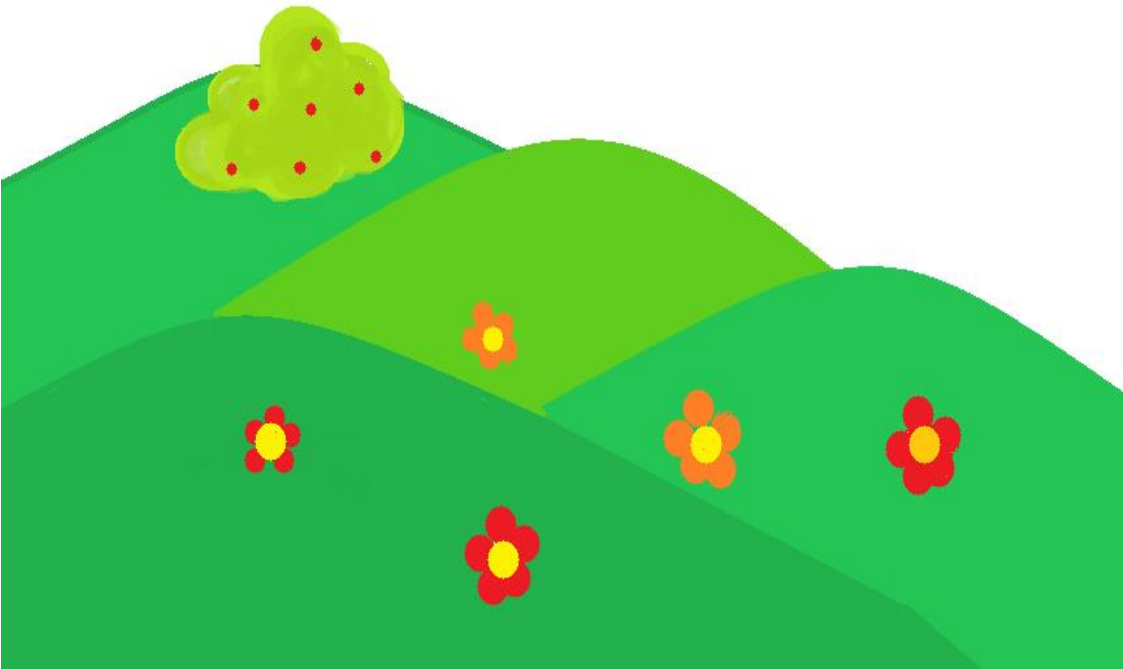


ILOA ARKEEN

TERVEELLISILLÄ



ELINTAVOILLA



Tekijät: Heidi Soini & Nelli Rajala
Satakunnan ammattikorkeakoulu 2016

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto ...	4
Ennaltaehkäise ravinnolla	5
Aloita päiväsi aamupalalla	7
Vettä ei pidä vähätellä.....	8
Reippautta arkeen.....	9
Ruutua rajoitetusti	11
Unta palloon.....	12
Motivaatiota muutokseen	13
Meidän arki toimii - taulukko.....	15
Terveellinen elintapa - ristikko.....	17
Lähteet	18



JOHDANTO

Iloa arkeen terveellisillä elintavoilla - opas on suunnattu koko perheen luettavaksi. Opas antaa tietoa tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisykeinoista.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa perheitä huomaamaan, että arjen pienillä valinnoilla on suuri merkitys koko perheen hyvinvoinnille. Terveellisillä elintavoilla on mahdollista ehkäistä sairastumista.

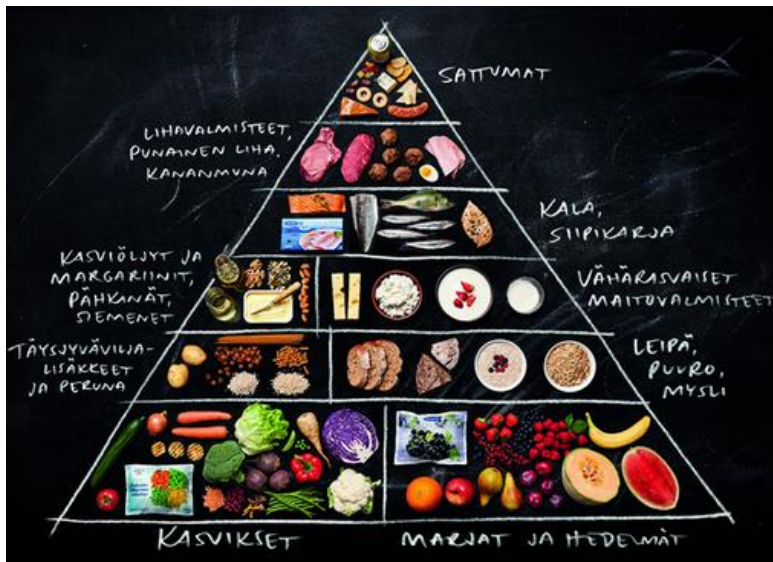
Diabetes on lisääntyvä kansansairaus ja etenkin lasten sairastuvuus aikuistyyppin diabetekseen kasvaa koko ajan.

