

Mannekiinimittoihin!



Ylipainosta tasapainoon kampanja alkoi loka-kuun alussa ja jatkuu vuoden 2007 kevääseen.

Rahtarimannekiinina toimii Raija Lönnblad Nukarista. Raija on ottanut haasteen vastaan ja sitoutunut siihen koko kehollaan. YPTP kampanjassa ovat mukana Sydänliitto, SKAL, ULH, AKT, Rahtarit ja ABC-ketju. Mannekiineina kampanjassa Raijan lisäksi ovat SKAL:n Reijo Mecklin ja AKT:n Jorma Kauppinen. Kaikilla kolmella kilot ovat vuosien saatossa karanneet ja vyötärön ympärysmitta ylittää kaikki suositukset. Työ on vienyt mukanaan ja ruokailutottumukset laahaavat sitä vanhaa kaavaa. Syödään kun ehditään ja jos ehditään. Ja kun syödään, on pakko ottaa sitä mitä on tarjolla. Päiväaikaan on saatavissa seisovan pöydän lounaita, jossa tarjolla on myös hienoja salaattipöytiä. Hinnatkin ovat kohtuullisia. Aina ei ruoka-aika kuitenkaan sovi lounasaikaan ja valinnat pitää sovittaa tarjontaan.

Ruoasta mielihyvää

Nukarissa on aamupalan aika. Raija laittaa voileivän kerrostalonkorkuiseksi. Ensin leivälle reilusti voita ja sitten juuston siivuja (leivän pitää maistua) ja kaiken kukkuraksi vielä makkaraa noin 5 siivua. Ja jotta jaksaisi päivän pakertaa, hän tekee vielä toisenkin ja kolmannen... Eihän sitä koskaan tiedä ehtiikö edes koko päivänä käydä mitään haukkaamassa. No mukaan voi aina ottaa lenkin makkaraa!

Päivä kuluu töitä tehden ja maata ajaen. Näлкä alkaa kurnia. Työkaverit ovat kaikki kaikonnet johonkin viettämään taukoa ja syömään. Raija punaisen Sisun ratissa kaartaa paikalliselle grillikioskille. Taskussa on 5 euron seteli. Luukulla tulee hankituksi ensin lihapiirakka. "Aah, mitä höyrymakkaroita, saan niitä kolme" Raija tuumaa. "Hei vielä jää 60 senttiä. Mitä tällä rahalla saa? Taskussa ne polttavat liikaa." Myyjä miettii

hetken ja kertoo, että noilla rahoilla saa kaksi Pusua. Mainio jälkiruoka huokaisee Raija ja pistää pennoset tiskiinkin. "Oh ja uh, tulipa pullea olo! Jaksaa vielä jatkaa iltaan ja sitten koitiin syömään" miettii Raija ja palaa Sisun hyttiin jatkamaan päivän töitä. Pitkän päivän jälkeen illalla sitten ilta-palaksi lenkkimakkaraa, leipää, maitoa... Televisiota katsellessa tulee vielä naposteltua jotain pientä ennen nukkumaanmenoa.

Arki ja lauantai asettavat taas uudenlaisia haasteita. Pitää kokata itse ja miettii tekeekö mahtavan annoksen perunamuusia voin kera ja kastikkeeksi stroganovffia kerman kera! Kyllähän se maistuu niin hyvältä. Entä se pieni päätös päivässä? Olisiko lihakeitto ja tumma leipä sittenkin parempi vaihtoehto? Lauantai-iltana on juhlan aika. Mahtavaa voileipäkak-

kua ja katsohan mitä kermakakkua! Tuleehan noita ahmituksi vatsan täydeltä ja omatunto kolkuttaa!

Mitä kertovat mittaukset

Raija on käynyt terveysasemalla, jossa häntä mitattiin, käännettiin ja väännettiin. Kyseltiin ruokailutottumuksista ja annettiin vinkkejä mitä pitäisi syödä ja miten.

Tohtorin vaaka näytti reilua 90 kiloa. Ja omenaisen vartalon ympäryys ylitti sopivasti annettuja yläarvoja. Mutta ei hätää, nyt elämä muuttuu!

