

PAINONHALLINNAN PERUSTEET



PAINONHALLINTA ONNISTUU

- Painonhallinnan periaate on yksinkertainen: **paino tippuu, jos syö vähemmän kuin kuluttaa.**
- Käytännössä onnistuminen vaatii **suunnittelua ja sitoutumista** sekä **positiivista ja motivoitunutta asennetta.**
- Ei ole yhtä oikeaa menetelmää hallita tai pudottaa painoa. Valitun tavan tulee sopia henkilön omaan arkeen, jotta uuteen elämäntapaan pystyy sitoutumaan pitkäksi aikaa. **Kohtuullisuuden, sallivuuden sekä elämästä nauttimisen asenteella jaksaa paremmin pitää itsestään huolta!**
- Painonpudotus voi tuntua vaivalloiselta ja hitaalta, ja tekee mieli turvautua ihmedieetteihin tai pillereihin. Niiden tulokset ovat harvoin pysyviä. **Pitkäjänteisyys palkitaan!**

SELKEÄT, REALISTISET TAVOITTEET

- **Päätä tavoite:** mieti, miksi haluat pudottaa painoa. Aseta itsellesi realistinen ja selkeä tavoite sekä sopivat välitavoitteet.
- Mitä hyvää ruokatottumuksissasi jo on? Mieti myös, mitkä asiat puolestaan eivät vie sinua kohti tavoitettasi. Tartu väärrien tottumusten korjaamiseen.
- **Etene askel kerrallaan.** Valitse aluksi yksi tai kaksi asiaa, joita olet valmis muuttamaan. Esimerkiksi:
 - Syön aamiaista useampina päivinä viikossa.
 - Syön joka aterialla edes vähän kasviksia tai hedelmiä.
 - Liikun hieman aiempaa enemmän.
- Kun yksi muutos on tullut tavaksi, valitse seuraava muutos.



OMA RUOKAVALIO TARKASTELUUN

Kunnossa
Kehitettävää

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio

- Noudatan säännöllistä ateriarytmiä: aamupala, lounas, päivällinen sekä 1–2 välipalaa.
- Suosin kuitupitoisia täysjyväviljaa sisältäviä tuotteita.
- Nautin joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Nautin ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää.
- Käytän kasviöljyä sisältävää rasvaa leivällä, leivontaan, ruoanvalmistukseen ja öljyä salaatikastikkeeksi.
- Syön kalaa vähintään kahdesti viikossa kalalajeja vaihdellen.
- Käytän sokeria ja sokeripitoisia ruokia kohtuudella.
- Rajoitan suolan saantia.

ELÄMÄNTAVAT TARKASTELUUN

Säännöllisesti ja monipuolisesti liikuntaa

- Liikun päivittäin vähintään puoli tuntia työssä/vapaa-ajalla/arkiliikuntana.
- Harrastan myös sykettä nostavaa ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa.

Terveelliset elintavat

- Vältän tupakointia.
- Nautin enintään kohtuullisesti alkoholia.
- Nukun riittävästi. Valtaosa aikuisista tarvitsee 7–8 tunnin yöunet.
- Elämässäni ei ole liikaa stressiä.

Jos havaitisit kehityskohteita ruokavaliossa ja elintavoissa, tartu niihin!

ASETA PAINONPUDOTUKSELLESI TAVOITE JA AIKATAULU. MUISTA VÄLITAVOITTEET.

Painonpudotuksessa tulee pyrkiä pysyvään muutokseen. Jo 5–10 prosentin painonpudotus laskee verensokeriarvoja ja alentaa sairastumisriskiä esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen. Suositeltu painonpudotusnopeus on enintään 0,5–1,0 kiloa viikossa.

Esimerkki

Nykyinen paino (kg)

100 kg

Painonpudotustavoite (%)

5–10 %

Pudotettavat kilot (kg)

5–10 kg

Tavoitepaino (kg)

90–95 kg



Vyötärön ympäryys

Vyötärön ympäryksen mittaaminen havainnollistaa rasvakudoksen sijaintia elimistössä. ”Omenalihavuus” eli suurentunut vyötärön ympäryys merkitsee suurentunutta sairauksien vaaraa. Vyötärön ympäryys mitataan 1–2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta.

	Miehet	Naiset
Tavoite	alle 94 cm	alle 80 cm
Lievä terveyshaitta	94–101 cm	80–87 cm
Huomattava terveyshaitta	yli 102 cm	yli 88 cm

Esimerkki

Vyötärön ympärysmitta (cm)	98 cm
Vähennystavoite (cm)	5 cm
Tavoitemitta (cm)	93 cm



HUOLEHDI ATERIARYTMISTÄ

- Nauti päivittäin **aamiainen, lounas ja päivällinen** sekä **1–2 kunnollista välipalaa**.
- Kun energiansaanti pysyy tasaisena läpi päivän, on helpompi välttyä ylilyönneiltä ja turhalta napostelulta aterioiden välillä.
- Panosta **monipuolisiin aamu- ja välipaloihin**. Valitse ravintosisällöltään monipuolisia ja ruokaisia vaihtoehtoja:
 - Suosi proteiinipitoisia ruokia: raejuustoa, jogurttia ja rahkaa
 - Valitse täysjyväviljaisia leipiä ja puuroja
 - Syö runsaasti kasviksia ja hedelmiä
 - Pähkinöistä ja siemenistä saat helposti hyvälaatuaista rasvaa ja proteiinia



KOKO ATERIA LAUTASMALLIN AVULLA

- **Lautasmallin** avulla kokoat täysipainoisen aterian, joka sisältää riittävästi tärkeitä ravintoaineita sopivassa suhteessa
- Lautasmalli auttaa myös pitämään annoskoon ja energiamäärän sopivana. Valitse kohtuullisen kokoinen lautanen!

