

Ilida Tikkakoski & Pipsa Kokko

Ravitsemusopas painonhallintaan kuntokeskus Forever Joensuun asiakkaille



Liikunnanohjaaja
(AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Kokko Pipsa & Tikkakoski lida

Työn nimi: Ravitsemusopas painonhallintaan kuntokeskus Forever Joensuun asiakkaille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Ravitsemus, painonhallinta, lihavuus

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa ravitsemusopas painonhallintaan kuntokeskus Forever Joensuun asiakkaiden käyttöön. Oppaassa sivutaan myös painonhallintaa tukevaa liikuntaa. Oppaan tavoitteena oli auttaa asiakkaita itsenäisessä painonhallinnassa ohjaamalla heitä pysyviin elämäntapamuutoksiin.

Työn toimeksiantajana toimi kuntokeskus Forever Joensuu. Toimeksiantajan tavoitteena oli täydentää heidän tämänhetkistä tarjontaansa painonhallinta-asiakkaille suunnatulla ravitsemusoppaalla. Lisäksi tavoitteena oli lisätä asiakastytyväisyyttä. Toimeksiantajan toiveesta ravitsemusopas pidetään salassa ja tämän vuoksi myös opinnäytetyön raportissa oppaan sisältöä käsitellään vain pintapuolisesti.

Opinnäytetyömme kehittämistehtävät olivat: 1.) Kuinka pysyvät elämäntapamuutokset onnistuvat? 2.) Millainen ruokailu tukee painonhallintaa? 3.) Mikä on liikunnan osuus painonhallinnassa? 4.) Millainen on hyvä ja motivoiva opas?

Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi. Prosessin alussa suunnittelimme oppaan sisältöä kokoamamme teoretiedon sekä asiakkaille tehtyjen haastattelujen pohjalta. Tämän jälkeen aloitimme oppaan toteutuksen. Oppaan valmistuttua keräsimme palautetta oppaan ulkoasusta ja sisällöstä, jonka pohjalta muokkasimme ja viimeistelimme oppaan julkaistavaksi.

Opinnäytetyömme lopputuotoksena valmistui opas ”Ravitsemusopas kestävään painonhallintaan - Laihdu ja hallitse painosi pysyvästi”. Opas sisältää teoriaa, ohjeita ja vinkkejä painonhallinnan tueksi. Sanallisen neuvonnan lisäksi oppaassa on paljon kuvia, taulukoita ja tehtäviä. Laatimamme oppaan tarkoitus on erilaisten tehtävien avulla osallistaa lukijaa pohtimaan asioita oman elämäntilanteensa kautta.

Oppaita tulostetaan paperiversiona kuntokeskuksen vinkkipisteelle, josta kuntokeskuksen asiakkaat voivat halutessaan ottaa oppaan itsellensä. Tekijänoikeudet oppaaseen ovat toimeksiantajallamme. Oppaasta hyötyvät kuntokeskus Forever Joensuun asiakkaiden lisäksi myös kuntokeskuksen työntekijät, jotka voivat käyttää opasta apuna työssään.

ABSTRACT

Author(s): Kokko Pipsa & Tikkakoski Iida

Title of the Publication: A Nutrition Guide to Support the Customers of Forever Fitness Center in Weight Management

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: Nutrition, weight management, obesity

The purpose of this thesis was to plan and produce a nutrition guide to support weight management among the customer of Forever Fitness Center in Joensuu. The guide also explains what exercises are good for weight management. The main goal of the guide was to help customers with independent weight management by guiding them to make permanent lifestyle changes.

The commissioner of this thesis was Forever Fitness Center in Joensuu. The commissioner's goal was to complement their current selection of nutrition guides with a nutrition guide especially made for weight management customers. Another goal was to increase customer satisfaction. At the request of the commissioning party, the nutrition guide will be held as classified. Thus the thesis report only briefly describes the contents of the nutrition guide.

The questions guiding the development task of this thesis were: 1) How would customers succeed in making permanent lifestyle changes, 2) What kind of meals would support weight management, 3) What would the impact of exercise be on weight management, and 4) What would make a good and motivating guide?

This thesis was a product development process. In the beginning of the process the content of the guide was planned on the basis of theory-based information and interviews with the customer of the fitness center. After the guide was completed, feedback regarding the content and layout of the guide was collected. Based on the feedback the guide was edited and finished for publication.

The outcome of this thesis was a guide called "Nutrition Guide for Lasting Weight Management - lose weight and manage your weight permanently". The guide contains theory, instructions and tips that support weight management. In addition to written instructions, the guide has lots of photos, charts and tasks. The goal of the guide is to help the readers consider things in their own life situations with the different tasks.

The guide is printed on paper and is available at the fitness center's TipsPoint where customers can take a copy for themselves if they want to. The copyright of the guide belongs to the commissioner. Persons who benefit from this guide are the customers and also the employees of the fitness center who can also use this guide as a tool in their work.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 RAVITSEMUSSUOSITUKSET SYÖMISEN OHJAAJANA.....	3
2.1 Suositusten käyttö.....	4
2.2 Suomalaisten ravitsemussuosituksen sisältö.....	5
2.2.1 Ruokakolmio.....	7
2.2.2 Lautasmalli.....	9
3 LIHAVUUS.....	11
3.1 Lihavuuden luokittelun mittarit.....	11
3.2 Esiintyvyys.....	13
3.3 Lihavuuden haitat.....	14
3.4 Lihavuuden hoito.....	15
4 PAINONHALLINTA.....	19
4.1 Muutoksen tekeminen.....	20
4.2 Syömisen hallinta.....	22
4.3 Ruokavalio.....	24
4.3.1 Hiilihydraatit.....	24
4.3.2 Proteiinit.....	25
4.3.3 Rasvat.....	26
4.3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	27
4.3.5 Juomat.....	27
4.3.6 Herkut.....	28
4.4 Epäterveellinen laihduttaminen.....	28
5 LIIKUNTA PAINONHALLINNASSA.....	30
5.1 Energiankulutus.....	30
5.2 Suositukset.....	31
5.3 Liikuntamuodot.....	32
6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	35
7 RAVITSEMUSOPPAAN LAATIMINEN.....	36
7.1 Toimeksiantaja Kuntokeskus Forever Joensuu.....	36
7.2 Ideointi ja suunnittelu.....	37
7.3 Haastattelu.....	39

7.4 Oppaan toteutus.....	41
7.5 Oppaan rakenne ja visuaalisuus	43
7.6 Oppaan sisältö	44
7.7 Oppaan arviointi ja viimeistely	45
8 POHDINTA.....	48
8.1 Oppaan arviointi	49
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	52
8.3 Oma ammatillinen kehittyminen	55
8.4 Jatkokehitysideat.....	57
LÄHTEET	59
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Monipuolinen ja terveellinen ravinto mahdollistaa jaksamisen ja tukee terveyttä. Oikeanlainen ravinto ja liikunta ovat avainasemassa lihavuuden ja ylipainon vähentämisessä. Elintapojen koostaminen painonhallintaa tukeväksi ei kuitenkaan ole aina helppoa. Tämän päivän yhteiskunnassa on saatavilla paljon tietoa ravitsemuksesta ja painonhallinnasta, mutta usein oikean tiedon löytäminen on haasteellista. Siksi painon kanssa kamppailevat ihmiset kaipaavat selkeitä ohjeita ja keinoja terveellisemmän elämän edistämiseksi. (Mustajoki & Leino 2002, 5.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa ravitsemusopas kuntokeskus Forever Joensuun asiakkaiden käyttöön. Oppaassa käsitellään ravitsemusta painonhallinnan näkökulmasta. Oppaassa sivutaan myös painonhallintaa tukevaa liikuntaa. Oppaan tavoitteena on auttaa asiakkaita itsenäisessä painonhallinnassa ohjaamalla heitä pysyviin elämäntapamuutoksiin ja parantaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Työn toimeksiantaja on kuntokeskus Forever Joensuu. Toimeksiantajalta heräsi tarve täydentää heidän tämänhetkistä tarjontaansa painonhallinta-asiakkaille suunnatulla ravitsemusoppaalla. Opas pidetään salassa, sillä toimeksiantaja ei halua oppaan leviävän ulkopuolisten käsiin. Oppaita tulostetaan paperiversiona kuntokeskuksen vinkkipisteelle, josta kuntokeskuksen asiakkaat voivat halutessaan ottaa oppaan itsellensä.

Omana tavoitteenamme on laajentaa tietämystämme ravitsemuksesta ja painonhallinnasta sekä kehittää tiedonhankintataitojamme perehtymällä tämänhetkiseen tutkimustietoon. Aiheesta on saatavilla paljon tietoa ja mielestämme liikunta-alan ammattilaisena on erityisen tärkeää osata erottaa tutkimustieto ja uskomustieto toisistaan. Haluamme kehittää taitojamme painonhallintaan tähtäävässä ravitsemusohjauksessa, sillä tämän tyyppiset työtehtävät kuuluvat monen liikunnanohjaajan työhön ja tulevat varmasti myös lisääntymään tulevaisuudessa lisääntyneen ylipainon vuoksi (Pietiläinen 2015a, 8). Tavoitteenamme on tutustua oppaan kehitysprosessiin, sillä kumpikaan

meistä ei ole aiemmin tuottanut minkäänlaista opasta. Lisäksi tavoitteenamme on hyödyntää edellä mainittuja taitoja tulevissa liikunta-alan työtehtävissä.

Yhteiskunnallisen tavoitteen asettaminen on haastavaa, sillä kohderyhmä on pieni. Kuitenkin pidemmällä aikavälillä, oppaan oltua käytössä pidemmän aikaa, yhteiskunnallisena tavoitteenamme on väestön painonhallintaan ja ravitsemukseen liittyvän tiedon lisääntyminen. Pitkän aikavälin tavoitteena on myös lihavuuden vähentämien.

2 RAVITSEMUSSUOSITUKSET SYÖMISEN OHJAAJANA

Ravitsemussuositukset kuvaavat ravintoaineiden ja energian suositeltavaa saantia tai tarvetta väestölle ja eri ihmisryhmille. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ja ruokavaliota ja tätä kautta niiden avulla pyritään vaikuttamaan positiivisesti kansanterveyteen. Tutkimusten mukaan ravitsemussuositusten mukaisella ruokavaliolla on terveyttä edistäviä ja sairauksien riskiä pienentäviä vaikutuksia. (Terveyttä ruoasta! 2014, 5, 11.)

Ravitsemussuositukset perustuvat asiantuntijoiden laajaan ja systemaattisesti keräämään tieteelliseen tutkimustietoon. Ravitsemussuosituksia päivitetään elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa. Ravitsemussuosituksia laaditaan sekä maailmanlaajuisesti että kansallisesti. (Food-based dietary guidelines 2016; Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia 2016; Terveyttä ruoasta! 2014, 5.)

Terveyttä edistävän ruokavalion koostumuksesta ja ravintoaineiden tarpeesta ja vallitsee vahva yhteisymmärrys maailmanlaajuisesti. Maailman terveysjärjestö WHO julkaisee maailmanlaajuisia ohjeita ravintoaineiden saannista ja ruokavalion suuntaviivoista (Nutrient requirements and dietary guidelines 2016). Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto EFSA on asettanut ravitsemuksellisia viitearvoja ravintoaineiden saannista Euroopassa (EFSA sets European dietary reference values for nutrient intakes 2010). Pääpiirteittäin eri maiden suositukset muistuttavat hyvin paljon toisiaan. Pieniä eroja kansallisista suosituksista kuitenkin löytyy, sillä niissä huomioidaan kunkin maan erilainen ruokakulttuuri ja maataloustuotanto. (Ravitsemussuosituksia maailmalta 2016.) YK:n elintarvike- ja turvallisuusvirasto FAO on julkaissut internetsivustollaan eri maiden kansallisia ravitsemussuosituksia (Food-based dietary guidelines 2016).

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset ovat suomalaisten suositusten pohjana. Pohjoismaisia suosituksia päivitetään laajan asiantuntijaryhmän voimin noin kahdeksan vuoden välein. (Nordic Nutrition recommendations 2012, 9.) Suomessa ravitsemussuosituksia on julkaistu vuosina 1987, 2005 ja 2014

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. Tällä hetkellä voimassa ovat vuoden 2014 suositukset ”Terveyttä ruoasta!”. (Terveyttä ruoasta! 2014, 5 - 6.)

2.1 Suositusten käyttö

Suosituksia on tarkoitettu koko väestölle. Suositukset on laadittu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Suosituksia käytetään esimerkiksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ihmisryhmien ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin arvioinnissa. Suosituksissa huomioidaan ravintoaineiden yksilöllisen tarpeen vaihtelut, mutta ne eivät kuitenkaan sovi henkilöille, joiden ravintoaineiden tarve on selvästi muuttunut. Laihduttaminen edellyttää aina energiansaannin rajoittamista, mitä suositukset eivät huomioi ja tämä tulee ottaa huomioon laihduttajan ruokavalion suunnittelussa. (Terveyttä ruoasta! 2014, 8.) Suositukset toimivat kuitenkin suuntaa antavana ohjeena hyvän ruokavalion koostamiseen myös laihduttavalle (Borg 2015a, 146). Laihdutuksen jälkeiseen painonhallintavaiheeseen suositukset sopivat suoraan käytettäviksi (Terveyttä ruoasta! 2014, 8).

Suomessa tietyille väestöryhmille kuten raskaana oleville, imettäville äideille, lapsille, koulu- ja opiskelijaruokailuun, varusmiehille, ikääntyneille ja sairaalapotilaille on annettu erillisiä ravitsemussuosituksia. Näissä suosituksissa on otettu huomioon kyseisten ihmisryhmien ravitsemukselliset erityistarpeet. (Erillisryhmät 2016.) Suomalaiset ravitsemussuositukset löytyvät Valtion ravitsemusneuvottelukunnan internetsivustolta.

Ravitsemussuositusten toteutuminen on tarkoitettu tarkasteltavaksi pitkällä aikajänteellä. Yksittäisten ravintoaineiden saantisuositusten tulisi täytyä viikkojen tai kuukausien aikana. Suosituksissa korostetaan terveyttä edistävien ruokavalintojen kokonaisuutta sekä säännöllisten ja jokapäiväisesti toistuvien valintojen merkitystä. Yksittäisten ruoka-aineiden tai ravintoaineiden tarkkailu on tarpeetonta, sillä yksittäin ne eivät paranna tai huononna terveyttä. Ravintolisien käyttö on tarpeetonta, jos noudattaa ravitsemussuositusten mukaista monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota, mikä kattaa pääsääntöisesti

ravintoaineiden tarpeen. (Terveyttä ruoasta! 2014, 8 - 12; Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia 2016.)

2.2 Suomalaisen ravitsemussuositusten sisältö

Uusimmissa suosituksissa pääpaino on terveyttä parantavan ruokavalion kokonaisuudessa. Ravitsemussuosituksissa painotetaan myös suuresti säännöllisesti toistuvien, jokapäiväisten ruokavalintojen merkitystä. Jolloin yksittäinen ravintotekijä tai elintarvike ei yleensä selvästi huononna tai paranna ruokavalion ravitsemuksellista laatua. (Suomalaisen ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisen terveys ja kansallinen ruokakulttuuri 2016.)

Suosituksissa annetaan ohjeita ruoasta ja ravintoaineista. Ruokasuositukset koskevat ruoka-aineryhmiä, kuten kasviksia, marjoja, hedelmiä, viljavalmisteita, maitovalmisteita, rasvoja, lihaa, kalaa ja kananmunia. Suositellut ruoka-aineet on lueteltu ja niistä on annettu ohjearvoja eli kuinka paljon niitä tulisi nauttia terveyttä edistävän ruokailun noudattamiseksi. Ruokasuositusten laadinnassa on huomioitu suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset. Hyvää ruokavaliota havainnollistetaan ruokakolmion ja lautasmallin avulla. Uudessa ruokakolmiossa annetaan hyvän ruokavalion ainekset, jotka on kuvattu ruokakolmiossa tuoden ilmi niiden painoarvoa ruokavalion osana. Ne on esitetty kuvaten niiden painoarvoa ruokavalion osana. Lautasmallista ilmenee samat asiat yhden aterian kohdalla. (Terveyttä ruoasta! 2014, 3, 5, 9.) Ruokakolmiosta ja lautasmallista lisää otsikoiden 2.2.1 ja 2.2.2 alla.

Ravintoaineiden kohdalta suositukset kuvaavat tärkeimpien ravintoaineiden suositeltavaa saantia. Energiaravintoaineiden eli rasvojen, proteiinien ja hiilihydraattien saantisuositukset ilmaistaan vaihteluväleinä kokonaisenergiansaannista. Rasvojen ja hiilihydraattien kohdalla painotetaan laatua. Suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve on ilmoitettu vuorokausikohtaisesti. Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve vaihtelee yksilöllisesti. Suositusten antamat arvot ovat keskimääräistä tarvetta

korkeammat, jotta ne pystyvät tyydyttämään tarpeen suurimmalla osalla väestöstä. On siis hyvä huomioida, että todellinen tarve on osalla väestöstä suosituksia alhaisempi. Suosituksissa huomioidaan tarkemmin vitamiinit ja kivennäisaineet, joiden suosituksia on muutettu tai jos niiden saantiin liittyy haasteita. (Terveyttä ruoasta! 2014, 10, 25 - 31.)

Päivittäisestä energiantarpeesta on laadittu viitearvoja, jotka kuvaavat ikään ja sukupuoleen sidottua saantitasoa. Nämä viitearvot ovat melko teoreettisia. Viitearvojen lähtökohtana on perusaineenvaihdunta, johon ikä, sukupuoli ja paino vaikuttavat. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa energiantarpeeseen lisäämällä energiankulutusta. (Terveyttä ruoasta! 2014, 25.)

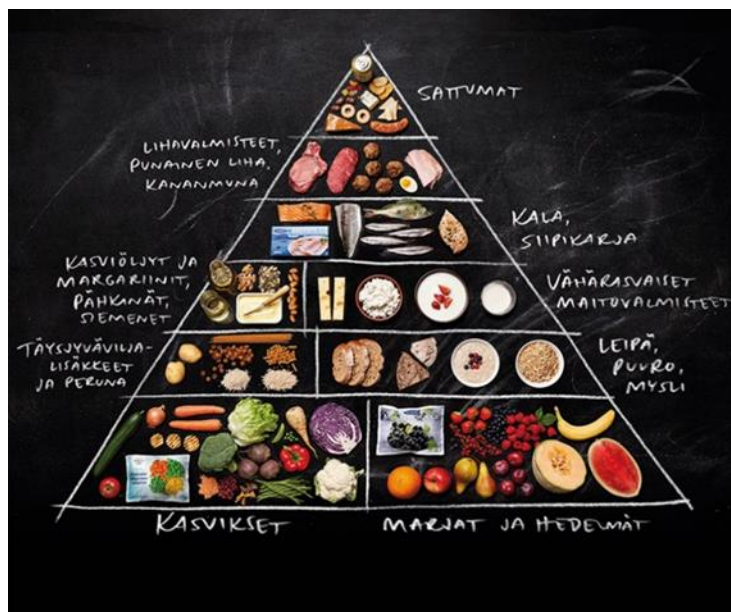
Uusimmissa suosituksissa ruokavalintoja tarkastellaan myös kestävän kehityksen näkökulmasta. Suositusten tavoitteena on ruokavalio, joka on myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. Luomu- ja lähiruoka on nostettu suosituksissa hyvin esille. Lähiruoassa painotetaan tuotantoaluetta ja luomussa taas tuotantomenetelmiä. Molempien kohdalla pyritään tuotannon ja kulutuksen kokonaisvaltaisen kestävyuden tavoitteluun. Suosituksissa annetaan myös ohjeita kestävyuden kannalta edullisista ruoka-ainevalinnoista. Esimerkiksi satokauden kasvikset ja kala kuuluvat ympäristöystävälliseen ruokavalioon. Lisäksi ravitsemussuositukset antavat myös ohjeita mm. säännölliseen ateriarytmiin, kasvisruokavalion toteuttamiseen ja pakkausmerkintöjen tulkitsemiseen. Myös fyysisen aktiivisuuden suositukset on mainittu. (Terveyttä ruoasta! 2014, 24, 34, 38, 40, 44 - 45.)

Vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa on muutamia muutoksia aikaisempiin, vuoden 2005, suosituksiin. Hiilihydraattien vaihteluvälin alarajaa päivittäisessä saannista on hieman laskettu ja rasvan osuuden vaihteluvälin ylärajaa energiansaannista on puolestaan nostettu. Hiilihydraattien ja rasvan laatuun on kiinnitetty aikaisempaa enemmän huomiota. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä ainakin puoli kiloa päivässä. Punaisen lihan ja erityisesti lihavalmisteen käyttöä suositellaan vähennettäväksi. Vuoden 2014 suositusten mukaan tulisi vähentää suolan, runsaasti tyydyttyneen rasvan, lisätyn sokerin sekä vähän kuitua sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. D-vitamiinin ja seleenin päivittäisiä saantisuosituksia on hiukan korotettu. Raskaana oleville ja imettäville naisille

folaatin saantisuositusta on korotettu. (Terveyttä ruoasta! 2014, 10; Uusissa ravitsemussuosituksissa korostuu hyvän ruokavalion kokonaisuus 2014.)

2.2.1 Ruokakolmio

Ruokakolmio (Kuvio 1) havainnollistaa terveyttä edistävää ruokavaliota. Päivittäisen ruokavalion perustana toimii kolmion alaosa. Kolmion huipulta löytyvät ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon. (Terveyttä ruoasta! 2014, 19.)



Kuvio 1.

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, kuten ruokakolmion alaosasta voidaan tulkita. Marjoja, hedelmiä, juureksia ja vihanneksia sekä sieniä tulisi syödä vähintään 500 g päivässä. Noin puolet tuosta määrästä olisi hyvä olla marjoja ja hedelmiä ja loput juureksia ja vihanneksia. Kasvikunnan tuotteet sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä. Palkokasvit poikkeavat muista kasviksista siinä, että niissä on melko paljon proteiinia. Näitä voi siis käyttää ruokavaliossa proteiinin lähteenä. (Terveyttä ruoasta! 2014, 21.)

Ruokakolmiota ylöspäin noustessa seuraavana tärkeänä ruoka-aineryhmänä tulevat täysjyväviljavalmistet ja peruna. Viljavalmisteita suositellaan nautittavaksi miehille noin 9 annosta, kun taas naisille päivittäinen saantisuositus on noin 6 annosta. Näistä annoksista vähintään puolet olisi hyvä olla täysjyväviljaa. 1dl keitettyä täysjyvälisäkettä tai yksi pala leipää vastaa yhtä annosta. Lautasellinen puuroa on kaksi annosta. (Terveyttä ruoasta! 2014, 21.)

Ravintorasvat ja maitovalmisteet sijaitsevat ruokakolmion keskivaiheilla. Rasvat ovat välttämättömiä terveellisessä ravitsemuksessa, vaikka usein puhutaankin niiden haitoista (Ruuti 2012, 41). Ruokavalioon tulisi valita tyydyttymättömiä rasvoja ja välttää tyydyttyneitä- ja transrasvoja, sillä ne kohottavat veren kolesterolia, jolloin erityisesti sydäntautiriski suurenee (Ravinnon rasvat - laatu määrää tärkeämpi 2015; Ruuti 2012, 43). Tyydyttymättömät rasvat puolestaan laskevat kolesterolipitoisuutta ja pienentävät sydäntaudinriskiä. Tyydyttymättömiä rasvoja käyttämällä varmistetaan välttämättömien rasvahappojen saanti. Välttämättömät rasvahapot huolehtivat solukalvojen liukoisuudesta ja läpäisyvyydestä. Tyydyttymättömiä rasvoja nauttimalla taataan myös rasvaliukoisen E-vitamiinin saanti. Välttämättömien rasvahappojen tehtävä on huolehtia solukalvojen liukoisuudesta ja läpäisevyydestä. (Ravinnon rasvat - laatu määrää tärkeämpi 2015.) Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan käytettäväksi kasviöljyjä ja niistä valmistettuja margariineja ja kasviöljypohjaisia rasvalevitteitä, sillä ne sisältävät runsaasti tyydyttymättömää rasvaa. Pähkinät ja siemenet ovat myös hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä. Näitä olisi hyvä nauttia noin 30 g päivässä. (Terveyttä ruoasta! 2014, 22 - 23.)

Maitovalmisteet ovat erinomaisia proteiinin, kalsiumin, jodin lähteitä. Maito valmisteista saadaan myös B-ryhmän vitamiineja ja usein maitovalmisteita täydennetään D-vitamiinilla. Kalsiumin tarve täyttyy 5 - 6 dl:sta nestemäistä maitovalmistetta ja 2 - 3 juustoviipaleesta päivittäin nautittuna. Maitovalmisteissa kannattaa suosia rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita, sillä rasvaisissa maitovalmisteissa on runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. (Terveyttä ruoasta! 2014, 22.)

Ruokakolmiota ylöspäin noustessa ovat muut proteiininlähteet, joista suositelluimmat ovat kala ja siipikarja. Kalaa suositellaan syötäväksi 2 - 3 kertaa

viikossa vaihdellen eri kalalajeja. Kalasta saa hyviä tyydyttymättömiä rasvoja ja D-vitamiinia. Siipikarjan lihaa suositellaan nautittavan punaista lihaa enemmän, sillä se on vähärasvaisempaa ja rasvan laadultaan parempaa. Punainen liha, lihavalmistet ja kananmuna tulevat ruokakolmiossa seuraavana. Lihasta saadaan proteiinin lisäksi runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Punaista lihaa ja lihavalmisteita ei kuitenkaan tulisi nauttia enempää kuin 500 g viikossa. Kananmunien sopiva käyttömäärä on 2 - 3 kpl viikossa. (Terveyttä ruoasta! 2014, 22.)

Kolmion huipulla ovat sattumat, jotka eivät kuulu päivittäin nautittuna terveelliseen ruokavalioon. Sattumia ovat herkut, kuten esimerkiksi makeiset, leivonnaiset ja suolaiset herkut. Näiden käyttömäärät tulisi pitää maltillisina. (Terveyttä ruoasta! 2014, 19.)

2.2.2 Lautasmalli



Kuvio 2.

Lautasmallia (Kuvio 2) on hyvä käyttää apuna aterian koostamisessa. Lautasmalli antaa kuvan siitä, kuinka suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi salaatilla, raasteilla ja lämpimillä kasvislisäkkeillä. Yksi neljäsosa lautasesta on varattu perunalle,

riisille, pastalle tai muulle viljavalmisteelle. Toinen neljännes jää kala-, liha- tai munaruoaalle. Tarvittaessa sen voi korvata siemeniä, palkokasveja tai pähkinöitä sisältävällä kasvisruoalla. Lautasmallin mukaan ruokajuomaksi tulisi valita rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu myös täysjyväleipää, jonka päälle levitteeksi suositellaan kasvirasvaveitettä. Jälkiruoksi sopivat hedelmät ja marjat. Maitovalmisteen sekä jälkiruuan voi jättää syömättä ja nauttia nämä myöhemmin välipalana. (Terveyttä ruoasta! 2014, 20.)

Lautasmalli toimii hyvänä apuna joka aterialla annoksen koosta riippumatta. Lautasmallin mukaisen aterian voi koostaa monella tavalla käyttämällä erilaisia ruokavaihtoehtoja. Kokoamiseen voi käyttää itse tehtyjä tai valmisruokia, jokainen oman ruokailutottumuksensa mukaan. Myös keitto-, pata- ja kasvisruokien kanssa voit soveltaa lautasmallia. Vaikka lautasesta ei saisikaan aivan yllä kuvatun näköistä, malli kertoo kuitenkin, kuinka paljon eri aineksia annoksessa olisi hyvä olla. (Lautasmallin avulla syöt oikein 2016.)

3 LIHAVUUS

Lihavuus on yksi merkittävimmistä kansanterveydellisistä ja -taloudellisista ongelmista maassamme. Lihavuus lisää sairastavuutta ja aiheuttaa huomattavia kustannuksia terveydenhuollossa. Maailmanlaajuisesti lihavuus on kaksinkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana. Elintason nousu, fyysisesti raskaan työn väheneminen ja teknologian kehittyminen ovat lisänneet ylipainoa ja lihavuutta huomattavasti. (Mustajoki 2007, 112; Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012.) Myös perimä ja ympäristötekijät vaikuttavat henkilön painoon. Jos perheessä on paljon lihavuutta, se voi johtua sekä geeneistä että perheen elintavoista. Perimästä saatuja geenejä ei voi vaihtaa, mutta niiden toimintaan voi vaikuttaa elintavoilla. Geenit eivät määrää sitä kenestä tulee lihava. Terveelliset elintavat parantavat lihavuutta aiheuttavien geenien toimintaa ja painonhallinta on mahdollista. (Mustajoki 2007, 18 - 19; Pietiläinen 2015a, 9.)

Lihavuudella tarkoitetaan tilaa, jossa elimistön rasvakudoksen määrä on kasvanut niin suureksi, että se on haitaksi terveydelle. Lihavuus ja sen aste voidaan määrittellä painoindeksin ja vyötärönympärysmittan avulla. Rasvan määrää kehossa ja rasvaprosenttia voidaan mitata useiden erilaisten mittareiden avulla. Ylipainolla tarkoitetaan lievää lihavuutta. (Lihavuus (aikuiset) 2013, Pietiläinen 2015b, 28 - 30.)

3.1 Lihavuuden luokittelun mittarit

Yleisin lihavuuden luokittelun mittareista on painoindeksi eli BMI. Painoindeksi lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä (Mustajoki 2007, 81; Painoindeksi 2015). WHO: n kansainvälisen määritelmän mukaan ylipainon raja on painoindeksillä mitattuna 25 kg/m^2 ja lihavuuden 30 kg/m^2 (Obesity 2016). Tarkemmin lihavuus voidaan jakaa painoindeksin mukaan neljään eri kategoriaan lihavuudesta aiheutuvien riskien perusteella (Taulukko 1).

Taulukko 1. Lihavuuden asteet painoindeksin avulla kuvattuna (mukaillen Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen 2015b, 28; Painoindeksi 2016)

Normaalipainoinen	Lievä lihavuus eli ylipaino	Merkittävä lihavuus	Vaikea lihavuus	Sairaalloinen lihavuus
18,5 - 25	25 - 30	30 - 35	35 - 40	yli 40

Normaalipainoisella painoindeksi on 18,5 - 25 (Taulukko 1). Normaalipainon alue on melko suuri, sillä painoindeksien 18,5 - 25 välillä on 20 kiloa. Normaalipainoalueella ihmisen terveys on parhaimmillaan. Painoindeksin ollessa yli 25 tai alla 18,5 sairauksien vaara suurenee. (Mustajoki 2007, 81; Painoindeksi 2016.) Painoindeksin ylittäessä 25 puhutaan ylipainosta tai lievästä lihavuudesta (Taulukko 1). Liikakilojen määrä voi vaihdetta muutamasta kilosta moniin kymmeneen kiloihin. Painoindeksin ollessa 30 liikakiloja on 13 - 16 ja painoindeksillä 40 liikakiloja on kertynyt jo 38 - 49 kiloa (Painoindeksi 2016). Liikakilojen määrän täsmentämiseksi lihavuus on luokiteltu vaikeusasteisiin. Merkittävästä lihavuudesta puhutaan painoindeksin ollessa 30 - 35, vaikeasta lihavuudesta painoindeksin ollessa 35 - 40 ja sairaalloisesta lihavuudesta painoindeksin ylittäessä 40 (Taulukko 1).

Painoindeksi ei kerro täysin luotettavasti kehonkoostumuksesta, sillä paljon lihasmassaa omaava henkilö voi saada tulokseksi suuren BMI:n, jolloin hänet voidaan määritellä lihavaksi (Lihavuus (aikuiset) 2013; painoindeksi 2015). On myös mahdollista, että henkilön painoindeksi on normaalialueella, mutta vatsaontelon sisälle on kertynyt liikaa rasvaa. Tämä voidaan selvittää mittaamalla vyötärönympärysmitta. (Painoindeksi 2015.)

Toinen yleisesti käytetty lihavuuden luokittelun mittari on vyötärönympäryys. Sen avulla voidaan selvittää rasvan kerääntyminen keskivartaloon sisäelimiin ja vatsaontelon alueelle. Vyötärönympäryksen ylittäessä miehellä 100 cm ja naisella 90 cm puhutaan vyötärölihavuudesta. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen 2015b, 28 - 30.) Suositeltava vyötärönympärysmitta miehillä on alle 94 cm ja naisilla alle 80 cm (Painoindeksi ja vyötärön ympäryys 2010).

Rasvaprocentti tarkoittaa rasvan määrää prosentteina koko kehon painosta. Kehon rasvaprocenttia voidaan mitata useilla erilaisilla kehonkoostumuksen mittareilla. Kehonkoostumuksen arviointiin ei ole kuitenkaan mittareita, jotka olisivat helposti saatavilla, luotettavia ja tarpeeksi edullisia. Tämän takia kehonkoostumuksen mittausräätit ovat lähinnä tutkijoiden käytössä. (Pietiläinen 2015b, 32.)

3.2 Esiintyvyys

Arvioidaan, että maailmassa on tällä hetkellä yli miljardi ylipainoista ihmistä. Näistä noin kolmasosa on lihavia. (Männistö ym. 2012.) Suomessa yli puolet aikuisista ovat vähintään ylipainoisia (Lihavuus laskuun -Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2018 2016). Väestörekisterikeskuksen mukaan joka viides suomalainen luokitellaan lihavaksi (Suomen väkiluku 2016; Männistö ym. 2012). Myös lasten ja nuorten ylipainon lisääntyminen on huolestuttavaa, sillä 12 - 18-vuotiaiden ylipaino ja lihavuus on kolminkertaistunut kolmen viime vuosikymmenen aikana (Lihavuus (lapset) 2013; Mustajoki 2015a; Männistö, Laatikainen, Harald, Borodulin, Jousilahti, Kanerva, Peltonen & Vartiainen 2015, 30).

Taulukko 2. Finriski 2012 -terveystutkimuksen tuloksia koskien suomalaisten 25 - 64-vuotiaiden miesten ja naisten ylipainoa ja lihavuutta (mukaillen Männistö ym. 2012).

	MIHET (25 - 64 v)	NAISET (25 - 64 v)
Keskimääräinen BMI (kg/m²)	27,1	26,0
BMI ≥25 (%)	66,3	46,4
BMI ≥30, (%)	20,4	19,0
Vyötärö (cm)	96,1	85,4
Miehillä >100 cm (%) Naisilla >90 cm (%)	31,0	29,7

Vuonna 2012 tehdyssä Finriski -terveystutkimuksissa keskimääräinen painoindeksi 25 - 64-vuotiailla miehillä oli 27,1 kg/m² ja naisilla 26,0 kg/m² (Taulukko 2), mikä luokitellaan lieväksi lihavuudeksi eli ylipainoksi. Miehistä 66,3 %:lla ja naisista 46,4 %:lla (Taulukko 2) painoindeksi ylitti 25 eli kaksi miestä kolmesta ja puolet naisista oli vähintään ylipainoisia. Painoindeksi 30 ylittyi 20,4 %:lla miehistä ja 19 % naisista (Taulukko 2) eli joka viides tutkimukseen osallistunut suomalainen oli lihava. Keskimääräinen vyötärönympärysmitta oli miehillä 96,1 cm ja naisilla 85,4 cm. (Taulukko 2) Molemmat arvot ylittävät suositeltavan vyötärönympärysmittan. Sekä miehistä että naisista noin 30 % (Taulukko 2) kärsi vyötärölihavuudesta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 6424 suomalaista. (Männistö ym. 2012.)

3.3 Lihavuuden haitat

Lihavuus suurentaa useiden sairauksien riskiä. Lihavuus aiheuttaa sairauksia pääsääntöisesti aineenvaihdunnan kautta, jossa vyötärölihavuus on suurin riskitekijä. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Mustajoki 2007, 92.) Sairauksien vakaavuuteen vaikuttaa lihavuuden aste sekä se, kuinka varhaisessa vaiheessa liikkakiloja on kertynyt (Lihavuus (aikuiset) 2013). Sairauksien puhkeamiseen vaikuttavat myös perintötekijät (Mustajoki 2007, 92). Lihavuus lisää kuolemanvaaraa etenkin raja-arvojen yläpäässä, painoindeksin ylittäessä 30 kg/m² tai vyötärönympäryksen ylittäessä miehillä 100 cm ja naisilla 90 cm (Lihavuus (aikuiset) 2013).

Lihavuudesta aiheutuvia sairauksia on useita ja nämä voidaan jakaa metabolisiin aineenvaihduntahäiriöihin, mekaanisiin- ja mentaalisiin tekijöihin sekä kahden viimeisimmän yhdistelmään. *Metabolisiin aineenvaihdunnanhäiriöihin* kuuluu tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti, metabolinen oireyhtymä, rasvamaksa, laskimoveritulppa, kihti, sappikivitauti, syöpäsairaudet ja hedelmättömyys. Ylipaino kuormittaa elimistöä, mikä aiheuttaa *mekaanisia haittoja tai sairauksia*. Näitä ovat muun muassa nivelrikot, alaselkävivot,

ruokatorven refluksitauti, virtsan karkailu, kohdunlaskeuma, synnytykseen liittyvät vaikeudet, ihopoimuista aiheutuvat iho-ongelmat sekä uniapnea. *Mentaalisiin eli psyykkisiin tekijöihin* kuuluu masentuneisuus, ahdistuneisuus, unettomuus, stressi ja muistisairaus. Astma on mentaalisten ja mekaanisten tekijöiden yhdistelmäsairaus. (Pietiläinen 2015c, 67).

Lihavuus vaikuttaa suuresti ihmisten elämänlaatuun. Tutkimusten mukaan nyky-yhteiskunnassa lihavuuteen suhtaudutaan kielteisesti. Lihavien ajatellaan olevan laiskoja, heikkotahtoisia ja jopa tyhmiä. Ympäristön aiheuttama paine voi johtaa lihavien sosiaalisen elämän kaventumiseen, eristäytymiseen, yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen. (Mustajoki 2007, 102 - 104.)

