



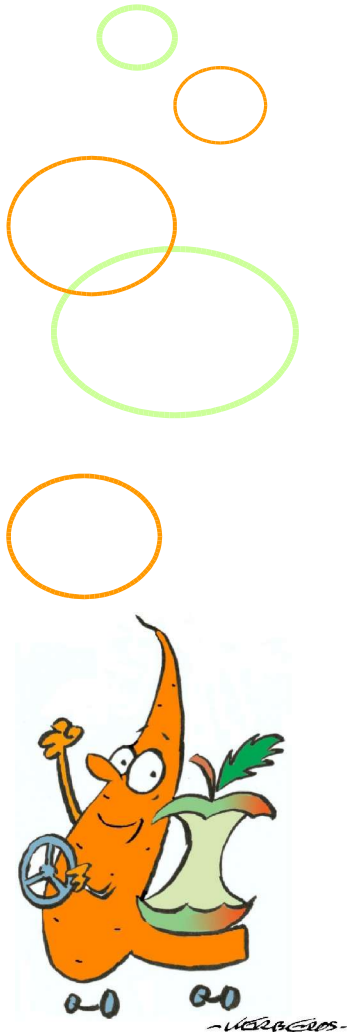
# Ylipainosta tasapainoon

Ratkaisuja ravinnosta

# 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.

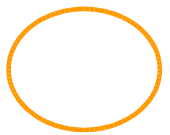
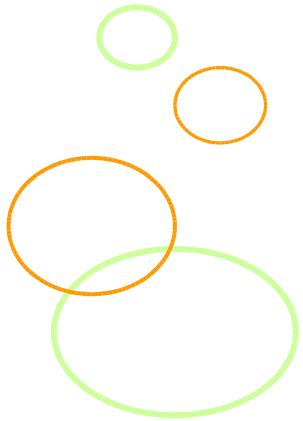
Lähde: valtion ravitsemusneuvottelukunta soveltaen



# Miksi painonhallinta kannattaa?

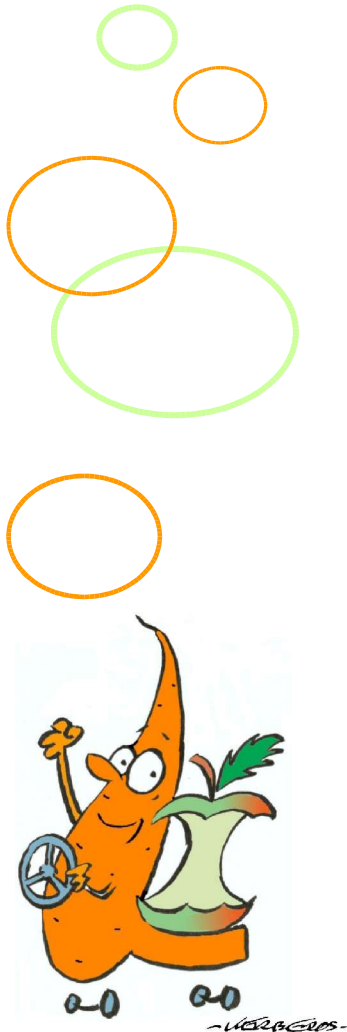
---

- Tavoitteena hyvä ja virkeä olo
- Terveydelliset syyt
  - Verenpaine ↓
  - Veren rasva-arvot paranevat
  - Sokeriaineenvaihdunta paranee
  - Vyötärön ympärysmitta pienenee
- Jo 5-10% painonpudotuksesta on terveydelle hyötyä



