

# Yhteenveto Rahtarien TERVEYSKYSELYSTÄ

OSA

1

2

3

4

Teksti: Rainer Nyman ja Anders Lindgren sekä lainauksia Matti Heikkilän, Jatta Puhkalan, Anne Huutoniemen sekä Heli Järnefeltin kirjoituksista.



Matti Heikkilä



Jatta Puhkala



Anne Huutoniemi



Anders Lindgren



Rainer Nyman

Tässä artikkelissa on tarkoitus käsitellä rahtarien mielipidekyselyssä esiin tulleita elämäntapoihin liittyviä kysymyksiä. Kommenteissa on mukana myös tuloksia Työterveyslaitoksen hiljattain suorittamasta vastaavasta tutkimuksesta, jossa kuitenkin oli mukana vain 20 % yhdistelmän kuljettajia, muut olivat taksi- ja linja-autokuljettajia.

Ensimmäisessä terveystieteellisyartikkelissa Vierumäen yritystestaja Matti Heikkilä sanoi, että tällä hetkellä suomalaisten keskimääräinen kunto riittää uupumatta vain kuusituntiseen työpäivään. Nykykunto ja ylipaino ovat johtaneet siihen, ettei ”kantti” kestä kahdeksaa tuntia.

## Ruokailutottumukset

Kun tätä tutkimusta pyrkii selvittämään, huomataan, että ylipaino on monella suuri, mikä johtuu monesta tekijästä, mutta ehkä suurin syy on virheellisessä ruokailurytmissä. Mikä sitten on oikea ruokailurytmi:

Syö aamulla kuin kuningas = aamiainen  
Syö päivällä kuin prinssi = lounas  
Syö illalla kuin kerjäläinen = illallinen

Rahtareista 87 % syö aamupalan. Hyvällä aamiaisella voit syödä lähes mitä vain, päivän aikana kalorit palavat pois. Lounaan syö 64 % ja illallisen 74 %.

Mikäli haluat pudottaa painoasi, aloita lounas ja illallinen vesilasil-

lisellä ja jatka salaatilla. Voidaan sanoa, että vatsalla ei ole ”silmiä”. Vatsa ei heti huomaa, millä vatsaa täytetään ja näin kevyellä alulla näin tunne vähenee ilman turhia kaloreita.

Moni ravintoasiantuntija puhuu useista aterioista – jopa 6 kertaa päivässä. Se on varmasti oikein, jos ihmisellä on esimerkiksi joku sairaus, joka vaatii jatkuvaa ravintoa. Mutta mm. ravintoekspertti Patrik Borg toteaa Sydän-lehdessä, että päivässä tulisi olla 2 pääasiallista ruokailua. Joten tämä rahtareille suosittelimamme kolme pääateriaa päivässä, on varmaan hyvä kompromissi.

Ruokailu ystävien kanssa on elämän huippukohtia. Mutta kun rahtari pyrkii pudottamaan painoaan, on ruokailu yksin tai pienessä seurassa parasta kontrolloituun ruokailuun.

Valitse mahdollisuuksien mukaan ruokailuun viihtyisä tila, pureskele ruoka hyvin. Ruokailun jälkeen on myös hyvä levätä hetki. Rahtareiden työ on usein aikataulutettu. **Mutta kiire on eri asia kuin tiukka aikataulu.** Jatkuva stressi on paha keholle. Kiire luo kehoon stressin ja keho ei toimi normaalisti, vaan alkaa varautua stressiin varastoimalla energiaa (= lihoon).

Missä rahtarit sitten syövät päivittäin? Tutkimuksen mukaan suurin osa syö huoltoaseman/liikenneaseman ravintolassa tai työpaikkaruokalassa. Näissä paikoissa pystyy hyvin tarkkailemaan omaa ravinnon tarvetta. Myös omien eväiden käyttö on melko yleistä.

Painon pudottamisen kannalta on hyvä, että suurin osa rahtareista syö kuitenkin ainakin yhden aterian päivässä kotona ja lisäksi viikonloppuaterioinnit tapahtuvat usein kotona. Tästä tulee noin 400 ateriaa vuodessa, jolloin voi hyvin kriittisesti katsoa, mitä pistää suuhunsa.

## Juomat

Mitä rahtarit sitten juovat ruokailun yhteydessä? Maidon ja piimän osuus on noin 58 %, mikä on todella suuri osuus. Toiseksi yleisin on vesi noin 40 %.

Kuinka terveellistä maito on täysikasvuiselle ihmiselle, siitä ollaan montaa eri mieltä. Suomessa kulutettiin vuonna 2006 maitovalmistetta 183,9 kg/hlö, kun Ruotsissa kulutettiin 145,5, Hollannissa 122,9, Norjassa 116,7, Saksassa 92,3 ja Japanissa 36,7 kg/hlö. Näin suuret erot synnyttävät kyllä kysymyksiä.