3.4 Lihavuuden hoito

Lihavuutta voidaan hoitaa tehokkaasti laihduttamalla. Jo kohtuullinen, vähintään 5 %:n suuruinen laihdutustulos hyödyttää, kunhan tulos on pysyvä. Lihavuuden hoitoa terveydenhuollossa ohjaa valtakunnallinen Käypä hoito -suositus. Suositukset on laatinut Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettaman työryhmän kanssa. (Lihavuus (aikuiset) 2013.)

Lihavuuden hoidossa keskeisin hoitomenetelmä on elintapahoito, joka keskittyy ruokavalioon ja liikuntaan sekä niitä ohjaaviin ajatuksiin ja asenteisiin (Lihavuus (aikuiset) 2013). Elintapahoidon tavoitteena on painoa pudottamalla ehkäistä ja hoitaa lihavuuteen liittyviä sairauksia sekä ylläpitää ja parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua. Näiden tavoitteiden saavuttaminen edellyttää pysyvää laihtumista ja myönteisiä muutoksia elintavoissa. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen & Mustajoki 2015, 16 - 17.) Taulukossa 3 on esitelty Käypä Hoito -suositukseen pohjautuvan elintapahoidon osatekijät ja periaatteet.

Taulukko 3: Elintapahoidon osatekijät ja periaatteet (mukailen Lihavuus (aikuiset) 2013).

Elintapahoidon	Tavoitteet

ohjauksen sisältö	
Tilanteen kartoittaminen ja muutoksen edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Muutostarpeen tunnistaminen • Muutosta tukevien tekijöiden ja voimavarojen kartoittaminen • Tunnistetaan muutoksen mahdolliset esteet ja pysyvyyttä uhkaavat tekijät (toiveet, asenteet ja tunteet) • Ohjataan erilaisia soveltuvia käyttäytymisenmuuttamistekniikoita
Syömisen hallinta	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjataan painonpudottajaa syömisen ja painonhallintaa tukevissa totumuksissa: <ul style="list-style-type: none"> • Annoskoon säätely • Houkutusten välttäminen • Säännöllinen ateriarytmi
Ruokavalion ravitsemuksellisen riittävyyden takaaminen ja energiamäärän vähentäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Taataan ravintoaineiden riittävä saanti: <ul style="list-style-type: none"> • Proteiini • Kuitu • Vitamiinit • Kivennäisaineet • Pehmeät rasvat (välttämättömät rasvahapot) • Painoa alentava ruokavalio käytäntöön

	<ul style="list-style-type: none"> • Vältetään kovaa rasvaa (tydyttynyt) sekä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Tilalle vesi- ja kuitupitoisia ruokia • Vältetään sokeri- ja alkoholipitoisia juomia • Vältetään muotidieettejä
Fyysisen aktiivisuuden lisääminen	<ul style="list-style-type: none"> • Tärkeintä on kiinnittää huomiota päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (hyöty- ja arkiliikunta) • Laihduttamisen aikana -> kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa (45-60min/pv) • Painonhallintavaiheessa nosta kohtalaisen kuormittavan liikunnan määrää (yli 60min/pv) • Lihavuuden aiheuttamien terveysriskien pienentämiseksi ja terveyshyötyjen saavuttamiseksi tulisi kohtalaisen kuormitteista liikuntaa harrastaa päivässä 30 minuuttia. Tämä määrä ei kuitenkaan auta juurikaan laihtumaan

Painoindeksin ylittäessä 30kg/m^2 voidaan elintapahoidon tukena käyttää erittäin niukkaenergistä ENE-ruokavaliota. Vakavan lihavuuden hoidossa voidaan käyttää lääkehoitoa ja äärimmäisissä tapauksissa myös leikkaushoitoa. Kuitenkin kaikki edellä mainitut hoitomenetelmät on tarkoitettu käytettäväksi vain elintapahoidon tukena. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen & Mustajoki 2015, 17 - 20.)

Lihavuus tulee olemaan yhä suurempi osa päivittäistä arkea (Pietiläinen 2015a, 14). Siksi on tärkeä huomioida, että lihavuutta voidaan myös tehokkaasti ehkäistä elintapamuutoksilla. Helpompaa on ehkäistä painon nousua kuin saada

laihtumista aikaan. Laihdutustuloksen ylläpitäminen on myös haastavaa.
(Mustajoki 2015a.)

4 PAINONHALLINTA

Painonhallinnalla tähdätään laihtumiseen tai painon nousun estämiseen. Painonhallinta on elintapojen hallintaa, sillä oman kehon painoon voidaan vaikuttaa elintavoilla (Anglé 2015, 118). Laihtuminen ja pysyvästi alempi paino vaatii pysyviä muutoksia elintavoissa. Näitä elintapamuutoksia ovat muutokset ruokailu- ja liikuntatottumuksissa. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Mustajoki 2015a.)

Painonhallinta jakautuu kahteen vaiheeseen, jotka ovat laihdutusvaihe ja painonhallintavaihe. Laihdutusvaiheessa tarkoituksena on painon putoaminen. Painon putoamiseksi henkilön tulee tehdä elintavoissaan sellaisia muutoksia, joiden seurauksena energiansaanti on energiankulutusta pienempää. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen 2015a, 12.) Energiansaantia ja -kulutusta ilmaistaan kaloreilla. Yksi painokilo vastaa noin 7000 kilokaloria. (Pietiläinen 2015d, 36 - 42.) Laihtuakseen täytyy siis syödä vähemmän kaloreita tai liikkua enemmän kuin aiemmin. Käypä hoito -suositusten mukaan yleisesti suositeltu laihtumisnopeus on 0,5 - 1 kg viikossa, mikä edellyttää 500 - 1 000 kilokalorin energiavajausta päivittäin (Lihavuus (aikuiset) 2013). Alin turvallinen kalorimäärä on syödä 1 200 kilokaloria päivässä (Mustajoki 2015a). Maltillisella laihdutusnopeudella pyritään välttämään lihaskatoa ja varmistamaan, että suurin osa laihdutetuista kiloista on rasvakudosta (Pietiläinen 2015e, 49).

Laihdutusvaihetta seuraa painonhallintavaihe (Lihavuus (aikuiset) 2013). Laihdutuksen jälkeisestä painonhallintavaiheesta puhutaan, kun pyritään pitämään laihduttamisen jälkeinen tulos. Yhtälailta painonhallintaa on myös nykyisen painon nousun estäminen, vaikka henkilö ei olisi laihduttanut (Anglé 2015, 118). Painonhallintavaiheessa paino siis pyritään pitämään samassa lukemassa. Tällöin energiankulutuksen ja energiansaannin tulee olla tasapainossa keskenään. (Pietiläinen 2015d, 36.)

Painonhallinta koetaan usein laihduttamista haasteellisemmaksi. Suurena syynä tähän on kuuriluontoinen laihduttaminen, jossa tavoitteen saavuttamisen jälkeen usein palataan takaisin aikaisempiin elämäntapoihin ja paino nousee. Elintapoihin tulisikin pyrkiä tekemään pysyviä muutoksia jo laihdutusvaiheessa,

jotta niistä tulisi pysyvä osa elämää ja arkea myös laihduttamisen jälkeen. (Mustajoki 2015b, 194.)

Haastetta lisää myös se, että laihduttamisen jälkeen energiantarve on pienempi kuin ennen laihduttamista, sillä kevyempi ihminen kuluttaa vähemmän energiaa. (Fogelholm 2006, 262 - 263.) Laihduttamisen jälkeen energiantarve on laihtumisen määrästä riippuen noin 300 - 500 kilokaloria pienempi kuin ennen laihduttamista. Tällöin laihtumisen jälkeen tarvittava energiamäärä on siis lähes sama kuin laihduttamisen aikana. (Mustajoki & Leino 2002.)

4.1 Muutoksen tekeminen

Muutoksissa onnistuminen edellyttää aina joistakin vanhoista tottumuksista luopumista tai olemassa olevien tottumusten muokkaamista sekä uusien tottumusten oppimista (Lihavuus (aikuiset) 2013; Mustajoki 2010, 12). Elintapamuutosten toteuttamiseen tarvitaan tietoa ja osaamista (Mustajoki & Lappalainen 2001, 14). Jopa puolet reilusti ja pysyvästi laihtuneista ovat toteuttaneet muutoksen itsenäisesti, ilman terveydenhuollon hoitoa tai tukea (Mustajoki 2015b, 194).

Motivaatio on elintapamuutosten keskeinen tekijä, sillä usein muutokset voivat tuntua epämukavilta. Elintapamuutoksia voi toteuttaa vain niihin motivoitunut henkilö itse. Motivaatio muutokseen tulisi löytää omista lähtökohdista ja arvostuksista käsin, sillä motivaatiolla on suuri merkitys siinä, miten valmis ihminen on ponnistelemaan muutoksen eteen. (Kangasniemi 2015, 26.) Motivaation pysymisen kannalta on tärkeää, että muutoksissa huomioidaan aikaisemmat tottumukset ja mieltymykset (Lihavuus (aikuiset) 2013).

Oman elämäntilanteen ja voimavarojen kartoittaminen auttaa muutosten toteuttamisessa. Ennen muutoksen tekemistä tulee miettiä, millaiset ovat henkilön voimavarat ja valmiudet muutoksen toteuttamiseksi. (Mustajoki 2015b, 194.) Huomiota tulisi kiinnittää muutoksesta aiheutuviin myönteisiin seurauksiin, myönteisiin tunteisiin ja onnistumisen kokemukseen (Lihavuus (aikuiset) 2013). Etukäteen kannattaa myös arvioida, minkälaisissa asioissa saattaa ilmetä

vaikeuksia ja miten niitä voisi ratkaista. Avoin ja rehellinen asioiden miettiminen on avain onnistuneeseen laihtumiseen. (Borg 2015b, 196 - 203.) Liian epämuikavilta tuntuvia muutoksia ei kannata edes yrittää tehdä. Muutoksia tulisi tehdä maltillisesti ja omaa oloa kuunnellen. On myös tärkeää suhtautua muutoksiin joustavasti ja sallia joskus poikkeuksia, sillä liiallinen ehdottomuus tottumusten muuttamisesta on haitallista. (Anglé 2015, 120; Mustajoki 2010, 15 - 16.)

Laihduttamisen aloittaessa tulisi miettiä omaa tavoitetta ja pohtia, mitä on valmis muuttamaan. Ihannetilanteessa laihtumisen määrälle tai aikataululle ei aseteta tavoitetta, vaan tavoitteet liittyvät uusien elintapojen oppimiseen. (Borg 2015b, 196 - 197.) Konkreettisen painotavoitteen asettaminen ei ole välttämättä tarpeellista. Jos kuitenkin haluaa asettaa itsellensä painotavoitteen, se kannattaa porrastaa pienempiin välitavoitteisiin, etenkin painonpudotustavoitteen ollessa suuri. (Mustajoki 2010, 15 - 16.) Mustajoen (2010) mukaan hyvä painotavoite on viiden kilon laihtuminen.

Laihduttamistuloksen pysyvyyden kannalta on tärkeää, että muutokset toteutetaan asteittain, sillä kaikkien elintapojen muuttaminen kerralla ei ole realistista. Aluksi kannattaa keskittyä yhteen tai kahteen muutokseen kerrallaan. Muutoksissa kannattaa aloittaa asioista, jotka vaikuttavat runsaasti painoon ja parantavat eniten jaksamista ja laihtumisen edellytyksiä. Tärkeintä olisi keskittyä niihin tottumuksiin, jotka ovat jokapäiväisiä tai tapahtuvat useita kertoja viikossa. Seuraavan uuden muutoksen voi aloittaa, kun edellinen tapa on vakiintunut. Tarvittavien muutosten määrä riippuu luonnollisesti yksilön tavoitteesta ja aiemmista tottumuksista. (Pietiläinen 2015d, 36 - 37; Mustajoki 2015b, 195 - 196; Borg 2015c, 203 - 204.)

Painonhallintaa saattaa auttaa muutosten onnistumisen seurata esimerkiksi säännöllisen punnituksen, ruoka- ja liikuntapäiväkirjojen, askelmittarin tai kalorien laskennan avulla. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen 2015a, 9.) Tutkimuksien mukaan säännöllisesti päivittäin tai vähintään viikoittain tapahtuva painon punnitseminen auttaa ylipainon ehkäisyssä, sillä se auttaa arvioimaan sopivaa energiansaantia. (Mustajoki 2015a; Pietiläinen 2015d, 45.) Ruokapäiväkirjan on työkalu, jonka avulla voidaan arvioida omia tottumuksia ja

mieltä elintapamuutoksia. Ruokapäiväkirja on hyvä apuväline ruokavalintojen, ateriarytmin sekä syömiseen ja nälkään liittyvien tunteiden havaitsemiseen. Ruokapäiväkirjaan voidaan merkitä myös tiedot liikkumisesta. (Borg 2015d, 140 - 141.) Askelmittarit mittaavat askelten määrää. Niiden avulla voidaan arvioida hyvin omaa arkiaktiivisuutta. (Mustajoki 2015c.) Kalorien laskentaa voidaan käyttää hyödyksi sopivan syömisen hahmottamiseen. Internetissä on saatavilla kalorilaskureita, joita voi käyttää tietokoneella tai mobiililaitteilla. Edellä mainituista apukeinoista saattaa olla hyötyä omien liikunta- ja syömistottumusten, ruokavalintojen, muutoskohteiden kartoittamisen ja tulosten tarkastelussa. Niiden käyttö ei kuitenkaan välttämättä ole tarpeellista. (Borg 2015d 139 - 140.)

4.2 Syömisen hallinta

Syömisen hallinta on tekemistä, joka auttaa hallitsemaan omaa syömistä paremmin (Mustajoki & Leino 2002, 80). Vaikka terveellinen ruokavalio on monille tuttua, pelkkä tieto ei auta laihtumaan. Tiedon soveltaminen käytäntöön ja omien totuttujen tapojen muuttaminen on tavallisesti hankalaa. (Niemi 2007, 53.)

Syömisen hallinta alkaa jo ennen syömistä. Näitä ovat esimerkiksi ruokaostokset, ruoan esilläpito, riskitilanteet ja mielihalut. Kotona syötävään ruokaan vaikuttavat ratkaisevasti ruokakaupan ostokset, sillä sitä ruokaa ei voi syödä, mitä ei ole kotona. Kotiin ei kannata ostaa sellaista, mitä ei ole tarkoitus syödä. Harkittuihin ostoksiin auttavat etukäteen laadittu kauppalista ja kaupassa käynnin välttäminen nälkäisenä. Ruoan näkeminen on voimakas virike syömiselle. Tämän takia runsasenergisiä ruokia, kuten keksejä tai suklaata, ei kannata pitää esillä. (Mustajoki & Leino 2002, 81.) Syömisen hallinnassa on tärkeää erottaa toisistaan kaksi syömiseen johtavaa tunnetta eli nälkä ja mieliteko. Kun tekee mieli syödä, on hyvä selvittää, kummasta on kyse. Nälkää voi onnistella tuntemaan säännöllisen ateriarytmin avulla. Säännöllisessä ateriarytmissä ateriat syödään tasaisesti ajallaan, vaikei olisi nälkä. Yleensä

melko pian tasaiseen ateriarytmiin siirtymisen jälkeen nälkä alkaa ilmaantua ruoka-aikaan. (Borg 2015d, 131.)

Säännöllinen ateriarytmi auttaa ylläpitämään kylläisyyden tunnetta. Päivän ruokamäärä olisi hyvä jakautua 3 - 6 aterialle ja ruokailun tulisi tapahtua vähintään 3 - 4 tunnin välein. Tasaiseen ateriarytmiin kuuluvat yleensä aamupala, lounas, päivällinen sekä tarvittaessa 1 - 3 välipalaa. Säännöllisen ateriarytmin avulla energia jakautuu tasaisesti koko päivälle ja veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena. Säännöllinen ateriarytmi hillitsee näläntunnetta sekä vähentää mielitekoja ja houkutusta napostella tai ahmia ruokaa. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Niemi 2007, 55.) Epätasainen ateriarytmi voi johtaa koviin näläntunteisiin ja sortumiseen epäterveellisiin ruokavalintoihin, jolloin syömisen hallinta pettää (Borg 2015d, 135).

Syödessä kylläisyys syntyy suurelta osin ruuan määrästä mahalaukussa. Ruokaillessa olisi tärkeää keskittyä pelkästään syömiseen ja nauttia ruoasta kaikessa rauhassa, sillä yleisesti on arvioitu, että kylläisyyden tunteen saavuttamiseen tarvitaan aikaa noin 20 minuuttia. (Niemi 2007, 61.) Veden juominen pitkin päivää aiheuttaa kylläisyyden tunteen, sillä se täyttää mahalaukkua. Päivittäin vettä tulisi juoda 1 - 1,5 litraa. (Borg 2015d, 150.) Lasillinen vettä ennen syömistä voi nopeuttaa kylläisyyden tunnetta ja rauhoittaa syömistä (Mustajoki & Leino 2002, 82).

Myös annoskoon valinta on syömisen hallintaa. Useat ruokailutestit todistavat, että ihmiset syövät säännönmukaisesti suuremmista annoksista tavallista enemmän. Samoin isoilta lautasilta syödään enemmän kuin pienemmiltä. Annosten kokoon on syytä kiinnittää huomiota, sillä parinkymmenen vuoden aikana useiden elintarvikkeiden pakkaus- ja annoskoot ovat suurentuneet huomattavasti. Painonhallinnan tukena astioiden kokoa voidaan hyödyntää esimerkiksi käyttämällä pienempiä lautasia ja ottimia sekä tarjoamalla energiapitoiset ruokalajit pienistä tarjoiluastioista ja sijoittamalla vähäenergiset ruokalajit, kuten salaattit, suuriin astioihin. (Mustajoki 2010, 38 - 43.)

4.3 Ruokavalio

Energiaa saadaan vain ruoasta ja juomasta. Eri ruokien ja juomien sisältämissä energiamäärissä on hyvinkin suuria eroja, joten sillä miten ruokavalion koostaa, on keskeinen merkitys painonhallinnassa. (Lihavuus (aikuiset) 2013.) Ihminen tekee päivittäin kymmeniä ruokavalintoja, jotka vaikuttavat ravintoaineiden saantiin ja sitä kautta terveyteen ja elimistön toimintaan. Yksittäisten valintojen vaikutus on vain pieni, mutta valintojen toistuessa päivittäin ja viikoittain niiden vaikutukset muodostuvat ratkaiseviksi. Vaikutukset voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä. (Illander & Pethman 2006, 20.)