Tämä opas on valmistunut opinnäytetyönä ja toivomme, että oppaasta on hyötyä sen lukijoille!

ENNALTAEHKÄISE RAVINNOLLA

- Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää tyypin 2 diabeteksen sairastumisen riskiä.
- Yksittäiset ruoka-aineet eivät heikennä tai edistä terveyttä, kokonaisuus ratkaisee!
- Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio antaa pääsääntöisesti kaikki tarvittavat ravintoaineet.
- Ateriarytmin tulisi olla säännöllinen, jokaisen tulisi syödä viisi ateriaa päivässä (mukaan lukien välipalat).





- Hedelmiä, kasviksia ja marjoja tulisi syödä puoli kiloa eli 5-6 annosta päivässä (yksi annos = yksi kourallinen).
- Viljavalmisteista tulee suosia täysjyvävalmisteita. Päivittäinen saantisuositus on 6-9 annosta (yksi annos= 1dl).
- Riittävä suolan määrä päivässä on 5 g, tämä määrä ylittyy helposti.
- 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita (rasvaprosentti 1 %) ja 2-3 viipaletta juustoa päivittäin kattaa elimistön kalsiumin tarpeen.
- Kalaa vaihdellen 2-3 kertaa viikossa.
- Lihavalmisteita ja punaista lihaa tulisi syödä kypsänä enintään 500g viikossa.
- Leipärasvana ja ruuan valmistuksessa tulisi käyttää vähintään 60 % kasviöljyvalmistetta.
- Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä (suolaamattomia, sokeroimattomia, kuorruttamattomia) voi nauttia yhteensä 30g vuorokaudessa.

ALOITA PÄIVÄSI AAMUPALALLA

Helppo marjasmoothie viidessä minuutissa aamupalaksi tai välipalaksi!

Raaka-aineet

- 2 dl rasvatonta jogurttia
- 5 dl rasvatonta maitoa
- 2 dl vadelmia
- 2 dl mustikoita
- 1 tl kanelia
- 1 rkl juoksevaa hunajaa
- 4 rkl kauraleseitä



Vinkki!

Saat smoothiesta ravinteikkaamman käyttämällä erilaisia leseitä. Marjoja voi vaihdella maun mukaan.

Valmistusohje

1. Mittaa ainekset kulhoon tai kannuun.
2. Soseuta sauvasekoittimella ja nauti kylmänä.

Hyvän aamiaisen perusta sisältää:

- Kasvisryhmästä: vihanneksia, marjoja tai hedelmiä
- Viljaryhmästä: puuroa, leipää, muroja, leseitä tai myslä
- Proteiiniiryhmästä: lihaleikkeleitä, juustoa, maitoa, jogurttia, viiliä, kananmunia, pähkinäitä tai tofua
- Juomista: vesi, kahvi, tee, kaakao tai laimennettu täysmehu ilman sokeria

VETTÄ EI PIDÄ VÄHÄTELLÄ



pieniä määriä kerralla



ota vettä pulloon



REIPPAUTTA ARKEEN

- Liikunnan myönteiset vaikutukset ilmenevät verenpaineen alentumisena, sokerinsietokyvyn tehostumisena, veren rasva-arvojen parantumisena ja painonhallinnassa.
- Liikunnan tulee olla monipuolista.
- On tärkeää välttää olemasta passiivinen.
- Jo parin minuutin fyysinen aktiivisuus puolen tunnin välein vähentää negatiivista vaikutusta terveyteen.



