

“*If you talked to your friends  
the way you talk to your body  
you'd have no friends left*”

*Marcia Hutchinson*

HEALTH AT EVERY SIZE

SYKETTÄ-RAVITSEMUSILTA 31. 1. 2017

Hilla Martikainen, TtM,  
laillistettu  
ravitsemusterapeutti

# ILLAN TEEMOJA

- Laihuutta ihannoiva kulttuurimme
- Health at Every Size – kokonaisvaltainen näkökulma terveyteen ja hyvinvointiin
- Painokeskeisestä ajattelusta hyvinvointikeskeiseen itsemyötätuntoon
- Miksi omaan kehoon on hyvä suhtautua lempeästi ja hyväksyvästi?
- Tasapainon löytäminen syömisessä ja liikkumisessa niin, että omassa kehossa olisi mukava olla
  - Pikakuureista pysyvään painonhallintaan
- Rauha dieettien ja erityisruokavalioiden keskellä
- Hyvinvointia tukeva syöminen on rentoa ja iloista!

# Laihuuden ihannoinnin järkyttävä tulos: 84 prosenttia naisista tyytymättömiä painoonsa

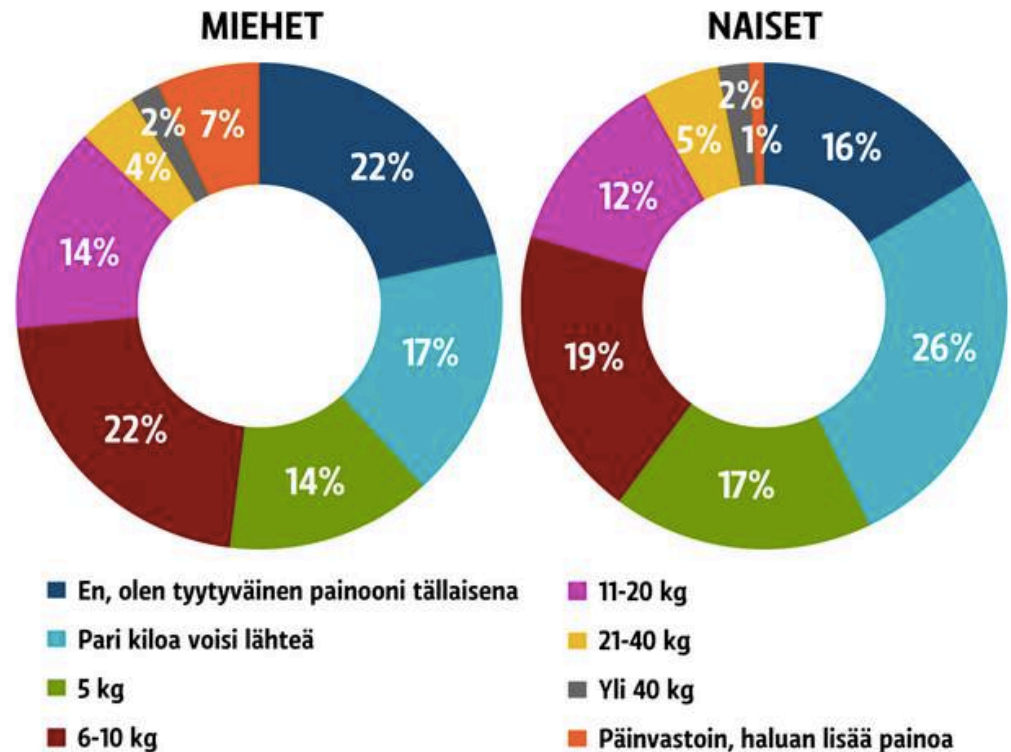
Myös valtaosa miehistä haluaisi painaa vähemmän. Ravitsemusasiantuntija tyrmää jatkuvat laihdutuskuurit.

Painonhallinta 9.1.2017 klo 07:00 | päivitetty 9.1.2017 klo 07:21

Ylen Taloustutkimuksella teettämän kyselyn mukaan vain parikymmentä prosenttia miehistä ja 16 prosenttia naisista on tyytyväinen painoonsa.

Naiset haluaisivat tyypillisesti laihtua pari kiloa, miehet viidestä kymmeneen kiloa. Miehistä seitsemän prosenttia haluaisi lisää painoa.