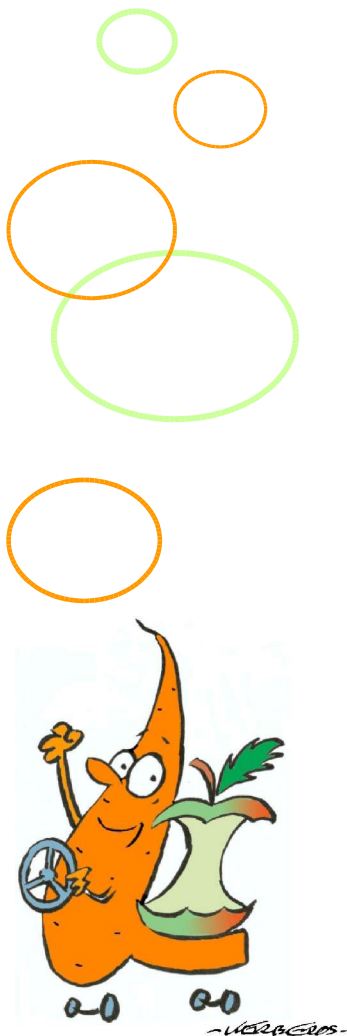
# Ruokavalio ja painonhallinta

- Tavallinen monipuolinen ruokavalio on riittävä painonhallitsijallekin
- Kiinnitä huomiota
  - Kasvisten käytön lisäämiseen
  - Rasvan, suolan ja sokerin saannin sekä alkoholin vähentämiseen
  - Rasvan laatuun ja määrään, riittävään kuidun saantiin
  - Ateriarytmiin, syö 3-4 tunnin välein
  - Lautasmallin käyttöön aterian koostamisessa
  - Annoskokoon



# Kasviksia saa nauttia - niin paljon kuin haluaa

- Tavoitteena ½ kg päivässä = 6 oman kouran kokoista annosta
  - Osa voi olla marjoja ja hedelmiä
  - Lisäksi vielä 2-3 perunaa
- Tavoite toteutuu, kun kasvikset ovat mukana jokaisella aterialla
- Jos käyttö ollut vähäistä, voi aloittaa lisäämällä ensin yhden annoksen päivän aterioihin
- Kasviksista saa myös kuitua. Kuitu helpottaa ruoansulatusta, auttaa alentamaan kolesterolia, vähentää ruoan energiatiheyttä, lisää kylläisyyttä ja tasaa verensokerin nousua ruoan jälkeen

