

On-Call

Terveysosaaminen
Ruokavalioon liittyvät
terveysongelmat

Liiallinen painonnousu ja liikalihavuus

- ▶ Liiallinen painonnousu ja liikalihavuus vaikuttavat yhä enemmän aikuisiin, nuoriin ja lapsiin ympäri maailmaa.
- ▶ Painonnousu voi johtua ruokavalion tai fyysisen aktiivisuuden muutoksesta ja voi johtaa lihavuuteen ja muihin kroonisiin sairauksiin.
- ▶ Tiettyt ruokalajit ja ruokailutottumukset, kuten välipalat, liiallinen syöminen ja ulkona syöminen, voivat vaikuttaa liialliseen painonnousuun ja liikalihavuuteen.
- ▶ Kohtalainen tai korkea säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää epäterveellisen painonnousun estämisessä, ja kohtalainen tai korkea kunto tuo terveyshyötyjä (kehonpainosta riippumatta). Terve paino voi vähentää sairauksien ja ennenaikaisen kuoleman riskiä.
- ▶ Monien tekijöiden on osoitettu suojaavan liikalihavuudelta:
 - ▶ Säännöllinen liikunta
 - ▶ Runsas ravintokuitujen saanti
 - ▶ Koti- ja kouluympäristöt, jotka edistävät terveellisiä ruokailutottumuksia ja aktiviteetteja
 - ▶ Rintaruokinta
- ▶ Tekijöitä, jotka voivat lisätä riskiä:
 - ▶ Istuva elämäntapa, etenkin ammatit, joissa istutaan paljon ja passiiviset harrastukset, kuten television katseleminen
 - ▶ Suuret annoskoot
 - ▶ Runsas sokeroitujen juomien nauttiminen
- ▶ Lihavuutta voidaan ehkäistä edistämällä terveellisiä elämäntapoja jo varhaisessa vaiheessa. Riskejä voidaan vähentää pitämällä yllä terveellistä painoindeksiä (BMI) ja kontrolloimalla vyötärön mittoja. Kohtalainen tai runsas säännöllinen fyysisen aktiivisuus (esimerkiksi yhden tunnin kävely päivässä) ja sellaisten ruokien ja juomien kulutuksen rajoittaminen, jotka sisältävät paljon rasvoja ja sokereita, voi myös vähentää ylipaino- tai lihavuusriskiä.

- ▶ **Diabetes** on sairaus, joka liittyy hormoniin nimeltä **insuliini**, joka säätelee veren sokeria.
- ▶ **Tyypin 1 diabetes** esiintyy silloin, kun keho ei pysty itse tuottamaan insuliinia.
- ▶ **Tyypin 2 diabetes** on paljon yleisempi, ja siinä elimistö ei reagoi insuliiniin normaalilla tavalla.
- ▶ **Diabetes** voi johtaa vakaviin komplikaatioihin, kuten sokeuteen, munuaisten vajaatoimintaan, sydänsairauksiin ja aivohalvauksiin. Tyypin 2 diabeteksessa elämäntavan muutokset ovat tärkeitä taudin ehkäisyssä ja hoidossa.
- ▶ Diabetes-tapausten määrän arvioidaan tällä hetkellä olevan noin 150 miljoonaa maailmanlaajuisesti, mutta tämän määrän odotetaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2025 mennessä.
- ▶ Passiivinen elämäntapa ja liiallinen painonnousu lisäävät tyypin 2 diabeteksen riskiä, etenkin kun ylimääräinen rasva varastoituu vatsaan.
- ▶ Vatsaan kerääntyvä liiallinen rasva voi edistää insuliiniresistenssin kehittymistä. Tämä tila on useimpien tyypin 2 diabetestapausten taustalla. Lapsilla, joiden äideillä on ollut diabetes raskauden aikana, on myös suurempi lihavuusriski ja tyypin 2 diabetes varhaisessa vaiheessa. Tyydyttyneiden rasvojen kulutus voi lisätä tyypin 2 diabeteksen riskiä.
- ▶ Liiallisen painonnousun ja sydän- ja verisuonitautien estäminen voi myös vähentää diabeteksen riskiä. Toimenpiteisiin sisältyy terveellisen painon ylläpitäminen, vähintään tunnin mittainen fyysinen aktiivisuus (esimerkiksi kävely) useamman kerran viikossa, kuitupitoinen ruokavalio kuten hedelmät, vihannekset ja täysjyväviljat sekä tyydyttyneiden rasvojen kulutuksen rajoittaminen.