Aterioiden ja erilaisten ruoka-aineiden merkitystä laihduttamisessa ja painonhallinnassa on tutkittu paljon. Tutkimuksiin pohjautuen voidaan antaa tiivistetysti seuraavat yleiset ohjeet: marjojen, kasvien ja hedelmien käyttöä tulisi lisätä, syödä tulisi ainakin kolme ateriaa päivässä, hyvin rasvaisten ja energiapitoisten ruokien käyttöä tulisi vähentää, makeisia, makeita ja rasvaisia leivonnaisia tulisi syödä vain ajoittain ja sokeripitoisia limonadeja ja mehuja tulisi välttää. (Mustajoki 2015a.) Myös alkoholin käyttöä tulisi välttää (Lihavuus (aikuiset) 2013).

Lihavuuden Käypä hoito -suositusten mukaan useimmille laihduttajille terveellisin, turvallisin ja helppoiten noudatettava tapa on koostaa ruokavalio niin, että sisältää 40 - 60 % hiilihydraatteja, 15 - 25 % proteiineja ja 25 - 35 % rasvaa kokonaisenergiansaannista. Rasvasta enintään 10 % saisi olla tyydyttyntä rasvaa ja sen tulisi sisältää riittävästi välttämättömiä rasvahappoja. (Lihavuus (aikuiset) 2013.)

4.3.1 Hiilihydraatit

Suomalaiset saavat keskimäärin 44 % energiasta hiilihydraateista. Hiilihydraattien merkittävin lähde on viljatuotteet. Muita hiilihydraattien lähteitä ovat maitotuotteet, sokeripitoisista tuotteet, juomat sekä marjat, hedelmät ja peruna. (Borg 2015a, 157) Laihduttajan ruokavaliossa hiilihydraattien osuus

kokonaisenergiasta voi vaihdella melko paljon ilman, että sillä on vaikutusta pitkäaikaiseen laihtumistulokseen. Erittäin vähähiilihydraattiset ruokavaliot laskevat painoa usein aluksi nopeammin, mutta niiden hyödyistä pidemmällä aikavälillä ei ole näyttöä. (Lihavuus (aikuiset) 2013.)

Hiilihydraattien osalta tulisi suosia kuitupitoisia elintarvikkeita ja välttää sokeria sekä valkoisia viljatuotteita. Kuitupitoisessa eli täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sisältävässä ruuassa on vähän kaloreita eli niillä on pieni energiatiheys. Kuitupitoinen ruokavalio tehostaa painonpudotusta lisäämällä kylläisyyden tunnetta ja vähentämällä nälän tunnetta. Lisäksi tällaisen ruuan sulattamiseen kuluu enemmän energiaa kuin rasvaisen ja vähäkuituisen ruuan sulatukseen. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen 2015d, 42.)

Kasvikset, eli vihannekset ja juurekset sekä hedelmät ja marjat, ovat laihduttavan ruokavalion perusta. Rungas kasvisten syöminen on todennäköisesti tärkein laihtumista edistävä ja painonnousua estävä ruokavalinta. Kasviksia tulisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Laihduttajan ensimmäisenä tavoitteena voi olla kasvisten syömisestä lisääminen esimerkiksi opettelemalla monipuolisia valmistustapoja ja lisäämällä kasviksia päivän jokaiselle aterialle ja välipalalle. Konkreettisenä tavoitteena voi olla, että aterioilla puolet annoksista on kasviksia ja aamiainen ja välipalat sisältävät esimerkiksi hedelmiä ja marjoja. Kasvisten syöntiä, laatua ja monipuolisuutta, voidaan seurata pitämällä ruokapäiväkirjaa tai ainoastaan kasvispäiväkirjaa. (Borg 2015a, 146 - 149.)

Viljavalmisteeissa tulisi suosia täysjyväviljatuotteita. Täysjyväviljatuotteet ovat terveellisiä ja niitä voi syödä kohtuudella. Usein laihduttajille sopii normaalisuosituksen mukainen tai hieman karsittu määrä viljavalmisteeita. Jos viljavalmisteeiden syöntiä vähentää, tulee kiinnittää huomioita siihen, mitä syö niiden tilalla. (Borg 2015a, 149.)

4.3.2 Proteiinit

Laihduttajalla proteiinin saantisuositus on hieman normaalia suurempi. Käypä hoito -suositus suosittelee laihduttajalle grammamääräiseksi proteiinin saanniksi

60 - 120 grammaa vuorokaudessa tai ainakin 1 gramma painokiloa kohden. Joissakin ruokavalioissa suositellaan suurempaa proteiinin saantia, mutta ilmeisesti yli 25 % proteiinia sisältävästä ruokavaliosta ei ole laihtumisen kannalta hyötyä. (Lihavuus (aikuiset) 2013.) Oman proteiininsaannin voi tarkistaa käyttämällä internetin laskentaohjelmia (Borg 2015a, 148 - 149).

Riittävä proteiininsaanti laihduttaessa on tärkeää, sillä se helpottaa ruokavalion noudattamista ja edistää laihtumista. Laihduttaessa normaalia runsaampi proteiininsaanti suojaa lihaksia energiavajeen aiheuttamalta lihasmassan menetykseltä. Proteiini myös ylläpitää kylläisyyden tunnetta ja lisää jonkin verran energiankulutusta. (Borg 2015a 158 - 159; Lihavuus (aikuiset) 2013.) Proteiinia tulisi syödä tasaisesti pitkin päivää. Tavoitteena on, että useimmilla aterioilla on jotakin runsaasti proteiinia sisältävää ruoka-ainetta, kuten lihaa, kalaa, kanaa, maito- tai soijatuotetta. Lihan kohdalla tulisi suosia vähärasvaisia tuotteita ja maitotuotteiden tulisi olla vähärasvaisia ja vähäsokerisia. (Borg 2015a, 148 - 149.)

4.3.3 Rasvat

Suomalaisten keskimääräinen rasvan saanti on 36 % kokonaisenergiasta, kun lihavuuden Käypä hoito- suositusten mukainen terveellinen rasvan osuus painonhallitsijalle on 25 - 35 % kokonaisenergiasta (Borg 2015a, 159). Jos rasvan saanti on selvästi suosituksia suurempaa, pelkästään ruokavalion rasvamäärää vähentäminen on tehokas tapa vähentämään painoa (Borg 2015a, 159; Lihavuus (aikuiset) 2013). Erittäin vähärasvaisesta ruokavaliosta, joka sisältää rasvaa alle 20 % kokonaisenergiansaannista ei ole kuitenkaan etua laihtumisen eikä sairauksien riskitekijöiden kannalta (Lihavuus (aikuiset) 2013).

Rasvan määrää tärkeämpi tekijä terveyden kannalta on rasvan laatu. Suomalaiset saavat yleensä ruoasta vähän tyydyttymättömiä rasvoja ja liikaa tyydyttyynyttä rasvaa. Jos rasvan saanti on suositusta vähäisempää, kannattaa sitä laihduttaessa lisätä suosimalla kasvis- ja kalarasvoja. (Borg 2015a, 160.)

4.3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Ruokavalion koostumuksessa tulee kiinnittää huomiota ravintosisällön monipuolisuuteen, jotta se sisältää riittävästi tarvittavia vitamiineja. Riittävän vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin takaamiseksi laihdutusruokavalion tulisi olla monipuolinen, koostua ravintosisällöltään suositeltavista ruoka-aineista sekä sisältää vähintään 1200 kilokaloria energiaa vuorokaudessa. Kalsiumin ja D-vitamiinin sekä muidenkin rasvaliukoisten vitamiinien riittävästä saannista on erityisen tärkeä huolehtia. Jos vähäenergistä ruokavaliota noudatetaan pitkän aikaa on monivitamiinivalmisteen käyttö on suositeltavaa. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Pietiläinen 2015e, 49.)

4.3.5 Juomat

Päivittäisen nestetasapainon säilyttämiseksi tulisi juoda 1 - 1,5 litraa päivässä. Tähän nestemäärään lasketaan mukaan kaikki päivän aikana juotu neste. Ruokien sisältämää nestettä ei tarvitse arvioida. (Terveyttä ruoasta! 2014, 23.)

Laihduksessa juomien sokeri- ja energiamäärään kannattaa kiinnittää huomioita, sillä niistä voi saada huomattavan määrän ylimääräistä energiaa. Lisäksi juotu energia aiheuttaa pienemmän kylläisyyden tunteen kuin kiinteä ruoka. Runsaasti mehuja ja virvoitusjuomia käyttävällä henkilöllä pelkkä niiden vähentäminen voi saada aikaan painon vähenemistä. Suositeltavia janojuomia ovat vesi, vähäsuolaiset kivennäisvedet sekä vähärasvaiset maitojuomat. Kahvia ja teetä voi juoda, mutta niiden kanssa tulisi välttää runsasta sokerin tai kahvikerman käyttöä. (Borg 2015a, 150.)

Runsa alkoholin käyttö on yksi keskeisistä painonnousun syistä. Alkoholi juomien energiapitoisuus koostuu alkoholista ja juoman sisältämistä hiilihydraateista. Mitä enemmän juomassa on sokeria ja alkoholia, sitä enemmän siinä on energiaa. Runsaan energiamäärän lisäksi alkoholin käyttö vaikuttaa painoon siksi, että alkoholin vaikutuksen alaisena ja seuraavana päivänä myös ruokavalinnat poikkeavat usein huomattavasti suunnitellusta. (Borg 2015a, 150 -

152.) Paljon alkoholia nauttivilla henkilöillä paino voi tippua pari kiloa 4 - 5 kuukauden aikana vähentäessään alkoholinkäyttöä (Lihavuus (aikuiset) 2013).

4.3.6 Herkut

Herkkujen syöminen vaikuttaa merkittävästi painoon. Ne sisältävät yleensä paljon rasvaa, sokeria ja valkoista viljaa, joten niitä nauttimalla ihminen saa paljon energiaa. Sattumien täydellinen syömättömyys ei välttämättä ole pysyvä ratkaisu, vaan herkuttelu voi kuulua myös painostaan huolehtivan elämään. Herkutteluun tulee löytää itselle sopiva tapa, niin ettei herkkuja tule syötyä liikaa. Usein herkkujen syömistä voi kontrolloida kiinnittämällä huomiota riittävään, tasaiseen ja laadukkaaseen syömiseen päivän aikana. (Borg 2015a, 152.)

4.4 Epäterveellinen laihduttaminen

Markkinoilta löytyy laihduttamisen tueksi paljon erilaisia tuotteita. Iso osa tuotteista on suun kautta nautittavia valmisteita, mutta markkinoilta löytyy myös erilaisia laitteita. Laihdutusvalmisteilla sekä muotidieeteillä voi olla haittavaikutuksia ja ne voivat olla jopa haitaksi terveydelle. Tutkimuksien mukaan laihdutusvalmisteilla ei myöskään saa merkittävää hyötyä laihduttamistuloksessa. (Mustajoki 2015d, 316.)

Tärkeää olisikin oppia arvioimaan ja tunnistamaan tehoton tai haitallinen tuote tai dieetti. Tähän avuksi elintarviketurvallisuusvirasto EVIRA on koonnut oppaan, joka opastaa suhtautumaan kriittisesti luontaistuotteisiin ja muihin ravintovalmisteisiin. Opas soveltuu myös laihdutusvalmisteiden arvioimiseen. (Mustajoki 2015d, 316, 318.)

Erilaisia dieettejä tulee julkisuuteen yksi toisensa perään. Muotidieeteillä haetaan usein nopeaa painonlaskua (Mustajoki 2015d, 316). Ne eivät kuitenkaan takaa pysyvää painonpudotusta ja usein dieetin loputtua paino nouseekin pian takaisin, kun vanhat elintavat palaavat (Mustajoki 2015d, 316; Mustajoki & Leino 2002, 5). Usein dieeteissä korostetaan yksittäisen ruoka-aineen tai sen ainesosan

laihduuttavaa vaikutusta, mutta tämä ei pidä paikkaansa vaan ruokavalion kokonaisuus täytyy olla kunnossa. Lisäksi yksipuolinen ruokavalio voi vaarantaa terveyden ja hyvinvoinnin jopa parin viikon jälkeen dieetin aloittamisesta. Yksipuolisen ruokavalion noudattaminen voi alkaa kyllästyttämään nopeasti, mikä ei takaa pysyviä elintapamuutoksia. (Mustajoki 2015d, 319.)

Painoa tiputtaessa energiansaantia on laskettava aikaisemmasta (Lihavuus (aikuiset) 2013). Energiansaantia ei tule kuitenkaan laskea liian paljon, ettei elimistö ala käydä säästöliekillä. Säästöliekki tarkoittaa kehon kokoon ja lihasmassan määrään nähden suhteettoman pientä energiankulutusta. Kun elimistö on ollut pitkään suuressa energiavajeessa, se menee säästöliekkiin ja laihtuminen lakkaa. Säästöliekin voi ehkäistä maltillisella laihtuttamisella, jossa syödään monipuolisesti ja liikutaan. (Pietiläinen 2015d, 45 - 46.)

Markkinoilta löytyy myös paljon kevyt elintarvikkeita. Kevyt tuotteissa on ainakin 30 % vähemmän energiaa kuin vastaavissa tavallisissa tuotteissa. Kevytsuotteisiin liittyy vahva mielikuva siitä, että ne ovat tavallista terveellisempiä. Vähärasvainen tuote voi kuitenkin sisältää paljon sokeria ja vähäsokerinen tuote paljon rasvaa. (Borg 2015a, 155; Mustajoki & Leino 2002, 40.)

Painoa voi tiputtaa myös laihdutuslääkkeillä. Lääkkeiden käytössä voi kuitenkin ilmetä erilaisia haittavaikutuksia kuten suun kuivumista, ummetusta, lievää verenpaineen nousua sekä mahdollisesti univaikeuksia. Laihdutuslääkkeiden käyttö on todettu tiputtavan painoa 3 - 5 kiloa enemmän kuin henkilön, joka pudottaa painoa ilman lääkkeitä. Lopettaessa lääkkeiden käytön paino pyrkii kuitenkin nousemaan takaisin ylöspäin. Lääkkeiden laihtumistulos on siis melko vaatimaton ottaen huomioon haittavaikutukset. Kolmen tai viiden kilon painonpudotus voidaan saada helpommin ja terveellisemmin aikaan oikeilla elämäntapamuutoksilla. (Mustajoki & Leino 2002, 104 - 105.)

5 LIIKUNTA PAINONHALLINNASSA

Sanaa liikunta käytetään laajassa merkityksessä. Tässä liikunnalla ei tarkoiteta pelkästään vapaa-ajan liikuntaa vaan liikuntaa on kaikenlainen lihasten käyttö. Tavallisesti suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän aikana erilaisten arkiaskareiden yhteydessä arki- eli hyötyliikuntana. (Mustajoki 2007, 170.)

Liikunta ravitsemuksen lisänä tukee painonhallintaa. Liikunnan lisääminen on yksi tärkeimmistä laihduttamista, painonhallintaa ja yleistä hyvinvointia edistävästä elintapamuutoksista, vaikka liikunta yksinään ei pudota kiloja kovin tehokkaasti. (Borg & Heinonen 2015a, 170.) Pelkän liikunnan avulla ihmiset voivat laihduttaa keskimäärin vain muutaman kilon (Mustajoki 2007, 180). Liikunnalla on useita terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ja niiden lisäksi liikunta tukee muiden elintapamuutosten toteutumista (Borg & Heinonen 2015a, 170). Liikunta tuo tuloksia hyvinvointiin ja toimintakykyyn jo muutamien viikkojen jälkeen: arkiaskareet sujuvat kevyemmin (Liikunta parantaa laihdutuksen laatua 2015). Säännöllisellä liikunnalla on suuri rooli painonnousun estämisessä (Mustajoki 2015c).

5.1 Energiankulutus

Energiankulutus koostuu lepoenergiankulutuksesta eli perusaineenvaihdunnan energiankulutuksesta, ruoansulatuksen energiankulutuksesta sekä liikkumisesta. Lepoenergiankulutuksella tarkoitetaan kalorimäärää, joka kuluu ihmisen ollessa valveilla, täysin levossa ja ilman ruokaa. Ruoansulatuksessa elimistö kuluttaa energiaa suoliston liikkeisiin, ruoan pilkkomiseen, imeytymiseen ja varastointiin. Lepoenergiankulutusta voidaan arvioida erilaisten kaavojen avulla. Lepoenergiankulutusta voidaan myös mitata tutkimuslaboratorioissa epäsuoran kalorimetrian mittauslaitteistolla. Liikkumiseen kuluva energia voidaan arvioida suuntaa-antavasti sykemittarin tai erilaisten internetistä löytyvien laskureiden avulla. (Pietiläinen 2015d, 36 - 39.)

Energiankulutus vaihtelee yksilöllisesti kehon koon ja henkilön aktiivisuuden mukaan (Pietiläinen 2015d, 36 - 39). Suurempi keho kuluttaa enemmän energiaa kuin pieni ja liikuntaa lisäämällä voidaan suurentaa energiankulutusta. Liikkumisen energiankulutus koostuu vapaa-ajan liikuntasuorituksista ja muusta lihastyöstä päivän aikana. (Mustajoki 2007, 71.) Liikunta lisää energiankulutusta liikunnan aikana ja se myös lisää lepoenergiankulutusta suurentuneen lihasmassan ja virkistyneen lihasaktiivisuuden ansioista (Pietiläinen 2015d, 36 - 39). Mitä suurempi ja aktiivisempi on henkilön lihasmassa, sitä enemmän keho kuluttaa energiaa sekä levossa että liikkeessä (Pietiläinen 2015d, 42).

5.2 Suositukset

Laihduttavaksi liikunnaksi suositellaan 300 kcal:n energiankulutusta päivittäin. Tämä tarkoittaa 45 - 60 minuutin kohtalaisen kuormittavaa, eli reipasta kävelyä vastaavaa, kestävyysliikuntaa päivittäin. (Lihavuus (aikuiset) 2013.) Painonhallintavaiheessa liikunnan osuus nousee erityisen tärkeään asemaan, sillä liikunta hyödyttää eniten juuri laihdutustuloksen pysyvyydessä. Riittävästi liikkumalla voidaan tehokkaasti ehkäistä painonnousua. (Mustajoki 2007, 170.) Laihdutustuloksen pysyvyyden kannalta painonhallintavaiheen liikuntasuoritukset ovat tärkeitä. Tällöin tulisi liikkua jopa yli 60 minuuttia päivässä kohtalaisen kuormittavalla teholla. Liikunnan voi toteuttaa pienemmissä osissa. Kymmenen minuutin pätkissä liikkuminen on painonhallinnan kannalta yhtä tehokasta kuin yhtäjaksoinen liikunta. (Lihavuus (aikuiset) 2013; Mustajoki 2007, 180.)

Liikunnasta on myös asetettu päivittäiseen askelmäärään pohjautuvia suosituksia. Käypä hoito -suositusten mukaan terveyden kannalta riittävä askelmäärä on 7000 - 12000 askelta päivässä. Painonhallinnassa askelmäärätavoite voidaan asettaa myös yksilöllisesti laskemalla kolmen tavanomaisen päivän askeleiden keskiarvo ja lisäämällä tähän 3 000 - 4 000 askelta. (Terveyttä edistävä liikunta 2016.) Askelmääriin pohjautuvissa suosituksissa on huomioitava, ettei askelmäärä kerro liikunnan intensiteetistä, eivätkä kaikki liikuntalajit tuota askeleita ollenkaan. Esimerkiksi uinti, pyöräily,

hiihto ja lihasvoimaharjoittelu eivät tuota askelia, vaikka ne ovat terveyden kannalta erittäin suositeltavia. (Lihavuus (aikuiset) 2013.)