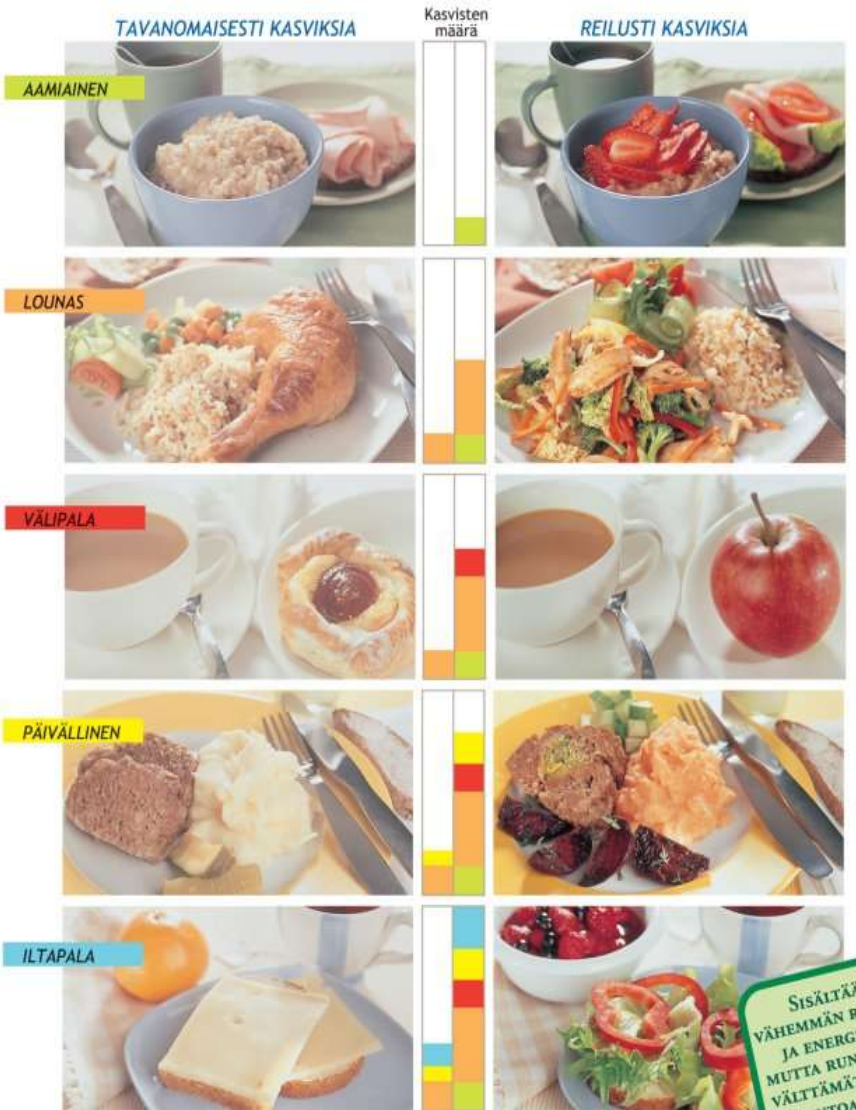




**Kuusi kourallista  
on noin  
1/2 kg eli 500 g.**

**Annoskoko määräytyy  
syöjän koon mukaan.  
Lapsella mitta on pieni  
kämmen ja aikuisella  
miehellä suuri koura.**

# Väritä päiväsi kasviksilla



Yhteensä n. 200 g (n. 2 1/2 annosta).

Yhteensä n. 650 g (n. 8 annosta).  
Puolen kilon kasvissuositus ylittyy helposti, mutta se sallittakoon.

**Sisältää  
VÄHEMMÄN RASVAA  
JA ENERGIAA,  
MUTTA RUNSAASTI  
VÄLTÄMÄTTÖMIÄ  
RAVINTOAINEITA.**



[www.kotimaisetkasvikset.fi](http://www.kotimaisetkasvikset.fi)



[www.terveyytakasviksilla.fi](http://www.terveyytakasviksilla.fi)



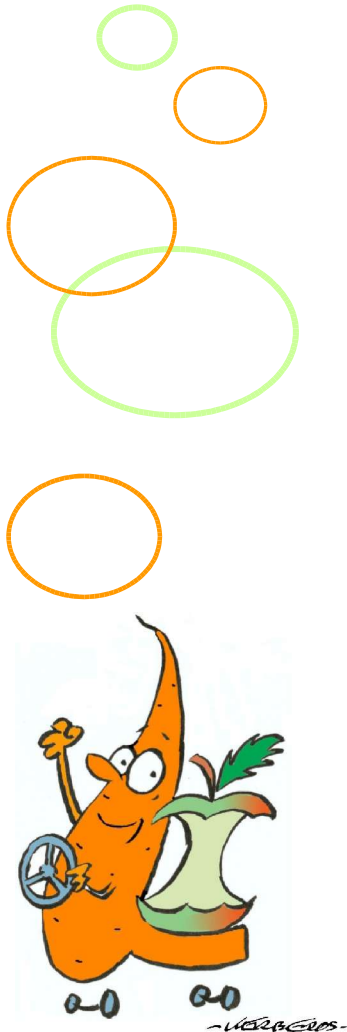
[www.kotimaisetkasvikset.fi](http://www.kotimaisetkasvikset.fi)



[www.terveyytakasviksilla.fi](http://www.terveyytakasviksilla.fi)

# Leipä, viljatuotteet ja kuitu

- Päivittäin 6-9 palaa runsaskuituista leipää
  - Painonhallitsijalle hieman vähemmän
- Leipä on runsaskuituista
  - Ruisleipä kuitua yli 10g/100g
  - Muut leivät yli 6g/100g
- Suosi täysjyväviljatuotteita ja valitse vähäsuolaisia vaihtoehtoja
- Ilman leipää ja viljatuotteita jää kuidun saanti usein liian alhaiseksi. Leivän lisäksi kuitua saat myös mm. puuroista, tummasta pastasta ja riisistä sekä kasviksista.
- Runsaskuituiset tuotteet ovat usein ravintoainerikkaita.