Autossa tulee aina olla juotavaa ja sen pitää olla vettä. Tiedäthän, että **1,5 litran limsapullo sisältää 54 sokeripalaa!**

Seuraava kysymys elintavoista oli kuinka usein juot Alkon tuotteita. Viina tappaa liikenteessä monta syytöntä ihmistä. Viinasta johtuvat terveysongelmat aiheuttavat yhteiskunnalle satojen miljoonien kustannukset jne.

Emme ota tähän sen enempää kantaa kuin vanha viisaus: ”Viina on viisasten juoma”. Väitetään, että viinillä on terveellisiä vaikutuksia, mutta on muistettava, että tämä koskee pääasiallisesti senioreita eli yli 65-vuotiaita.

### Tupakointi

Rahtareiden tapoihin kuuluu myös tupakointi. Noin 26 % polttaa, mutta positiivinen asia, että 29 % ilmoitti lopettaneensa tupakoinnin – hyvä. Ne, jotka vielä ”funtsivat”, lopettaminen kannattaa koska:

20 minuutin jälkeen: kehon lämpötila normalisoituu, syke ja verenpaine lähenevät tupakoimattoman arvoja

24 tunnin jälkeen: veren hiilimonoksidimäärä alenee, verisuonet ja sisäelimet saavat enemmän happea

1-2 päivän jälkeen: haju- ja makuaisti paranevat, hengittäminen helpottuu ja infarktin riski vähenee, ihminen tuntee itsensä parempi-kuntoiseksi

3-9 kuukauden jälkeen: tupakkasykä helpottuu merkittävästi, keuhkot toimivat tehokkaammin

1-2 vuoden jälkeen: infarktiriski puolittuu

10 vuoden jälkeen: keuhkosityövän riski puolittuu

**Keuhkosityöpä** on huonoennusteinainen sairaus, siksi tupakoija, pyydä, **toteuta keuhkojesi testausta.**

### Liikunta

Kahdeksas kysymys koski liikuntaa.

Kuinka usein harrastat vapaa-aikanasi liikuntaa? Ripeää liikuntaa (hengästyit tai hikoilet ainakin lievästi).

4-6 kertaa viikossa noin 10 %  
2-3 kertaa viikossa noin 26 %  
harvoin liikuntaa noin 26 %

Liikunnalla on kiistatta tervehdyttävä vaikutus henkilön terveyteen.

Kuinka usein tulisi liikkua? Rahtareilla on usein tiukka aikataulu, joten 2-3 kertaa viikossa voisi olla sopiva määrä, joka jo parantaa kuntoa. Ihanteellinen ratkaisu voisi olla kaksi kertaa viikossa aerobista kuntoilua, jossa tulee hiki. Lajit kuten hölkkä, hiihto, pyöräily, sauvakävely, uinti, soutu, melonta ym. Yksi kerta viikossa tulisi olla kuntosaliharjoitusta eli voimistelua pienillä painoilla. Laaja lihasvoimaharjoittelu kehittää lihaksia. Kun lähdetään pudottamaan oman kehon painoa, on vaara, että myös lihasmassa häipyy, siksi lihasharjoittelu on hyvin tärkeää. Kuntosalissa on helppo suorittaa lihasharjoittelua, mutta kyllä harjoituksia voidaan hyvin suorittaa myös kotona.

Kun arvioidaan kuntoilun terveysvaikutusta koskien suorituksen tehoa ja kestoa, vaikutus voidaan numeroida lukuihin 1-5, jossa 1 on hyvin vaatimaton ja 5 erittäin rasittava.

1-2 Ei kohota kuntoa

3-4 Nostaa kuntoa, todellista liikuntaa

5 Erittäin rasittava liikunta ei enää kohota kuntoa



### Uni ja lepo

Elintapakysymyksissä kysyttiin myös kuinka monta tuntia yleensä nukut vuorokaudessa?

Vähemmän kuin 8 tuntia nukkuu 68% rahtareista!

Tutkimusten mukaan varsinkin henkilöillä, jotka nukkuvat 6 tuntia tai vähemmän, sairastumisriski kasvoi kolminkertaiseksi verrattuna 8 tunnin yöuneen.

Jo viikon 5-6 tunnin yöunet näkyvät kasvoistamme – on tummia renkaita silmien alla ja ihossa on tapahtunut muutoksia. Moni tutkimus on osoittanut, että unen puute heikentää muistia ja oppimista ja että nukkumalla riittävästi voi nostaa omaa

suorituskykyä merkittävästi.

Unen aikana aivot jäsentelivät ongelmatilanteita, mikäli keskushermostoa ei ole rasitettu kemikaaleilla kuten alkoholi tai unipillerit.

