



Kuopio 28.8.2009



Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman TUUNATTU KALAKUKKO -juhlaseminaari Kuopiossa

## Seminaariesitelmä

### Limua ja sipsejä - vai jotakin ihan muuta?

#### - lasten ja nuorten lihavuus, elämäntapamuutoksilla paino hallintaan

Marja Kalavainen

Ravitsemusterapeutti, MMM Kuopion yliopistollinen sairaala, Kliinisen ravitsemuksen yksikkö ja lastenkliniikka

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä Suomessa ja muissa länsimaissa. Maassamme kouluikäisistä lapsista on 10–30 % ylipainoisia tai lihavia. Käypä hoito – suosituksen mukaan lapsen ylipaino ja lihavuus määritetään pituuspainon (= samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon suhteutettu paino) pohjalta. Ylipaino on kyseessä, kun alle kouluikäisen pituuspaino on 10 – 20 % ja kouluikäisen 20 – 40 % ja lihavuus on kyseessä, kun alle kouluikäisen pituuspaino on yli 20 % ja kouluikäisen yli 40 %.

Lapsi, nuori ja aikuinen lihoo saadessaan enemmän energiaa kuin kuluttaessaan sitä. Yksilötasolla perimä vaikuttaa lihomisalttiuteen. Väestötasolla lihavuuden yleistymisen taustalla ovat elämäntavoissamme tapahtuneet muutokset: yleistynyt napostelu, kasvaneet ruoka-annoskoot, vähentynyt arkiliikunta, lisääntynyt näyttöpäätteileily sekä lyhentynyt yöuni. Lisäksi kulttuurimme suosii nautintojen hakemista ja nopeaa tarpeiden tyydytystä.

Lihavuus aiheuttaa usein haittoja jo lapsuusiässä. Lihava lapsi voi olla kömpelö, tulla kiusatuksi ja hänen on vaikea löytää nykymuodin mukaisia vaatteita. Lisäksi jo lapsuusiällä aikuisiän kroonisten sairauksien vaaratekijätasot kohoavat (poikkeavat veren rasva-arvot, kohonnut verenpaine, heikentynyt sokerinsieto). Lisäksi lihava lapsi on usein myös lihava aikuinen.

Lasten ja nuorten lihavuuden hoito ja ehkäisy perustuvat koko perheen hyviin elämäntapa-valintoihin. Lapsi tarvitsee selkeän päivärytmin, johon sisältyvät säännölliset kohtuukokoiset ateriat, päivittäinen liikunta, rajat passiiviselle oleilulle ja riittävä yöuni. Kunnallisessa ja valtakunnallisessa päätöksenteossa tulisi suosia ratkaisuja, jotka helpottavat kansalaisten terveyttä edistäviä valintoja.

#### Kirjallisuutta:

Lasten lihavuus. Käypä hoito -suositus. <http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi50034> (saatavilla/haettu 14.8.2009)

Kalavainen, M. & al. Mahtavat muksut – ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. 2. uudistettu painos 2008. Tilaus Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry (<http://www.rty.fi/index.php>, verkkokauppa tai puhelimitse (puh. 09 - 2511 1631). Syksyllä 2009 tulossa uudistettu painos oppaasta Suurenmoinen nuori, tilaus kuten yllä.

Lapinlahden Terveysliikunta- ja ravitsemuskasvatushanke (erinomaista aineistoa) Saatavilla <http://www.lapinlahti.fi/projektit/telira/materiaali.php> (haettu 14.8.2009)

Ruoka-Suomi

SISÄ-SAVON  
SEUTUYHTYMÄ  
Eiintarvike - Futuria



KARTTULA  
RAUTALAMPI  
SUONENJOKI  
TERVO  
VESANTO



Euroopan maaseudun  
kehittämisen  
maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi  
maaseutualueisiin