

Tupakointi, alkoholi ja aamiainen

Me tulemme tässä ja tulevissa artikkeleissa käsittelemään erikseen jokaista näistä terveemmän elämän ”kymmenestä käskystä”. Katsokaamme täällä kertaa ensiksi niitä kolmea ensimmäistä.

Älä polta!

Vain puolet kaikista ihmisistä ottavat vastaan neuvvoja tässä asiassa. Ketään ei voi pakottaa vastoin omaa tahtoaan. Mutta on varsin tärkeätä saada riittävästi perusinformaatiota, johon voi rakentaa omat päätöksensä.

Muutama tosiasia harkittavaksi:

Neljä asiaa vaikuttaa riskiin sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin: tupakointi, rasvainen ravinto, korkea verenpaine ja liian vähäinen liikunta.

Vaikuttamalla yhteen tai useampaan näistä tekijöistä, vähenevät riskit valtavasti. Riski saada sydäninfarkti vähenee myöskin, jos lopetetaan tupakointi.

Potilaat, joilla on suontenkalkkeutumista jaloissa, voivat lähes välittömästi tuntea liikkumisen helpotumisen lopetettuaan tupakoimisen. Monta muuta positiivista yllätystä odottaa sitä, joka lopettaa. Esimerkiksi haju- ja makuaiisti paranee huomattavasti.

Entä vaara painon noususta tässä yhteydessä? Painon lisäystä saattaa tulla johtuen aineenvaihdunnan vähentymisestä yhdessä paremman ruokahalun kanssa. Tätä tapahtuu etenkin en-

simmäisten kuukausien aikana tupakoinnin lopettamisesta. Tämän jälkeen paino tasaantuu. Estääkseen painon nousun tulee syödä vähän vähemmän ja liikkua hivenen enemmän.

Kaksi tekijää ovat merkittäviä tupakkatottumukselle. Ensimmäkin nikotiini on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava hermomyrky. Toiseksi itse tupakointitapahtuma, milloin ja kuinka poltetaan, on ns. psykososiaalinen tekijä.

Viimeisten kymmenen vuoden aikana on reilut 100.000 suomalaista lopettanut tupakoimisen. Niistä noin miljoonasta tupakoijasta, joita maassamme on,



noin 60 % tahtoo lopettaa tupakoimisen. Mutta aina ei riitä pelkästään se, että itse lopettaa tupakoimisen.

”Terveys ei tosin ole kaikki, mutta ilman terveyttä kaikki ei ole yhtään mitään!”



Useita ihmisiä altistetaan passiiviselle tupakoinnille, johtuen siitä, että muut polttavat heidän ympäristössään. Miten teidän perheessänne on läheiset ihmiset huomioitu?

Tupakansavu sisältää enemmän kuin tuhat eri aineosaa, joista useat ovat kiellettyjä työympäristölaissa. Kysymys on tukehtumista ja ärsyttämistä aiheuttavista kaasuista sekä allergiaa että syöpää kehittävästä aineksestä. Siksi onkin laadittu laki, joka kieltää tupakoimisen työpaikalla.

Juo kohtuullisesti

Alkoholin ja alkoholinkäytön osalta on hyvin syvälle iskostunut kaksinaismoraali. Virallisesti kunnioitetaan raittiutta hyvin positiivisena asiana ja alkoholirajoituksia pidetään viisaina ja oikeutettuina. Tämä asenne ei vastaa sitä käsitystä, mikä ihmisten keskinäinen mielihope asiasta on. Alkoholir romantiikka kukoistaa niin yksityiselämässä kuin mediassa. Kerskuminen sillä, kuinka paljon on juotu on varsin tavallista. Kännäys-

huumori kuuluu kesäteatterien ja tv-sketsien pakollisiin ja menestyksellisiin kuviioihin.

Me nyökkäämme ymmärtäväisesti kohtuullissaarnejille, mutta harvoin herää ajatus noudattaa periaatetta omassa yksityiselämässämme. Myös sosiaalisessa kanssakäymisessä on alkoholilla pakonomainen rooli, jota on varsin vaikea välttää.