## Haluatko painoa pois ja kuinka paljon?



- En, olen tyytyväinen painooni tällaisena
- Pari kiloa voisi lähteä
- 5 kg
- 6-10 kg

- 11-20 kg
- 21-40 kg
- Yli 40 kg
- Päinvastoin, haluan lisää painoa

Lähde: Yle Asia / Taloustutkimus

Kuva: Yle Uutisgrafiikka

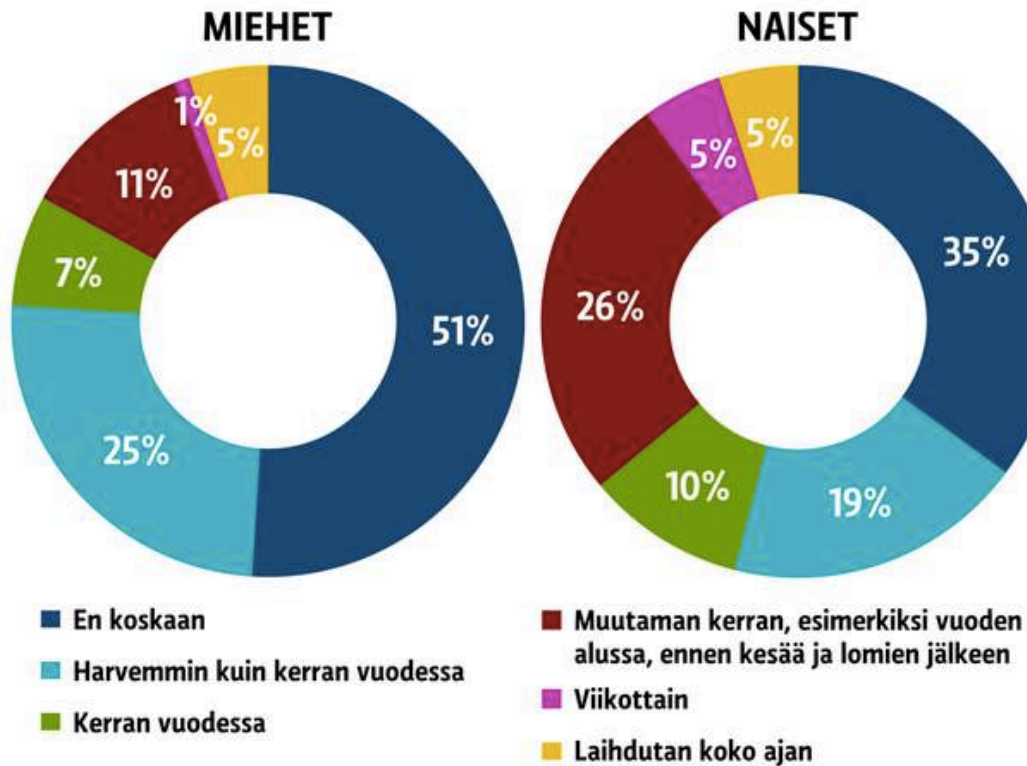
Lähde: <http://yle.fi/uutiset/3-9385699>

## Naiset aloittavat laihiksen useita kertoja vuodessa

Vaikka sekä miehet että naiset ovat tyytymättömiä painoonsa, tyypillinen laihduttaja on nainen. Miehistä puolet ei laihduta koskaan, naisista 35 prosenttia.

Huolestuttavaa on, että peräti joka kolmas nainen aloittaa laihduttamisen useamman kerran vuodessa.

## Montako kertaa vuodessa aloitat laihduttamisen?



Lähde: Yle Asia / Taloustutkimus



*Jopa yli 40 prosenttia suomalaisista naisista kokee syyllisyyttä syömisestään päivittäin tai ainakin viikoittain.*

— Taloustutkimus

Lähde: <http://yle.fi/uutiset/3-9385699> ja <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/01/08/ravitsemusasi-antuntija-patrik-borg-itsekuri-ja-syyllystyminen-eivat-auta>



**Syöminen on yksi ihmisen luonnollisimmista perustarpeista. Siitä huolimatta se aiheuttaa isoja ongelmia yhä useamman elämässä. Suklaakakkupalan syömisestä syyllistytään ja pieleen menneestä laihdutuskuurista syytetään itsekurin puutetta. Pysyviä ja parempia elintapoja ei kuitenkaan saavuteta itsekurilla vaan kestävään muutokseen tarvitaan aito motivaatio ja joustava mieli.**

– Monesta asiasta syyllistytään aivan turhaan. Ruoasta on liikkeellä paljon epärealistisia, jopa taianomaisia uskomuksia, joita ihmiset pitävät totuutena. Jos joku uskoo oikeasti, että gluteeni tappaa, sokeri tai ajoittainen herkku lihottaa heti tai täysrasvaisesta juustosta saa sydänkohtauksen, niiden syömisestä tulee huono omatunto. Syyllisyys syömisestä on aina merkki, että jotain ei ole ymmärretty hyvällä tavalla, ravitsemusasiantuntija **Patrik Borg** muistuttaa.