- ▶ Meneillään olevat elämäntavan muutokset edistävät sydän- ja verisuonisairauksien globaalin taakan kasvua. Tällä hetkellä kolmasosa kaikista kuolemista maailmassa arvioidaan johtuvan sydän- ja verisuonitaukeista.
- ▶ Riskitekijät, kuten huono ravitsemus, riittämätön fyysinen aktiivisuus ja tupakointi, pyrkivät kasaantumaan ajan myötä, mikä lisää sydän- ja verisuonisairauksien yleistä riskiä.
- ▶ Tiettyjen rasvojen, etenkin sellaisten, joita esiintyy yleisesti maitotuotteissa, lihassa ja kovetetuissa öljyissä (kuten tietyt margariinit), on osoitettu lisäävän sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Muut rasvat, kuten soijapapu- ja auringonkukkaöljyissä olevat rasvat, voivat vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Kalaöljystä (jota löytyy rasvaisista kaloista) on myös hyötyä.
- ▶ Suolan runsas käyttö voi lisätä verenpainetta sekä aivohalvauksen ja sepelvaltimoiden riskiä, kun taas runsaasti kuitua ja täysjyväviljaa sisältävän ruokavalion syöminen voi vähentää sepelvaltimotaudin riskiä.
- ▶ Hedelmien, vihannesten ja kalojen runsas käyttö voi vaikuttaa hyvään sydän- ja verisuoniterveyteen ja vähentää tiettyjen sydän- ja verisuonisairauksien kehittymisriskiä. Alkoholin käyttöä tulisi rajoittaa sydän- ja verisuoni- ja muiden terveystekijöiden vuoksi.
- ▶ Sydän- ja verisuonitautien estämiseksi maidon ja lihan sisältämien rasvojen ja tiettyjen muiden rasvojen saantia tulisi rajoittaa. On suositeltavaa syödä 400–500 g hedelmiä ja vihanneksia päivittäin ja kalaa kerran tai kahdesti viikossa. Suolan käytön rajoittaminen alle 5 grammaan päivässä ja liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä ovat myös hyödyllisiä sydän- ja verisuoniterveydelle.

- ▶ Väestön ikääntyessä syövästä on tulossa kasvava ongelma ja yksi suurimmista kuolinsyistä. Tupakansavun lisäksi, joka on yleisin syövän kehittymisen syy, myös muilla tunnistetuilla ja tuntemattomilla tekijöillä on merkitystä.
- ▶ Ravintotekijöiden arvioidaan muodostavan lähes kolmanneksen teollisuusmaiden syövästä, jolloin ruokavalio on tupakan jälkeen toisena teoreettisesti estettävissä olevan syövän aiheuttajista. Syövän riski voi kasvaa sellaisten tekijöiden kuten liikalihavuuden, suuren alkoholin tai säilötyn lihan kulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden puutteen takia.
- ▶ Mahasyöpää ja maksasyöpää esiintyy useammin tietyissä kehittyvissä maissa. Liiallinen alkoholin käyttö on suurin maksasyövän riskitekijä ja runsas suolaisten, säilöttyjen ruokien käyttö voi lisätä mahasyövän riskiä. Tietyillä infektioilla tiedetään olevan myös merkitystä.
- ▶ Länsimaiseen ruokavalioon ja liikalihavuuteen liittyvät näkökohdat voivat osaltaan lisätä syövän, kuten kolorektaalisyövän, haimasyövän, rintasyövän ja eturauhassyövän, lisääntynyttä riskiä. Tämän tyyppiset syövä ovat yleisempiä kehittyneissä maissa.
- ▶ Tietyntyyppisten syöpien kehittymisriskiä voidaan vähentää esimerkiksi ylläpitämällä terveellistä painoindeksiä (BMI), harjoittamalla tunti liikuntaa päivässä (esimerkiksi nopea kävely), rajoittamalla alkoholin ja suolan käyttöä, kuluttamalla riittävästi hedelmiä ja vihanneksia ja välttämällä erittäin kuumien ruokien syömistä.