Viikkoa myöhemmin kaikkien herkkujen mutustelun jälkeen vaa'an viisari heilui jo lähempänä sataa! Kumpi mitaus oli väärä?! Tiedä häntä. Mietityttää kuitenkin.

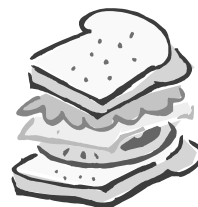
Sauvakävelyä ja porkkanoita

Raija siis aloitti uudelleen jo aiemmin hyväksi havaitun sauvakävelyn ja viilettää nyt pitkin Nukarin raitteja vauhdilla, sen minkä töiltään ehtii. Ruokavaliioon on tullut kevyitä vaihtoehtoja ja leivänpäälle ei enää kasata Eifeltornin korkuisia kasoja juustoa ja makkaraa. Lenkkimakkara on vain herkuttelua varten ja kakkuakin syödään harkiten.

Otsikon mukaisesti tarkoitus on saada mittoja pienemmäksi, mutta ei kiusaamalla itseä eikä muita. "Huhtikuussa on vuorossa uimapukukierros", lupaa Raija.

Kaikesta hyvästä ei saa eikä pidäkään luopua. Itseään saa välillä hemmotella, mutta painon saaminen yli-painosta tasapainoon ei ole kyllä mikään helppo asia.

Kannustetaan siis yhdessä Raijaa sekä muitakin kampanjan mannekiineja antamaan esimerkkiä meille muille.



voileipä.cdr

Liikenteen ammattilaiset ja ABC-liikennemyymälät mukaan Ylipainosta tasapainoon -hankkeeseen

Teksti : Marja Kytömäki, Sydän -lehden päätoimittaja.

- Tiellä parempiin valintoihin tarvitaan paitsi omaa tahtoa, myös opastusta ja terveellisempää ruokatarjontaa, Sydänliiton projektipäällikkö **Tuija Pusa** toteaa.

Pitkien ajomatkojen ja epäsäännöllisten työaikojen takia säännöllisistä ruoka-ajoista on vaikea pitää kiinni eikä kelvollista ateriatarjontaaakaan juuri ole ollut varsinkaan yöllä.

Paremmat valinnat mahdollistuvat nyt, kun kuljetusalan järjestöt ja ravintolapalveluja tarjoava suuri liikennemyymäläketju yhdistävät voimansa ensimmäistä kertaa kansanterveysjärjestön kanssa. Sydänliiton Ylipainosta tasapainoon -hankkeessa ovat mukana AKT, SKAL, Rahtarit ja ABC-liikennemyymälät.

Lokakuusta huhtikuulle jatkuva kampanja näkyy muun muassa ABC-liikennemyymälöissä järjestettävillä terveystarkastusasemilla, joissa liikenteen ammattilaiset pääsevät mittautamaan kolesterolin ja verenpainearvojaan. Kampanja-aikana teema näkyy mm. yhteistyökumppaneiden jäsenlehdissä. Pieni päätös päivässä verkkosivuilla on lisätietoa ja vinkkejä elintapamuutosten tekemiseen ja siellä pääsee tutustumaan myös kolmeen hankkeen ”mannekiiniin”, joiden elintapamuutoksia seurataan kampanjan edetessä.

Terveyttä ja turvallisuutta

- Lihavuuden yleistyminen on kasvava ongelma työikäisessä väestössä. Työterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan paino-ongelmia on eniten yrittäjillä ja ammattiryhmistä muun muassa kuljetuksen ja liikenteen aloilla työskentelevillä, Sydänliiton ylilääkäri **Hannu Vanhanen** perustelee yhteistyön aloittamista nyt nimenomaan liikennealan järjestöjen kanssa.

Terveyskysymysten lisäksi kyse on myös turvallisuudesta.

- Ruokavaliolla ja ateriarytmillä on vaikutusta paitsi painonhallintaan, myös jaksamiseen ja vireystilaan. Tätä kautta ongelmaan puuttuminen vaikuttaa positiivisesti niin kuljettajien kuin muidenkin tiellä liikkuvien turvallisuuteen, toimitusjohtaja **Seppo Sainio** Suomen Kuljetus- ja Logistiikka SKAL ry:stä toteaa.