# Näissä kaikissa on 5 g kuitua

(suluissa päivän tarvetta vastaava määrä)

400 g parsakaalia (2,8 kg)



4 kerää lehtisalaattia (24 kerää)



2 omenaa (14 kpl)



5 perunaa (35 kpl)



5 porkkanaa (35 kpl)



1 kurkku (6 kpl)



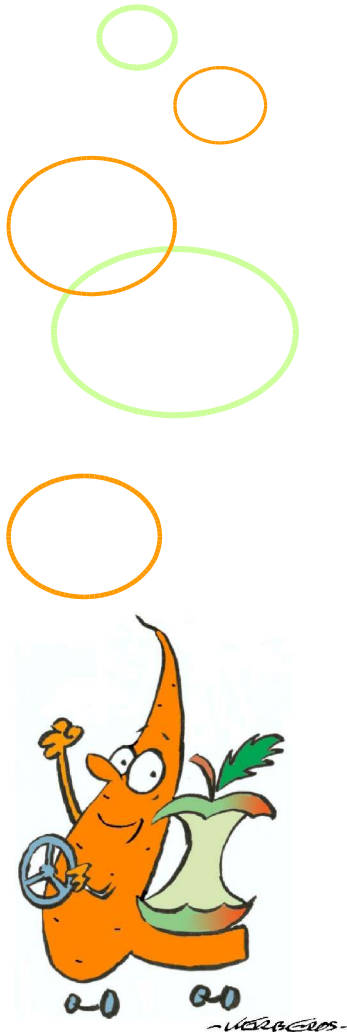
1 viipale täysjyväleipää (7 viipaletta)

Suosittelavia nautintoja



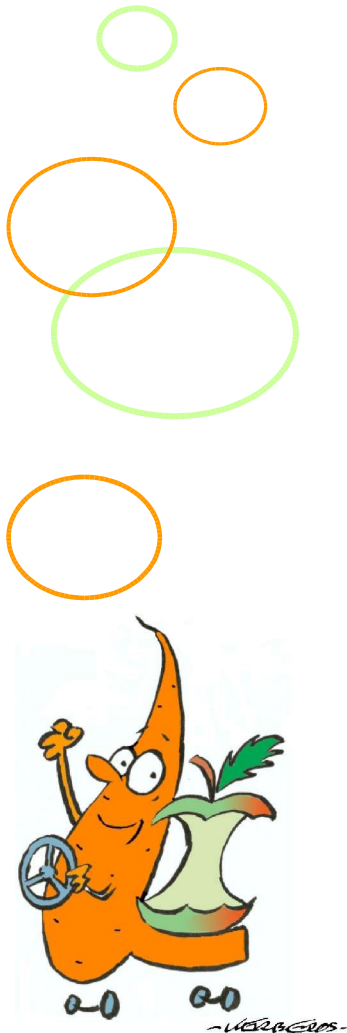
# Rasvan määrä

- Paljonko rasvaa tarvitaan?
  - Esimerkiksi 60 kg nainen tarvitsee päivittäin rasvaa noin 60 g ja 80 kg mies noin 80 g.
  - 2/3 päivittäisestä rasvasta tulisi olla pehmeitä rasvoja, jotta saamme välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja.
- Huomio rasvan laatuun, rasvan vähentäminen kovista rasvoista



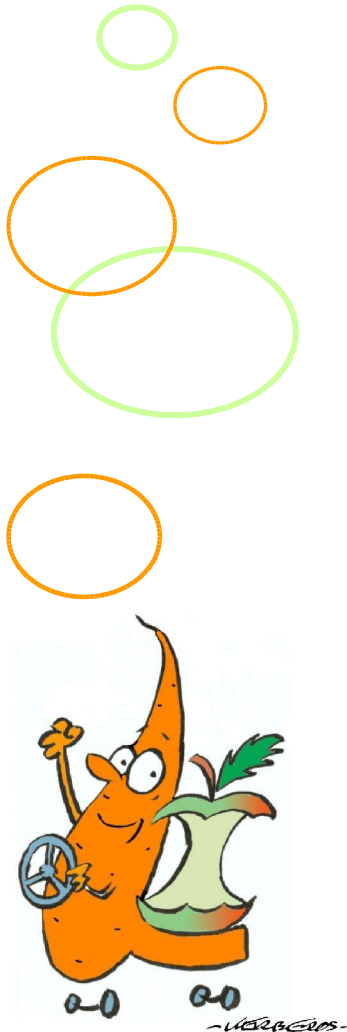
# Pehmeää rasvaa riittävästi

- Öljyä itsesi pehmeillä rasvoilla
  - Noin 5 tl pehmeää kasvimargariinia päivässä leivänpäälle
  - Muutama tl öljypohjaista salaatikastiketta päivittäin salaatin kanssa
  - Käytä rypsiöljyä tai juoksevaa margariinia ruoanvalmistukseen ja leivontaan
  - Syö rasvaista kalaa aterialla 2 x viikossa