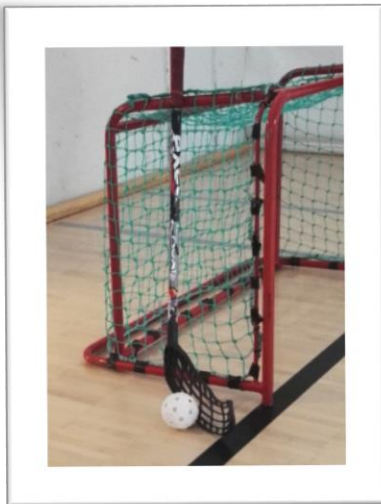
Aikuisen viikoittainen liikuntasuositus:

- 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa tai
- 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa parantavat kestävyyskuntoa.
- 2 kertaa viikossa tulisi harrastaa lihaskuntoa kohentavaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa.



Lapsen viikoittainen liikuntasuositus:

- Lapsen tulisi liikkua 1,5-2 tuntia päivässä.
- Päivittäin tulisi nostattaa sykettä ja hengästyä.
- Lihaksia ja luita tulee kuormittaa kolmesti viikossa.



RUUTUA RAJOITETUSTI



- Ruutuaikaa enintään 2 tuntia päivässä.
- Ruutuajaksi luetaan alla lueteltujen laitteiden ääressä vietetty aika:
 - televisio
 - tietokone
 - matkapuhelimet
 - pelilaitteet
- Perussääntönä pidetään, että päivän aikana liikkuisi ainakin yhtä paljon kuin viettää ruudun äärellä aikaa.
- Vanhempien tulee kiinnittää huomiota ruudun äärellä käytettyyn aikaan.
- Päivän ruutuaika on hyvä jakaa pienempiin osiin.
- Älylaitteet tulee sammuttaa riittävän ajoissa ennen nukkumaan menoa.
- Runsas ruutuaika altistaa napostelulle ja vie aikaa liikunnalta.

Kuinka paljon sinä vietät aikaa ruudun äärellä päivässä?



UNTA PALLOON

- Lapset tarvitsevat unta noin 8-10 tuntia yössä.
- Aikuiset tarvitsevat unta noin 7-9 tuntia yössä.
- Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unen tarvetta.
- Lyhentyneet ja pidentyneet yöunet ovat haitallisia, koska ne lisäävät terveyshaittoja, kuten tyypin 2 diabeteksen riskiä.
- Unirytmisi tulisi säilyttää viikon jokaisena päivänä.
- Unen vaikutukset:
 - Edistää tervettä kasvua ja kehitystä
 - Tärkeää aivojen toiminnalle
 - Mahdollistaa uuden oppimisen
 - Opitun asian muistiin painuminen
 - Parantaa keskittymiskykyä
 - Kohottaa mielialaa
 - Havainnointikyky paranee
 - Ajan kuluessa univaje saattaa näkyä painon nousuna



MOTIVAATIOTA MUUTOKSEEN

Muutosta aloittaessa on hyvä käyttää apuna muutosvaihemallia, joka auttaa sisäistämään muutoksen eri vaiheet ja sen kulun. Elintapojen muutos ei tapahdu hetkessä vaan se tarvitsee aikaa. Muutos tapahtuu yksilöllisesti joten prosessi etenee jokaisella omaan tahtiin. Motivaatio vaihtelee muutoksen aikana ja repahdukset ovatkin hyvin tavallisia. Muutoksen onnistumisen kannalta on tärkeää ymmärtää terveyden merkitys elämässä sekä elintapojen merkitys omaan terveyteen.

Muutoksen eteneminen vaiheittain

Esiharkinta

⇒ Henkilö ei ole vielä tietoinen elintapojen muutostarpeesta.

Harkinta

⇒ Ymmärtää muutostarpeen, mutta tasapainoilee hyötyjen ja haittojen välillä.

Valmistautuminen

⇒ Ymmärtää muutoksen tarpeellisuuden, mutta ei tiedä miten toimia.

Toiminta

⇒ Toimintaan ryhtyminen ja merkittävien muutosten aikaansaaminen.

Ylläpito

⇒ Uusi elämäntapa on saavutettu ja henkilö on tyytyväinen muutokseen.

Aseta itsellesi päätavoite elintapamuutokseen. Välitavoitteiden avulla on helpompi saavuttaa päätavoite. Pohdi välitavoitteita laatiessasi keinoja niiden saavuttamiseksi, mistä löydät motivaatiota muutokseen ja mitä mahdollisia esteitä muutoksen tiellä saattaa olla.

PÄÄTAVOITE: _____

Välitavoite 1:

•Keinot tavoitteen saavuttamiseksi

- _____
- _____
- _____

•Mistä motivaatiota muutokseen?

- _____
- _____

•Mitä esteitä muutoksen tiellä?