Kyselyssä kysyttiin myös kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin katsoit televisiota, DVD:tä tai olit tietokoneen ääressä viimeisen viikon aikana. Yli 2 tuntia oli 44,2%:lla, joista 10 tuntia tai enemmän 8,5%:lla. Työskentely tietokoneella on monelle työtä, mutta usealle se on ns. löhöämistä.

Miten saavutetaan hyvä uni?

- Yritä pitää makuuhuone n. 2°C viileämpänä kuin muut huoneet

- Ajattele positiivisesti – vältä riitelyä illalla ennen nukkumaanmenoa

- Älä ”roiku” tietokoneella loppuillasta

- Älä töllötä jännäriohjelmaa myöhään illalla – se heikentää untasi

- Hyvä uni saavutetaan parhaiten menemällä riittävän aikaisin nukkumaan, silloin saamme riittävästi **syvää unta ensimmäisten 4-5 tunnin aikana**, joka on kaikkein tärkeintä. **Torkkuminen** 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa vaikeuttaa syvän unen saavuttamista.

- Et voi korvata menetettyä yöunta. Mikäli olet ajanut koko yön ja menet nukkumaan seuraavana iltana, heräät kuitenkin 8-9 tunnin kuluttua.

Kun uni ei tule – mitä pitää tehdä?

On monia eri keinoja, joista huonoin on erilaiset nukahtamispillerit. Ajattele edelleen positiivisesti esim. joku kiva ajoreitti rauhallisessa ympäristössä, mahdollisesti mukava tauko jne. Muistele hyviä liikunta-suorituksia, esim. hiihtoa hyvällä kelillä kauniissa metsämaisemassa, mieti missä on 1 km merkki jne. Joku käyttää laskemista 1 --> 100, mutta hyvä konsti on myös laskeminen 100 --> 1 ja joka numeron välillä syvä hengitys.

### Painonhallinta

Terveyskyselyn 14. eli viimeinen kysymys koski vyötärön mittaa. 42 %:lla vyötärönmitta oli yli metrin, kun sen pitäisi olla alle 93 cm miehillä.

Kun paino on 120-140 kg ja vatsan ympärysmitta on yli 100 cm, on vitsit vähissä. Mitä rahtarien pitäisi tässä tilanteessa tehdä? Puhua ensinäkin itsensä kanssa ja sen jälkeen läheisen ja/tai lääkärin kanssa. Kun keskustelu ja mietiskely on johtanut päätökseen, on ryhdyttävä toimintatapojen muutokseen. Ensiksi on korjattava ruokailurytmiä (välipalat pois), sitten tarkkailtava ruokailua. Jos mahdollista, liikunta on hyvä ottaa mukaan heti alkuun, mutta liikunta ei varsinkaan alussa pudota painoa, mutta se helpotta elämistä ja antaa motivaatiota.

Miksi toiset eivät liho, vaikka syövät paljon ja toiset lihovat, johtuu monesta tekijästä mm. aineenvaihdunnasta. Aineenvaihdunta on laaja alue, joka ei tässä artikkelissa mahdu käsiteltäväksi.

Viime vuosina on paljon puhuttu karppaamisesta. Karppaaminen

tarkoittaa – jätetään kaikki tai osa hiilihydraateista pois ruokailusta eli vältetään pastaa, perunaa, riisiä ja valkoista leipää jne. Nämä korvataan syömällä enemmän kasviksia, rasvaa ja proteiineja. Karppauksesta ollaan montaa mieltä, virallisesti sitä ei suositella koko kansan laihduttamisruokailuksi. Toimittaja Olli Blomberg, joka on kirjoittanut paljon Rahtari-lehdessä, on lupautunut kertomaan omista kokemuksistaan karppaamisessa.

### **Työterveyshuolto**

Kyselyn mukaan 63 % rahtareista oli toimivan työterveyshuollon piirissä. Työterveyshuollossa on resurssit ja mahdollisuudet tukea rahtaria kuljettajien tyypillisissä elintapaongelmissa. Mikäli et kuulu työterveyshuoltoon, voi ratkaisu löytyä oman paikkakunnan terveyskeskuksesta, jossa on paljon ammattitaitoa ja varmasti halua auttaa

rahtareita. Kuuluisa terveyskeskus on Saarijärvellä, jossa televisio-ohjelmasta tuttu tohtori Kiminkinen on monipuolisen aktiivinen ja perustanut useita vertaisryhmiä.

Kuorma-autojen maahantuojat Scan-Auto, Veho ja Volvo ovat valmistaneet tai valmistamassa opuksia, joissa käsitellään terveyskyselyssä olleita aiheita. Scanian tekemät kirjat koskien ruokailua sekä lihasvahvistusta ja venytystä ovat valmiina ja saatavissa Scanian organisaatiosta ja myös Rahtarin toimipisteestä. Volvon kirjanen, joka käsittelee lepoa ja unta valmistuu lokakuussa. Vehon kirja koskee muita terveyden aloja mm. liikuntaa ja valmistunee marraskuussa.