Syyllistyminen ja monenlaiset syömiseen liittyvät negatiiviset ajatukset ovat ongelmallisia ja ovat usein terveiden elintapojen muodostumisen esteenä. Myös itsekuri on asia, mikä nostaa päätään elintapamuutosten ja laihdutuksen yhteydessä.

”

***Jokin motivaatio muutokseen pitää olla, mutta se on eri asia kuin itsekuri.***

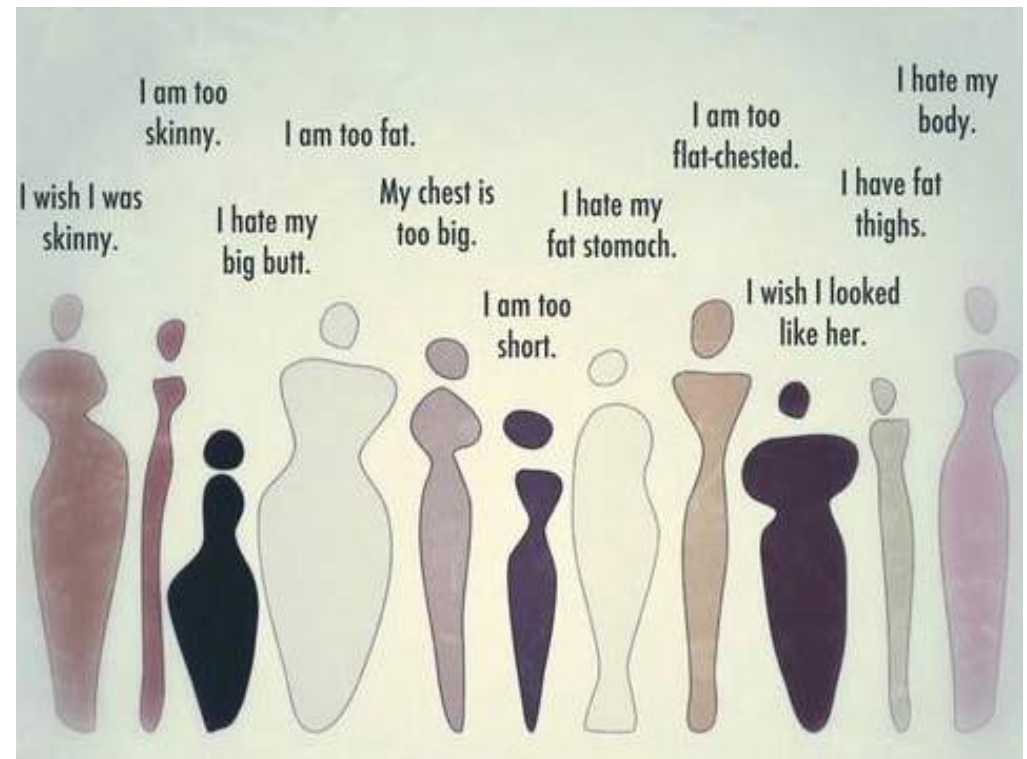
— Patrik Borg

## ” NUOREN NAISEN IHANNEPAINO – SOSIOKULTTUURISIA JA TERVEYDELLISIÄ NÄKÖKOHTIA ” –DUODECIMIN KATSAUSARTIKKELI (1)

- Yleiset kauneusihanteet välittyvät erityisesti median kautta ja määrittävät sen, millainen ihminen koetaan kauniiksi, menestyneeksi, suosituksi ja hyvinvoivaksi
- Sosiokulttuuriset normit rajaavat vartalo- ja painoihanteita huomattavasti tiukemmin kuin terveyteen liittyvät seikat
- Siksi moni nuori on tyytymätön omaan vartaloonsa ja arvioi olevansa liian lihava riippumatta todellisesta painosta
- Tutkimusten mukaan viisivuotiaista tytöistä 21 % on tyytymättömiä kehoonsa ja aikuisikään mennessä naisista kehoonsa tyytymättömiä on 90 %
- Tyytymättömyys omaan painoon on yhteydessä laihduttamiseen, epäterveelliseen painonhallintaan ja syömishäiriöihin
- Tyytymättömyys omaan vartaloon on yhteydessä masennukseen, huonoon itsetuntoon ja vähäiseen elämäntyytyväisyyteen
- Itsensä ylipainoiseksi tai alipainoiseksi kokevilla esiintyy enemmän häiriintynyttä syömistä ja itsetuhoisia ajatuksia

