

Title	Ravitsemussuositukset ja painonhallinta
Author(s)	Sallinen, Janne
Citation	Jyväskylä-Laajavuoren Rotaryklubin kokous Jyväskylä 16.6.2010
Date	2010
Rights	This article may be downloaded for personal use only

VTT
<http://www.vtt.fi>
P.O. box 1000
FI-02044 VTT
Finland

By using VTT Digital Open Access Repository you are bound by the following Terms & Conditions.

I have read and I understand the following statement:

This document is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of this document is not permitted, except duplication for research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered for sale.

Jyväskylä-Laajavuoren rotaryklubi

Jyväskylä 16.6.2010

Ravitsemussuositukset ja painonhallinta

VTT Kuopio

Ihmisen hyvinvoinnin mittaaminen

Janne Sallinen erikoistutkija, FT, TtM (ravitsemustiede)

Puh. 040 159 4549

Sp. janne.sallinen@vtt.fi



Sisällys

- Liikapainoisuus; jäävuoren huippu?
- Painonhallinta kannattaa
- Tarvitsevatko ravitsemussuositukset päivittämistä?
- Huomio energia- ja ravintoainetiheyteen
- Harvardin malli terveellisestä ruokailusta
- Onnistuneen painonhallinnan määrittäjiä
- Pienet muutokset vaikuttavat

- VTT Ihmisen hyvinvoinnin mittaaminen

Tyypin 2 diabetes

Sepelvaltimotauti

Metabolinen oireyhtymä

Kohonnut verenpaine

"LIIKAPAINOISUUS"

Nivelrikko

Stressi ja palautuminen

Pinnan alla kuohuu?

