

# Hyvä syöminen ja rento painonhallinta

Patrik Borg

Lääkärikeskus Aava/Virta, kehitysjohtaja, ravitsemusasiantuntija  
pj, Suomen Lihavuustutkijat ry & pj, Suomen Urheiluravitsemuksen  
asiantuntijat ry

Blogi/FB: Pöperöproffa

# Pysyvän painonhallinnan ennustajia

- tasainen ateriarytmi,
- aamiaisen syöminen,
- terveellinen ruokavalio,
- napostelun väheneminen,
- joustava syömisote,
- psykologinen joustavuus ylipäättään,
- liikkuminen
- itsesäätelyn taito,
- itsearviointi,
- stressinhallinta,
- pystyvyyden vahvistaminen,
- positiivinen minäkuva,
- sisäinen motivaatio,
- tasainen elämäntilanne,
- alkuvaiheen painonmuutos ja
- terve itsekkyys

# Pysyvän painonhallinnan esteitä

- mustavalkoinen ajattelu,
- lihavuuden stigma,
- syyllistyminen ja häpeä,
- stressi,
- kova nälkä,
- liikkumaton elämäntapa ja
- ahmiminen

[Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain.](#) Elfhag K, Rössner S. *Obes Rev.* 2005 Feb;6(1):67-85.

[Problems in identifying predictors and correlates of weight loss and maintenance: implications for weight control therapies based on behaviour change.](#) Stubbs J, Whybrow S, Teixeira P, Blundell J, Lawton C, Westenhoefer J, Engel D, Shepherd R, McConnon A, Gilbert P, Raats M. *Obes Rev.* 2011 Sep;12(9):688-708.

[Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators.](#) Teixeira PJ, Carraça EV, Marques MM, Rutter H, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I, Lakerveld J, Brug J. *BMC Med.* 2015 Apr 16;13:84.

[Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance.](#) Greaves C, Poltawski L, Garside R, Briscoe S. *Health Psychol Rev.* 2017 Jun;11(2):145-163.

# Pysyvä (yli 2v) laihdutus Painonhallintarekisterissä

- Liikkuminen
- Kasvisten syönti
- Alkoholin vähäisyys
- Napostelun ja pikaruokien vähäisyys
- Lautasmallin noudattaminen
- Tasainen ateriarytmi
- Stressinhallinta
- Joustava syömisote

# Olennaista ja yksilölliset painopisteet

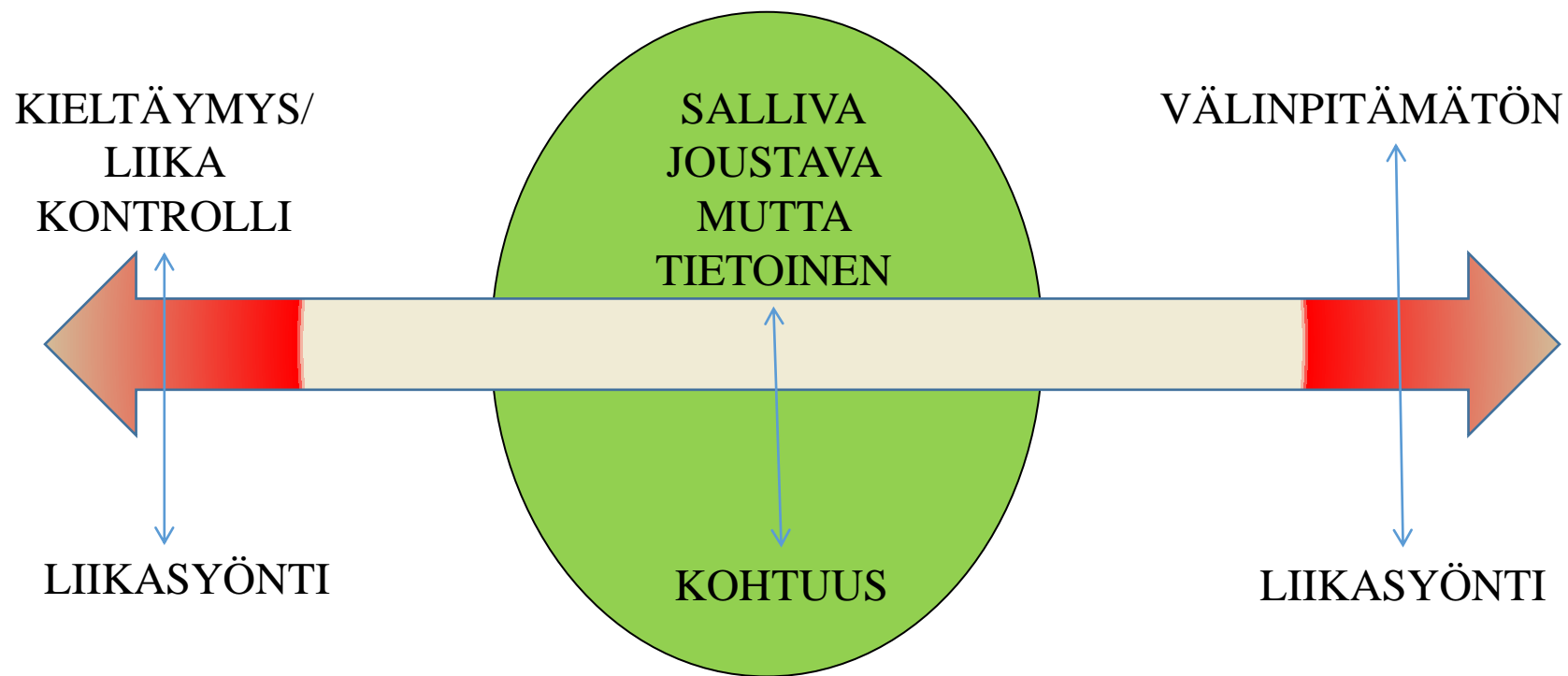
## Painon potentiaalit

- |   |       |
|---|-------|
| • jaksaminen (uni, stressi jne.)        | +++++ |
| • joustava ja intuitiivinen syömisote   | +++++ |
| • ateriarytmin tasaaminen               | ++++  |
| • kasviksien lisääminen                 | ++++  |
| • energiapitoisten juomien vähentäminen | +++   |
| • herkkujen kohtuullistaminen           | +++   |
| • liikkuminen                           | +++   |
| • Jne....                               |       |

## Huomio olennaiseen



# Joustava ja intuitiivinen syöminen



## Tasainen ateriarytmi

Ei kammonälkää

Ei illan mielitekoja

Ei syömisvajeen väsymystä/keskittymiskyvyttömyyttä



# Syömisen hallintaan: makeanhimo, tunnesyöminen, ahmiminen jne..

- 1) Syöminen riittävälle tasolle (fysiologinen nälkä) ja mielellään kehoa kuunnellen (psykologinen nälkä)
- 2) Ateriarytmi kuntoon ja peruslaatu kuntoon
- 3) Syö hyvällä omallatunnolla – myös kielletyt ruuat
- 4) Parannetaan jaksamista (uni, liike, työ jne.)
- 5) Arvioidaan tunnesyömistä
- 6) Vahvistetaan omatahtoista syömistä

## Muuta vaikuttavaa:

- Sairaudet, vammat, lääkitys

Elintapojen muuttaminen käytännössä



# Pysyvän laihtumisen reitit