Liikunnasta on asetettu yllämainitut suositukset laihdutus- ja painonhallintavaiheisiin. On kuitenkin tärkeää huomioida, että myös vähäisemmällä liikuntamäärällä eli terveystoiminnalla on paljon arvokkaita vaikutuksia terveyteen riippumatta siitä, tippuuko paino vai ei. Terveysvaikutuksia ovat kohonneen verenpaineen, tyypin 2 diabeteksen, valtimotaudin ja joidenkin syöpämuotojen ehkäisy sekä terveystoiminnan on todettu parantavan henkilön mielialaa. (Lihavuus (aikuiset) 2013.) Terveystoimintasuositukseen kuuluu kestävyystoiminnan harrastaminen useana päivänä viikossa 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti. Lisäksi myös lihasvoimaharjoittelua ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua tulisi tehdä kahdesti viikossa. (Liikuntapiirakka 2015.)

5.3 Liikuntamuodot

Liikuntamuoto ei ratkaise lopputulosta. Usealle sana liikunta tuo mieleen ainoastaan vapaa-ajan liikuntaharrastukset, mutta myös arki- eli hyötyliikunnasta on painonhallinnassa suurta hyötyä. (Mustajoki 2010, 65; Mustajoki & Leino 2002, 100.) Arkiliikunnan merkitys päivittäiselle energiankulutukselle on usein huomattavasti suurempi kuin vapaa-ajan liikunnan, sillä arkiliikunta vaikuttaa pitkin päivää. Pitkällä tähtäimellä arkiliikunnan lisääminen painonhallinnan avuksi saattaa toimia jopa paremmin kuin vapaa-ajan liikuntaharrastukset. (Borg & Heinonen 2015b, 171; Mustajoki & Leino 2002, 100.) Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen parissa vietetään yleensä vain muutama tunti viikossa, mikä ei itsessään vielä tuo suuria terveystoimintavaikutuksia etenkin jos arki on muuten hyvin passiivista (Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista 2015). Laihduttamisen kannalta edullisinta olisi lisätä sekä arkiaktiivisuutta että vapaa-ajan liikuntaa (Borg & Heinonen 2015b, 171; Mustajoki & Leino 2002, 100).

Arkiaktiivisuuden lisääminen onnistuu usein vähällä vaivalla. Arkiliikuntaa voi lisätä esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä työmatkat tai lisäämällä ulkoilua

mielekkäällä tavalla. Pienikin liikuntamäärä kuormittaa kehoa ja huonokuntoisen kohdalla kohentaa myös kuntoa. Arkiliikunnan etuna on se, että siihen voi liittyä perheen yhdessäolo tai muu mielekäs tekeminen, joka kohentaa elämänlaatua monella tavalla. (Borg & Heinonen 2015b, 173.)

Vapaa-ajan liikunnaksi painonhallitsijan tulisi pyrkiä löytämään itsellensä mieluisa liikuntamuoto, jotta tästä tulisi pitkäaikainen tapa (Mustajoki & Leino 2002, 96, 99; Fogelholm 1999, 260). Liikunnan lisäämisessä pätevät saman periaatteet kuin ruokailutottumuksissa. Liikuntakuurit eli liikunnan hetkellinen lisääminen ei auta ketään. Liikunnan lisäämisessä tulisi päätyä sellaisiin liikuntatapoihin, joita voi harrastaa vuosia. Jos liikuntaa harrastaa säännöllisesti jo ennestään, ei sen lisääminen ole ehkä lainkaan tarpeellista. Jos säännöllistä liikuntaharrastusta taas ei ole, kannattaa tosissaan miettiä sen lisäämistä. (Mustajoki & Leino 2002, 96, 99; Fogelholm 1999, 260.) Monipuolinen ja vaihteleva liikunta pitää mielen motivoituneena, joten painonhallitsijan kannattaa rohkeasti kokeilla hänelle uusia liikuntamuotoja.

Usein laihduttajan perusliikuntataidot ovat vähäisiä, joten liian rasittavaa liikuntaa kannattaa välttää (Liikunta parantaa laihdutuksen laatua 2015). Kovatehoista liikuntaa harrastettaessa pienempi määrä riittää. Liikkuessa energiaa kuluu sitä enemmän, mitä rasittavampaa liikunta on. Hyvin rankka liikunta siis laihduttaa enemmän, mutta se onnistuu vain harvoilta, sillä raskas liikunta ei sovi kaikille. Tällöin kevyt liikunta on aivan yhtä hyvä vaihtoehto painonhallinnan tukena. Kevyttä liikuntaa tulee vain harrastaa määrällisesti enemmän kuin raskasta liikuntaa, jotta energiaa kuluu yhtä paljon. (Mustajoki 2010, 65.)

Monipuolinen ja vaihteleva liikunta pitää mielen motivoituneena, joten painonhallitsijan kannattaa rohkeasti kokeilla hänelle uusia liikuntamuotoja. Monipuolinen liikunta kehittää sekä kestävyyskuntoa, lihaskuntoa että liikehallintaa. Kestävyysliikunta vaikuttaa keuhkojen ja verisuonten kuntoon ja toimintakykyyn sekä sydämen pumppaustehoon. Kestävyyskuntoa kehittäviä liikuntamuotoja on monia, kuten sauvakävely, kävely, hölkkä, juoksu, pyöräily, rullaluistelu, hiihto ja uinti. (Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta 2014.) Kehon rasvamassa sekä lihasmassa vähenevät laihdutuksen aikana.

Tämän vuoksi säännöllinen liikunta on todella tärkeää, sillä se voi puolittaa lihasmassan vähenemisen ja näin parantaa toimintakyvyn säilymistä. (Liikunta parantaa laihdutuksen laatua 2015.) Erityisesti lihasvoimaharjoittelu on tärkeää lihasmassan ylläpitämisessä. Lisäksi lihasmassan suureneminen lisää energiankulutusta. Lihasvoimaharjoittelua voi tehdä oman kehonpainolla, kuntosalilaitteilla ja erilaisilla vapailla lisäpainoilla. Edellä mainitut lihasvoimaharjoitteet kehittävät myös liikehallintaa. Muita liikehallintaa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi tanssi, venyttely sekä pallopelit. (Liikuntapiirakka 2015; Säännöllistä ja mukavaa liikettä ylipainoisille 2015.)

6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa ravitsemusopas kuntokeskus Forever Joensuun käyttöön. Oppaan pääpaino on painonhallintaa tukevassa ravitsemuksessa, mutta oppaassa sivutaan myös liikuntaa. Opas on tarkoitettu tukemaan kuntokeskuksen asiakkaita itsenäisessä painonhallinnassa. Työmme toimeksiantajan, kuntokeskus Forever Joensuun, tavoitteena oli saada käyttöönsä laadukas ravitsemusopas. Ravitsemusoppaan avulla he halusivat lisätä asiakastyytyvyyttä ja täydentää kuntokeskuksen tämänhetkistä palvelutarjontaa.

Omana tavoitteenamme oli laajentaa omaa tietämystämme ravitsemuksesta ja painonhallinnasta sekä kehittää tiedonhankintataitojamme keräämällä monipuolisesti aiheeseen liittyvää aineistoa. Tavoitteenamme oli myös tutustua oppaan tuotteistamisprosessiin sekä hyödyntää kaikkia edellä mainittuja taitoja tulevissa liikunta-alan työtehtävissä.

Työmme yhteiskunnallisen tavoitteen asettaminen oli vaikeaa, sillä opas oli salattu ja tarkoitettu vain kuntokeskuksen käyttöön. Tavoitteena on kuitenkin pitkällä aikavälillä vähentää väestön lihavuutta, edistää terveyttä ja lisätä tietoa painonhallinnasta.

Opinnäytetyömme kehittämistehtäviä olivat:

1. Kuinka pysyvät elämäntapamuutokset onnistuvat?
2. Millainen ruokailu tukee painonhallintaa?
3. Mikä on liikunnan osuus painonhallinnassa?
4. Millainen on hyvä ja motivoiva opas?

7 RAVITSEMUSOPPAAN LAATIMINEN

Oppaan tuotteistamisprosessi sisältää useita eri vaiheita, joita ovat mm. valmistautuminen, suunnittelu, tiedon keruu, sisällön valinta, käsittelyjärjestyksen suunnittelu, luonnosteleminen, kirjoittaminen, muokkaaminen, palautteen hakeminen ja viimeistely. Tuotteistamisprosessi ei aina etene tarkkaan vaihe vaiheelta, vaan vaiheet voivat olla myös päällekkäin. Tekstiä voi muokata aina tarpeen vaatiessa prosessin edetessä. (Jääskeläinen 2002, 8; Kankaanpää & Piehl 2011, 29.)

7.1 Toimeksiantaja Kuntokeskus Forever Joensuu

Työmme toimeksiantajana toimi Kuntokeskus Forever Joensuu. Forever Joensuu on monipuolinen kuntokeskus, joka tarjoaa asiakkailleen ryhmäliikuntaa, kuntosalipalveluja, kuntotestausta, personal trainer -palveluita, ravitsemusneuvontaa sekä fysioterapiaa ja hierontaa. Kuntokeskuksesta löytyy vinkkipiste, jossa on tarjolla asiakkaille ilmaisia, kausittain vaihtuvia treeniohjelmia ja ravitsemusvinkkejä. Ravitsemusopas tulee jakoon vinkkipisteelle, josta aiheesta kiinnostuneet asiakkaat voivat ottaa oppaan mukaansa. Opasta voivat myös hyödyntää kuntokeskuksen personal trainerit omien asiakkaidensa ohjauksessa.

Foreverin toimitusjohtaja toimi opinnäytetyömme työelämänohjaajana. Hänen mukaansa Foreverin asiakaskunta on hyvin monipuolinen, jossa jokaisella asiakkaalla on omat tavoitteet ja tarpeet kuntoilun suhteen. Kuitenkin yksi suurimmista tarpeista asiakkailla on laihduttaminen. Tämän takia työelämänohjaajamme ehdotti, että ravitsemusoppaan kohderyhmäksi painonhallitsijoita.

7.2 Ideointi ja suunnittelu

Aiheen valinnan jälkeen aloimme ideoita ja suunnitella tulevaan prosessiin. Ideointi ja suunnitteluvaiheen kuuluu aiheeseen liittyvän tiedon hankkiminen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 31). Aluksi kirjasimme ylös aiheeseen liittyvää tietoa ja ajatuksia, joita meillä oli jo entuudestaan. Tämän jälkeen perehdyimme laajasti aiheeseen liittyvään tutkimustietoon ja lähdekirjallisuuteen. Tarkastelimme aineistoa kriittisesti ja karsimme pois epäluotettavat lähteet.

Ravitsemuksen osalta aloitimme aineiston keruun tutustumalla ensin maailmanlaajuisiin, eurooppalaisiin ja pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, minkä jälkeen perehdyimme tarkemmin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana ovat suomalaiset ruokatottumukset sekä suomalaisten terveys, minkä takia ne sopivat hyvin käytettäväksi teorian tiedon pohjalla. Painonhallinnan periaatteisiin ja haasteisiin perehdyimme aikuisten lihavuuden Käypä hoito -suositusten avulla. Käytimme teorian tiedon Käypä hoito -suositusta, sillä nämä hoitosuositukset perustuvat systemaattisesti koottuun laajaan tutkimusnäyttöön ja tutustuimme tutkimuksiin. Vaikka suositukset on laadittu pääasiassa lääkäreille ja muille terveydenhuollon ammattilaisille, niitä voidaan käyttää soveltuvin osin myös liikunnanohjaajan työssä painonhallinta-asiakkaiden ohjauksessa. (Käypä hoito 2015.) Tutustuimme myös tutkimuksiin, joihin Käypä hoito -suositukset viittaavat. Seuraavaksi selvitimme, millaisia oppaita aiheesta on jo tehty tutustumalla valmiisiin painonhallintaan tarkoitettuihin ravitsemusoppaisiin. Erityisesti kiinnitimme huomiota oppaiden sisältöön ja siihen, kuinka käsiteltävät asiat on tuotu esille. Tutustuimme myös teoriassa oppaan kirjoitusprosessiin ja pyrimme selvittämään, millainen on hyvä opas ja kuinka opas kirjoitetaan.

Suunnitteluvaiheessa pohdimme oppaamme tavoitetta. Tavoitteen tulisi olla selkeä ja konkreettinen sekä sen olisi tarkoitus ohjata kirjoittamista koko prosessin ajan. Tavoite voisi olla esimerkiksi saada lukija toimimaan jollakin tavalla tai antaa lukijalle uutta tietoa tai jokin uusi näkökulma aiheeseen. Tavoitteena voi olla myös vaikuttaa lukijan mielipiteisiin tai tunteisiin. (Kankaanpää & Piehl 2001, 57; Karhu ym. 2005, 210.) Oppaan tavoitteena oli

tukea asiakkaita itsenäisessä painonhallinnassa. Mustajoen (2015) mukaan itsenäisessä laihduttamisessa voi onnistua. Jopa puolet pysyvästi laihtuneista ovat toteuttaneet muutoksen ilman terveydenhuollon tukea tai hoitoa. (Mustajoki 2015b, 194.) Tämän takia luotimme, että pystymme oppaamme kautta ohjaamaan ja tukemaan lukijaa muutoksessa. Tavoitteenamme oli tuottaa ravitsemusopas, joka tähtää pysyvään painonhallintaan elämäntapamuutosten avulla. Oppaassa emme antaneet vain yhtä ja ainoaa toimintatapaa vaan tarkoituksenamme oli antaa tarpeeksi tietoja, joita lukija voi itse soveltaa harkitsemallaan tavallaan painonhallinnassa. Mustajoen ja Leinon (2002) mukaan itse suunnitellut muutokset ovat helpompi omaksua pysyviksi elintavoiksi, sillä ne yleensä muokkautuvat paremmin omaan elämään sopiviksi kuin ulkopuoliselta saadut tarkat ruoka- ja liikkumisen ohjelmat. (Mustajoki & Leino 2002, 34.)

Lisäksi halusimme tuoda oppaaseemme jotakin uutta, sillä uusi näkökulma ja uudenlainen tapa esittää tutut asiat antavat oppaalle lisäarvoa (Uimonen 2003, 11 - 15). Päätimme lähestyä aihetta uudeltaisesta näkökulmasta, jossa pyrimme osallistamaan lukijoita erilaisten tehtävien avulla. Oppaan tehtäviä tehdessä lukija joutuu pohtimaan asioita oman elämäntilanteensa kautta. Käypä hoito -suositusten mukaan ohjauksen tulisi olla potilaan voimavaroja hyödyntävää ja vahvistavaa sekä potilaslähtöistä. Näin ohjauksesta saadaan mahdollisimman hyvä tulos, kun pyritään muuttamaan potilaan käyttäytymistä. (Lihavuus 2013.) Oppaan osallistava näkökulma tuki mielestämme hyvin tätä ajatusta.

Oppaan suunnitteluun vaikutti suuresti myös toimeksiantajan toiveet. Toimeksiantajan toiveesta ravitsemusoppaan kohderyhmäksi valikoituivat kuntokeskuksen painonhallinta-asiakkaat. Toimeksiantajan toiveena oli että, oppaassa asiat kerrotaan ravitsemuksesta selkeästi ja lukijaystävällisesti menemättä turhan syvälle yksityiskohtiin. Lisäksi toimeksiantaja toivoi oppaaseen esimerkkiruokavalioita kolmelle päivälle, ruokapäiväkirjaa sekä ohjeita ruokapäiväkirjan täyttämiseen. Toimeksiantaja toivoi myös, että oppaassa kerrottaisiin liian vähäisestä syömisestä laihduttamisen aikana sekä korostettaisiin monipuolista ruokavaliota ja säännöllistä ateriarytmiä.

7.3 Haastattelu

Suunnitteluvaiheessa on oleellista luoda kuva oppaan lukijakunnasta eli kohderyhmästä, sillä erilaisille lukijoille kirjoitetaan eri tavoin (Kankaanpää & Piehl 2001, 67). Saadaksemme tarkemman kuvan kohderyhmästä suoritimme laadullista tutkimusta tekemällä puhelinhaastattelun vapaaehtoisille kuntokeskuksen asiakkaille. Tekstiin liittyvät päätökset tulee tehdä aina lukijan näkökulmasta. On siis syytä miettiä, millaisia ihmisiä he ovat. Kannattaa miettiä aina, miksi lukija lukee opasta ja mihin asioihin hän hakee tietoa. Kun tietää mitä oppaan lukijat odottavat, on helpompi miettiä mihin tekstillä pyrkii. (Uimonen 2003, 11 - 15; Karhu ym. 2005, 212 - 213.) Puhelinhaastattelun avulla pyrimme selvittämään, millaista tietoa asiakkaat kaipaavat ravitsemuksesta ja painonhallinnasta ja mitä tarpeita ja toiveita heillä on oppaan suhteen. Pyrimme myös selvittämään asiakkaiden laihdutustaustaa ja asioita, joita he kokevat haasteellisiksi laihduttaessa.

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmisiä tiedonkeruun instrumentteina. Tässä tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää vaan haastatteluissa nousseet asiat määräävät tärkeysjärjestyksen. Laadullisen tutkimusote on induktiivinen, missä tutkija pyrkii paljastamaan odottamattomia seikkoja tutkittavasta aiheesta. Tämän vuoksi lähtökohtana on tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160, 260.)

Haastattelulajiltaan haastattelumme oli teemahaastattelu. Olimme suunnitelleet etukäteen käsiteltävät kysymykset, mikä kuuluu teemahaastatteluun. Emme määritelleet tarkasti kysymyksien muotoa tai järjestystä, vaan jokainen haastattelu eteni erilailla riippuen haastateltavasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203.) Esitimme tarpeen mukaan myös tarkentavia lisäkysymyksiä.

Haastatteluja varten keräsimme asiakkaiden yhteystietoja toimittamalla kuntokeskukselle ilmoituksen, jossa kerroimme projektistamme ja sen aikataulusta. Vapaaehtoiset kuntokeskuksen asiakkaat saivat halutessaan jättää yhteystietonsa laatikkoon, jonka avulla otimme heihin yhteyttä. (LIITE 1)

Haastatteluun ilmoittautui kahdeksan vapaaehtoista kuntokeskuksen asiakasta, joita haastattelimme puhelimitse maaliskuun aikana. Suunnittelimme etukäteen viisi kysymystä, joihin haimme vastauksia:

1. Oletko pudottanut painoasi tai pudotatko tälläkin hetkellä?
2. Pysyikö pudotettu paino?
3. Minkä koet haasteelliseksi painonpudotuksessa?
4. Minkälaista apua/tietoa kaipaisit painonpudotukseen ja -hallintaan?
5. Onko sinulla toiveita tulevaan ravitsemusoppaaseen?