## ” NUOREN NAISEN IHANNEPAINO – SOSIOKULTTUURISIA JA TERVEYDELLISIÄ NÄKÖKOHTIA ” –DUODECIMIN KATSAUSARTIKKELI (2)

- Nopean painonmuutoksen toivossa yli puolet teini-ikäisistä tytöistä oli laihduttanut viimeisen vuoden aikana syömällä niukasti, paastoamalla, jättämällä aterioita väliin, oksentamalla tai käyttämällä laihdutusvalmisteita tai ulostus- ja nesteestoaineita
- Suomalaisista 7. - 9. luokkalaisista tytöistä seitsemän prosenttia ilmoitti oksentavansa tahallaan syömisen jälkeen





**KUVA.** Painonhallintakeinojen jatkumo.

Kuva: Kärkkäinen ym. 2015.



# HEALTH AT EVERY SIZE – HAES

- Pääajatus: Kehon paino tai painoindeksi ei yksin määritä ihmisen terveyttä eikä kerro kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista mitään
- Lähtenyt kehittymään 1990-luvulla, aktiivisemmin 2000-luvulla
- HAES syntynyt vastareaktionä perinteiselle laihduttamiselle
  - Laihdutuskuureja ei ole tutkimuksin todettu kovin tehokkaaksi painonhallintatavaksi
  - Niillä saavutetaan useimmiten vain lyhytaikainen painonlasku
    - Voivat altistaa toistuville laihdutus ja painonnousu - sykleille
    - Vievät huomiota kokonaisterveydeltä, kun huomio on vain painon laskussa
    - Voivat vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon, minäkuvaan ja syömiskäyttäytymiseen
- HAES kyseenalaistaa
  - Yhteiskunnan laihuutta ihannoivan asenneilmapiirin
  - Painokeskeisyyden
  - Kehotyytymättömyyden
  - Ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät stigmat ja stereotypiat

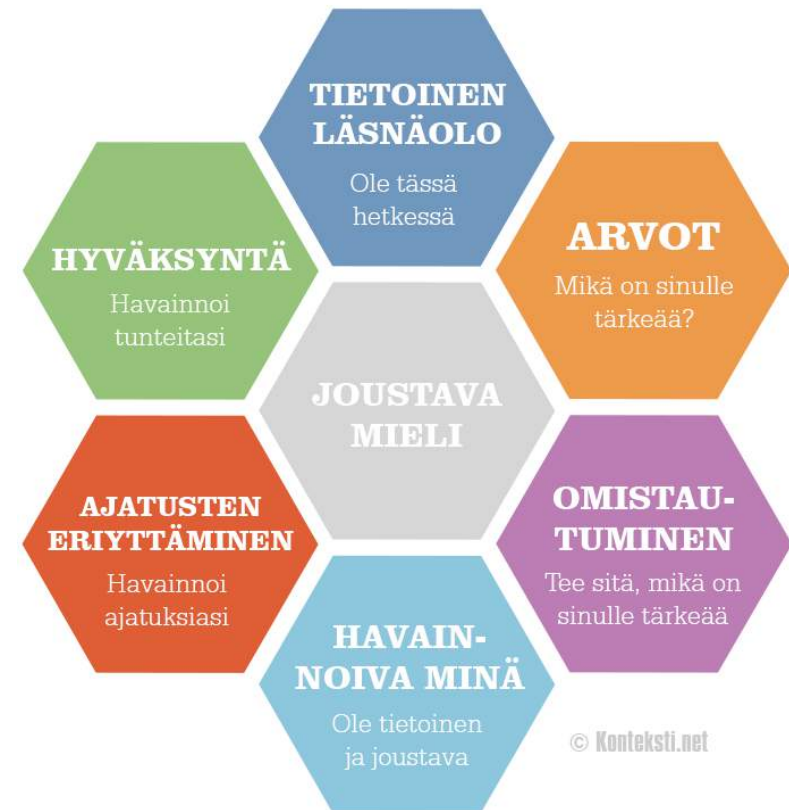
Rasvattomuus, lihaksikkuus +  
kurvikkuus = terveys ja kauneus?