Nautintoaineet

Uni

Ruoka

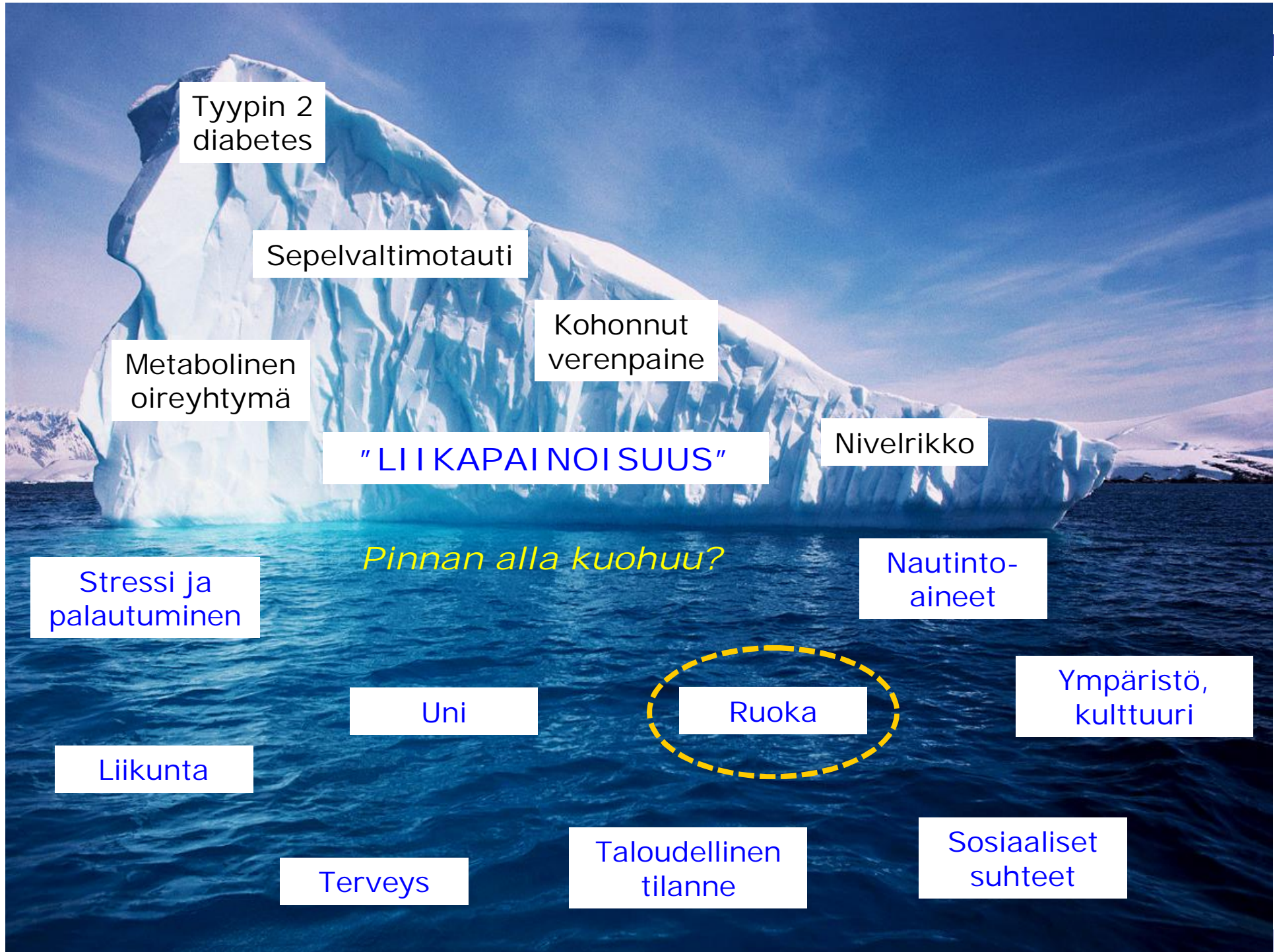
Ympäristö, kulttuuri

Liikunta

Terveys

Taloudellinen tilanne

Sosiaaliset suhteet





Suomalaiset ravitsemussuositukset

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)



(Kuva: Leipätiedotus)



(Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Painonhallinnan ja terveyden edistämiseksi

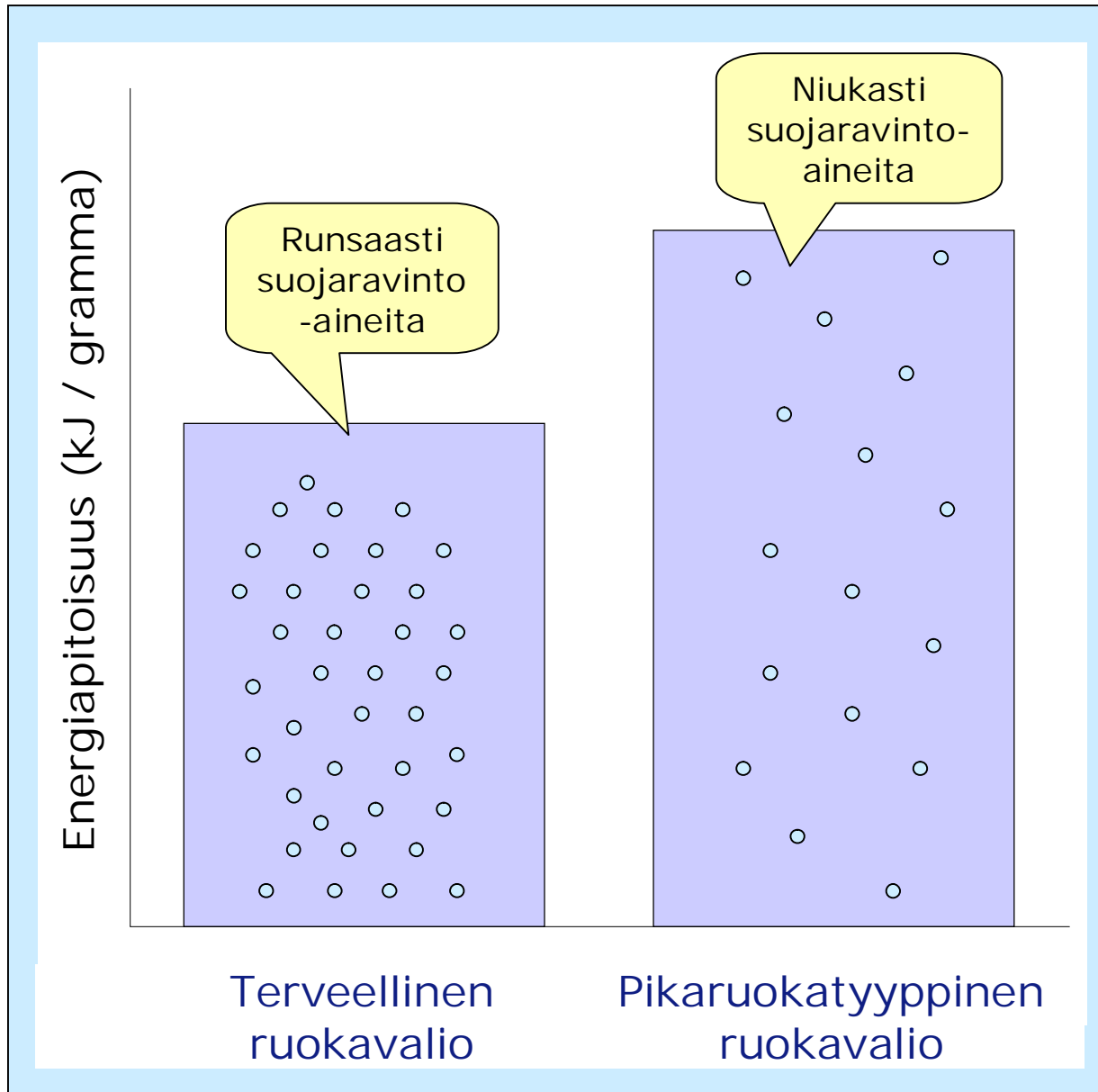
- **Olisiko ruokailun perustaksi otettava kasvikset?**
 - Pääosa ateristiasta erilaisia kasviksia
 - Aterian lisäkkeen, kuten perunan tai pastan, korvaaminen kasviksilla

