



Oikeilla ruokailutottumuksilla energian kulutus ja energian saanti tasapainoon

Teknologisen kehityksen yhä kiihtyvä vauhti on muuttanut lyhyessä ajassa suomalaisen arkea merkittävästi.

Työ on muuttunut fyysisesti helpommaksi, liikkuminen paikasta toiseen tapahtuu yhä useammin konevoimalla ja arjen askareita helpottamaan on tullut jos jonkin näköistä vempainta. Kaikki tämä on vähentänyt tavallisen ihmisen energian tarvetta merkittävästi.

Arjen fyysinen helpottuminen ei ole johtanut liikuntatuntien määrän nousuun kouluissa eikä omaehtoisen liikunnan lisäämiseen arjessa. Tästä on ollut seurauksena väestön painon nopea nousu ja fyysisen kunnon ja suorituskyvyn lasku. Samalla kun väestön paino nousee ja kunto rapistuu, niin tuki- ja liikuntaelinsairaudet, tyypin 2 diabetes ja muut elintapasairaudet uhkaavat kansanterveyttä.

Väestön keskittyminen asutuskeskukseen, pienten koulujen lakkautukset, koulumatkojen pidentyminen ja koulu-kyvyttöisyyden (myös lasten vanhempien) lisääntyminen ovat vähentäneet arki-hyötyliikunnan määrää. Kuva koulun pihalta kahdenkymmenen vuoden takaa ja nyt paljastaa, että polkupyörät ovat vaihtuneet mopoihin. Samaan aikaan urheiluseuratoimintaan osallis-

tuvien lasten määrä on alentunut ja mikä huolestuttavinta niin urheiluharrastuksesta luovutaan entistä nuorempina. Aikaisemmin nuoret jakautuivat kolmeen lähes yhtä suureen ryhmään liikunnan suhteen. Yksi kolmasosa liikkui liian vähän, toinen kolmannes riittävästi ja kolmas kolmannes oli liikunnan ”suurkuluttajia”. Tällä hetkellä voidaan puhua enää kahdesta ryhmästä. Liian vähän liikkuvia nuoria on jo reilusti yli puolet ja paljon liikkuvien määrä on pysynyt lähes ennallaan.

Ravitsemussuosituksia tulisi muuttaa

Vaikka fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, niin valtakunnalliset ravintosuosituksukset ja väestön ruokailutottumuksukset eivät ole muuttuneet samassa tahdissa. Seurauksena on ollut epätasapaino energian saannin ja energiankulutuksen välillä. Tämä on johtanut lihomiseen. Ravitsemussuosituksukset on laadittu niille, jotka liikkuvat riittävästi. Tällä hetkellä valtaosa nuorista ja osin aikuisistakin liikkuu aivan liian vähän. Ravitsemussuosituksia tulisi muuttaa niin, että ne ottaisivat huomioon alentuneen fyysisen aktiivisuuden. Tarvitaan omat ravinto- ja ravitsemussuosituksukset passiiviselle enemmistölle eikä vain pienelle vähemmistölle, joka liikkuu suosittujen mukaisesti. Tavallisen suomalaisen energiantarve on lyhyessä ajassa laskenut lähes yhden aterian energiasisällön (500–700 Kcal) verran.

Meillä Suomessa on vahva välipalakuulttuuri. Se on johtanut siihen, että pääaterioita on

alettu laiminlyödä. Koululaiset eivät syö kunnollista aamupalaa, koska kouluruoka on jo puoli yhdeltätoista ja jos nälkä yllättää, voi käydä kaupassa ostamassa karkkeja tai limsaa. No koulun lounaalta on pitkä aika päivälliseen kotona. Tuo 6–8 tunnin väli tarvitsee välipalan, mutta millaisen? Terveellisen välipalan markkinoinnissa pitäisi ottaa oppia kovien rasvojen vähentämisestä. Kulutusmaidosta on siirrytty rasvattomaan maitoon ja voista kevyisiin levitteisiin varsinkin lyhyessä ajassa. Välipalat taas ovat muuttuneet yhä enemmän nopeiden hiilihydraattien suuntaan. Makeat juomat, pullat ja vaaleat leivät ovat tyypillistä välipalaa. Mihin ovat unohtuneet hedelmät, marjat ja juurekset? Makeat välipalat ohjaavat myös kunnan aterioiden laiminlyöntiin. Ateriat jäävät pikkuhiljaa pois ja ne korvataan sokerisilla välipaloilla, joiden sisällöstä puuttuvat kuitu, vitamiinit ja hivenaineet. Sitä vastoin energiasisältö on korkea. Aikaisemmin ei edes ollut välipaloja siinä määrin kuin nyt, vaikka fyysisen aktiivisuuden määrä oli paljon korkeampi.

Lautasmalli kunniaan

Aamuaterian arvostusta tulisi myös nostaa. Kunnallinen aamupala, jossa on kuitupitoisten viljatuotteiden (puuron ja kokojyväläivän) lisäksi maitotuotteita proteiinitarpeisiin ja ennen kaikkea kuitupitoisia kasviksia tasaisen verensokerin takaamiseksi aina lounaaseen asti, vähentäisi epäterveellisen välipalan tarvetta ennen lounasta.

Lautasmalli on ollut hyvä ravitsemussuosituksen havainnollistamisessa. Liian vähän liikkuvien suuri enemmistö kaipaa erityisesti heille räätälöityjä ravitsemusohjeita. Pitäisi antaa selkeitä ohjeita vähäenergisistä aterioista ja mahdollisesti vähentää välipalojen määrää. Vähän liikkuva ei tarvitse kahta välipalaa ja vielä iltapalaa ennen nukkumaanmenoa. Ruokailun painopistettä tulisikin siirtää aamupäivän suuntaan pois iltapäivästä ja illasta.

Ruokailuaikoihin pitäisi myös kiinnittää huomiota. Kouluissa lounas on usein liian aikaisin. Tämä johtaa jatkuvaan naposteluun iltapäivällä. Päivällinen syödään kuitenkin vanhempien aikataulun mukaan ja tähän on vaikea tehdä isoja muutoksia. Iltapalan tarve on monille kyseenalainen. Jos päivällinen syödään jo viiden maissa ja nukkumaan mennään vasta kymmenen jälkeen, niin helposti sortuu iltapalaan, vaikka energian tarvetta ei olisikaan. Iltapalan poijättäminen ja päivällisen siirtäminen tunnilla tai kahdella myöhäisemmäksi olisi monelle oikea vaihtoehto. Painopisteen siirtäminen pääaterioihin ja välipalojen vähentäminen toisivat ravitsemukseen laatua ja monipuolisuutta.

Väestön painonhallinnan keinot kuulostavat helpoilta ja yksinkertaisilta, mutta käytännön keinot tarvitsevat pikaista päivytystä. Se osa väestöstä, joka liikkuu liian vähän ja syö epäterveellisesti, on jo nyt iso. Se kaipaa juuri heille räätälöityjä ohjeita niin liikuntaan kuin ruokailutottumuksiin.

Jarmo Punkkinen