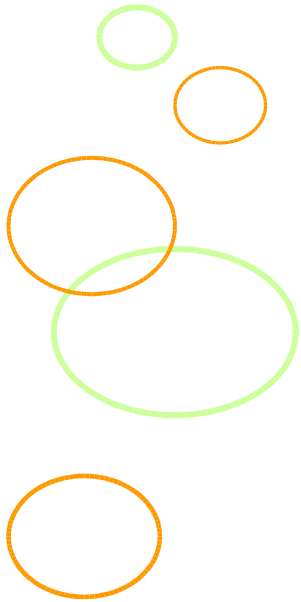
# Vähennä kovista rasvoista

- Vähennä kovista rasvoista ja piilorasvoista
- Valitse
  - Maito ja maitotuotteet rasvattomina ja vähärasvaisina
  - Liha ja lihavalmisteet vähärasvaisina
  - Vain harvoin runsasrasvaisia ruokia, leivonnaisia ja naposteltavia kuten sipsejä, munkkeja, makkaroita, pizzoja ja hampurilaisia.
- Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan määrän ja laadun kannalta parempia tuotteita

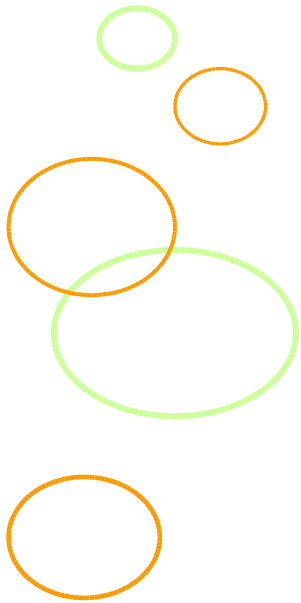


# Vähemmän suolaa

- Suolan vähentäminen tekee hyvää kaikille. Runsas suolan saanti nostaa verenpainetta ja kerää elimistöön nestettä.
- Suola tulee ruokavalioomme pääasiassa piilosuolana elintarvikkeista ja aterioista
- Suolan saanti vähenee, kun vaihtaa runsas- ja normaalisuolaiset elintarvikkeet vähäsuolaisiksi
  - Esimerkiksi vaihtamalla 5 leipäviipaletta päivässä vähäsuolaiseksi, saa vuodessa liki 3dl vähemmän suolaa
  - Kannattaa varoa myös suolaa sisältäviä mausteseoksia ja kastikkeita kuten soijakastike, ketsuppi, sinappi ja liemikuutiot



# Sydänmerkki – parempi valinta



- Sydänmerkki on käytännön apuväline ostopäätöksiä tueksi
- Sydänmerkki tuotteessa kertoo, että tuote on omassa tuoteryhmässään parempi valinta
  - Rasvan laadun ja määrän suhteen
  - Suolan määrän suhteen esim. Sydänmerkkileipä on vähäsuolaista
- Sydänmerkkituotteita on markkinoilla noin 280 kpl

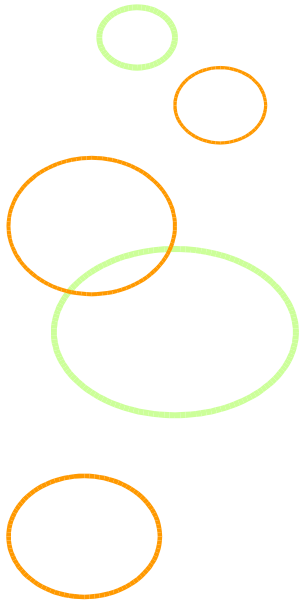


# Sokerin vähentäminen

- Piilosokereista voi tulla huomaamatta ylimääräistä energiaa ilman muita ravintoaineita.