- ▶ Hammassairaudet, kuten hampaiden rappeutuminen ja iensairaudet, ovat kalliita taakkoja terveydenhuollolle. Vaikka karies on vähentynyt viimeisen 30 vuoden aikana, ihmisten eläessä pidempään, hammassairauksia sairastavien lukumäärä todennäköisesti kasvaa. Tämä on erityinen huolenaihe maissa, joissa sokerin kulutus kasvaa ja joissa fluorialtistus saattaa olla riittämätön.
- ▶ Ruokavalio on tärkeä tekijä hammassairauksien kehittymisessä. Kariuksen kehittyminen vaatii sekä sokerien (ruokavaliosta) että bakteerien läsnäolon. Hampaiden pinta voi myös vaurioitua joidenkin ruokien ja juomien hapojen avulla.
- ▶ Sokerin kulutus on hammaskariuksen merkittävin tekijä. Tutkimuksissa löydettiin vahva yhteys sokerin kulutuksen ja karieskehityksen välillä.
- ▶ Riittävä altistuminen fluoridille on tehokkain ennaltaehkäisevä toimenpide hammaskariesta vastaan, mutta myös sokerin kulutusta on rajoitettava, jotta riskiä voidaan vähentää edelleen. Tiettyjen ruokien, kuten juuston, syöminen voi stimuloida syljen eritystä, joka voi suojata kariestaudilta. Imetetyillä vauvoilla on varhaisessa lapsuudessa yleensä vähemmän hammaskariesta kuin vauvoilla, joita ruokitaan korvikemaidolla.
- ▶ Tärkeimmät ruokavalioon liittyvät suositukset hammassairauksien riskin vähentämiseksi ovat: sokerin kulutuksen ja määrän rajoittaminen, riittävän fluorin saannin varmistaminen ja tiettyjen ravintoaineiden saanti

Osteoporoosi



- ▶ Osteoporoosi on miljooniin ihmisiin ympäri maailmaa vaikuttava sairaus, joka johtaa luun haurastumiseen ja lisääntyneeseen luumurtumien riskiin. Osteoporoosiriski kasvaa iän myötä ja voi johtaa sairauteen, vammaisuuteen ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan.
- ▶ Lonkka- ja nikamamurtumien riski kasvaa räjähdysmäisesti iän myötä. Maissa, joissa murtumia tapahtuu usein, naiset kärsivät tästä useammin kuin miehet. Kaiken kaikkiaan vuosittain tapahtuu noin 1,66 miljoonaa lonkkamurtumaa, ja lukumäärän odotetaan kasvavan tulevaisuudessa.
- ▶ Kalsiumin ja D-vitamiinin vaje lisää vanhempien ihmisten osteoporoosiriskiä. Muut ruokavalioon liittyvät tekijät ja fyysinen aktiivisuus voivat vähentää riskiä, kun taas alhainen kehon paino ja runsas alkoholin kulutus lisäävät riskiä.
- ▶ Vanhempien ihmisten osteoporoosiriskiä voidaan vähentää ruokavalion avulla, joka sisältää enemmän kalsiumia ja D-vitamiinia. Tällaisten ehkäisevien toimenpiteiden tulisi kuitenkin keskittyä väestöryhmiin, joilla on suuri riski kärsiä osteoporoottisista murtumista. Muita varovaisia toimenpiteitä ovat auringonvalolle altistumisen lisääminen (D-vitamiinin lähde), fyysisen toiminnan lisääminen, hedelmien ja vihannesten runsaampi syöminen sekä alkoholin ja suolan kulutuksen vähentäminen

.



Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.