- **Voisiko olla hyvä tehdä selkeä ero täysjyväviljavalmisteiden ja puhdistettujen ja runsaasti rasvaa ja/tai sokeria sisältävien viljavalmisteiden välillä?**
 - "Vaaleita" puhdistettuja ja runsaasti rasvaa ja/tai sokeria sisältäviä viljavalmisteita harvakseltaan

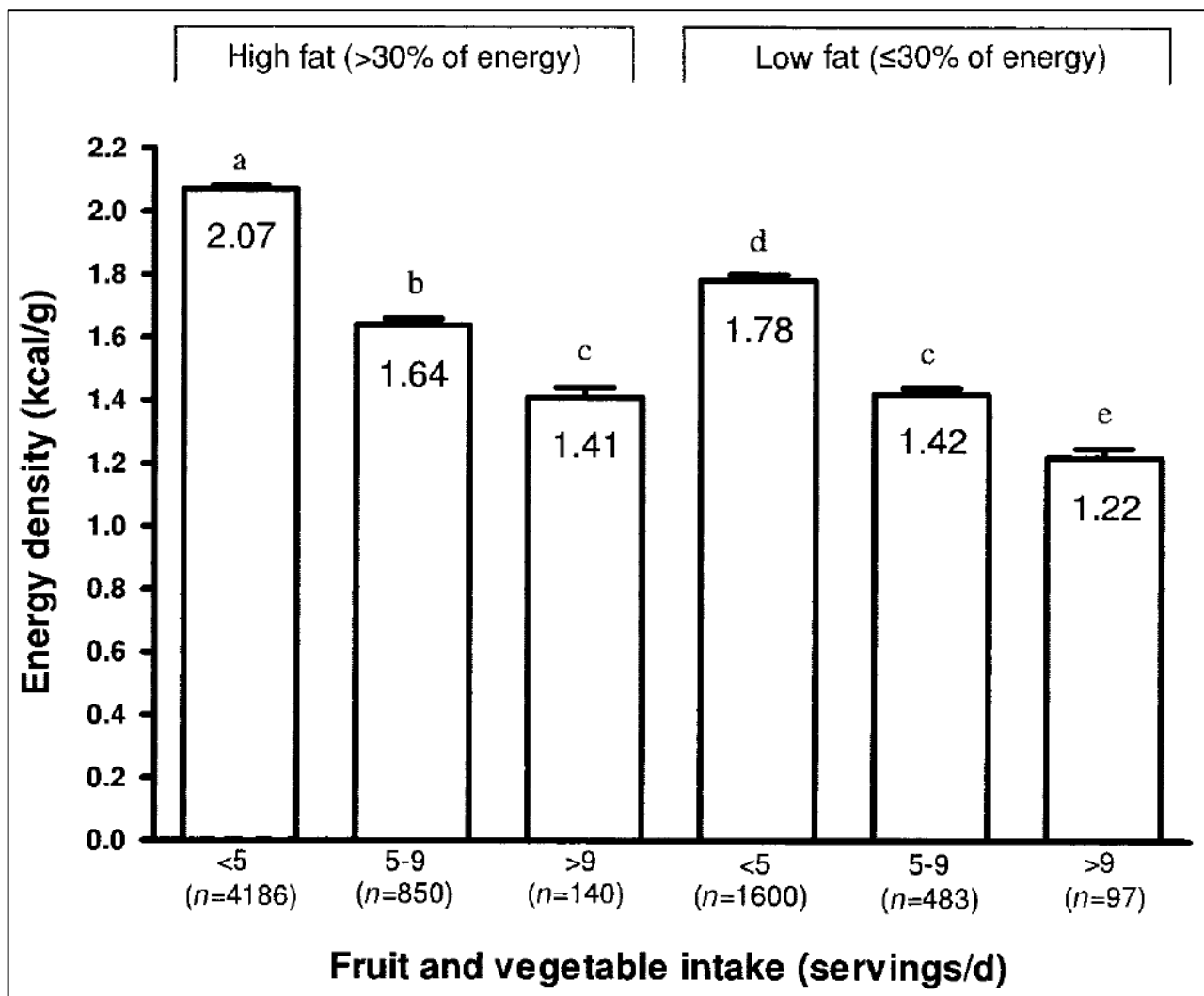
- **Olisiko pehmeän rasvan merkitystä terveydelle korostettava?**
 - Leivälle kasvimargariinia ja salaattiin kasviöljypohjainen kastike
 - Siemenien ja pähkinöiden lisääminen esim. salaatteihin