## Esimerkiksi

- 1,5 l kolajuoma
  - sokeria 55 palaa, energiaa 660 kcal
    - päivittäin juotuna vastaa 2,6 painokilon lisäystä kuukaudessa
- Hedelmäkarkkipussi 200 g
  - sokeria 40 palaa, energiaa 720 kcal
    - pussillinen 2xvko 0,8 kg/kk



**Juomme virvoitusjuomia kaksi kertaa enemmän  
kuin 10 vuotta sitten.**



**60 palaa sokeria**

**2 tuntia reipasta  
kävelyä**



**40 palaa sokeria**

**1 h 15 min  
reipasta pyöräilyä**

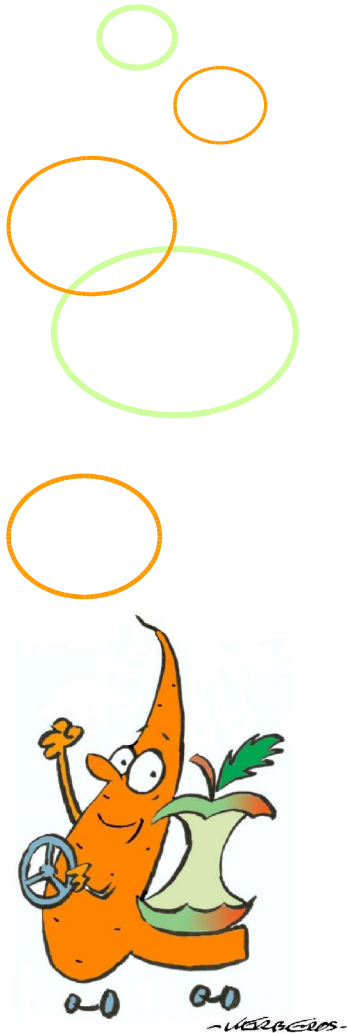


# Alkoholin vähentäminen

- Alkoholissa on runsaasti energiaa
  - 1 g alkoholia = 7 kcal

## Esimerkiksi

- 1 pullo (0,33 l) III-olutta
  - energiaa 130 kcal
    - päivittäin juotuna vastaa 0,5 painokilon lisäystä kuukaudessa
- 12 cl kuivaa valkoviiniä
  - energiaa 82 kcal
    - päivittäin juotuna 0,4 kg/kk
- 4 cl vodkaa
  - energiaa 88 kcal
    - päivittäin juotuna 0,4 kg/kk
- pullo (0,5 l) makeaa siideriä
  - energiaa 88 kcal
    - päivittäin juotuna 1,2 kg/kk



# Juotko vai syötkö ?



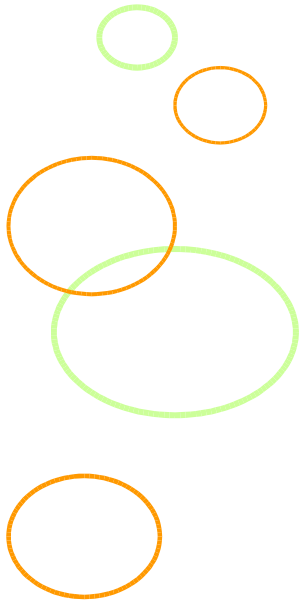
**400 kcal**



**400 kcal**

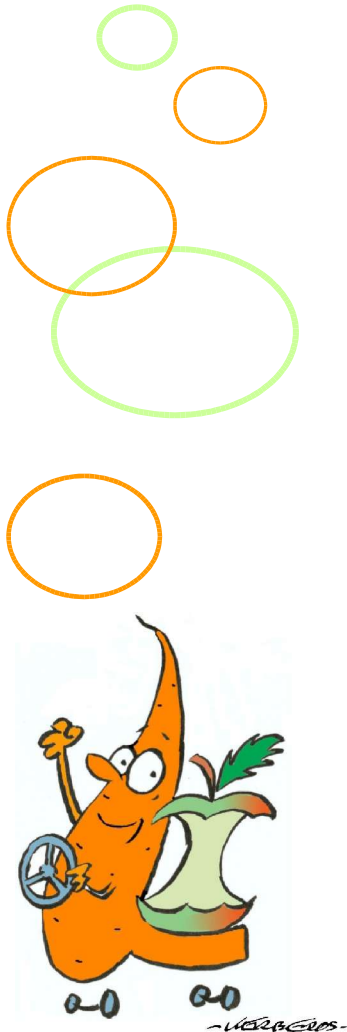
# Ateriarytmi

- Säännöllinen ateriarytmi on vireyden ja painonhallinnan perusta
  - Auttaa hallitsemaan näläntunnetta
  - Turhat napostelut jäävät helpommin pois
- 5-6 ateriaa päivässä
  - Välipalat lasketaan mukaan
  - Esimerkiksi: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- 2-4 tunnin välein
  - Jokaisen omaan päivärytmiin sopiva



