

ANDRÉ HEIKIUS

# PAINO- TOHTORI



PUDOTA  
PAINOA  
PYSYVÄSTI



TAMMI

*Tämä kirja on omistettu isälleni Bengtille,  
joka on ollut minulle paras mahdollinen esikuva  
niin lääkärinä kuin isänä.*

André Heikius

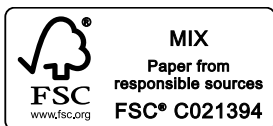
# PAINOTOHTORI

*Pudota painoa pysyvästi*



TAMMI

HELSINKI



© ANDRÉ HEIKIUS JA TAMMI 2019

TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ.

KANNEN KUVA: JENNI VIRTA

ISBN 978-952-04-0404-8

PAINETTU EU:SSA

# SISÄLLYS

## **MATKA ALKAA**

*Ylipainosta ja lihavuudesta* 10

*Mistä tiedän, onko minulla ylipainoa*

*– ja miten sitä mitataan?* 13

*Miksi ylipaino on niin yleistä nykyään?* 17

*Pienikin painonpudotus edistää terveyttäsi ja  
jaksamistasi* 19

*Miksi juuri sinä haluat pudottaa painoa?* 21

*On aika lopettaa laihduttelu* 23

## **VIISI YLEISTÄ TAPAA PILATA PAINONPUDOTUS**

*Laihduta satsaamalla kaikki liikuntaan* 26

*Aloita seuraava muotidieetti ja toivo parasta* 28

*Huolehdi itsestäsi viimeiseksi – jos enää jaksat* 32

*Syö jos ehdit ja muistat* 35

*Unohda kasvikset ja muut rehut* 38

## **PAINOTOHTORIN LÄHTÖKYSELY**

*Olemme kaikki erilaisia – myös painonpudottajina* 40

*Näin täytät ja tulkitset Lähtökyselyn* 41

## **TIE PYSYVÄÄN PAINONPUDOTUKSEEN**

*Ruoka ja ravitseminen* 48

*Jaksaminen ja palautuminen* 86

*Mieli ja motivaatio* 91

*Aktiivisuus ja liikunta* 109

*Lihavuuden hoito ja lääkkeet* 124

Kiitoksen paikka 166

Lähteitä ja suositeltavia sivustoja 168

# MATKA ALKAA

Käsissäsi on kirja, joka perustuu tieteeseen ja kertoo käytännönläheisesti pysyvästä painonhallinnasta. Se on kirjoitettu sinulle, joka itse kamppailet ylipainon kanssa ja olet vuosien aikana yrittänyt laihduttaa mitä erilaisimmilla kuureilla ja dieeteillä – vain huomataksesi ylipainon palaavan taas takaisin korkojen kera. Tai ehkä olet vasta hiljattain herännyt huomaamaan, että vaaka osoittaa yhä isompia lukemia ja painoa tulee salakavalasti koko ajan lisää. Sinua saattaa askarruttaa oma terveytesi ja hyvinvointisi, ja haluat vähentää riskiä sairastua aikuistyyppin diabetekseen tai sydän- ja verisuonitautiin. Saattaa olla, että lähelläsi on ihminen, joka kärsii lihavuudesta, ja haluat tukea häntä painonpudotuksessa. Ehkä sinulla on itselläsi kokemusta ylipainosta ja haluat ajoissa auttaa aikuistuvaa lastasi – tietäen että helpointa olisi muuttaa elintapoja ennen kuin painoa alkaa kertyä. Ehkä kuulut siihen yleistyvään ammattikuntaan, jonka tehtävänä on auttaa asiakkaita kohti terveempää elämää, ja haluat painonhallinnasta tuoretta tietoa. Näissä tilanteissa tämä kirja toimii sinulle käytännönläheisenä oppaana.

Painonhallintalääkärinä Turussa Mehiläinen NEO Painonhallintaklinikalla olen hoitanut satoja suomalaisia potilaita, jotka ovat hakeneet apua ylipainoonsa ja siihen

liittyviin terveystieteisiin. Vuosien ajan olen tehnyt yhteistyötä muiden lääkäreiden, ravitsemusterapeuttien, psykologien ja fysioterapeuttien kanssa päämääränämme tarjota aidosti kokonaisvaltaista, tieteeseen perustuvaa, tehokasta ja turvallista tukea pysyvään painonpudotukseen. Olen toiminut muun muassa maailman suurimman painonpudotuspalveluita tarjoavan yrityksen lääketieteellisenä asiantuntijana, ja ”Painotohtorina” olen tutustunut laihdutusmetodeihin eri puolilla maailmaa. Suomen Lihavuuslääkäriyhdistyksen toiminnanjohtajana teen työtä, jotta jokainen suomalainen saisi riittävästi tukea ja oikeaa hoitoa ylipainoonsa sitä tarvitessaan.

