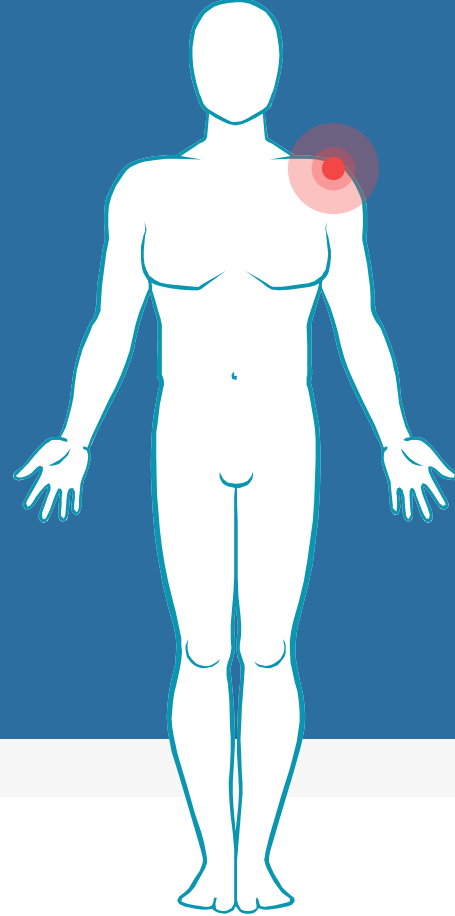


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Kuinka ehkäistä ylipainoa



Mitä on ylipaino?

- ▶ Tila, jossa kehon rasvakudoksen määrä ylittää normaalin rajan
- ▶ Ruoasta saadaan enemmän kaloreita mitä keho tarvitsee
- ▶ Vuonna 2018 39% maailman aikuisista oli ylipainoisia ja 13% lihavia (WHO).
- ▶ Maailman lapsista ja nuorista 20% - 25% on ylipainoisia.

Ylipainon syyt

- ▶ Miehet tarvitsevat 2500 kaloria päivässä
- ▶ Naiset tarvitsevat 2000 kaloria päivässä
- ▶ Jos syöt enemmän kaloreita päivässä kuin mitä kulutat, voi se aiheuttaa ylipainoa pitkällä aikavälillä.

Ylipainon haitat

Ylipainoisilla henkilöillä on riski sairastua mm seuraaviin tauteihin:

- ▶ Tyypit 2 diabetes
- ▶ Korkea verenpaine
- ▶ Tietyt syövät, kuten rintasyöpä ja suolistosyövät
- ▶ Ongelmat raskauden aikana, kuten korkea veransokeri, korkea verenpaine ja lisääntynyt riski keisarinleikkauksille
- ▶ Sydänsairaudet ja halvaukset
- ▶ Uniapnea
- ▶ Nivelrikko
- ▶ Rasvamaksa
- ▶ Munuaissairaudet

Elämänlaatu on uhattuna

Lihavuus haittaa myös elämänlaatua, ja se voi vaikuttaa seuraaviin päivittäisiin asioihin.

- ▶ Hengästyminen
- ▶ Lisääntynyt hikoilu
- ▶ Kuorsaaminen
- ▶ Vaikeudet fyysisissä toiminnoissa
- ▶ Väsymys
- ▶ Nivel- ja selkäkivut
- ▶ Matala itseluottamus
- ▶ Eristäytyneisyys

Vinkkejä ylipainon ehkäisyys

- Rajoita sokeria ja tyydyttyneitä rasvoja sisältävien ruokien kuluttamista
- Syö hedelmiä ja vihanneksia sekä kokojyvätuotteita ja pähkinöitä useita kertoja päivässä
- Vältä roskaruokaa
- Ruokavaliosi alkaa supermarketista! Ellet osta epäterveellistä ruokaa, sokeria ja rasvapitoisia ruokia, et pysty syömään niitä myöskään kotona.

Vinkkejä ylipainon ehkäisyys

- Liiku usein: nuorten tulisi liikkua noin 60 min päivittäin ja aikuisten 150 minuuttia viikossa.
- Säännöllinen punnitseminen, esimerkiksi kerran viikossa, voi auttaa hallitsemaan painoa.
- Veden juominen on tärkeää laihdutettaessa. Vesi lisää kylläisyyden tunnetta, jolloin ei tule syötyä liikaa.
- Käy kerran vuodessa lääkärintarkastuksessa.

Kampanja tietoisuuden lisäämiseksi



Suunnitelkaa ryhmissä:

- Kampanjalle slogan
- Millainen kampanja – kouluun, vanhemmille, sosiaaliseen median jne
- Kampanjan yleisö – kenelle tämä olisi merkityksellisin yhteisössäsi?
- Mikä olisi kampanjasi viesti?



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095