# Tauko – välipalan paikka

- Sopivan kokoinen välipala auttaa jaksamaan ja pitää vireystilaa yllä. Se ei korvaa lounasta tai päivällistä, mutta auttaa hallitsemaan nälkää niiden välillä.
  - Kiireen takia ei kannata jättää ruokailua väliin.
  - Runsaasti kasviksilla täytetyt leivät, tavallinen pulla tai pullapohjainen marjapiirakka ovat parempia valintoja välipalaksi.
  - Autoon on helppo ottaa evääksi raikkaita välipaloja, kuten hedelmiä ja kasviksia – kirsikkatomaatit tai naposteluporkkanat ovat heti valmiita.



# Välipala mukaan – kinkku-kasvisleipä

Energiaa	260kcal
Rasvaa	8g
Kovaa rasvaa	2g

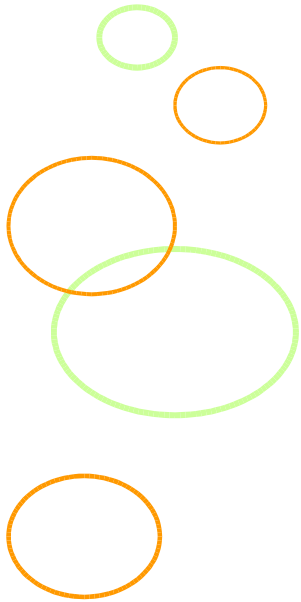


Kuva: Tapani Romppainen



# Ruokavalion ja syömiskäyttäytymisen muuttaminen

- Muutostavoitteeni on hyvä, kun osaan vastata: Mitä? Missä? Milloin? Miten?
- Syön lautasmallin mukaisesti noutopöydästä
  - Mitä? Lisään kasvisten käyttöä aterioilla ja hallitsen annoskokoani.
  - Missä? Ruokaillessani huoltoasemalla noutopöydästä.
  - Milloin? Heti huomisesta lounaasta alkaen.
  - Miten? Käytän lautasmallia apunani.