# HEALTH AT EVERY SIZE

- HAES on
    - Kokonaisvaltainen lähestymistapa terveyteen ja hyvinvointiin
    - Myös vahva ideologia ja aate
  - Siinä ajatellaan, että tyydyttävä ja yksilölle merkityksellinen elämäntapa tuo mukanaan myös sopivan painon
    - Keskittyminen terveellisiin ja mielekkäisiin elintapoihin ja elämänlaatuun - ei painoon →
  - Keskitytään terveyden edistämiseen ja elintapojen pysyviin muutoksiin
    - Oman kehon ja itsensä hyväksyminen keskeisintä
    - Psykologinen joustavuus -käsite
  - HAES-ideologian tavoitteena on vaikuttaa myös yhteiskunnan tasolla asenteisiin ylipainoa ja lihavuutta kohtaan
- 1) Kehotyytyväisyys painosta riippumatta, kaikki koot ja muodot ovat hyväksyttäviä
    - Oma hyvä elämä alkaa nyt, ei laihempana
    - Oma arvo ihmisenä ei perustu millään lailla painoon
  - 2) Kehon tarpeista lähtevä, intuitiivinen syöminen
    - Rentous ja sallivuus
    - Kylläisyyden tunnistaminen
    - Ei lasketa kaloreja
  - 3) Mielihyvää tuottava liikunta
    - Liikuntaa ei liitetä painonpudotustavoitteisiin

# HAES:IN MENETELMÄT OHJAUKSESSA

- Psykologian työskentelymenetelmien hyödyntäminen
- Erilaisia hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvia harjoituksia
  - Yksi kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntaus
- Analyysit
  - Hyvän elämän analyysi
  - Arvoanalyysi
  - Hyvän olon analyysi
- Itsehyväksynnän harjoitteleminen
- Kehon kuuntelemisen opettelu
- Harjoitukset nälän ja kylläisyyden tunnistamiseen
- Elintarvike- ja ravitsemustietouden vahvistaminen



# TUTKIMUSTULOKSIA

- HAES:in menetelmiä on tutkittu myös elämäntapamuutostutkimuksissa ja selvitetty ohjausmenetelmien vaikutuksia terveyden eri osa-alueisiin ja elämänlaatuun
- HAES-interventiot on koettu yleisesti miellyttävänä, tutkimuksissa pieni keskeyttämisprosentti
  - Ei epäonnistumisen tunnetta tutkittavilla
- Pitkäaikainen elintapamuutos
  - Hyvät vaikutukset säilyivät seurannassa
- Psykkiset muutokset
  - Itsetunto ↑
  - Kehonkuva ↑
  - Masennus ↓
- Fysiologiset muutokset
  - Verenpaine ↓
  - Veren rasva-arvojen parantuminen
- Muutokset terveystietoisyydessä
  - Ruokavalion laadun parantuminen
  - Positiiviset muutokset syömiskäyttäytymisessä ja liikunta-aktiivisuudessa
- Tutkimuksissa HEAS-interventiolla ei ole todettu olevan haittavaikutuksia

# TUTKIMUKSIIN LIITTYVÄ KRITIIKKI

- HAES-interventioihin liittyy myös kritiikkiä
  - Vähäinen tutkimuksen määrä
  - Otosten ongelmat
    - Pieni otoskoko
    - Suppea otos: keski-ikäisiä valkoihoisia naisia
  - Sekoittavat tekijät
    - Ohjauksen määrä ja toteutus
    - Ohjaajat
    - Verrokkiryhmä/kontrolliryhmä
  - Muuta
    - Fysiologisten mittausten vähäisyys
    - Mitattavat tekijät vaihtelevat
    - Mittarit vaihtelevat
- ↓
- Lisätutkimuksia tarvitaan
    - Tulosten yleistettävyys vielä heikkoa ja ohjausmenetelmien käyttö terveydenhuollon ensisijaisena ylipainon hoitomuotona vaatii lisää tutkimusnäyttöä



# POHDITTAVAKSI

- MISTÄ SINUN TERVEYTESI KOOSTUU?
- MITEN HALUAISIT PITÄÄ HUOLTA KEHOSTASI?