Tämä ei ole dieetikirja, joka rakentuu jonkin laihdutusmuotivirtauksen tai yksittäisten tutkimusten varaan. Sellaisesta kirjasta voisi ehkä olla jotain hyötyä ihmiselle, joka ensimmäisen kerran haluaa laihduttaa ja on valmis kokeilemaan nopeaa temppua laihtuakseen. Pysyvässä painonpudotuksessa ei kuitenkaan ole kysymys lyhytaikaisesta kuurista tai projektista – eikä mistään yhdestä, kaiken ratkaisevasta dieetistä.

Useimmiten pysyvä painonpudotus ja onnistunut painonhallinta vaativat kolmea asiaa:

- riittävästi oikeaa **tietoa** taustalla vaikuttavista tekijöistä
- **ymmärrystä** omasta tilanteesta ja suhtautumisesta painonhallintaan
- arkipäiväisiä **taitoja** elää niin, että jokapäiväiset valinnat tukevat tavoitteita

Tämän kirjan tarkoituksena on antaa sinulle tutkittua, käytännöllistä tietoa ja auttaa sinua ymmärtämään omaa tilannettasi ja ajatuksiasi ylipainon syistä ja ratkaisuista.



Kirjan erityisenä tarkoituksena on vahvistaa niitä taitoja, joita tarvitset matkallasi kohti kevyempää, energisempää ja tyytyväisempää elämää. Tämä kirja antaa sinulle tieteeseen perustuvaa ja käytännönläheistä opastusta pysyvään painonpudotukseen, riippumatta siitä haluatko pudottaa painoa terveydellisistä vai muista syistä. Kirjassa tutustutaan mm. viiteen tavalliseen tapaan pilata painonpudotus sekä siihen, miten omaa käyttäytymistään voi muuttaa kohti pysyvää painonpudotusta ja saada vihdoin loppu raastaville dieeteille. Painotohtorin ohjeet rakentuvat viiden ratkaisevan teeman ympärille, ja kirjan avulla luot itsellesi yksilöllisen ja käytännönläheisen painohallintasuunnitelman vuosiksi eteenpäin. Esittelen myös uusia lihavuuden hoidon lääkkeitä ja omia kokemuksiani niistä hoitavana painonhallintalääkärinä –näin saat selville, voisiko niistä olla apua sinun tilanteessasi.

Kirjan selkeiden ohjeiden avulla opit tekemään elintapamuutoksia, jotka painonpudotuksen lisäksi tuovat sinulle myös muita tärkeitä asioita: parempaa jaksamista ja stressinhallintaa sekä tyytyväisyyttä ja armollisuutta itseäsi kohtaan. Saat myös ohjeita terveelliseen ja monipuoliseen syömiseen. Ruokavaliolla on todella iso merkitys hyvinvoinnillemme, ja järkevät muutokset syömisessä vähentävät riskiä sairastua moneen sairauteen.

Tämä kirja on tehty auttamaan sinua saavuttamaan tavoitteesi, turvallisesti ja pysyvästi. Haluan tuoda hyväksi havaitut ja tieteeseen perustuvat käytännöt sekä vuosien kokemukseni painonhallintalääkärinä juuri sinulle. Sinua on vain yksi: olet ainutlaatuinen ihminen, ja sinussa yhdistyvät niin oma elämäntilanteesi ja henkinen taustasi kuin yksilöllinen aineenvaihduntasi, jaksamistasosi, ja niin edelleen. Matka kohti pysyvää painonpudotusta tulee olemaan

ainutlaatuinen, eivätkä samat ohjeet tai muutosten kohteet, jotka ovat toimineet jollekulle toiselle, välttämättä toimi kohdallasi. Siksi tämä kirja sisältää myös Painotohtorin Painosuunnitelman. Painosuunnitelma on työkalu, jolla laadit oman, sinulle räätälöidyn suunnitelman pysyvään painonpudotukseen vuosiksi eteenpäin.

