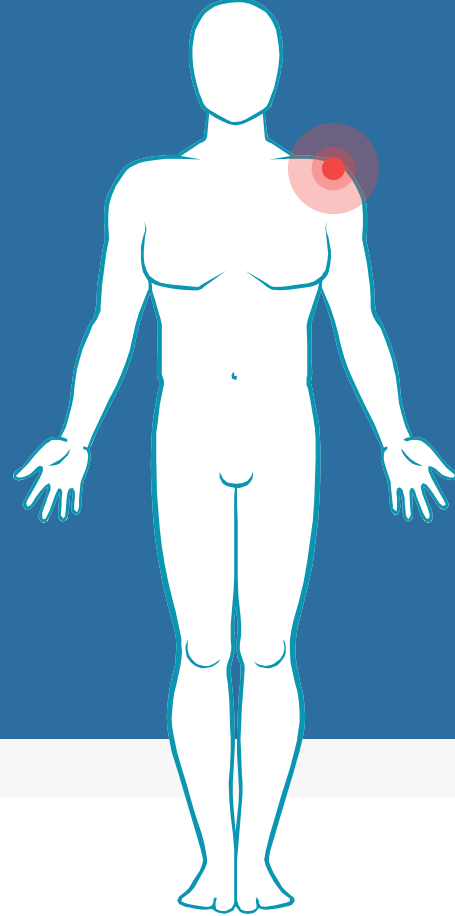


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Alipaino ja sen vaikutukset hyvinvointiin



Alipainon riskit

- Alipainon seuraukset voivat olla yhtä haitallisia terveydelle kuin liikalihavuuden seuraukset.



Alipainon syyt

- Alipainoisuus ei välttämättä tarkoita syömishäiriötä, vaan se voi johtua myös muista syistä kuten lääkityksestä, sairaudesta tai yksinkertaisesti liian vähästä ravinnosta.



- Nykyään on muodikasta olla hoikka. Laihuutta ihannoidaan erityisesti mallimaailmassa. Tästä syystä monet tytöt laihduttavat liikaa – fyysisen ja henksien terveytensä kustannuksella.

Painoindeksi

- Helpoin tapa tarkistaa tarkistaa, onko oma paino normaalin rajoissa, on laskea painoindeksi eli BMI

Kaava: $\text{paino (kg)} / [\text{pituus (m)}]^2$



Jos painoindeksi on 18.5 tai vähemmän, se tarkoittaa alipainoa ja jos se on yli 25 kyseessä on ylipaino.

- Kilojen kerryttäminen terveellisesti on hidasta – älä yritä nopeuttaa sitä roskaruoalla vaan keskity terveellisiin, säännöllisiin kaloripitoisiin aterioihin.
- Myös liikunta voi auttaa, koska se lisää lihasmassaa



- Vältä kaikkea, joka vähentää ruokahaluasi – esimerkiksi juomista ennen ateriaa.
- Jos paino ei nouse pitkänkään ajan kuluessa, ota yhteys ravintoterapeuttiin tai lääkäriin.





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.