Kahvitauko vaihtumassa ruokailuun

S-ryhmän ABC-liikennemyymälät osallistuvat hankkeeseen tarjoamalla tietoa ja terveellisempiä vaihtoehtoja siellä, missä kuljettajat liikkuvat. ABC:n ketjupäällikkö **Ari Sääksmäki** kertoo, että ketjun reseptiikkaa on jo muokattu kevyempään suuntaan.

- Suomen 80 ABC-liikennemyymälää ovat ottaneet haasteen terveellisempien vaihtoehtojen tarjoamisesta innolla vastaan. Stereotyyppiä taukopaik-

kojen rasvaisesta ja yksitoikkoisesta ruokasortimentista on aika laittaa romukoppaan. Vaihtoehtoja löytyy kotiruoasta pihveihin. Lisukkeita vaihtelemalla samastakin annoksesta saa joko kaloripitoisemman tai keveämmän, Ari Sääksmäki sanoo. Hän on jo huomannut, että keveys on muuttunut trendistä kulutustottumukseksi.

Sekä ammattiautoilijat että muut tiellä liikkujat ovat ottaneet hyvin vastaan ABC-ketjun kotiruokatyypiseen toimipaikkaruokailuideaan perustuvat seisovat pöydät. Ruokailu on jo ohittanut kahviasiakkaiden määrän liikevaihdossa.

Lisää kampanjasta www.pienipaatospaivassa.fi



Ei mikään helppo urakka!

Ylipainosta tasapainoon -kampanjan mannekiinikolmikun unelmana on päästä terveenä eläkkeelle -tai ”kunhan selviäisi edes eläkeikään”. Jokainen on jo oivaltanut, että jos syö raskasta ja rasvaista, ei jaksaa. Mutta muutoksen tekeminen ei ole helppoa.

50-vuotias sonkajärveläinen **Jorma Kauppinen** kertoo ajavansa yöllä:

- Parhaat ruokapaikat on silloin kiinni, hän valittaa. - Keppeet vaihtoehdot puuttuvat yöllä, Jari-Pekka Hankasalmella on melkein ainoa.

Raija Lönnblad (45) ei usko pääsevänsä Venuksen mittoihin helpolla.

- Ei oo helppoo! Minähän rakastan makkaraa, lihapiirakkaa ja hillomunkkeja. Ne tarjoavat kodikkuutta ja turvaa väsyneenä taukopaikalla, kun on takana satoja kilometrejä pimeää tietä talvipakkasella. Mutta Raija on päättänyt tehdä muutoksen. - Tähän asti olen ollut naimisissa työn kanssa. Nyt aion satsata itseeni.

Raija paljastaa oman pienen päivittäisen päätöksensä: - Ostin sitä vihreää hirviötä – siirryin flooraan. Ja entisen juustoviipalepinon tilalla margariini-leivän peitteenä on enää yksi juustoviipale.

Reijo Mecklin (51) on jättänyt makkarat ja hillomunkit.

- Ennen periaatteeni oli, että jänis ei tee mun töitäni ja minä en syö jäniksen ruokaa, mutta nyt periaate on muuttunut. Aion saada keväällä uuden pienemmän ajopuvun!

Saako omenavartalo hälytyskellosi soimaan?

Teksti: Anu Karhu, ETYO

Ylipaino- ja lihavuusongelma on viime vuosina paisunut pullataikinan lailla. Yli kaksi kolmasosaa suomalaisista miehistä on ylipainoisia ja naisista runsas puolet. Lihavuuden kehittymiseen ovat vaikuttaneet useat muutokset yhteiskunnassa, mutta myös omat tottumuksemme. Ruumiillisen työn ja arkiliikunnan väheneminen ovat pienentäneet energiankulutusta, kun taas energiansaanti on lisääntynyt huimasti ruoan suurten rasvamäärien myötä sekä napostelukulttuurin vallatessa alaa.