- **Voisiko olla tarpeen suosia juomana vettä?**
 - Vesi ei sisällä energiaa

Huomio ruuan energia- ja ravintoainetiheyteen

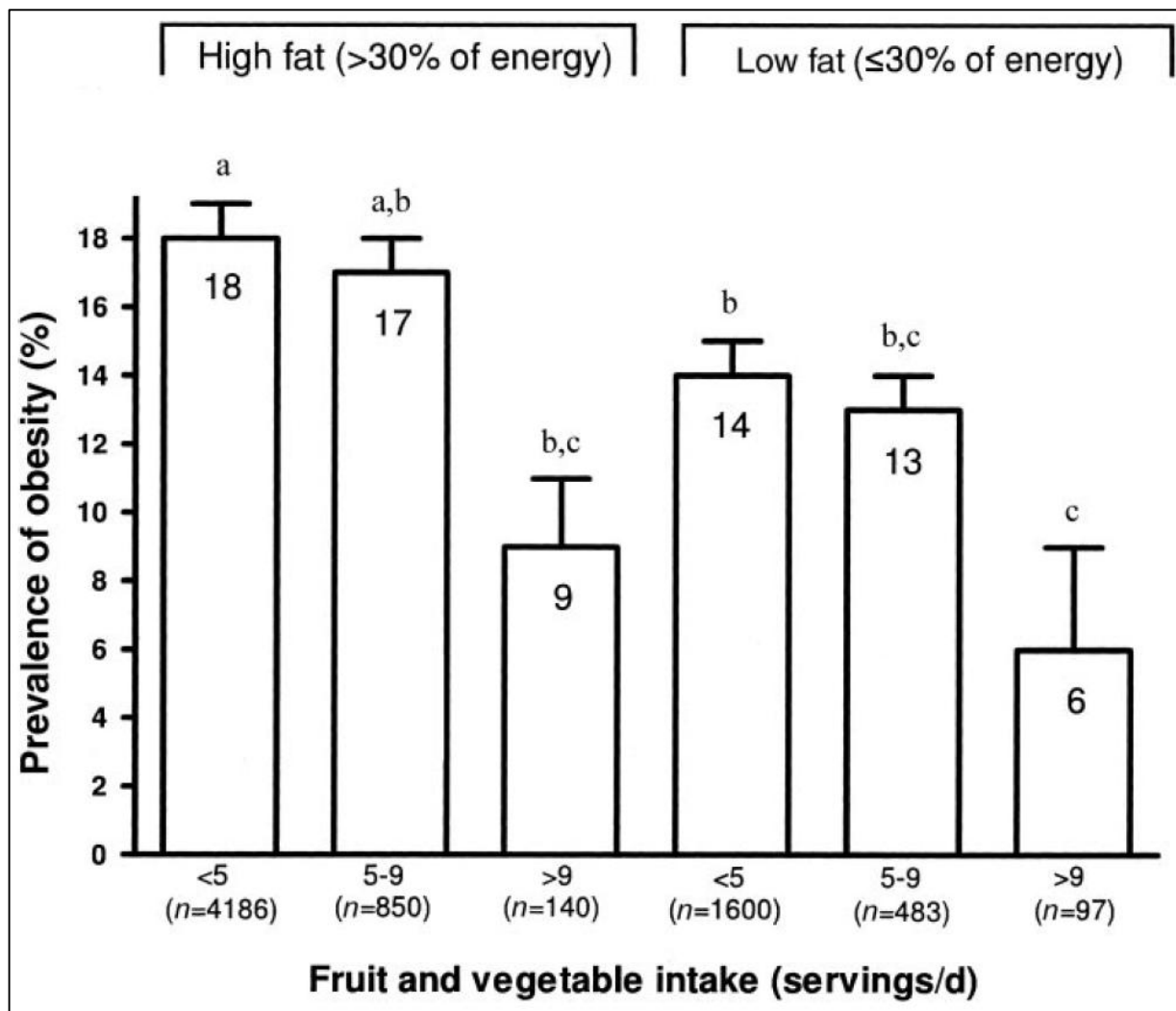