*“If you talked to your friends  
the way you talk to your body  
you'd have no friends left”*

*Marcia Hutchinson*

# PIKAKUUREISTA PYSYVÄÄN PAINONHALLINTAAN



- Kuuriluontoinen laihduttaminen ei ole tehokas tapa hallita painoa pitkällä aikavälillä
  - Tutkimusnäytön mukaan ” laihdutustulos” on useimmiten vaikea säilyttää pitkään
  - Laihdutus tuo hetkellisesti terveyshyötyjä, mutta ne ” menetetään” kun painon nousee takaisin
  - Perinteisellä laihduksella ei siis useinkaan saavuteta pitkäkestoisia terveyshyötyjä
    - Jojoilusta voi sen sijaan olla haittaa terveydelle ja elämänlaadulle
- Tutkimusten mukaan tiukka kontrolli on systemaattisesti heikompaa pitkäaikaista painonhallintaa ennustava tekijä
- Usein liika syöminen ongelmana toissijainen; seurausta jostakin muusta
- Kokonaisterveyden kannalta on paljon suositeltavampaa pyrkiä ensisijaisesti terveyttä edistävien elintapojen noudattamiseen ja kulkea kohti itselle mielekästä ja hyvää elämää
  - Terveyshyödyt tulevat ikään kuin ” kaupan päälle”
  - Painon ei tarvitse olla keskiössä terveellisessä ja hyvässä elämässä
- Laihdutuksen sijaan on paljon suositeltavampaa pyrkiä itselle luontaisen hyvinvointipainon (biologinen normaalipaino) löytämiseen ja arvostaa ja kunnioittaa omaa kehoa
  - Myös painonhallinta on hyvinvointipainossa helpompaa



## ***Ei kokonaisuutta kannata rakentaa itsekurin vaan itselle helppojen ja luontevien keinojen varaan.***

— Patrik Borg

– Ihmiset luulevat, että herkkuja saa syödä vain kerran viikossa, lenkille ja jumppaan pitää mennä ainakin 3–4 kertaa viikossa ja vähemmän pitäisi syödä. Mutta kun ei tarvitse näin tehdä, ei tarvitse hassata itsekuriakaan tähän. Ei kokonaisuutta kannata rakentaa itsekurin vaan itselle helppojen ja luontevien keinojen varaan.

Pysyvää muutosta kohti kannattaa kulkea pienin, mutta varmoin askelin. Sen sijaan, että ahdistuu joka päivä ruoasta ja sen syömisestä, voisi kaiken siihen käyttämänsä energian saada paljon parempaan käyttöön.



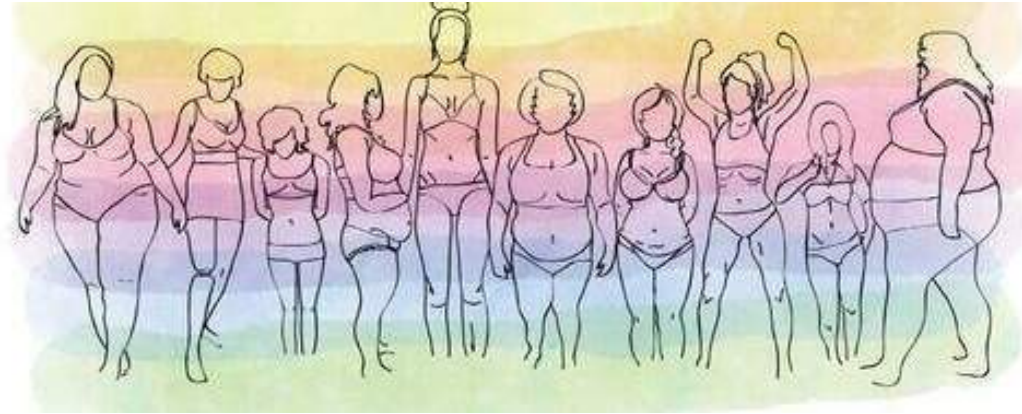
- ”Parempien elintapojen” pitää olla joustavia ja mielekkäitä
- **Laske värejä, älä kaloreita!**
- Myös elämäntapamuutosten toteuttaminen ja uusien tottumusten omaksuminen helpottuvat, kun ne rakentuvat itsen ja oman kehon hyväksynnälle

# SYÖMISEN SALLIVUUS

- Syömisen ei tarvitse mennä 100 % ” oikein”
- 80-20 muistisääntö
  - Riittää, että 80 % ruokavaliosta on ” hyvää syömistä”
  - Terveystään voi vallan mainiosti edistää tällä periaatteella
- Mielen hyvinvoinnille on tärkeää, että syömiseen pystyy suhtautumaan rennosti
- Herkuttelua ei kannata pelätä
  - Satunnaiset herkkuhetket eivät heilauta kenenkään ruokavaliota suuntaan tai toiseen