Suosittelen, että luet tätä kirjaa avoimin mielin ja pyrit suhteuttamaan omaa tilannettasi kirjan sisältöön. Kun uskallat haastaa itseäsi, uskon sinun löytävän uusia ajatuksia ja henkisen hyvinvointisi ja terveytesi kannalta parempia tapoja. Tavoitteena on antaa sinulle eväitä siirtyä tiedoista arkipäivän taitoihin edetessäsi kohti pysyvää painonpudotusta. Toivotan sinut tervetulleeksi tälle yhteiselle matkallemme!

## Ylipainosta ja lihavuudesta

Mitä ajatuksia sinulla herää, kun ajattelet ylipainoa ja lihavuutta? Liikaa kiloja, vaiko kenties epäterveellisiä ruokavalintoja? Riittämätöntä fyysistä liikuntaa? Lehtijuttuja ja telkkariohjelmia laihduttamisesta? Onko sinulla jo mielestäsi ihan riittävästi tietoa, mutta muutoksen esteenä ovat omat ajatukset ja tunteesi? Ehkä tunnet syyllisyyttä omasta tilanteestasi, ja riittämättömyyttä, kun tavoitteesi ovat karanneet yhä kauemmas? Tai ehkä olet huomannut, että ylimääräisen syömisestä syyt liittyvät enemmän stressiin tai yksinäisyyteen kuin aitoon nälkään tai tiedon puutteeseen? Ylipaino on yhteydessä moneen eri asiaan, ja vain harvoin sen syyksi voi nimetä yhtä ainoaa seikkaa. Itse asiassa lihavuuden taustalla olevia mekanismeja ymmär-

retään usein väärin niin yksilötasolla kuin päättäjien tai terveydenhuollon taholla.

Aineenvaihdunnallisesti ajatellen ylipaino ja lihavuus syntyvät siitä, kun syömme tai juomme enemmän kaloreita kuin kulutamme. Ajan kuluessa käyttämätön energia varastoituu ylimääräiseksi rasvaksi, ja paino nousee. Tämän ylimääräisen painon pudottaminen ja loitolla pitäminen vaatii enemmän kuin vain sen, että söisimme vähemmän ja liikkuisimme enemmän. Usein saamme lukea mielipidepalstoilta tai ehkä kuulla hoikilta ystävillemme hyvin yksinkertaistetun version siitä, miten paino pidetään kurissa: ”Kun syö vähemmän kuin kuluttaa, niin johan sitä laihtuu.” Aineenvaihdunnallisesti ja matemaattisesti tämä on totta – mutta se on yllättävän köykäinen ohje laihtuttajalle, joka on jo yrittänyt pitkään ja hartaasti. Jos olet keskustellut ylipainostasi terveydenhuollossa, olet saattanut saada ohjeita tyyliin ”koeta syödä vähemmän” tai ”liiku enemmän” tai jopa sen usein satuttavan kommentin: ”Ota itseäsi nyt niskasta kiinni”. Kaikki nämä järkevilta kuulostavat ohjeet voivat tilanteesta riippuen olla vääriä, ja kirjan seuraavissa luvuissa tulen kertomaan, miksi näin on.

Tosiasia on, että monet eri tekijät vaikuttavat kalori- ja energiatasapainoomme – esimerkiksi oma fysiologiamme eli kehomme yksilöllinen toimintamekanismi, oma vanhemmilta saatu geeniperimämme, elinympäristömme, sosiaalinen ja taloudellinen tilanteemme ja varsinkin psykologiset tekijät. Nämä psykologiset tekijät vaikuttavat meihin todella paljon ja varsinkin kykyymme ylläpitää painonhallintaa pidemmällä aikavälillä.

Eikä tässä vielä kaikki: elopainoomme vaikuttaa kehomme homeostaattinen järjestelmä, joka säätelee ruokahalua, syömämme ja juomamme ravinnon määrää ja energiankulutusta. Monet kehon osa-alueet ovat osal-

lisena tässä monimutkaisessa prosessissa, mukaan lukien aivoissa oleva hypothalamus (joka säätelee aivolisäkkeen toimintaa), ruoansulatuskanava eli muun muassa suolisto, mutta myös itse rasvakudos. Juuri rasvakudoksen rooli on muuttumassa tieteellisten tutkimusten myötä: vielä muutama vuosikymmen sitten rasvasolua pidettiin yksinkertaisena energiavarastona ja suojakudoksena. Lisääntyvän nykytiedon valossa rasvasolu on kuitenkin toiminnaltaan monimutkainen ja aineenvaihdunnallisesti aktiivinen solu.