Puhelinhaastatteluiden alussa selvitimme asiakkaan taustaa laihduttamiseen kysymyksillä 1 ja 2. Jokainen haastatteluun osallistunut oli jossakin elämänsä vaiheessa pudottanut tai yrittänyt pudottaa painoaan. Useimmilla pudotettu tulos ei ollut pysyvä, joten kysyimme tarkentavia kysymyksiä selvittääksemme mistä haastateltavat luulivat sen johtuvan. Tähän haastateltavilta tuli monenlaisia vastauksia kuten ”Minusta se on psykologinen juttu. Vaikka painoni oli tippunut, näin peilistä silti yhtä lihavan ihmisen”. ”Kesä tuli ja grilliherkut. En malttanut pysyä painonhallintaa tukevassa ruokavaliassa, vaan lipsuin vanhaan”. ”Laihduuttaminen on suhteellisen helppoa, kun noudattaa ohjeita. Mutta kuka jaksaa noudattaa kurinalaisia ohjeita kokoloppuelämän? Lipsuin ensin vähän, jonka jälkeen annoin kokonaan periksi ja söin mitä mieleni teki”. Vain yksi haastateltava kertoi pysyneensä laihduttamassaan lukemassa ja sanoi syyksi tähän: ”En tuijotellut vaakaa, vaan seurasin kehonkoostumusmittauksen tuloksia”.

Jokainen haastateltava kertoi painonhallintavaiheen olevan kaikista haasteellisinta, sillä pudotetut kilot tahtovat tulla helposti takaisin. Kaikilla haasteena tuntui olevan uusien tottumusten sisällyttäminen ruokailu- ja liikunta tottumukset pysyviksi elämäntavoiksi: ”Painonpudottaminen ei ole niin yksinkertaista. Syö vähemmän, liiku enemmän. Itsellä täytyy olla motivaatiota ja tahtoa”. Myös virheelliset tiedot ja käsitykset painonpudotuksesta nousivat esille:

”Kaikkihan sen tietää, että pitäisi liikkua enemmän ja syödä vähemmän, niin laihtuu. Söin joskus omenan päivässä, mutta en laihtunut”.

Kysyimme haastateltavilta minkälaista apua ja tietoa he kaipaisivat painonhallintaan sekä minkälaisia toiveita heillä olisi tulevan ravitsemusoppaan suhteen. Toiveita ja tarpeita ilmeni monenlaisia. Suurin osa haastateltavista kaipasi neuvoja ruokavalion koostamiseen, määrään ja ruokailujen aikataulutukseen: ”Kaipaisin selkeitä ohjeita eri aterioille, mitä tulisi syödä ja kuinka paljon?” sekä ”2 - 4 viikon esimerkkirunko ruokailusta olisi hyvä, kuinka syödä ja mihin aikaan?”. Myös lautasmalli kiinnosti: ”Millainen on laihduttajan lautasmalli?”. Lisäravinteiden ja ravintoaineiden tarpeesta tuli kysymyksiä: ”Tarvitseeko tavan tallaajan syödä lisäravinteita? Onko laihduttajalle tärkeitä lisäravinteita?” sekä ”Haluaisin tietoa vitamiineista ja hivenaineista”. Rasvojen käyttö painonhallinnassa mietitytti: ”Kuinka paljon rasvoja tulisi nauttia?” ja ”Mikä olisi paras rasvanlähde?”. Terveellisille resepteille oli kysyntää: ”Ilman herkkuja ei pysty loppuelämää olla, mutta olisiko näihin terveellisempiä ruokaohjeita?”. ”Helpot ja nopeat reseptit arjen ruokailuun olisi hyvä. Tahtoisin syödä muutakin, kuin rahkaa ja raejuustoa”. Haastateltavat toivoivat myös: ”Luettelo hedelmistä, joita painonpudottajan tulisi välttää”, ”Painoa pudottavia liikuntavinkkejä”, ”Ikääntyneiden (70+) ruokavalio”, Naisten ja miesten erot painonhallinnassa”, ”Erikokoisten ihmisten energiantarve laihduttamisessa, erityisesti pienten ihmisten” sekä ”Ruokavalio, joka on gluteeniton ja vegaanille sopiva.”

Haastatteluiden jälkeen keräsimme kaikkien haastatteluiden vastaukset yhteen ja aloimme vertailemaan niitä toisiinsa. Mitä tarpeita ja toiveita nousi eniten esille? Nousiko haastatteluissa hyviä ja mielenkiintoisia ideoita opasta varten? Mitkä toiveet joudumme karsimaan oppaan sisällöstä pois?

7.4 Oppaan toteutus

Huolellisen suunnittelun jälkeen aloimme luonnostella ensimmäistä versiota oppaasta. Olimme miettineet tarkasti tekstin sisältöä, kuten mitä asioita tekstissä

aiomme kertoa ja missä järjestyksessä asiat esitetään. Kun sisällön päättää etukäteen, voi kirjoittaessa keskittyä asian ilmaisuun (Uimonen 2003, 14 - 25).

Ensimmäistä versiota kirjoittaessa keskityimme suurimmaksi osaksi oppaan sisältöön ja järjestykseen. Oppaassa tietoa tulee olla tarpeeksi, sillä lukija ei tunne asiaa yleensä yhtä hyvin kuin kirjoittaja. Toisaalta tietoa ei saa olla liikaa, sillä liika tieto vie lukijan huomion pois tavoitteen kannalta olennaisista asioista kirjoittaja. (Jääskeläinen 2002, 10; Kankaanpää & Piehl 2011, 33 - 35, 79 - 88; Karhu ym. 2005, 219 - 220.) Sisällön valinnassa mietimme tekemiemme haastattelujen perusteella, mitkä asiat ovat oppaassa välttämättömiä, tarpeellisia ja mitä lukija jo tietää. Pyrimme luomaan oppaan, jonka sisältö on ymmärrettävää ja yksiselitteistä ja keskeisiltä ajatuksiltaan myös muistettavaa.

Sekä opinnäytetyöraportin että oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa haasteeksi muodostui jäsentely eli tiedon tarjoaminen johdonmukaisessa järjestyksessä, mikä on hyvän tekstin tärkeimpiä tekijöitä (Kankaanpää & Piehl 2011, 36 - 37). Haastavaa meille oli otsikointien ja sisällön muokkaaminen niin että, kokonaisuus olisi selkeä. Rakennetta koskevia ratkaisuja on usein vaikea tehdä, koska asiat saattavat kuulua luontevasti useampaan kuin yhteen yhteyteen ja tällöin on vaikea päättää, mihin ne tässä tekstissä sijoittaa (Kankaanpää & Piehl 2011, 36 - 37). Mietimme paljon erilaisia rakenteellisia ratkaisuja ja pyysimme neuvoa ja ideoita otsikointeihin myös muilta. Sisällön ja järjestyksen selkiinnyttyä keskityimme osioiden ja kappaleiden loogiseen järjestykseen, visuaalisuuteen sekä selkeisiin lause- ja virkerakenteisiin.

Palautetta on tärkeää pyytää prosessin eri vaiheissa, eikä jättää sitä viime vaiheeseen (Kankaanpää & Piehl 2011, 40). Pyrimme hankkimaan jatkuvasti palautetta ohjaavalta opettajalta, työelämän ohjaajalta, vertaisilta, painonpudottajilta sekä muilta asiasta kiinnostuneilta. Näin meillä oli heterogeeninen ryhmä antamassa palautetta oppaasta ja pystymme muokkaamaan opasta tarpeiden mukaan. Palautteen myötä prosessin edetessä muokkasimme tekstiä aina tarpeen vaatiessa.

Päädyimme toteuttamaan oppaan Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Toisena vaihtoehtona meillä oli toteuttaa opas Adobe InDesign-ohjelmalla, mutta

päädyimme Word-ohjelmaan, koska se oli meille molemmille entuudestaan tuttu, emmekä tiukan aikataulun takia olisi kerenneet opetella Adobe InDesign-ohjelman käyttöä. Käytimme Word-ohjelman valmista esitepohjaa nimeltä ”Tuotteiden ja palveluiden esittelykirjanen”. Pohjassa oli valmiina oppaan rakenne ja asetellut. Muokkasimme asetelluita ja visuaalista ilmettä ravitsemusoppaaseen sopivaksi.

Suurimman osan oppaan kuvista otimme itse kameralla tai internetistä Pixabay sivustolta. Pixabaysta löytyy paljon eriaiheisia tekijänoikeusvapaita kuvia ja videoita, jotka on julkaistu Creative commons CC0 -lisenssin alla. Sivuston materiaalia saa vapaasti kopioida, muokata, jakaa ja käyttää kuvia myös kaupallisiin tarkoituksiin kysymättä erillislupaa tai maksamatta mitään. (Ilmaisia korkealaatuisia kuvia 2016). Oppaan reseptikuvista suurimman osan otimme itse. Kokosimme reseptit käyttäen apuna eri internetsivustoja, blogeja, reseptikirjoja sekä omia lempireseptejämme. Testasimme reseptejä käytännössä, jotta pystyimme olemaan varmoja reseptien toimivuudesta ja herkullisuudesta. Muokkasimme itse kaikkia internetistä ja kirjoista ottamiamme reseptejä painonhallitsijoille sopiviksi. Kuvat lautasmallista ja ruokakolmiosta on kopioitu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivustolta, josta kuvia saa kopioida vapaasti, kun mainitsee lähteen. Oppaan takasivulla olemme maininneet, mistä oppaassa käytetyt kuvat ovat peräisin.

7.5 Oppaan rakenne ja visuaalisuus

Kohderyhmän ja tavoitteen selkeennyttyä mietitään oppaaseen sopiva tekstin sävy ja tyyli (Uimonen 2003, 11 - 15; Karhu ym. 2005, 212 - 213). Opas on A5 kokoinen vihko, joka on tulostettu A4 kokoiselle paperille ja taitettu puoliksi. Oppaassa on yhteensä 44 sivua, joista jokainen on laadittu Kuntokeskus Foreverin tyyliin sopivaksi. Foreverin värimaailmaan kuuluvat punaisen ja harmaan eri sävyt, joten käytimme kyseisiä värejä oppaassa. Oppaan visuaalinen ilme on saanut inspiraatiota myös kuntokeskuksen nettisivuilta: <http://www.foreverjoensuu.fi/>. Kuntokeskuksen logo näkyy oppaan takakannessa.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan opasta oli tarkoitus tulostaa suurimmaksi osaksi musta-valkoisena. Saadaksemme oppaasta selkeän ja visuaalisesti miellyttävän myös musta-valkoisena, käytimme fontin elävöittämisessä eri fonttikokoja, lihavoitua, kursivoitua ja eri värisävyjä. Eri värisävyjä käyttämällä saimme luotua musta-valko -versioon eri harmaansävyjä. Värillisen oppaan nähtyään toimeksiantaja kuitenkin muutti kuitenkin suunnitelmiaan musta-valko tulostuksen suhteen ja päätti tulostaa opasta värillisenä. Oppaassa fonttina käytimme Segoe UI:ta, sillä tämä fontti on selkeä ja sopii hyvin Foreverin tyyliin. Pääotsikot ovat väriltään tumman harmaat. Käytimme pääotsikoinnissa lihavoitua ja fonttikokoja 20. Toisen tason otsikot ovat punaisia ja niissä on käytetty lihavoitua ja fonttikokoja 14. Muussa tekstissä on käytetty harmaan eri sävyjä. Kolmannen tason otsikot ovat lihavoituja ja fonttikoko on 11. Varsinaisessa leipätekstissä fontin koko on 10. Kannessa otsikko on kokoa 40. Oppaan riviväli on 1.

Tiedon esittämiseen käytimme paljon erilaisia elementtejä, kuten taulukoita, kuvia, lukijaa aktivoivia tehtäviä sekä tekstilaatikoita. Näiden avulla olemme välttyneet suurilta tekstipalstoilta. Taulukoissa ja tekstilaatikoissa on käytetty vaaleanharmaita sävyjä, jolloin ne erottuvat paremmin tekstistä ja antavat oppaalle persoonallista ilmettä. Oppaan kuvat valittiin niin, että ne näyttävät hyviltä myös mustavalkoisina.

7.6 Oppaan sisältö

Oppaassa käsitellään ravitsemusta kestäväen painonhallinnan näkökulmasta. Oppaan on tarkoitus ohjata asiakkaita laihtumaan ja hallitsemaan painoansa pysyvästi. Oppaan tavoitteena on antaa tarvittavat tiedot omaan oivaltamiseen ja oppimiseen painonhallinnan saralla. Tavoitteena on tähdätä pysyviin elämäntapamuutoksiin.

Kansilehti sisältää tekstin "Ravitsemusopas kestäväen painonhallintaan", kuvan sekä tekstin "Laihtu ja hallitse painosi pysyvästi". Opas alkaa johdattelutekstillä, jossa pyrimme motivoimaan lukijaa oppaan aiheeseen sekä kerromme, kenelle

opas on suunnattu. Tämän jälkeen selkeä sisällysluettelo kertoo oppaassa käsiteltävät aiheet. Ensimmäisenä pääotsikkona on *”Terveyttä, energiaa ja kokonaisvaltaisesti parempaa oloa”*. Tässä haastamme lukijaa pohtimaan painonpudotuksen tuomia etuja sekä hahmottamaan omia vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia painonhallinnassa. Toinen pääotsikko on *”Painonhallintaa tukeva ruokailu”*, jossa käsittelemme ruokavalion kokonaisuutta, syömisen hallintaa, painonhallitsijan sopivaa energiansaantia, elintarvikevalintoja, ravintolisiä, ateriarytmiä sekä epäterveellistä laihduttamista. Seuraavan otsikoin alle, *”Reseptejä joka aterialle”*, olemme koonneet reseptivinkkejä aamupalalle, lounaalle, päivälliselle, väli- sekä iltapalalle. Neljäs päätasonotsikko *”Liikunta painonhallinnassa”*, sisältää tietoa painonhallintaa tukevan liikunnan suosituksista sekä eri liikuntalajien energiankulutuksesta. Nämä neljä ensimmäisestä pääotsikkona muodostavat oppaan teoriaosuuden. Viides pääotsikko on *”Tavoitteiden asettelu”*, jossa lukija pohtii ja kirjaa ylös itsellensä sopivan konkreettisen tavoitteen. Tämän jälkeen lukija pohtii teoriakappaleista saamiensa vinkkien avulla muutoksia, joita hän on valmis tekemään päästäkseen haluamaansa tavoitteeseen. Oppaan viimeisenä pääotsikkona on *”Työkalut”*, jossa on lueteltu erilaisia aiheeseen liittyviä nettiosoitteita, joista lukija voi hankkia lisää tietoa kiinnostuksensa mukaan. Osiossa on myös vinkkejä erilaisista applikaatioista, joita voi ladata puhelimeen painonhallinnan avuksi. Työkalut otsikon alta löytyy myös täytettäviä osioita kuten ruokapäiväkirjoja ja painonseuranta- sekä ruokapäiväkirjan analysointi -lomakkeita.

Oppaan sisältöä emme kuvaile tarkemmin, sillä toimeksiantajan toimesta opas pidetään salassa. Toimeksiantaja ei halua oppaan leviävän muualle, joten sitä ei julkaista internetissä. Oppaita tulostetaan paperiversiona ainoastaan kuntokeskuksen asiakkaiden ja työntekijöiden käytettäväksi.

7.7 Oppaan arviointi ja viimeistely

Kun saimme oppaan ensimmäisen version valmiiksi, pyysimme palautetta työelämän ohjaajalta, ohjaavalta opettajalta, ravitsemuksen opettajalta, suomen

kielen opettajalta ja useilta tuttavilta. Työelämän ohjaaja keräsi palautetta kuntokeskuksen personal trailereilta ja liikunnanohjaajilta, sillä he työskentelevät paljon painonhallinta-asiakkaiden parissa. Myös Foreverin ravitsemusvastaava antoi oman henkilökohtaisen palautteensa oppaasta.

Foreverin henkilökunta oli hyvin tyytyväinen jo oppaan ensimmäiseen versioon. Ravitsemusvastaava antoi meille palautetta puhelimitse: ”Sellainenkin varmasti ymmärtää, joka ei ravitsemuksesta tai painonhallinnasta yhtään tiedä”. Ravitsemusterapeutti piti myös oppaan tyylistä ja persoonallisuudesta: ”Opasta oli mielekästä lukea, eikä sen lukeminen alkanut puuduttamaan, niin kuin useampien ravitsemusoppaiden kohdalla käy”. Reseptit ja elintarvikevalinnat saivat paljon kiitosta. Ravitsemusvastaavalta saimme muutaman pienen ja hyödyllisen vinkin oppaan parantamiseen. Hän ehdotti, että merkitsemme oppaan resepteihin tiedot annosten sisältämistä kaloreista. Lisäksi hän toivoi muutamia pieniä tarkennuksia esimerkiksi ruokapäiväkirjamerkintöihin ja tavoitteiden asetteluun.

Saimme palautetta myös ohjaavalta opettajalta, koulumme ravitsemuksen opettajalta sekä ystäviltämme. Palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Oppaan sisältöön, ulkonäköön ja persoonalliseen tyyliin oltiin tyytyväisiä. Ystävät, joilla ei ollut suuremmin tietoa ravitsemuksesta kehuivat opasta helppolukuiseksi ja hyvin ymmärrettäväksi. Oppaan reseptit saivat paljon positiivista palautetta ja opas miellytti monia sen osallistavan näkökulman vuoksi. Korjausehdotuksia tuli lähinnä oppaan kielellisiin asioihin. Kielellisiin seikkoihin saimme palautetta myös koulumme suomen kielen opettajalta.

Odotellessamme palautetta oppaasta pidimme tietoisesti viikon tauon oppaan tekemisestä, sillä uskoimme pienen tauon tekevän hyvää. Palautteiden saamisen jälkeen luimme oppaan läpi vielä useampaan kertaan ja teimme pienet lisäykset, joista saimme palautetta. Viimeistelyvaiheessa kiinnitimme huomiota erityisesti kieliopillisiin seikkoihin, oikeinkirjoitukseen sekä otsikointiin. Muokkasimme myös joitakin kuvia, taulukoita ja kuvatekstejä. Isoja muutoksia emme enää tehneet.

Lopullisen version valmistuttua opas toimitettiin Foreverille julkaistavaksi. Lähetimme oppaan yhteydessä myös tekemämme mainoksen (LIITE 2), jotta uusi opas saisi näkyvyyttä ja painonhallinnasta kiinnostuneet asiakkaat löytäisivät oppaan paremmin. Samalla pyysimme työelämänohjaajalta kirjallista palautetta oppaasta (LIITE 3).

8 POHDINTA

Tässä luvussa arvioimme koko opinnäytetyöprosessin onnistumista sen alkutaipaleelta valmistumiseen saakka. Pohdimme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa ammatillista kehitystämme prosessin aikana. Lopussa pohdimme vielä jatkokehityksen aiheita.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja haastava. Tuotteistetun opinnäytetyön työmäärä osoittautui melko suureksi. Prosessin alussa käytimme paljon aikaa tarvittavan teoriatiedon keräämiseen, aikaisempiin oppaisiin tutustumiseen sekä huolellisen suunnitelman tekemiseen. Tämän jälkeen alkoi oppaan toteutus, minkä koimme mielekkäimmäksi osaksi. Raportointiosuus taas osoittautui haasteelliseksi. Tähän yhtenä syynä oli oppaan salassapito, minkä takia emme voineet tuoda ilmi kaikkea oppaan sisällöstä.

