla sipaisu (2 tl) rasvaveitettä (60 %), 2 viipaleta keittokinkkua ja 4 viipaleta tomaattia Kupillinen kahvia/teetä ja loraus kevytmaitoa Lasillinen appelsiiniuoremehua
Lounas	Iso lihapirakka, 2 nakkia Lasillinen kevytmaitoa Suklaapatukka 60 g pötkö	4 viipaleta ruisleipää, joilla sipaisu (4 tl) rasvaveitettä (60 %), 4 viipaleta juustoa (17 % rasvaa), 2 viipaleta keittokinkkua ja 4 viipaleta tomaattia Jogurtti Laimeaa mehua
Välipalat	Lihapasteija tai wieneri 0,5 litraa limpparia Kupillinen kahvia, loraus kevytmaitoa ja teelusikallinen sokeria	Banaani Pikkupulla Kupillinen kahvia/teetä ja loraus kevytmaitoa
Päivällinen	Makkaraa 200 g, perunamuusia noin 3 dl, voisilmä, keitettyjä herneitä Lasillinen kevytmaitoa 2 viipaleta ruisleipää, joilla reilusti rasvaa (1 rkl) ja 4 viipaleta kermajuustoa	Annos (1,5 dl) jauheliha-kasviskastiketta, 3 perunaa, reilu dl salaattia ja 1 rkl öljykastiketta Grahamsämpylä, jolla sipaisu rasva (60 %) Lasillinen rasvatonta maitoa 2 dl marjasalaattia
Iltapala	2 dl sipsejä Pullo IV-olutta	Pari dl juurespaloja

**Noin 3000 kcal**

- Puolet energiasta rasvasta
- Rasvaiset välipalat ja ateriat eivät poista nälkää ennen iltaa eivätkä virkistä. Energiaa kertyy helposti liikaa.



**Noin 2000 kcal**

- Rasvan osuus energiasta vajaa kolmannes
- Väsymys ja nälkä pysyvät pois-sa ja energiaa on vähemmän kuin esimerkissä 1.

Perinteinen pikkupulla on wieneriä tai munkkia parempi valinta kahvin kanssa. Hedelmä virkistää seuraavallakin tauolla!

Katariina Lallukka, Maito ja Terveys