- **Jaa lautanen kolmeen osaan**
 - ½ kasviksia (tuoreena tai kypsennettynä)
 - ¼ perunaa, riisiä tai pastaa
 - ¼ lihaa, kalaa, kanaa, munaa tai proteiinipitoista kasvisruokaa
- Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai kasvipohjaista juomaa
- Runsaskuituista täysjyväleipää
- Kasviöljyä sisältävä levite ja salaattinkastike
- Kevyt jälkiruoka, jossa marjoja tai hedelmiä



PANOSTA PROTEIININ LAATUUN



- Proteiinin normaalitarve on noin 1,1 g painokiloa kohden päivässä, eli 10–20 % päivän kokonaisenergiansaannista.
- Painonhallitsijat hyötyvät suuremmasta proteiinin saannista, jolloin **lihassa säilyy** laihtumisen aikana paremmin.
- Painoa pudottaessa päivän kokonaisenergiansaantia rajoitetaan, mutta proteiinin osuus olisi hyvä olla korkeampi, tasolla **20–25 E%**.
- **Korkealaatuiset proteiinit** sisältävät monipuolisesti ja runsaasti kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Painonhallitsijan ruokavaliossa hyviä proteiinin lähteitä ovat rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet, kala, kana, kananmuna ja vähärasvainen liha sekä palkokasvikset, pähkinät ja siemenet.

MONIPUOLISUUS RUOKAVALIOSSA

- **Hiilihydraatit**

- Valitse ravintoarvoltaan hyviä hiilihydraatteja. Kasvikset ja hedelmät ovat myös laihduttajan ruokavalion perusta.
- Suosi runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteita.
- Valitse sokeroimattomia ja vähemmän sokeria sisältäviä tuotteita.

- **Kuitu**

- Varmista riittävä kuidun saanti. Suositeltu määrä on 25–35 g/pv
- Hyviä ravintokuidun lähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, palkokasvit, hedelmät ja marjat sekä siemenet

- **Rasva**

- Myös ravintorasvat kuuluvat kohtuullisessa määrin painonhallitsijan ruokavalioon.
- Kasviöljyistä saat välttämättömiä rasvahappoja. Vältä kovaa piilorasvaa.



MAITOTUOTTEET PAINONHALLITSIJAN PÄIVITTÄISESSÄ RUOKAVALIOSSA

- Rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet ovat tärkeä osa laihduttajan ruokavaliota monipuolisen ravintosisältönsä vuoksi.
- Maitovalmisteet ovat hyviä korkealaatuisen proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien, erityisesti D-vitamiinin lähteitä.
- 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin kattaa elimistön kalsiumin tarpeen.
- Nauti ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää.
- Valitse aamu- ja välipaloille maustamattomia tai vähemmän sokeria sisältäviä maustettuja jogurtteja, viilejä tai rahkoja
- Valitse leivän päälle kasviöljyä sisältävää levitettä ja vähärasvaisia juustoja.





VALITSE VÄLIPALOJA VALION MONIPUOLISESTA TUOTEVALIKOIMASTA

Maustamattomat välipalat

Vähemmän sokeria sisältävät välipalat

Sokeroimattomat, keinotekoisesti makeutetut tuotteet

Valio PROfeel® proteiinituotteet

Valion Sydänmerkki tuotteet



MISTÄ HIILIHYDRAATTIMÄÄRÄ TUOTTEESSA KOOSTUU?

Maito sisältää luontaisesti maitosokeria eli laktoosia noin 5 %.

Maustetuissa maitotuotteissa on usein myös lisättyä sokeria.

Lisäksi kokonaishiilihydraattimäärään ja sokereihin lasketaan mukaan marjojen ja hedelmien luontaisesti sisältämä sokeri

Mistä hiilihydraattimäärä tuotteessa koostuu?

Valio A+™ luonnonjogurtin sisältämä sokeri (4,1 g/100 g) on kokonaan maidossa luontaisesti olevaa sokeria. Tuote ei sisällä lisättyä sokeria.



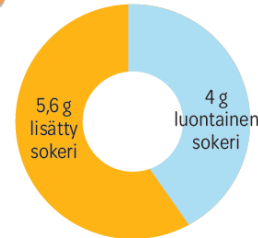
Valio A+™ luonnonjogurtti
laktoositon 4,1 g/100 g
sokereita



Valiojogurtti® hedelmäpommein sisältämä sokeri (9,6 g/100 g) koostuu lisätystä sokerista (5,6 g/100 g) sekä maidon ja marjojen/hedelmien luontaisista sokereista (4 g/100 g).



Valiojogurtti®
hedelmäpommei HYLÄ®
9,6 g/100 g sokereita



KIITOS!

*Tutustu lähemmin lehtiimme,
tuotteisiimme ja meihin:*

valio.fi