Oppaan tekeminen oli mukavaa, sillä pääsimme itse tekemään ja käyttämään luovuuttamme. Tekemiemme haastatteluiden kautta pääsimme kuulemaan oman painonsa kanssa kamppailevien ihmisten mielipiteitä ja ajatuksia painonhallinnasta ja sen haasteista. Tämä auttoi meitä ymmärtämään kohderyhmää paremmin, mikä oli tärkeää, jotta pystyimme tuottamaan heitä mahdollisimman hyvin palvelevan ravitsemusoppaan.

Toteutimme opinnäytetyömme parityönä. Parityöskentely meillä onnistui mielestämme todella hyvin. Parityössä opiskelijoiden tulee jollain tapaa osoittaa opinnäytetyöprosessin työnjako (Vilkkä & Airaksinen 2003, 55 - 56). Toteutimme koko opinnäytetyöprosessin yhdessä, joten työnjako oli selkeää. Molemmilla oli omat vahvuutensa, joita hyödynsimme opinnäytetyön aikana työtehtäviä jakaessamme. Vastuun ja tehtävien jakaminen toi turvaa ja luottamusta. Pystyimme luottamaan toisiimme ja tiesimme, että toinen hoitaa ajallaan hänelle määräytyneet tehtävät. Aikataulujemme yhteensovittaminen sujui vaivattomasti, sillä yhteinen harrastus oli ainoa mikä vei opinnäytetyöprojektilta aikaa. Parityöskentelyn rikkaus oli eroavat mielipiteet asioista. Tämä sai aikaan keskustelua sekä asioiden pohtimista syvemmin, mikä lisäsi oppimista. Eroavat näkemykset kuitenkin toivat mukanaan myös haasteita. Huomasimme

opinnäytetyöraporttia viimeistellessä tekstissä jonkin verran toistoa, sillä olimme kirjoittaneet samoista asioista eri otsikoiden tai kappaleiden alle. Nämä virheet oli kuitenkin helppo korjata viimeistelyvaiheessa.

8.1 Oppaan arviointi

Ravitsemusoppaan tarkoituksena oli tukea Forever Joensuun asiakkaita itsenäisessä painonhallinnassa. Tavoitteen onnistumista on vaikea arvioida, sillä tulokset näyttäytyvät vasta pitkällä aikavälillä. Tiukan aikataulun vuoksi emme ehtineet tehdä oppaaseen liittyvää arviointikyselyä kuntokeskuksen asiakkaille.

Foreverin työntekijöillä on hyvä kuva asiakaskunnastaan ja heidän tarpeistaan, joten koimme tärkeäksi heidän arvionsa oppaan onnistumisessa. Toimeksiantajan toiveena oli saada käyttöönsä laadukas ravitsemusopas, joka monipuolistaa heidän palvelutarjontaansa. Toimeksiantajan tavoitteena oli myös lisätä asiakastyytyväisyyttä. Valmiista oppaasta saimme sekä suullista että kirjallista palautetta Foreverin työntekijöiltä.

Foreverin toimitusjohtaja, joka toimi työmme työelämän ohjaajana, oli todella tyytyväinen oppaan ulkoasuun ja sisältöön. Hän oli suunnitellut oppaan tulostamista asiakkaille pelkästään mustavalkoisena, mutta oppaan nähtyään hän aikoi vaihtaa suunnitelmaansa: ”Ainakin alkuun opasta voisi tulostaa värillisenä, kun näyttää niin hyvälle. Jos oppaita alkaa menemään suuria määriä joudun vaihtamaan tulostuksen mustavalkoiseksi kustannuksien vuoksi”.

Foreverin ravitsemusvastaava antoi työstämme kirjallisen palautteen: ”Erinomainen materiaali jaettavaksi asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneen painonhallinnasta. Opasta voidaan jakaa esimerkiksi PT- tapaamisten yhteydessä ja se sopii käytettäväksi myös erilaisten painonhallintaryhmien materiaalina. Työ on selkeä ja helppolukuinen. Mukana on kiinnostavia ja hieman erilaisia ruokaohjeita. Työstä tulee positiivinen ja kannustava fiilis, mikä on erittäin tärkeää painonhallinta- ja painonpudotus-asiakkaille.”

Saimme kirjallisen palautteen myös kahdelta kuntokeskuksen fysioterapeutilta, jotka työskentelevät kuntokeskuksessa. Palaute oli seuraavanlainen: ”Opas tuollaisenaan on valmis jaettavaksi kohderyhmälle! Vihko kokonaisuudessaan helpottaa suoraa omaa työtäni, sillä tärkeät asiat on kerätty kasaan. Tuotos on todella hyvin koostettu. Tekijät ovat hyvin osanneet kerätä kasaan eri tekijöitä, jotka vaikuttavat painonhallintaan. Vihko sisältää ihania tsemppilauseita, jotka tekevät siitä hyvin lähestyttävän.” ja ”Pystymme hyödyntämään opasta monessa palvelussamme. Opas on selkeä ja helppolukuinen. Myös vähemmän asiasta entuudestaan tietävät pääsevät varmasti hyvin sisälle asiaan. Ruokaohjeet olivat mukava lisä! Opas on sopivan pituinen.”

Foreverin työntekijöiden palaute oli hyvin positiivista ja saamamme palautteen perusteella voimme todeta onnistuneemme täyttämään hyvin toimeksiantajan tavoitteet ja toiveet oppaan suhteen. Myös se, että valmis opas otettiin heti käyttöön, kertoo oppaan onnistumisesta. Palautteessa (LIITE 3) kysyimme oppaan hyödynnettävyydestä toimeksiantajan näkökulmasta sekä lyhyttä arvioita oppaasta. Palautelomakkeeseen olisi kannattanut lisätä jokin kysymys, jonka avulla olisimme saaneet kehittävää palautetta. Yksi toimeksiantajan toiveista oli asiakastyytyväisyyden lisääminen, mitä on vaikea arvioida vielä tässä vaiheessa. Tulevaisuus näyttää, onko opas ollut yritykselle toimiva ja hyödyllinen.

Itse olemme molemmat todella tyytyväisiä oppaan sisältöön. Halusimme tuottaa uudenlaisen ravitsemusoppaan, joka laittaisi lukijan pohtimaan omaa käyttäytymistään sekä kokeilemaan konkreettisesti terveyttä edistäviä ruokailu- ja liikuntatapoja. Prosessin alussa tutustuimme useisiin erilaisiin ravitsemusoppaisiin ja mielestämme meidän oppaassa on jotakin uutta ja erilaista. Tutut asiat on tuotu ilmi erilaisin ja persoonallisin tavoin haastamalla lukijaa pohtimaan asioita erilaisten tehtävien avulla. Mielestämme rajasimme hyvin oppaassa käsiteltävät asiat ja saimme tuotua tärkeimmät asiat hyvin esille. Saamamme positiivinen palaute vahvisti mielipidettämme oppaan onnistumisesta.

Oppaan visuaaliseen ilmeeseen emme olleet aivan tyytyväisiä. Kuvien laadussa sekä etenkin kuvien ja tekstipalstojen asetteluissa olisi ollut vielä parantamisen varaa. Valmiissa oppaassa sivujen reunoille jää mielestämme hieman liikaa

tyhjää tilaa. Haimme apua asetteluongelmiin kirjastosta alan asiantuntijalta. Hän kertoi, että käyttämämme Word-ohjelman valmis esitepohja oli syy, mikä hankaloitti sivujen asettelua. Valmiissa esitepohjassa oli pakotetut asetukset, joiden takia emme pystyneet muuttamaan sivujen asettelua. Samasta syystä sivunumerointi ei onnistunut. Oppaan tekeminen uudelle pohjalle olisi hänen mukaansa vaatinut valtavan määrän työtä, joten emme siihen enää ryhtyneet. Saimme kuitenkin arvokkaita neuvoja asetuksien valintaan tulevaisuutta varten. Kokonaisuudessaan olemme kuitenkin hyvin tyytyväisiä valmiiseen ravitsemusoppaaseemme.

Ensimmäisenä kehitystehtävänäimme oli selvittää, kuinka pysyvät elintapamuutokset onnistuvat? Perehdyimme aiheeseen kirjallisuuden avulla sekä tekemillämme haastatteluilla. Teoriatiedon ja asiakkaiden haastatteluiden avulla pyrimme valmistamaan asiakkaita parhaiten palvelevan ravitsemusoppaan. Mielestämme onnistuimme kokoamaan oppaaseen sellaisen sisällön, joka tukee elämäntapamuutoksen onnistumista. Seuraavina kehitystehtävinämme oli ottaa selvää, millainen ruokailu tukee painonhallintaa sekä mikä on liikunnan osuus painonhallinnassa? Näitä selvitimme kirjallisuuden avulla. Tutustuimme painonhallintaa tukevaan ruokailuun laajasti, jonka pohjalta kokosimme tärkeimmät asiat oppaaseen. Liikunnan osuus oppaassa on pieni, joten emme keskittyneet siihen kovin laajasti. Kuitenkin raportissa liikuntaa käsitellään huomattavasti enemmän kuin varsinaisessa oppaassa, koska halusimme syventää tietojamme liikunnan merkityksestä painonhallintaan liikunnan kuuluessa oleellisena osana koulutusohjelmaamme. Opasta varten tutustuimme kuntokeskus Foreverin liikuntatarjontaa ja hyödynsimme näitä tietoja oppaassa.

Neljäntenä kehitystehtävänäimme oli selvittää, millainen on hyvä ja motivoiva opas. Tähän haimme vastauksia tutustumalla aikaisempiin oppaisiin sekä keräämällä teoriatietoa oppaan kirjoittamisesta. Keräsimme lukemistamme oppaista parhaat ideat, joita hyödynsimme ravitsemusopasta tehdessä, kuitenkin niin, että loimme omannäköisemme oppaan. Teoriatieto oppaan kirjoittamisesta antoi hyvän pohjan, kuinka kirjoittaa lukijaystävällistä ja motivoivaa tekstiä. Motivoivan oppaan tekemisessä oli tärkeää ottaa huomioon

oppaankohderyhmän toiveet, jotka selvitimme haastatteluiden avulla. Mielestämme valmiista ravitsemusoppaasta tuli hyvä ja motivoiva. Siihen on koottu kattavasti tärkeimmät tiedot ja ne on esitetty lukijaystävällisesti.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tuotteistetussa opinnäytetyössä luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnin osalta tulee tarkastella raportin ja tuotteen muodostamaa kokonaisuutta, sillä tuote ja raportti eivät ole yhtenäiset. Opinnäytetyöraporttimme luotettavuutta ja eettisyyttä olemme arvioineet laadullisen tutkimuksen käsitteiden pohjalta, koska raportin arviointi perustuu laadullisessa ja tuotteistetussa opinnäytetyössä samoihin kriteereihin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 105.) Opinnäytetyömme tuote, ravitsemusopas, on salainen, joten emme ole voineet kertoa oppaan sisältöä tarkasti. Salassapidon vuoksi oppaan arviointi on ulkopuoliselle haastavaa. Myös opinnäytetyöprosessin kirjoittaminen on ollut välillä haastavaa, sillä emme voineet kertoa aivan kaikkea tekemäämme ja oppimaamme.

Opinnäytetyöprosessin aikana on tullut ilmi monia tutkimuksen eettisiä vaatimuksia, kuten jo heti alussa opinnäytetyön aiheen valinta. Mielekäs aihevalinta on tärkeää opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Aiheen valinnassa kysymyksiksi nousee, kenen mukaan aihe on valittu ja minkä takia tutkimukseen on ryhdytty. Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää, ettei aihe ole valittu vain oman mielenkiinnon tai aiheen helppouden mukaan, vaan opinnäytetyölle on oltava tarvetta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26.) Opinnäytetyömme aiheen valintaan meillä vaikutti henkilökohtainen kiinnostus ravitsemusta kohtaan sekä toimeksiantajan toive parantaa asiakaskuntansa tietämystä painonhallinnasta. Ravitsemusoppaalle löytyi myös suuri tarve asiakaskunnan puolesta, jossa suuri osa on painonhallintaa tavoittelevia.

Aineiston keruu sujui eettisten vaatimusten mukaan ja saimme kerättyä kattavasti aineistoa eri lähteistä, mikä paransi opinnäytetyömme luotettavuutta. Käytimme aineiston keräämiseen mahdollisimman paljon eri lähteitä, mikä parantaa teorian luotettavuutta. Keräämällä paljon teoriatietoa pystyimme

vertailemaan eri lähteiden tietoja kriittisesti. Lähteiden kohdalla kiinnitimme huomiota julkaisun tekijään ja hänen ammattitaitoonsa. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2003, 99 - 100.) Nykypäivänä kuka vain voi julkaista omaa tekstiä julkiseen levitykseen. Tämän takia on hyvä selvittää kirjoittajan ammattitaito ja pätevyys ennen kuin käyttää tekstiä lähteenä, ettei vahingossa jaa väärää tietoa lukijoilleen. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota lähteiden tuoreuteen, sillä uusi tieto on tutkittu vanhan tiedon pohjalta. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä, sillä tutkimustieto saattaa muuttua hyvinkin nopeasti. Luotettavuuden kannalta oli tärkeää mennä alkuperäiselle lähteelle, jolloin pystyimme varmistamaan, ettei sen tieto ollut muokkautunut toisen kirjoittajan käsissä. Julkaisuista kirjoitettujen lausuntojen ja arvostelujen lukeminen auttoi varmistamaan lähteiden luotettavuutta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2003, 99 - 100.) Laajan teorian pohjalta tiivistimme aineiston lukijalle ymmärrettäväksi.

Suurin osa käyttämistämme lähteistä olivat suomalaisten julkaisemia. Ravitsemusta on tutkittu paljon ympäri maailmaa. Suomesta löytyy kuitenkin useita luotettavia ravitsemusalan asiantuntijoita ja heidän kokoamia julkaisuja aiheesta. Lisäksi suomalaisissa julkaisuissa huomioidaan suomalainen ruokakulttuuri ja ruokailutottumukset.

Myös oikeanlainen lähteiden käyttö ja oikeaoppiset lähdemerkinnät lisäävät tekstin luotettavuutta. Toisten kirjoittamaa tekstiä ei saa kopioida suoraan omaan käyttöön. Ottaessamme tietoa erijulkaisuista muokkasimme tekstiä omin sanoin sekä merkitsimme julkaisunlähteen oikein ja tarkasti ylös tekstiin. (Hirsjärvi & Remes 2003, 27.) Eettisesti kirjoittaessa kirjoitustyylin tulisi olla selkeää, missä kirjoittaja opastaa lukijaa hyvillä ilmaisuilla. Keskityimme siihen että kirjoittamamme teksti ei olisi puutteellista eikä se johtaisi lukijaa harhaan. (Jääskeläinen 2002, 55; Hirsjärvi & Remes 2003, 28.) Lukijaa tulee myös kunnioittaa eikä yli- tai aliarvioida hänen tietämystään aiheesta (Jääskeläinen 2002, 55). Opinnäytetyöraportissa sekä ravitsemusoppaassa pyrimme kirjoittamaan tekstiä selkeästi ja yksiselitteisesti ottaen huomioon tarvittavat kirjoitustyyli. Ravitsemusoppaan kirjoitustyyli on hieman vapaampimuotoisempaa ja persoonallisempaa kuin opinnäytetyöraportin.

Yksi eettinen vaatimus on kohdella hyvin ja rehellisesti tutkimukseen osallistuvia henkilöitä sekä antaa heille rehellisesti tutkimukseen liittyvät tiedot (Hirsjärvi ym. 2004, 26). Tämä toteutui opinnäytetyössämme puhelinhaastattelutilanteessa. Halukkaat kuntokeskuksen asiakkaat saivat ilmoittautua vapaaehtoisiksi puhelinhaastatteluun jättämällä yhteystietonsa keräyslaatikkoon. Yhteystietojenkeräyslaatikon yhteydessä oli tiedote (LIITE1), jossa heille kerrottiin tarvittavat tiedot haastattelusta. Haastattelutilanteen alussa kertosimme tiedot sekä kerroimme haastateltaville miksi haastattelu tehdään, kuinka haastattelu etenee ja millä tavoin haastatteluiden tuloksia tulemme käyttämään. Haastateltavilla oli tässä vaiheessa vielä mahdollisuus perua osallistumisensa. Haastatteluihin osallistuvilla oli myös annettava mahdollisuus pysyä anonyymeinä eli emme missään tutkimuksen vaiheessa vaatineet tietää heidän nimiään. Lisäksi haastateltavilta oli saatava suostumus, minkä saimme heiltä heidän jättäessään yhteystietonsa vapaaehtoisesti keräyslaatikkoon. (Hirsjärvi ym. 2004, 26.)

Tutkimuksen eettisten vaatimusten mukaan jokaiselle haastateltavalle tulee esittää samat kysymykset. Tämän vuoksi olimme suunnitelleet kysymykset etukäteen. Tarpeen tullen esitimme haastateltavalle lisäkysymyksiä, joilla tarkensimme vastauksia tai varmistimme, että haastateltava oli ymmärtänyt käsiteltävän asian oikein. Haastattelun aikana kirjasimme mahdollisimman tarkasti ylös haastateltavan sanomat asiat, jotta muistaisimme nämä oikein myöhemmin. Näin vältyimme virheelliseltä tulkinnalta. (Hirsjärvi ym. 2004, 26 - 27.) Tarpeen mukaan pyysimme haastateltavaa toistamaan sanomansa, jotta pystyimme kirjaamaan asian oikein ylös. Haastattelun hyöty oli siinä, että myös haastateltava pystyi kysymään, jos ei esimerkiksi ymmärrä kysymystä (Hirsjärvi 2004, 195).

Haastatteluaineisto on talletettava hyvin, jottei se ei leviä julkisesti (Hirsjärvi ym. 2004, 27). Talletimme aineiston heti haastattelujen jälkeen opinnäytetyöpäiväkirjaamme. Haastatteluiden luotettavuuden takaamiseksi raportoimme päiväkirjaan haastatteluihin käytetyn ajan, mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat sekä kirjasimme ylös myös oman arvioinnin haastattelu tilanteesta (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2003, 214 - 215).