Omena on terveellistä, muttei vyötäröllä

Terveyden kannalta ei ole yhdentekevää, mihin ylimääräinen rasva kerääntyy. Haitallisinta on vyötärönseutuun keskittyvä rasva, jolloin puhutaan ns. keskivartalolihavuudesta tai ”omenavatsasta”. Perintötekijät vaikuttavat osaltaan siihen, miten helposti rasvaa kerääntyy keskivartaloon. Miehillä taipumus on suurempi kuin naisilla, koska naissukuhormoni suojaaa rasvan kertymiseltä vatsaonteloon. Keskivartalolihavuutta esiintyy

kuitenkin myös naisilla, erityisesti vaihdevuosien jälkeen.

Pelkällä perimällä ei voi selittää vyötärölle ilmestynyttä vararengasta, vaan syynä rasvan kertymiseen on aina liiallinen energian saanti. Elintavat on siis syytä ottaa tarkasteluun. Tupakointi ja alkoholi lisäävät keskivartalolihavuutta. Myös vähäisellä liikunnalla on vatsamakkaroita lisääviä vaikutuksia: liikunta vähentää vatsaontelon rasvamäärää, vaikka kiloja ei karisisikaan. Kerää askelia arkipäivän askareista: unohda ”rasvanpolttosykkeet” ja muut minuuttirajat, sillä jokainen askel kuluttaa ja on apuna painonhallinnassa. Pitkäkestoinen kuntoa parantava liikunta kuten reipas kävely on erinomainen ase taistelussa omenavatsaa vastaan.

Onko minulla omenavatsa?

Keskivartalolihavuuden toteamiseen ei tarvita monimutkaisia mittareita, vaan asian voi todeta yksinkertaisesti vilkaisemalla peiliin. Helppo ja kotioloissakin onnistuva tapa selvittää rasvakudoksen sijainti on mitata vyötärön ympäryys. Vyötärön ympäryys mi-

tataan 1-2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Mitattaessa painon tulee olla tasaisesta molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei siis saa kiristää eikä olla liian löysällä. On helpompaa, jos joku toinen tekee mittauksen. Tulosta voidaan verrata taulukossa 1 esitettyihin rajoihin. Suosituksen mukaan naisten vyötärön ympäryksen olisi hyvä alittaa 80 cm ja miesten 94 cm.

Kannattaisiko vyötä lyhentää?

Vatsaonteloon kertyvästä rasvasta kannattaa pyrkiä eroon. Vyötärölihavuus on haitallista, koska sinne kertyvä rasva on aineenvaihdunnallisesti aktiivisempaa kuin esimerkiksi reisiin tai lantiolle kertyvä rasva. Sen vuoksi vyötärölihavuus lisää vaaraa sairastua moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä aikuistyyppin eli tyypin 2 diabetekseen. Lisäksi vyötärölihavuus voi lisätä verenpainetta ja uniapneaa.

Vyötärölihavuus on myös yksi metabolisen oireyhtymän riskitekijöistä. Metabolinen oireyhtymä (MBO) on aineenvaihduntahäiriö, johon liittyy veren rasvojen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriö yhtä aikaa kohonneen verenpaineen ja keskivartalolihavuuden kanssa. MBO:n oireet ovat yhdessä vaarallisia, koska ne lisäävät vaaraa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen.

Aineenvaihdunnallisesta aktiivisuudesta on hyötyäkin: sen vuoksi vyötärörasvasta on elintapoja muuttamalla helpompi päästä eroon kuin lantiolla olevasta rasvasta. Laihduttaminen ei vaadi nälkäkuurille tai ihmedieetille ryhtymistä. Pysyvien tulosten saavuttamiseksi on parasta tehdä

Taulukko 1. Vyötärön ympärysmitta ja lihavuudesta aiheutuva sairastumisvaara.

Naiset	Miehet	Sairastumisvaara
< 80 cm	< 94 cm	Ei lihavuuteen liittyvää sairastumisvaaraa
80- 87cm	94- 101cm	Lievästi suurentunut sairastumisvaara. Varo painon lisääntymistä tai pudota painoa.
≥ 88 cm	≥ 102 cm	Suurentunut sairastumisvaara. Hae terveydenhuollon ammattilaisen apua painon alentamiseen.

Lähde: Eurooppalainen sepelvaltimotaudin ehkäisy-suositus, 1998.

elintapamuutoksia pienin askelin.

Miten eroon vararenkaasta?