Painonpudotus eli laihduttaminen muuttaa tätä homeostaattista tasapainoa muun muassa lisäämällä nälän tunnetta ja hidastamalla aineenvaihduntaa. Keho pyrkii siis monin tavoin vastustamaan kovasti toivomaamme painonpudotusta! Vatsasta erittyy enemmän greliini-nimistä hormonia, joka lisää nälän tunnetta ja kasvattaa ruokahaluja. Samaan aikaan ruoansulatuskanava, eli muun muassa suolisto, haima ja rasvakudos, erittää vähemmän kylläisyys-signaaleja, jolloin aivot eivät tunnista kylläisyyden tunnetta samalla tavalla kuin aiemmin. Tällaiset mekanismit ovat syynä siihen, miksi monen laihduttaneen paino palaa takaisin – kovista yrityksistä huolimatta.

Jos laihduttaminen mielletään lyhytaikaiseksi projektiksi tai keinot ovat väärät, se epäonnistuu kovin usein. Joskus syynä painonpudotuksen epäonnistumiseen on liian monta elintapamuutosta kerralla tai liian tiukka ja nopea muutos liian nopeasti. Laihdutus on liian usein projekti-  
muotoinen hanke tai se on suorittamista, jossa menestymistä tyyppillisesti arvioidaan sillä, miten nopeasti paino putoaa lyhyellä aikavälillä. Pysyvässä painonhallinnassa taas elintapamuutokset mielletään oppimisprosessina, ja muutokset ja niiden toteutus tehdään itselle sopiviksi siten, että painonpudotuksen lisäksi ihminen jaksaa paremmin,

toimintakyky vahvistuu, ja terveystriskit sekä syömiseen liittyvä ahdistus vähenevät.

Näin ollen, monestakaan syystä, ”kalori-sisään–kalori-ulos”-laskutapa ei vain toimi menestyksekkäässä painonhallinnassa. Näitä tilanteita kohtaan painonhallintalääkärinä jatkuvasti, ja siksi tässä kirjassa esitellään kokonaisvaltaisesti niitä tärkeitä muutoskohteita, joihin sinä itse voit vaikuttaa.

## Mistä tiedän, onko minulla ylipainoa – ja miten sitä mitataan?

Ylipainosta ja lihavuudesta puhutaan, kun kehoon kertyvä rasvakudos ylittää tietyn rajan. Ylipainon ja lihavuuden määritelmä lääketieteessä on selkeä. Ylipainon määrittämiseen käytetään usein painoindeksiä eli BMI:tä, joka tulee englanninkielisistä sanoista *body mass index*. Se perustuu painon ja pituuden suhteeseen, ja oman painoindeksisi saat selville seuraavalla laskelmalla:

BMI = Painosi (kg) / Pituutesi (m) \* pituus (m).

Painotohtori.fi-sivustolta ([www.painotohtori.fi](http://www.painotohtori.fi)) löydät helppokäyttöisen BMI-laskurin ja myös muuta hyödyllistä tietoa ylipainosta ja lihavuudesta. Painoindeksin voi laskea helposti esimerkiksi taskulaskimella. Tulosta voit verrata alla olevaan taulukkoon, joka soveltuu aikuisille, mutta ei nuorille, lapsille eikä myöskään esimerkiksi raskaana oleville tai ikäihmisille.

Painoindeksin määritelmät (Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan):

Painoindeksi (BMI)	Painon määrittäminen
18,5–24,9	normaali paino
25,0–29,9	ylipaino
30,0–34,9	lihavuus
35,0–39,9	vaikea lihavuus
40,0 tai yli	sairaalloinen lihavuus

Useimmille ihmisille BMI soveltuu hyvin ylipainon tai lihavuuden määrän arviointiin, mutta täydellinen se ei ole. Jos olet esimerkiksi hyvin lihaksikas, painoindeksi ei sovellu sinulle, koska painoindeksi ei erota lihaksesta ja rasvakudoksesta syntyvää painoa. Eli tällöin painoindeksi viittaisi sinun olevan ylipainoinen, vaikka olisitkin ennemmin lihaksikas.