# POHDITTAVAKSI



- KUINKA SINÄ SUHTAUDUT OMAAN KEHOOSI?
- OLETKO TYYTYVÄINEN PAINOOSI?
- KOETKO SYYLLISYYTTÄ SYÖMISEEN LIITTYEN?
- KONTROLLOITKO SYÖMISTÄSI? AIHEUTTAAKO SE SINULLE STRESSIÄ TAI HUOLTA?
- KOETKO EPÄONNISTUMISEN TUNTEITA PAINOOSI TAI KEHOOSI LIITTYEN?
- TAVOITTELETKO IHALTAVAA VARTALOA? ENTÄ TERVEYTTÄ JA HYVÄÄ OLOA?
- KUINKA PUHUT ITSELLESI? MINKÄLAISTA KIELTÄ KÄYTÄT? PUHUISITKO SAMALLA TAVALLA PARHAALLE YSTÄVÄLLESI?
- HARRASTATKO HERKKULAKKOJA? ENTÄ KUUREJA TAI DIEETTEJÄ? ENTÄ ONKO MIELESSÄSI ”KIELLETTYJÄ RUOKIA” ?



# LEMPEÄ JA HYVÄKSYVÄ SUHTAUTUMINEN OMAAN KEHOON

- Positiivinen suhtautuminen itseensä ja omaan kehoon on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää
- Itsensä hyväksyminen vapauttaa valtavasti voimavaroja muuhun käyttöön
- Itselle kannattaa puhua kuten hyvälle ystävälle
  - Kannustavaa ja rakentavaa minä-puhetta voi oppia harjoittelemalla
- Jokainen ihminen on täsmälleen yhtä tärkeä ja arvokas - riippumatta painosta ja ulkonäöstä
- MITEN KÄYTÄNNÖSSÄ TOTEUTTAISIT ”HEALTH AT EVERY SIZE” -AJATTELUA OMASSA ARJESSASI?
- MITEN VOISIT HARJOITELLA HYVÄKSYVÄÄ SUHTAUTUMISTA KEHOOSI OMASSA ELÄMÄSSÄSI?

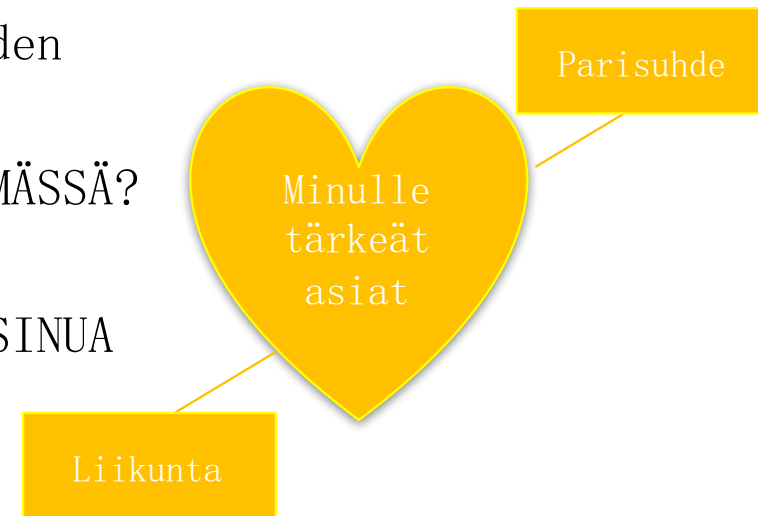


# HYVINVOINTIA TUKEVA SYÖMINEN ON RENTOA JA ILOISTA!

- Syöminen on mielihyvää tuottava tapahtuma
- Hyvä syöminen on makujen, ravintoaineiden, sosiaalisten tilanteiden, mielihalujen ja mielihyvän sekä rennon ja joustavan ruokasuhteen yhteistulos
- Yhdessä syöminen ja hyvässä seurassa ruokailu vaikuttavat positiivisesti mielialaan
- Ruoka ja yhdessä syöty ateria on monesti tärkeä osa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä
- Joustava suhde syömiseen ennustaa parempaa syömisenhallintakykyä ja normaalipainossa pysymistä sekä suojaa häiriintyneeltä syömiskäyttäytymiseltä
- Omaa kehoa kannattaa kuunnella ja kokeilla mikä tuntuu hyvältä ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan, jaksamiseen ja hyvään oloon
- Tärkeää on pohtia, miten omalla kohdalla voi sovittaa yhteen syömisen sallivuuden, nautittavuuden, stressittömyyden ja ruoan terveellisyyden