Suurimman osan alkoholista juovat miehet. Joitakin tosiasioita:

- Alkoholismi on vaikeasti hallittava sairaus, joka aiheuttaa paljon murhenäytelmiä. Alkoholi on vaikuttava tekijä moneen onnettomuuteen, mm. hukkumis- ja veneonnettomuudet.

- Rattijuoppous on merkittävä liikenneturvallisuusongelma, jota ei voi puolustaa. Noin 20 % kuolemantapauksista Suomen maantielikenteessä johtuu rattijuopumuksista.

- Krapula on sekä fyysisesti että henkisesti raskas, mutta myös taloudellisesti kallias yriyksille.

- Alkoholi on haitallinen aivoille. Jokainen ryyppy tappaa aivosoluja, joita ei synny uudestaan. Niitä tosin on miljardeja, mutta kuitenkin.

- Alkoholi sisältää energiaa, hyvä muistaa, kun laihdutaan. Pullo keskikaljaa sisältää 120 kilokaloria, yhtä paljon kuin 3 dl maitoa.

- Älä harrasta liikuntaa, kun olet krapulassa. Se on vaarallista, eikä helpota selviämistä. Maksa polttaa noin 6 grammaa alkoholia tunnissa riippumatta aktiivisuudestasi.

Joten, jos sinun täytyy juoda, juo kohtuullisesti ja pidä ”valkoisia” ajanjaksoja. Jos olet epävarma maksasi kunnosta, otata maksakoe!



Syö kunnollinen aamiainen

Keho tarvitsee energiaa lähinnä kolmesta syystä. Ensimmäinen on kysymys energiantuotannosta, pitääksemme itsemme hengissä ja voidaksemme liikkua ja suorittaa erilaisia työtehtäviä. Toiseksi energia sisältää aineita kehon rakentamiseksi ja huoltoa varten (mm. solujen uusiutumiseen). Kolmanneksi energia sisältää vitamiineja ja hivenaineita, välttämättömiä kehon kemiallisia reaktioita varten.

Ajattele tätä, kun seuraavan kerran yrität selviytyä aamiainesta aamulehdellä ja kupilla kahvia.

Asiantuntijat eivät kuitenkaan ole aivan yhtä mieltä raskaan tai kevyen aamiaisen osalta, mutta paljon puhutaan, että viileämmän ilmaston takia tulisi meidän pohjoismaissa aloittaa päivä kunnollisella ja riittoisalla aamiaisella. Eli neljännes päivän energiatarpeesta tulisi sisältyä aamiaiseen.

Neste on tärkeä. Meidän tulee päivän mittaa juoda noin 1,5 litraa vettä, joten aloita päivä lasillisella huoneenlämpöistä vettä. Kunnollisella, runsaalla aamiaisella on myös se etu, että silloin ehditään päivän aikana polttamaan rasvat. Siksi voidaan sallia vähän enem-

män rasvaa voileivän päällä aamulla, mutta ei iltasella.

”Kunnollinen” aamiainen vaihtelee henkilöltä toiseen ja sitä tulee myös vaihdella silloin tällöin. Mutta sen tulee sisältää 1-2 dl kevytviiliä tai jogurttia, puuroa tai myslää, pari siivua kokojyväleipää, jossa on sitten esim. juustoa tai maksapasteijaa päällä. Jotta vitamiini- ja mineraalitarve saavutetaan, tulee aamiaisen sisältää myöskin hedelmää tai esimerkiksi joitakin paprikarenkaita. Talvella voidaan täydennykseksi ottaa C-vitamiinitabletti. Aamulla tee on lempeämpi vatsalle kuin kahvi.

Ota myös huomioon, että aamiaismuna sisältää 288 mg kolesterolia. Normaali lihapala sisältää 43 mg ja laiha kala vain 30 mg. Me syömme kuitenkin paljon muna leivonnaisten yms. muodossa.

Keskustelu hivenaineista on taas ajankohtainen. Asian- tuntijat ovat sitä mieltä, että maa ei sisällä riittävästi esimerkiksi seleeniä.