Haastateltavia oli yhteensä kahdeksan. Luotettavuutta olisi lisännyt haastateltavien suurempi lukumäärä. Haastattelujen toteuttaminen puhelimitse saattoi heikentää luotettavuutta, sillä puhelimitse tehdyssä haastattelussa tutkittava voi puhua haastattelussa toisin kuin toisessa tilanteessa. Lihavuus ja ylipaino saattavat olla usealle arka ja hävettävä aihe. Vaikeista ja nolottavista aiheista on usein vaikea puhua rehellisesti ja niistä halutaan mieluiten vaieta (Hirsjärvi 2004, 195 - 196). Tämän vuoksi pyrimme pitämään haastattelutilanteen avoimena ja rentona, niin että meille olisi helppo puhua. Muistutimme haastateltavia anonyymiudesta sekä siitä, että teemme opasta palvelemaan heidän tarpeitaan, jolloin rehelliset vastaukset ovat tärkeitä. Kasvotusten tehty haastattelu olisi mahdollisesti ollut luotettavampi tapa toteuttaa haastattelu, koska kanssakäyminen olisi ollut tiiviimpää ja tällöin haastateltavien eleitä ja ilmeitä olisi voinut arvioida. (Hirsjärvi 2004, 195 - 196.) Resurssit ja aika eivät kuitenkaan riittäneet kasvotusten tehtäviin haastatteluihin. Toisaalta puhelimen kautta tehty haastattelu saattoi antaa haastateltaville rohkeutta puhua heille vaikeista ja nolottavista asioista, kun heistä ei puhelun kautta paljastu muuta kuin ääni ja heidän kertomat asiat.

8.3 Oma ammatillinen kehittyminen

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta valmistumme liikunnanohjaajiksi (AMK) ja tulevaisuudessa pääsemme toimimaan liikunnan ammattilaisina suunnittelu-, koulutus- ja kehittämistehtävissä. Koulutusohjelman tavoitteena on kehittää meistä liikunta-alan asiantuntijoita, jotka omaavat laajan tietoperustan ja hyvät vuorovaikutustaidot sekä hallitsevat käytännön osaamisen. (Opinto-opas 2014.) Opinnäytetyön sekä ravitsemusoppaan tekeminen oli oman ammatillisen kehittymisemme kannalta merkittävä. Koemme, että kehityimme projektin aikana ja saimme itsevarmuutta tuleviin liikunta-alan asiantuntijatehtäviin.

Oppaan tuottaminen oli laaja ja haastava prosessi, jonka myötä oma ammatillinen osaamisemme kehittyi monipuolisesti. Opinnäytetyön alussa asetimme itsellemme tavoitteita asioista, joissa halusimme kehittyä tai joita halusimme päästä tekemään opinnäytetyöprosessin aikana. Tavoitteenamme oli

laajentaa omaa tietämystämme ravitsemuksesta sekä kehittää ammattitaitoamme laihdutukseen ja painonhallintaan tähtäävässä ravitsemusohjauksessa. Halusimme päästä antamaan tutkimustietoon perustuvaa ravitsemusohjausta eri-ikäisille ja erilaisissa tilanteissa oleville painonhallitsijoille. Lisäksi tavoitteenamme oli tutustua oppaan kehitysprosessiin ja kehittää tiedonhankintataitojamme. Alla pohdimme ammatillista kehitystämme liikunnanohjaajakoulutuksen kompetenssien avulla.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamisen kannalta asiantuntijuutemme ja osaamisemme vahvistui eniten. Teoriaosuudessa syvennyimme laajasti teoretietoon ravitsemuksesta, jonka vaikutus ihmisen hyvinvointiin on suuri. Syvensimme tietoa myös painonhallinnasta ja ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Vaikka opas on kirjallinen, se kehitti ammattitaitoamme painonhallintaan tähtäävässä ravitsemusohjauksessa. Jouduimme pohtimaan asioita paljon myös käytännön kautta, sillä opas sisältää paljon käytännön vinkkejä ravitsemukseen ja liikuntaan. Molemmat toivomme pääsevämme toimimaan tulevaisuudessa personal trainereina, jolloin yksi suuri asiakaskunta varmasti tulee olemaan painonhallitsijat. Oppaan tekeminen on lisännyt itsevarmuutta tulevaisuuden mahdollisia työtehtäviä varten.

Pedagogiseen ja liikuntadidaktiiviseen osaamiseen kuuluu laajojen opetuskokonaisuuksien ja toimintamallien suunnittelu ja toteutus erilaiset kohderyhmät huomioiden. Lisäksi tavoitteena on osata muodostaa omiin arvoihin ja tietorakenteisiin perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnan ohjaajana. (Opinto-opas 2014.). Ravitsemusoppaan tekeminen kehitti meitä suunnittelemaan kohderyhmää palvelevan oppaan sekä ottamaan huomioon heidän tarpeet ja toiveet. Olemme pyrkineet kasaamaan tärkeimmät tiedot ja toimintamallit ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi sekä opettamaan nämä oppaan välityksellä lukijalleen. Olemme tottuneet antamaan asiakkaalle ohjausta kasvotusten, joten oppaan välityksellä toimiminen oli meille uutta ja haastavaa.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen kehittyi opinnäytetyön aikana työelämälähtöisyyden takia. Tehtävänäme oli oppaan avulla monipuolistaa Foreverin palvelutarjontaa laadukkaasti oppaan avulla. Toimimme

kuntokeskuksen liikunnan aseman kehittäjinä ja tätä kautta pyrimme myös edistämään heidän asemaansa Joensuun seudun liikuntapalvelutarjonnassa.

Tavoitteenamme oli myös tutustua oppaan kehitysprosessiin ja kehittää tiedonhankintataitojamme. Oppaan kehitysprosessiin tutustuimme teorian pohjalta, mikä antoi hyvän pohjan käytännön toteutukselle. Tulevaisuudessa oppaan tekeminen sujuu varmasti vaivattomammin ja kustannustehokkaammin. Tiedonhankintataidot kehittyivät koko opinnäytetyö prosessin ajan, kun hankimme uutta tietoa. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt kriittistä ajattelua ja lukutaitoa. Myös tieteellisen kirjoittamisen taidot ovat kummallakin kehittyneet. Tieteellisen tekstin tuottaminen helpottui koko ajan opinnäytetyöprojektin edetessä.

Oman ammatillisen kehittymisen takia oli hyvä, että toteutimme työn parityöskentelynä. Kahdestaan saimme opinnäytetyöstä laajemman kokonaisuuden. Yksin tehtynä jostakin olisi täytynyt luopua. Parityöskentely on kehittänyt yhteistyötaitojamme. Toisen huomioiminen ja työajoista sopiminen sekä työtehtävien jakaminen on kehittänyt organisoitaitojamme. Toisen erilainen ajattelutapa on laajentanut omaa ajattelumaailmaa ja antanut uusia näkökulmia. Toiselta on myös oppinut paljon uusia työtapoja tehdä asioita, mitkä ovat varmasti hyödyksi tulevaisuudessa. Yhdessä tekemällä saimme asioita nopeasti aikaiseksi ja ratkoimme vastaan tulleet ongelmat yhdessä.

8.4 Jatkokehitysideat

Jatkokehitysideoista ensimmäisenä nousi esille oppaan arviontiin liittyvä kysely, joka tehtäisiin asiakkaille. Asiakaspalautteen perusteella opasta voisi muokata vielä asiakasryhmää palvelevammaksi. Oppaan toimivuuden arvioinnissa kattavan ja luotettavan palautteen saamiseksi olisi hyvä, että opas olisi ollut käytössä jonkin aikaa. Palautetta varten voitaisiin kerätä ryhmä vapaaehtoinen asiakkaita, jotka käyttäisivät opasta itsenäisesti painonhallintansa tukena. Tietyn ajan kuluttua heiltä kysyttäisiin palautetta oppaan toimivuudesta.

Opas on suunniteltu Foreverin painonhallinta-asiakkaiden itsenäiseen käyttöön ja oppaan tavoitteena on auttaa asiakkaita itsenäisessä painonhallinnassa. Yhtenä jatkokehitysideana voisi olla painonhallintaryhmän perustaminen, missä käytettäisiin opasta painonhallinnan pohjana. Ryhmällä olisi oma ohjaaja, joka pitäisi ryhmäläisille luentoja oppaassa käsiteltävistä aiheista, kuten ravinnosta, liikunnasta ja elämäntapamuutoksen tekemisestä. Oppaan tehtävien lisäksi ohjaaja voisi antaa ryhmäläisilleen lisätehtäviä, kuten uusien terveellisten reseptien kokeilua käytännössä, tai ruokaostoksilla ostoskorin täyttäminen puoliksi kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Ryhmän toimintaan voisi kuulua myös liikunnan harrastaminen yhdessä ja esimerkiksi uusien liikuntamuotojen kokeilu. Muiden ryhmäläisten sekä ryhmäohjaajan tuki olisi hyvä lisä painonpudotuksessa.

Lisäksi jatkokehitysideana voisi painonhallitsijoille tarkoitetun ravitsemusoppaan lisäksi tuottaa lisää oppaita Forever Joensuun käyttöön. Esimerkiksi samalle kohderyhmälle voisi olla apua liikuntaan painottuvasta oppaasta. Toinen idea olisi tuottaa ravitsemusoppaita erilaisille kohderyhmille. Kohderyhmänä voisi olla esimerkiksi lihasmassan kasvua tavoittelevat asiakkaat, sillä tätä asiakaskuntaa Kuntokeskus Foreveriltä löytyy varmasti. Haastatteluissamme toivottiin ravitsemustietoa myös seniori-ikäisille, kasvissyöjille ja gluteenittomaan ruokavalioon, joten myös nämä voisivat toimia hyvinä kohderyhminä seuraavaa ravitsemusopasta varten.

LÄHTEET

- Angle, S. 2015. Psyykkiset voimavarat ja painonhallinta. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa M. & Aantaa, R. 1999. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.
- Borg, P. 2015a. Ruokavalinnat. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Borg, P. 2015b. Laihduttamisen suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Borg, P. 2015c. Omatoimisten elintapamuutosten onnistuminen. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Borg, P. 2015d. Syömistottumukset. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Borg, P. & Heinonen, O. 2015a. Liikunnan merkitys lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Borg, P. & Heinonen, O. 2015b. Liikunta, laihtuminen ja painonhallinta. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- EFSA sets European dietary reference values for nutrient intakes 2010. European Food Safety Authority. Viitattu 20.5.2016.
<http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/nda100326>

- Erillisryhmät. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.5.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/>
- Fogelholm, M. 2006. Haasteena painonhallinta. Lihavuus, Ongelma ja hoito. (toim.) Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. Helsinki : Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M. 1999. Syö ja liiku mielelläsi. Onnellisen ihmisen valinnat. Porvoo; Helsinki: Juva. WSOY.
- Fogelholm, M., Kukkonen-Harjula, K., Nupponen, R., Pokki, T. & Rinne, M. 1999. Kilot kuntoon, ylipainoisen liikkujan opas. UKK-instituutti. Tampere.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Food-based dietary guidelines 2016. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Viitattu 20.5.2016. <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>
- Forever Joensuu -monipuolinen kuntokeskus kutsuu liikkumaan! 2016. Viitattu 15.1.2016. <http://www.foreverjoensuu.fi/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. 2014. UKK – instituutti. Viitattu 20.5.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto

Ilander, O. & Pethman, K. 2006. Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. (toim.) Ilander, O. Lahti: VK-kustannus Oy.

Ilmaisia korkealaatuisia kuvia. 2016. Pixabay. Viitattu 2.5.2016.

<https://pixabay.com/fi/>

Jääskeläinen, P. 2002. Tehoa tekstiin. Kirjoittajan opas. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, A. 2015. Läsnaolemisen taito ja liikkujaksi ryhtyminen. Liikunta & Tiede 52 (4), 26 - 31.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja. Helsinki: Suomen yrityskirjat.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2001. Tekstintekijän käsikirja. Helsinki: Yrityskirjat.

Karhu, M., Salo - Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T. & Yli - Kokko, P. 2005. Asiantuntija viestii. Ajatuksesta vaikutukseen. Helsinki: Inforviestintä.

Käypä hoito. 2015. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.4.2016.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/kaypa-hoito>

Laitinen, J., Alahuhta, M., Keränen, A - M., Korkiakangas, E. & Nevanperä, N. 2012. Painonhallitsija. Helsinki: Työterveyslaitos.

Laske energiantarpeesi. 2015. Sydän tekee hyvää. Suomen sydänliitto

Ry. Viitattu 15.2.2016. <http://www.sydan.fi/energiantarve>

Lautasmallin avulla syöt oikein. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 23.5.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>

Lihavuus (aikuiset). 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu

14.1.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24010>

Lihavuus (lapset). 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu

14.1.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>

Lihavuus laskuun -Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansallinen

lihavuusohjelma 2012 - 2018. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos. Viitattu 14.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>

Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. 2015. UKK-instituutti. Viitattu

23.5.2016.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuuden_haittoja/liikkumattomuuden_haittoja

Liikunta parantaa laihdutuksen laatua. 2015. UKK - instituutti. Viitattu 20.5.2016.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/liikunta_parantaa_laihduksen_laatua

Liikuntapiirakka. 2015. UKK-instituutti. Viitattu 9.5. 2016.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Mertanen, V. 2007. Tietokirjoittajan käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Mustajoki, P. 2015a. Lihavuus. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu

1.5.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042

Mustajoki, P. 2015b. Omatoiminen elintapojen muuttaminen. Teoksessa

Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mustajoki, P. 2015c. Liikunta ja painonhallinta. Terveyskirjasto. Lääkärikirja

Duodecim. Viitattu 4.5. 2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005

- Mustajoki, P. 2015d. Laihdutukseen markkinoidut ravintolisät ja muotidieetit. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mustajoki, P. 2010. Painonhallinta. Painavaa tietoa kohti kevyempää oloa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mustajoki, P. 2007. Ylipaino. Tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta. Ohjaajan opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mustajoki, P. & Leino, U. 2002. Laihdu pysyvästi. Hallitse painoasi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mutanen, M. & Voutilainen, E. 2012. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.
- Männistö, S., Laatikainen, T., Harald, K., Borodulin, K., Jousilahti, P., Kanerva, N., Peltonen, M. & Vartiainen, E. 2015. Työikäisten ylipainon ja lihavuuden kasvu näyttää hidastuneen. Lääkärilehden julkaisu 27.3.2015. Viitattu 15.1.2016. http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/15118/ty_ik_isten_ylipainon_ja_lihavuuden_kasvu.pdf
- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.1.2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiivistii4_lihavuus.pdf?sequence=1
- Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Nordic Nutrition recommendations. 2012. Norden. Viitattu 23.5.2016. <https://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>
- Nutrient requirements and dietary guidelines. 2016. World Health Organization. Viitattu 20.5.2016. <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/>

Obesity. 2016. World Health Organization. Viitattu 24.5.2016.

<http://www.who.int/topics/obesity/en/>

Opinto-opas. 2014. Liikunnanohjaaja (AMK). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2014 - 2015. Viitattu 5.5.2016. <http://kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>

Painoindeksi. 2015. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 24.4.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01001

Painoindeksi ja vyötärön ympäryys. 2010. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu: 12.5.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00163

Pietiläinen, K. 2015a. Lihavuus - Elämä pienoiskoossa. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietiläinen, K. 2015b. Lihavuuden arviointi. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietiläinen, K. 2015c. Laihtumisen vaikutus lihavuudenaiheuttamiin haittoihin ja sairauksiin. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietiläinen, K. 2015d. Energiansaanti ja energiankulutus. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietiläinen, K. 2015e. Aineenvaihdunta, lihavuus ja paino. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietiläinen, K. & Mustajoki, P. 2015. Lihavuuden hyvä hoito -tavoitteet, menetelmät ja periaatteet. Teoksessa Lihavuus. (toim.) Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Helsinki: Duodecim.

Ravinnon rasvat - laatu määrää tärkeämpi. 2015. Duodecim.

Terveyskirjasto. Viitattu

5.2.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0107

Ravitsemus. 2015. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Viitattu

14.1.2016. <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/ravitsemus/>

Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 14.1.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

Ravitsemussuosituksia maailmalta. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Viitattu 20.5.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/ravitsemussuosituksia+maailmalta/>

Ruuti, M. 2012. Oikeaa ravintoa minulle. Porvoo: Book well Oy.

Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu

15.1.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>

Suomen väkiluku. 2016. Väestörekisterikeskus. Viitattu

15.1.2016. <http://www.vaestorekisterikeskus.fi/default.aspx?docid=169>

Säännöllistä ja mukavaa liikettä ylipainoisille. 2015. UKK-instituutti. Viitattu 23.5.2016.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/saannollista_ja_mukavaa_liiketta_ylipainoisille

Terveyttä edistävä liikunta. 2016. Suomen Sydänliitto ry. Viitattu 23.5.2016.

<http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/terveytta-edistava-liikunta>

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 14.1.2016. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

Uimonen, T. 2003. Taitoa tekijälle, tehoa teksteihin. Opas tiedottavaan kirjoittamiseen. Tampere: Tammer-paino.

Uusissa ravitsemussuosituksissa korostuu hyvän ruokavalion kokonaisuus. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 9.5.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3770>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammer-Paino Oy.

SINULLA ON MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA!

**ANNA MIELIPITEESI KEVÄÄLLÄ
VALMISTUVAAN
RAVITSEMUSOPPAASEEN
LAIHDUTTAJALLE JA
PAINONHALLITSIJALLE.**

**JÄTÄ YHTEYSTIETOSI BOXIIN,
NIIN OTAMME YHTEYTTÄ
PUHELIMITSE MAALISKUUN
AIKANA.**

Millaista tietoa juuri sinä toivoisit oppaan sisältävän?

Puhelinhaastattelu kestää n. 5 minuuttia.

Voit kirjoittaa lappuun sinulle mieluisan soittoajan.

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönä ravitsemusoppaan, jonka on tarkoitus tukea laihduttamisessa ja painonhallinnassa. Opas tulee kevään aikana Kuntokeskus Foreverin vinkkipisteelle.

Tekijät: Pipsa Kokko & Iida Tikkakoski

**OTA TÄSTÄ MUKAASI
RAVITSEMUSOPAS
KESTÄVÄÄN
PAINONHALLINTAAN
LAIHDU JA HALLITSE PAINOASI PYSYVÄSTI!**



Ravitsemusoppaan ovat opinnäytetyökseen tehneet Pipsa Kokko ja Iida Tikkakoski

Kajaanin ammattikorkeakoulu – Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

**Toimeksiantajan palaute
opinnäytetyöstä**

Olette tarjonneet ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille merkittävän ja tärkeän yhteyden työelämään. Pyydämme palautettanne valmistuneesta opinnäytetyöstä.

Toimeksiantaja	<input type="text"/>
Yhteyshenkilö	<input type="text"/>
Opinnäytetyön tekijät	<input type="text"/>
Opinnäytetyön nimi	<input type="text"/>

Mihin kehittämistehtävään/projektiin tilaamanne opinnäytetyö liittyi?

Opinnäytetyön merkitys ja hyödynnettävyys toimeksiantajan näkökulmasta.

Lyhyt arviointi opinnäytetyöstä.

Miten toimeksiantajan ja Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetöihin liittyvää yhteistyötä voitaisiin kehittää?

Paikka ja päiväys	<input type="text"/>
Palautteen antajan nimi	<input type="text"/>

Kiitos palautteestanne!

Pyydämme palauttamaan lomakkeen Kajaanin ammattikorkeakouluun ko. opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle ja opinnäytetyön tekijälle sähköpostitse.