Rasvansaannin ja kasvisten käytön yhteys ruokavalion energiatiheyteen



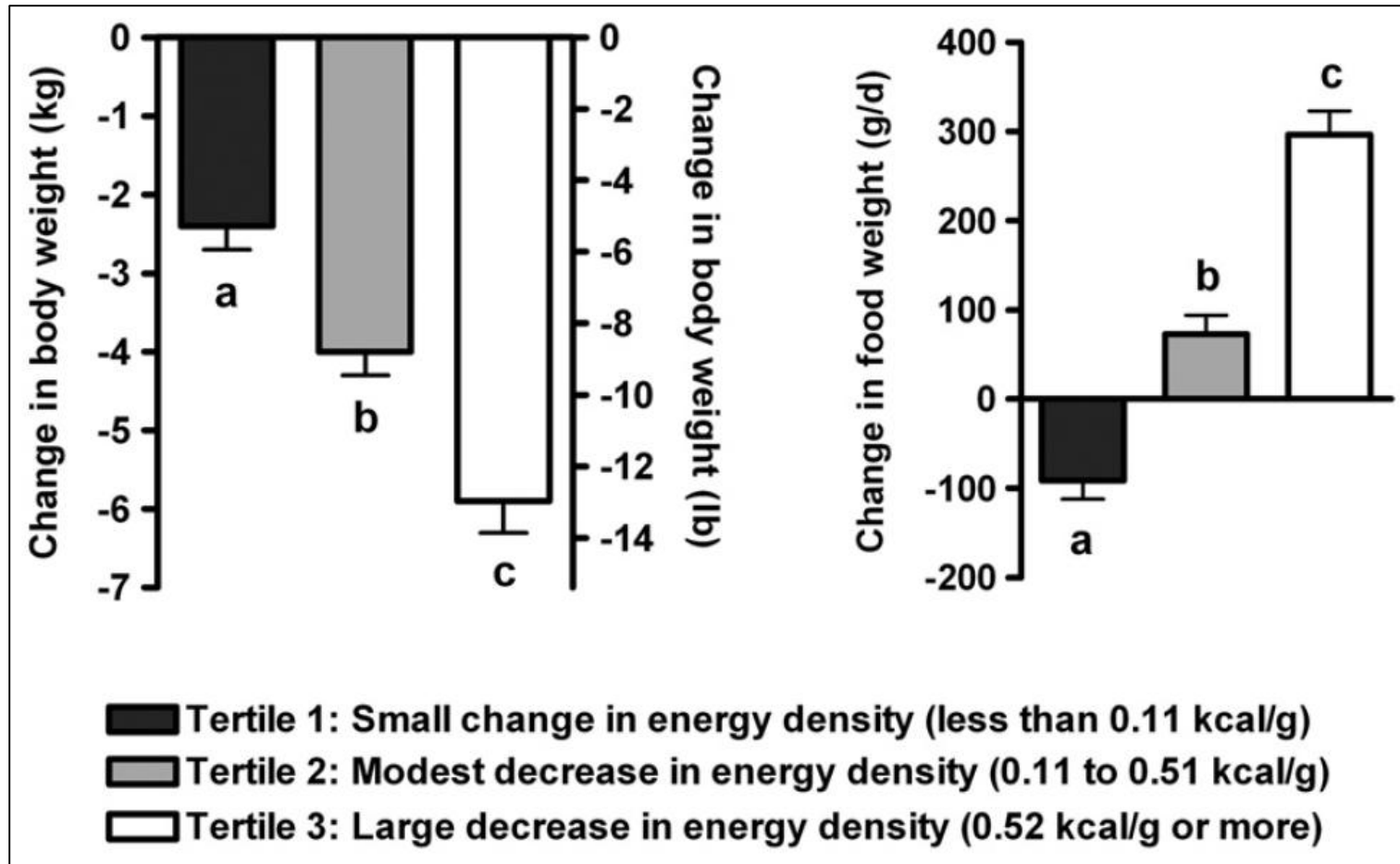
(Ledikwe ym. Am J Clin Nutr 2006)