- _____
- _____
- _____

Välitavoite 2:

•Keinot tavoitteen saavuttamiseksi

- _____
- _____
- _____

•Mistä motivaatiota muutokseen?

- _____
- _____

•Mitä esteitä muutoksen tiellä?

- _____
- _____
- _____

Välitavoite3:

•Keinot tavoitteen saavuttamiseksi

- _____
- _____
- _____

•Mistä motivaatiota muutokseen?

- _____
- _____

•Mitä esteitä muutoksen tiellä?

- _____
- _____
- _____

Miten onnistuit tavoitteen saavuttamisessa?

MEIDÄN ARKI TOIMII - TAULUKKO

Seuraa kahtena päivänä arkitottumuksiasi. Laita rasti ruutuun, jos väittämä pitää paikkaansa kohdallasi.

Vertaa taulukoita kahden päivän jälkeen ja pohdi onko jossakin osa-alueessa parannettavaa.

Päivä 1

	perheen- jäsen 1	perheen- jäsen 2	perheen- jäsen 3	perheen- jäsen 4
Olen syönyt aamupalan				
Olen syönyt kasviksia, hedelmiä ja marjoja 500 g päivässä				
Olen syönyt 5 kertaa päivässä				
Perheemme on syönyt yhdessä				
Olen juonut 1-1,5 litraa vettä				
En ole juonut sokeripitoisia juomia				
Olen liikkunut reippaasti vähintään 30 minuuttia				
Olen ulkoillut				
Olen ollut ruudun äärellä korkeintaan 2tuntia				
Olen nukkunut 8-10 tuntia				

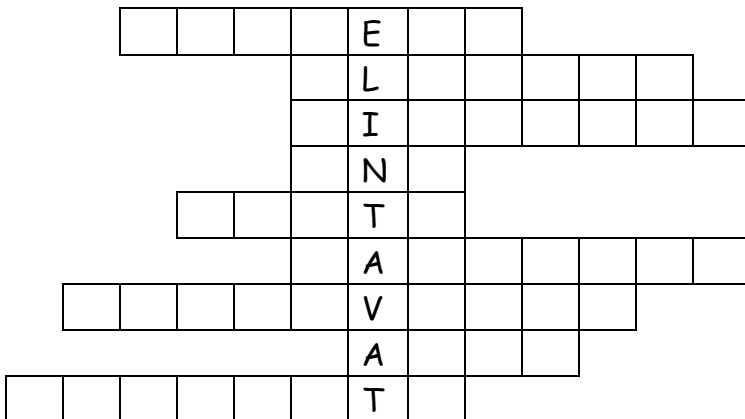
Päivä 2

	perheen- jäsen 1	perheen- jäsen 2	perheen- jäsen 3	perheen- jäsen 4
Olen syönyt aamupalan				
Olen syönyt kasviksia, hedelmiä ja marjoja 500 g päivässä				
Olen syönyt 5 kertaa päivässä				
Perheemme on syönyt yhdessä				
Olen juonut 1-1,5 litraa vettä				
En ole juonut sokeripitoi- sia juomia				
Olen liikkunut reippaasti vähintään 30 minuuttia				
Olen ulkoillut				
Olen ollut ruudun äärellä korkeintaan 2tuntia				
Olen nukkunut 8-10 tun- tia				

Mitä muutostarpeita huomasit arjessasi?

TERVEELLINEN ELINTAPA - RISTIKKO

1. Tätä voi edistää omilla valinnoilla
2. Piristää mieltä
3. Kansansairaus
4. Lapset tarvitsevat tätä 8-10 tuntia vuorokaudessa
5. Tämän katsomista tulisi rajoittaa
6. Päivän tärkein ateria
7. Tämän tulee olla tasapainoinen ja monipuolinen
8. Jokaisella perheellä erilainen
9. Ruutuajan ohella tulisi muistaa



Ristikon vastaukset sivulla 18.

LÄHTEET

www.diabetes.fi

www.mll.fi

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

www.sydanmerkki.fi

www.sydan.fi

www.tervekoululainen.fi

www.thl.fi

www.ukkinstituutti.fi

Kansi: Heidi Soini

Sivu 3, 5, 7, 8, 10 & 12 kuva: Heidi Soini ja Nelli Rajala ©

Sivu 6 kuva: Ravitsemusneuvottelukunta

Sivu 9 kuva: Ukk-instituutti

Sivu 11 kuvat: Papunet

Ristikon vastaukset: terveys, ulkoilu, diabetes, uni, ruutu, aamupala, ruokavalio, arki ja liikunta