Terveytesi ja painosi kokonaisarvioon on olemassa toinen vähintään yhtä hyvä mittari: vyötärön ympäryys. Vyötärön ympäryys on tärkeä mittari varsinkin silloin, kun haluat tietoa laihdutustarpeestasi, vaikkei painosi olisi vielä kovin suuri. Painon pudotus voi olla tarpeen ja hyödyksi, vaikkei painoindeksi olisikaan koholla!

Vyötärön ympäryksen mittaaminen on erityisen hyvä rasvakudoksen sijainnin selvittäjänä. Vatsaonteloon kertyvällä rasvalla (jota kutsutaan kehon muodon vuoksi myös ”omenalihavuudeksi”) on todettu olevan selvä yhteys lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien vaaraan sekä tyypin 2 diabetekseen.

Vyötärön ympäryys mitataan itse helpoiten 1–2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta tai sitten alimman kylkiluun ja

suoliluun yläreunan puolivälistä. Mittanauha ei saa olla vino, eli sen tulee olla vaakasuorassa – eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Muista seisoa suorana, molemmilla jaloilla. Hengitä ensin sisään ja sitten ulos, ja katso mittanauhan lukema uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei saa kiristää eikä olla liian löysällä.

## Vyötärön ympärysmitta ja sen tulkinta

Oman vyötärön ympärysmittauksen tulkinnassa auttaa alla oleva Sydänliiton kaavio. Muistathan, että tässäkin tulkinta sopii vain aikuisiin eikä esimerkiksi lapsiin, nuoriin tai raskaana oleviin.

### Vyötärön ympärysmitta (cm)

	Tavoitearvo	Lievä terveyshaitta	Huomattava terveyshaitta
<b>Miehet</b>	< 94	94–101	> 102
<b>Naiset</b>	< 80	80–87	> 88
	Ei lihavuuteen liittyvää sairastumisvaaraa.	Vältä painon nousua tai pudota painoa.	Painoa tulisi pudottaa. Hae terveydenhuollon ammattilaisen apua painon alentamiseen.

Toinen Suomessa yleisesti käytetty muistisääntö kuuluu seuraavasti: naisella yli 80 cm:n ja miehellä yli 90 cm:n

vyötärön ympäryys viittaa vyötäröylypainoon, ja naisella yli 90 cm:n ja miehellä yli 100 cm:n vyötärön ympäryys viittaa vyötärölihavuuteen.

Vaaka on usein aika ”tylppä” väline mittaamaan painonpudotuksen edistymistä, ja vyötärön ympäryys kertoo usein paremmin totuuden rasvan vähenemisestä. Vyötärön ympärystä voi seurata vaikka housujen koosta tai vyön reikien määrästä: jos huomaat höllentäväsi vyötä tai housujesi jäävän liian pieniksi, on hyvä aika tarttua tilanteeseen ja yrittää pysäyttää vyötärön ympäryksen kasvaminen.

Tarkempi tapa saada kuva oman kehon koostumuksesta on tehdä mittaus kehonkoostumuslaitteella. Painonhallintamielessä keho koostuu rasvasta ja rasvattomasta kudoksesta, johon kuuluu lihasmassa ja esimerkiksi kehon vesi. Rasvakudoksen ja lihasmassan muutosten seuraaminen voi olla avuksi niin laihduttajalle kuin häntä mahdollisesti hoitavalle ammattilaiselle, kuten lääkärille. Kuluttajille tarkoitetut yksinkertaisemmat kehonkoostumusmittarit eli bioimpedanssilaitteet kehittyvät jatkuvasti, mutta ovat edelleen varsin epätarkkoja. Toki niistäkin on hyötyä suunnannäyttäjinä, varsinkin jos käyttää aina samaa mittaria ja tekee mittaukset samaan vuorokaudenaikaan. Varmempi tapa selvittää kehon koostumusta on röntgensäteilyyn perustuva DEXA-laitte, jota käytetään eniten luun tiheyden mittaamiseen. DEXA-laitteet ovat luotettavimpia koko kehon koostumuksen mittareita. Painotohtori.fi-sivustolla saat lisätietoa sellaisista painonhallintaklinikoista, joissa tämä mittalaite on käytössä, ja siitä soveltuisiko tämä menetelmä sinulle.