Rasvansaannin ja kasvisten käytön yhteys lihavuuden yleisyyteen



(Ledikwe ym. Am J Clin Nutr 2006)

Ruokailun keventäminen helpottaa painon ja syömisen hallintaa



(Rolls BJ. Physiology & Behavior 2009)

SÄÄSTÖVINKKI**Kuidun syönti pienentää kauppakassin ruokakuluja**

Suomalaistutkimuksen mukaan erityisesti kuidun saannin lisääntyminen on yhteydessä pienentyneisiin ruokakustannuksiin eli runsaskuituista ruokaa syöville kauppalaskukin on pienempi.

Asia selvisi, kun diabeteksen ehkäisy tutkimuksessa (DPS) selvitettiin vaikuttaako ravitsemussuositusten noudattaminen ruokakuluihin. Korkean diabetesriskin henkilöiden tavoitteena oli ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio.

Tulosten mukaan ruokakustannukset laskivat seuranta-ajan kuluessa.

- Ruokavalion muuttaminen terveellisempään suuntaan ei siis automaattisesti nosta kustannuksia, THL:n tutkija **Päivi Peltomäki** summaa.

(Savon Sanomat 10.6.2010)

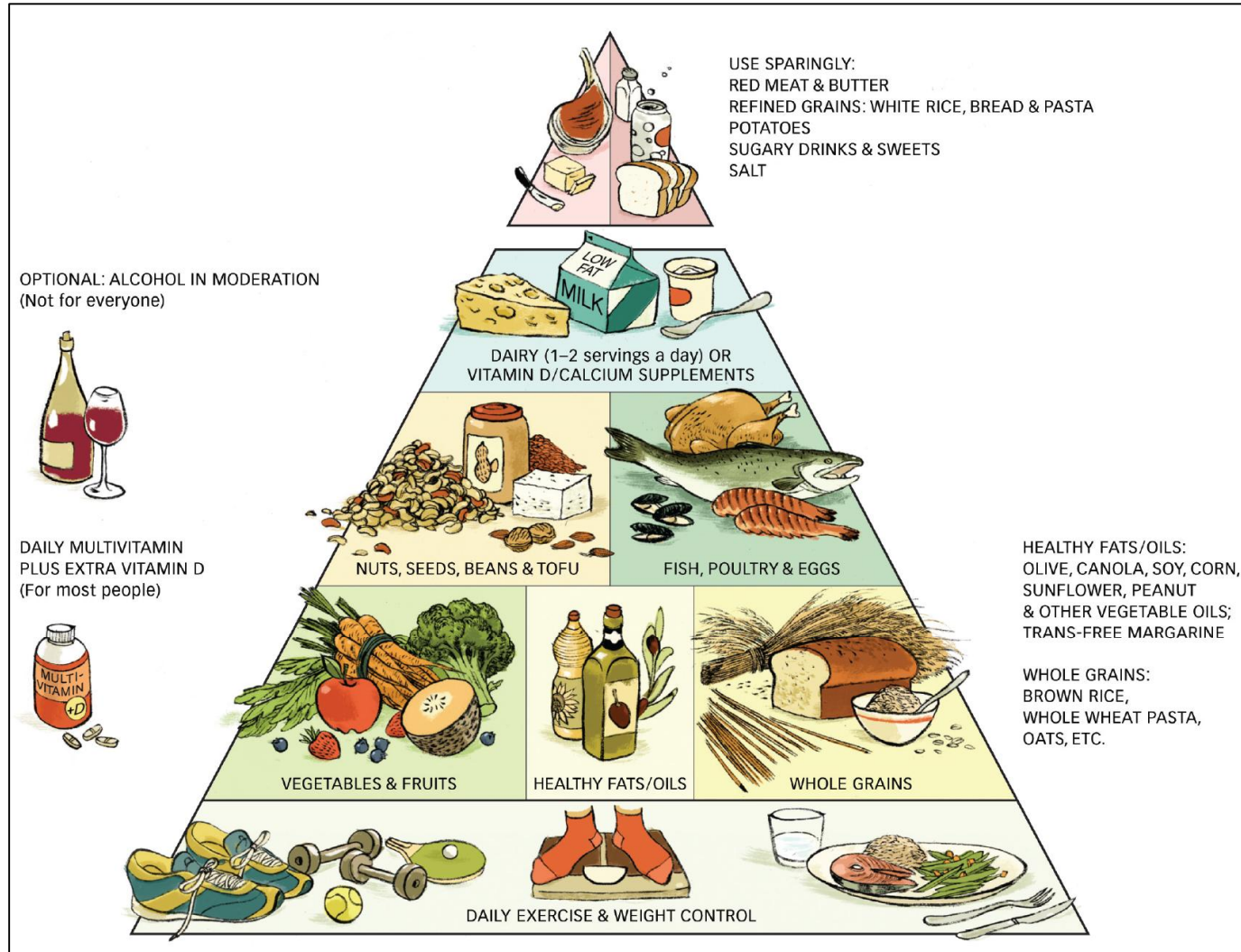
Terveellinen ei ole välttämättä kalliimpaa