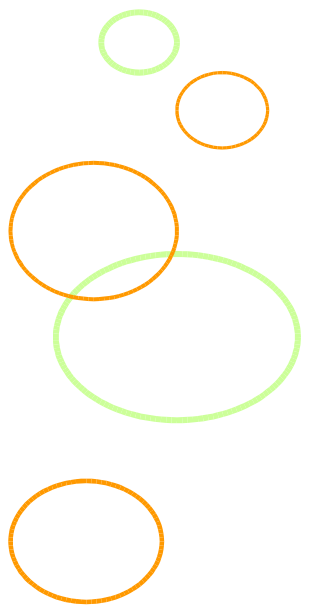
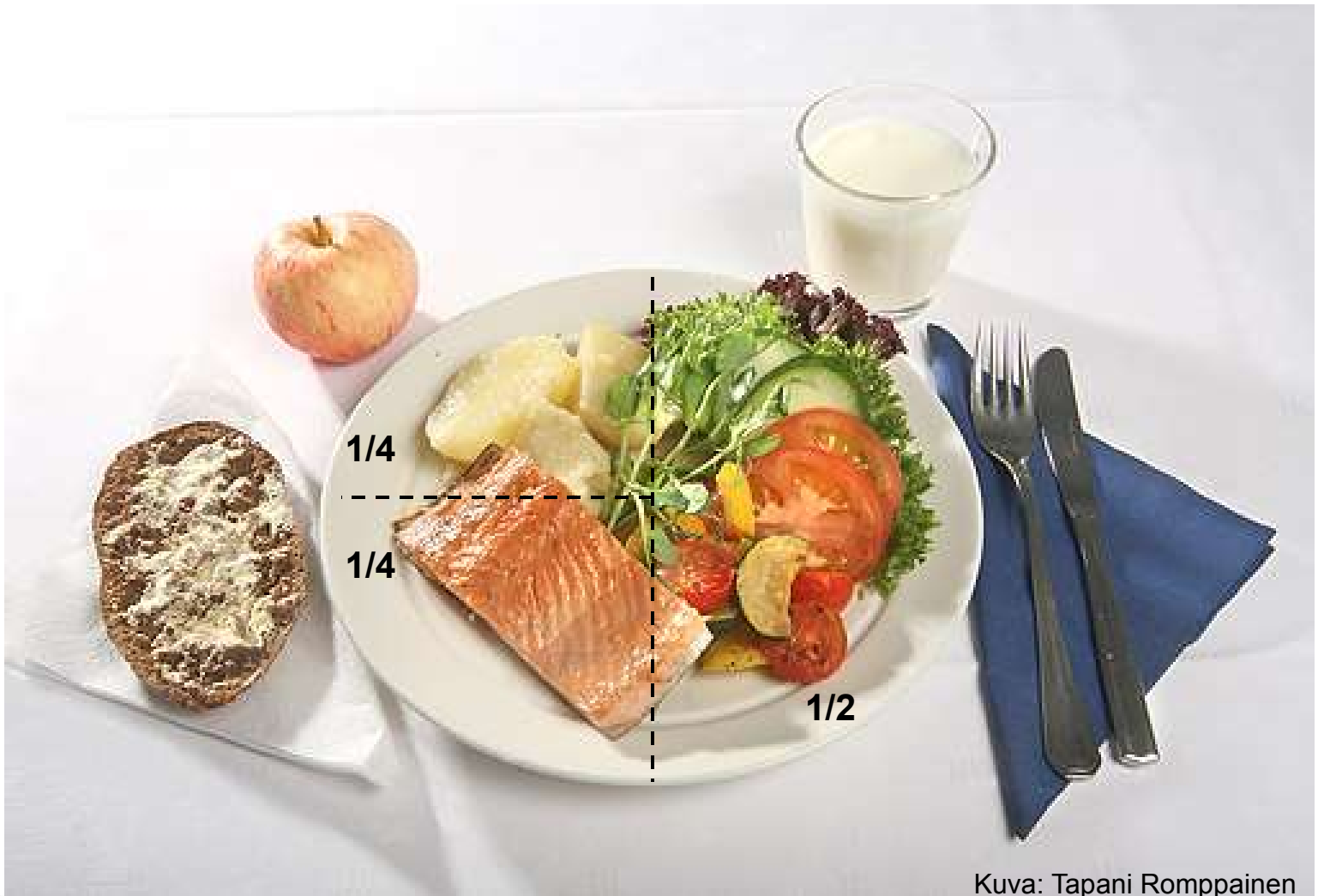


# Lounas mukaan - pastasalaatti

Energiaa	350kcal
Rasvaa	11g
Kovaa rasvaa	1,5g



# Lautasmalli – auttaa hallitsemaan myös annoskokoa



Kuva: Tapani Romppainen

# Lounasaika - kumman valitsen?

Lehtipihvi ja keitetyt perunat

Energiaa	380kcal
Rasvaa	14g
Kovaa rasvaa	3,5g



Paneerattu leike ja ranskalaiset perunat

Energiaa	900kcal
Rasvaa	60g
Kovaa rasvaa	15g



**Omenoita 3,6 kiloa**

**Iso karkkipussi (350 g)**



**Saman verran energiaa (1230 kcal)**

# **Viinerikahvit vai ateria ?**



**450 kcal**

**450 kcal**

# Syötkö ”ei mitään” vai kunnon välipalan?



**250 kcal**



**250 kcal**

# Ravinto ja liikunta tasapainoon

Täsmä- eli kuntoliikuntaa 2-3 tuntia viikossa,  
joka toinen päivä

Esimerkiksi reipas kävely, juoksu, pyöräily, tanssi, kuntosali

Perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa, mielellään  
päivittäin

Esimerkiksi kävely, remontointi, kova siivoaminen, leikki  
**30 min/pvä, vähintään 10 min jaksoissa**

**Ota ainakin toinen pallo!**





# Riskeistä mahdollisuudeksi

Tavoitteena hyvä olo!