Paras tapa vyötärön uudelleen metsästyksessä on tehdä pieniä muutoksia päivittäisiin ravinto- ja liikuntatottumuksiin. Liikunnan lisäämisen ja kunnon kohotuksen voi helposti aloittaa arkisista toiminnoista. Kuorman lastaaminen tai purkaminen, portaiden kävely, kuorma-auton renkaanvaihto tai ajokin jättäminen taukopaikalla kauniimpaan nurkkaan liikuttavat ohimennen.

Liikuntatavaksi kannattaa valita itselle mieluinen harrastus kuten esimerkiksi kävely, pyöräily, uinti tai vaikkapa kuntosaliharjoittelu. Jos kuntosalille ei kerkeä, niin kotona voi nostella punteja iltautuisia katsellessa.

Myös pienillä ravintomuutoksilla saadaan vyötärön ympärys kaventumaan. Ateriarytmiin tulisi kiinnittää erityishuomiota: kolmen tai neljän tunnin välein toistuvat säännölliset ateriat pitävät nälän loitolla ja ehkäisevät turhaa napostelua. Mieliteon vallatessa ajatukset kannattaa suunnata muualle: soittaa kaverille tai lähteä lenkille, ot-

taa lämmin suihku tai hyvät löylyt eli rentoutua ja hemmotella itseään jollain muulla tavalla kuin ruoalla. Mielitekojen syntyyn voi myös varautua: kuori pussiin tai kylmälaukkuun valmiiksi porkkanoita, omenoita, kurkkua tai appelsiinipaloja, joita voit huoletta napostella mieliteon yllättäessä.

Pienillä arjen muutoksilla on suuria

vaikutuksia vuositasolla. Pieni muutos päivässä on suuri muutos vuodessa: vaihtamalla kevytmaidon (3 lasillista/vrk) rasvattomaan maitoon voi paino pudota 3,5 kg vuodessa. Nauttimalla kolmen kermajuustoviipaleen sijasta kolme viipaletta kevytjuustoa on muutos noin 2 kg. Korvaamalla päivittäin kahvileipänä nautitun viinerin pullalla voi kiloja karista jopa 12 vuodessa.

Monipuolinen ja kasvisvoittoinen ruokavalio on hyväksi terveydelle. Päivittäin tulisi nauttia:

- ruisleipää, puuroa
- rasvatonta maitoa tai piimää
- rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia
- vihanneksia
- hedelmiä ja marjoja
- kasviöljyjä, kuten rypsiöljyä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa
- margariinia leivän päällä

Kala, vähärasvainen liha ja kananmuna täydentävät ruokavalion monipuoliseksi.

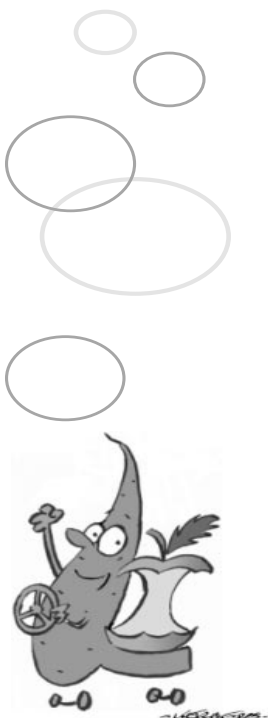
Lähteet:

Mustajoki Pertti. Kustannus Oy Duodecim, 2006.

Suomen Sydänliitto. Ylipainosta tasapainoon – opas. 2004.

Suomen Sydänliitto. www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/painonhallinta/fi (24.10.2006).

Seitsemän teesiä hyvään oloon



- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja runsaasti.
- Runsaskuituista täysjyväleipää ja täysjyväviljavalmisteita.
- Leivälle pehmeää kasvimargariinia ja salaatteihin tilkka öljykastiketta.
- Rasvatonta maitoa ja piimää ruokajuomana päivittäin, mutta janoon vettä.
- Kala-ateria ainakin kahdesti viikossa.
- Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita ja käytä suolaa niukasti ruoanvalmistuksessa.
- Ravinto ja liikunta tasapainoon. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia.

Lähde: valtion ravitsemus neuvottelukunta soveltaen