Yhä harvempi kuolee terveenä

Maailmassa on noin 6 miljardia ihmistä. Kaikki haluavat tietoisesti tai alitajuisesti kehittää itselleen niin onnellisen ja nautinnollisen elämän kuin mahdollista. Maailman energiantuotanto ei kuitenkaan ole pysynyt tapahtuneen räjähdysmäisen kansankasvun tahdissa. Yhä suurempi määrä ihmisiä saa tyytyä pelkästään vatsan täyttämiseen ollakseen tyytyväisiä. Elintasot eri maissa eroavat valtavasti. Eri maitten elintaso voidaan jollain tavalla verrata, kun katsotaan eri maitten bruttokansantuotetta BKT, ”liikevaihto per henkilö”. Vuonna 1999 tämä

oli USA:ssa 31.910 dollaria ja Sveitsissä 28.760 dollaria. Samanaikaisesti se oli Bangladeshissa 1.530 dollaria ja Etiopiassa 620 dollaria. Suomen bruttokansantuote oli 22.600 dollaria per henkilö.

Elintaso itsestään selvyys Luvut puhuvat itse. Meille pohjoismaalaisille ei riitä, että vatsa on täynnä, jotta me tuntisimme olomme hyväksi. Meidän elintasomme on maailman korkeimpia. Tämä takaa meille jokapäiväisen leipämme lisäksi monia itsestään selviä asioita, joista ei voida edes uneksia monissa muissa maissa. Mahdollisuutemme hyvään terveyteen ovat käytännöllisesti katsoen rajattomat. Mutta kaikessa tässä yltäkylläisyydessä tilanne on se, että emme voi hyvin. Saksalaisen filosofi Schopenhauerin sanat 150 vuotta sitten ovat hyvinkin ajankohtaiset ja kiteyttävä kohtalokkaasti totuuden: ”Terveys ei tosin ole kaikki, mutta ilman terveyttä kaikki ei ole yhtään mitään”. Karun totuuden tässä ajatuksessa ymmärrämme useimmiten vasta silloin, kun olemme menettäneet terveytemme. Ja mikä pahinta, emme kuuntele varoituksen sanoja ennen kuin se on liian myöhäistä. Ei sairas on terve? Maailmanterveysorganisaatio WHO aloittaa terveyden määrittelyn tällä tavalla ”Terveys on fyysinen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tunne. Henkilö, jolla ei ole todistettavia saira-

uksia, voi fyysisesti hyvin...” Tai toisin sanoen: se mikä ei ole väärin on oikein. Ja tästä luulosta johdettua on terveyshuolto kehittynyt sairaushuolloksi.

Yhtä harhaanjohtavaa on tapa mitata terveystilaa vertaamalla ihmisten keskimääräistä odotettavissa olevaa elinikää. Pohjoismaissa elinikä on korkeimpia maailmassa. Vuonna 1999 se oli Suomessa naisilla 81,0 vuotta ja miehillä 73,7 vuotta. Ruotsissa naisten elinikä on 81,9 ja miesten 77,1. Muissa pohjoismaissa tilanne on lähes samaa luokkaa, poikkeuksen tekee Grönlanti, jossa elinikä on vain 60 vuotta. USA:n luku on 78, Japanin 82 ja Venäjän 67. Lääkäreillä on noin 20 % korkeampi elinikä kuin muilla ihmisillä. Tästä voimme tehdä yhden johtopäätöksen: tietoa lisää elinikää.

Mutta muuten kasvava elinikä ei yleisesti ottaen voida pitää merkinä parantuneesta terveydestä. Edellä mainitusta johtuen täyttyvät sairaalat ja vanhainkodit vanhuksista, jotka sairastavat kroonisia sairauksia. Vähän kärjistetysti voidaan sanoa, että yhä vähemmän ihmisiä kuolee terveenä. Kaksi kolmasosa maailman kansasta kuolee nälkään, kun taas yksi kolmasosa syö itsensä hengiltä.

Teksti ja kuvat: Rainer Nyman

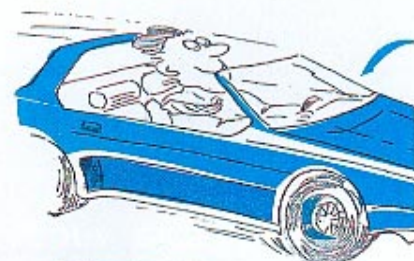
Lähteet: Terveyden ABC, Tilastokeskus, Kansanterveyslaitos, Stora Hälsoguiden ym.

ENNEN

KULUTUS 90%



NYT



KULUTUS 1%