# LOPUKSI

- ” New year - new me” - ajattelun ja uuden vuoden laihdutuslupausten sijaan voit pohtia:
- MIKÄ ON SINULLE TÄRKEÄÄ JA MERKITYKSELLISTÄ ELÄMÄSSÄ?
  - VOIT TEHDÄ ARVOANALYYSIN TAI HYVÄN ELÄMÄN ANALYYSIN
- ARVOJESI MUKAISET PIENET JA ISOT TEOT OHJAAVAT SINUA MERKITYKSELLISEEN JA HYVÄÄN ARKEEN



# HYVIÄ HARJOITUKSIA

- Oivamielen harjoitukset: <http://oivamieli.fi/dashboard.php>
  - [http://oivamieli.fi/myotatatuntoinen\\_kasi.php](http://oivamieli.fi/myotatatuntoinen_kasi.php)
  - [http://oivamieli.fi/ilot\\_elamassasi.php](http://oivamieli.fi/ilot_elamassasi.php)
  - [http://oivamieli.fi/elamasi\\_nyt.php](http://oivamieli.fi/elamasi_nyt.php)
  - [http://oivamieli.fi/tee\\_se\\_nyt.php](http://oivamieli.fi/tee_se_nyt.php)
  - [http://oivamieli.fi/kehosi\\_hyvät\\_puolet.php](http://oivamieli.fi/kehosi_hyvät_puolet.php)
  - [http://oivamieli.fi/syomisen\\_arvo.php](http://oivamieli.fi/syomisen_arvo.php)
  - [http://oivamieli.fi/tarkeinta\\_elamassa.php](http://oivamieli.fi/tarkeinta_elamassa.php)
- Headstedin harjoitukset: <https://headsted.fi/ohjelmat/>
- Psykoterapeutti Arto Pietikäinen
  - Hyväksy ja toimi - harjoitus
  - [https://www.youtube.com/watch?v=WE0bgS\\_1GOY](https://www.youtube.com/watch?v=WE0bgS_1GOY)



All bodies are good bodies! We're not supposed to all look the same. Celebrate all shapes and all sizes. Embrace the body you have!



SPREAD THE WORD!

somee cards  
user card

# KIITOS!

OTA YHTEYTTÄ:

[hilla.martikainen@gmail.com](mailto:hilla.martikainen@gmail.com)

Tervetuloa mukaan kevään ravitsemusiltoihin! Ota myös kaveri mukaan! ☺

- 1. Health at Every Size, tiistaina 31.1. klo 17 Lukemalla*
- 2. Arjen ruokavalinnat, torstaina 2.3. klo 17 Lukemalla*
- 3. Ekologiset ja eettiset ruokavalinnat, keskiviikkona 29.3. klo 17 Lukemalla*
- 4. Ravintoaineet ruoasta vai ravintolisistä? Keskiviikkona 26.4. klo 17 Lukemalla.*

Extra! Liikkujan ravitsemus -luento, liikuntailtapäivässä tiistaina 14.2. klo 12-13 Lukemalla

- Liikuntakalenterissa ilmaista ravitsemusneuvontaa torstaisin klo 16-17
  - Tsekkaa myös uusi ravitsemusosio SYKKEEN nettisivuilta

# LÄHTEITÄ JA LUKEMISTA

- Clifford D, Ozier A, Bundros J, Moore J, Kreiser A, Neyman Morris M. Impact of non-diet approaches on attitudes, behaviors, and health outcomes: a systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2015;47:143 - 155.
- Bacon L, Aphramor L. Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. *Nutrition Journal* 2011.
  - <http://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-10-9>
- Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *J Am Diet Assoc* 2005; 105:929-936.
- Bacon L, Keim NL, Van Loan MD, Derricote M, Gale B, Kazaks A, Stern JS. Evaluating a 'non-diet' wellness intervention for improvement of metabolic fitness, psychological well-being and eating and activity behaviors. *International Journal of Obesity* 2002; 26:854-865.
- Psykoterapeutti Maaret Kallio
  - <http://www.hs.fi/blogi/lujastilempea/art-2000002929418.html>
- Kärkkäinen U, Dadi Y, Keski-Rahkonen A. Nuoren naisen ihannepaino - sosiokulttuurisia ja terveydellisiä näkökohtia. *Duodecim* 2015;131:55 - 61.
- <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/01/08/ravitsemusasiantuntija-patrik-borg-itsekuri-ja-syyllystyminen-eivat-auta>
- Health at Every Size - teeman pohdintaa
  - <https://www.youtube.com/watch?v=c9yBR5JU1HU>