(Image: Suat Eman / FreeDigitalPhotos.net)

Healthy Eating Pyramid

(Willett & Skerrett 2005)



Tiedätkö mitä haukkaat? – katso pakkausmerkinnöistä

Sydänmerkki kertoo paremmasta valinnasta

Sydänmerkki kertoo yhdellä silmäyksellä, että tuote on tuoteryhmässään **rasvan määrän ja laadun** sekä **suolan määrän** kannalta parempi valinta

Sokerin, kuidun ja kolesterolin määrä otettu huomioon tuoteryhmissä, joissa niillä merkitystä ravitsemuksen kannalta

Sydänmerkkituotteita löytyy jogurteista, juustoista, leivistä, ravintorasvoista, leikkeleistä, valmisruuista ja maustekastikkeista

Sydänmerkki –aterioita löytyy joukkoruokailussa.
Kaupan HEVI –osasto on Sydänmerkin arvoinen

www.sydanmerkki.fi



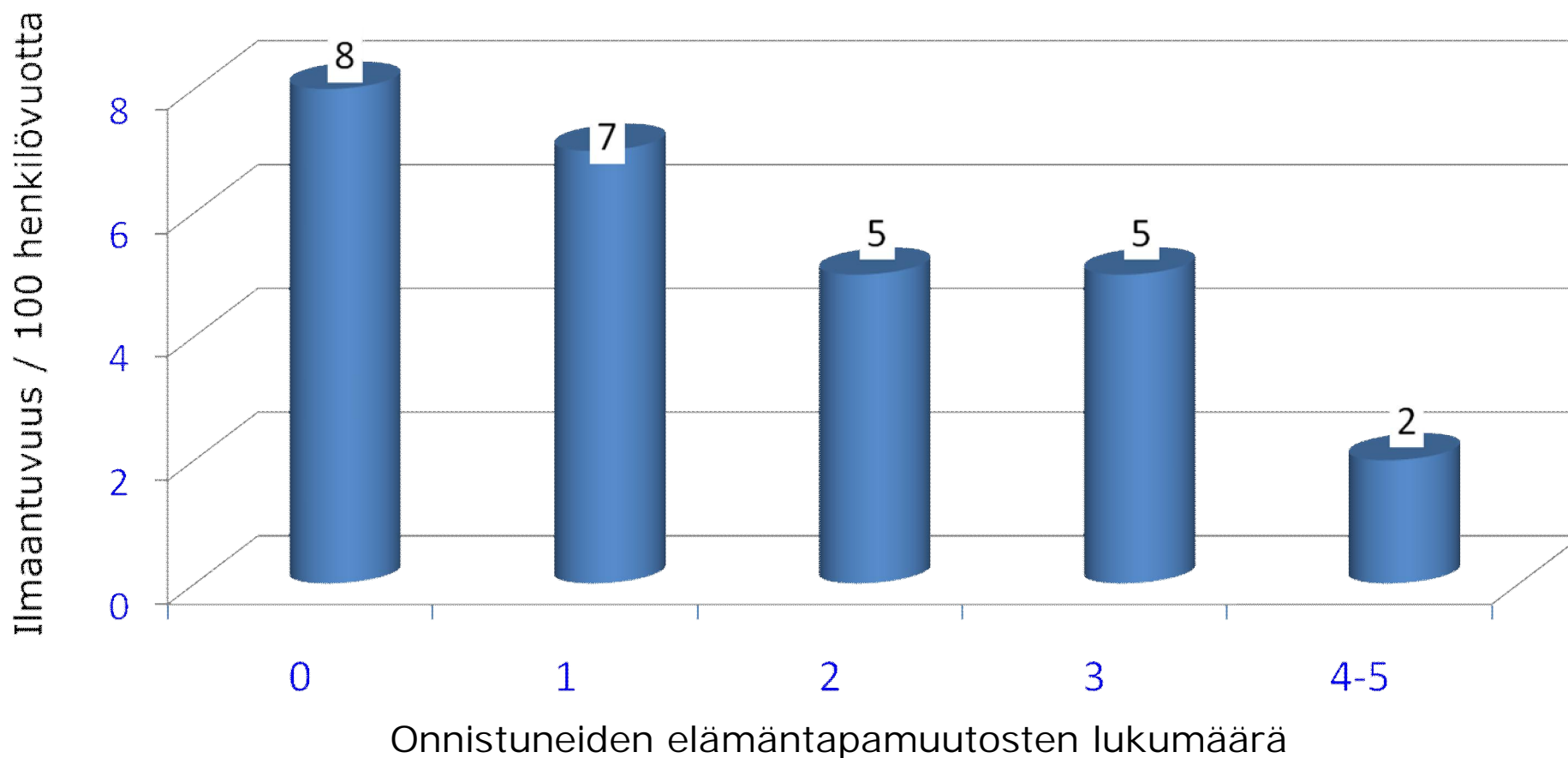
www.kuluttajaliitto.fi

Onnistuneen painonhallinnan määrittäjiä

(Wing ja Phelan. Am J Clin Nutr 2005)



Tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuus 4 vuoden seurannassa (Diabetes Prevention Study; Lindström ym. Lancet 2006)



Elämäntapataivoitteet:

- Ruokavalion keventäminen ja liikunnan lisääminen (painon pudotus vähintään 5%)
- Piilorasvan saannin vähentäminen (rasvaa alle 30% kokonaisenergiansaannista)
- Kasvisrasvojen ja -öljyjen suosiminen (kovaa rasvaa alle 10% kokonaisenergiansaannista)
- Täysjyväviljan ja kasvien käytön lisääminen (kuitua vähintään 15 g / 1000 kcal)
- Fyysisen aktiivisuuden lisääminen (Arki- ja/tai kuntoliikuntaa vähintään 30 min. päivässä)



TK4016

MEASUREMENTS OF HUMAN HEALTH

Janne Sallinen, PhD, MSc (Nutrition)
VTT, P.O. box 1199, Kuopio, Finland
Mobile +358 40 159 4549
janne.sallinen@vtt.fi

Background

- Health care costs increase due to medicalization, obesity and ageing encouraging to develop more cost-effective methods to monitor and treat people and enabling self-care at home
- People need new tools to motivate themselves and to monitor the effects of nutrition on health and well-being
- More precise patient information and new analysis tools benefit the clinical practise

Nutritech

Indicators for eating habits and nutritional status

Personal monitoring of eating and activity



Tools for promotion of healthy eating and activity

Personal well-being device development

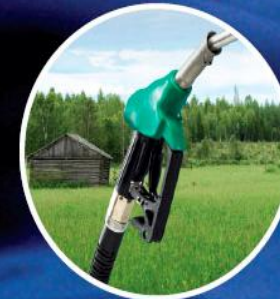
- Wearable
- Easy to use
- Remote monitoring

Tech for Health





VTT creates business from technology



Kiitos huomiostanne!

(Kuva: ImagePark.biz /Djadja-P)