Tässä kirjassa tuonnempana (mm. Lihavuuden hoito ja lääkkeet -osio) saat lukea lisää ylipainon ja lihavuuden terveysvaikutuksista sekä siitä, miksi pienikin painonpudotus on iso palvelus omalle terveydellesi. Tässä vaiheessa



kannattaa vielä hetki kuitenkin pohtia, miksi ylipaino on niin yleistä nykyään. Muista, että ylipainosi tai lihavuutesi kanssa et todellakaan ole yksin.

## Miksi ylipaino on niin yleistä nykyään?

Ihmislajina olemme saaneet kehittyä kovin erilaisissa olosuhteissa verrattuna nykymaailmaan. Esiäitimme ja -isämme elivät pitkään metsästäjä-keräilijöinä, ja perimämme on kehittynyt vastaamaan noita tarpeita. Elämä oli alkeellisempaa, ruoka vähäisempää ja vähemmän prosessoitua, ja ihmisen piti usein pärjätä pitkiä aikoja niukalla ravinnolla. Ihmiskeho on tästä syystä kehittynyt taitavaksi varastoimaan energiaa rasvana. Se on pitkään ollut hyödyllistä lajillemme, jopa siinä määrin, että kehomme pyrkii aina eri tavoin takaisin korkeimpaan painoonsa. Osittain tästä syystä laihduttamalla saavutettu painonpudotus on niin vaikea ylläpitää.

Lihavuus on iso kansanterveydellinen ongelma myös maailman mittakaavassa. Lihavuus on maailmassa kolminkertaistunut oman elinikäni aikana eli vuodesta 1975. Maailman väestöstä noin kaksi miljardia ihmistä oli ylipainoisia (eli BMI yli 25) vuonna 2016, ja yli 650 miljoonaa ihmistä kärsi lihavuudesta (BMI yli 30). Ylipaino on nykyään isompi tappaja kuin aliravitsemus. Suomessa lähes kolme neljäsosaa miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista oli ylipainoisia vuonna 2017, ja neljännes aikuisista voidaan luokitella lihaviksi. Lihavuutta ja ylipainoa esiintyy nykyään yleisesti, kaiken ikäisillä ja kaikissa sosiaaliluokissa. Kuten sanoin – et ole yksin!

Entä jokapäiväinen elinympäristömme, mikä merkitys sillä on ylipainolle? Lyhyesti ilmaistuna: ympäröivällä

maailmallamme on erittäin iso rooli ylipainon ja lihavuuden yleistymisessä. Modernissa yhteiskunnassa on meille ihmislajina uusia ja haastavia elementtejä. Teollisesti valmistetun ruoan (eli energian) ylitarjonta ja helppo saataisuus ovat huimalla tasolla – ajattele vaikka supermarketien sokerimuro- tai makeishyllyjä, huoltoasemien rasvaisia herkkuja tai makeisautomaatin läheisyyttä. Ravintolat ja pikaruokapaikat kilpailevat tarjoamalla yhä edullisemmilla hinnoilla notkuvia buffettipöytiä ja alati kasvavia annoskokoja. Alkoholia (jossa on muuten yllättävän paljon kaloreita ja joka selvästi lisää ruokahalua) on saatavilla yhä enemmän ja helpommin. Nykyinen elämäntyylimme on tavallaan huomaamatta täynnä automatiikkaa ja passivoivia mukavuuksia, mikä vähentää arjen energiankulutustamme minimiin – ja tätä eivät usein edes viikoittaiset jumppatunnit riitä kompensoimaan! Istumatyön ja autoilun lisääntyminen ovat selvässä yhteydessä ylipainon yleistymiseen. Samalla kehon ja mielen riittävä palautuminen esimerkiksi yöunen tai stressinhallinnan avulla jää monelle liian vähäiseksi. Ruutu-aika ja netti ovat meille monelle tuttuja tekijöitä osaltaan vähentämässä riittävän, palauttavan yöunen määrää. Kaikkien näiden ja monen muun asian yhdistelmä näkyy niin länsimaissa kuin koko maapallollamme lihavuuden yleistymisenä.

Voidaan sanoa – ja tämä on tärkeä tiedostaa – että ylipaino ei missään nimessä ole vain ”sinun omaa syytäsi”. Ylipaino ja lihavuus eivät ole itseaiheutettu tila tai sairaus sen enempää kuin moni muukaan tila tai sairaus. Lisäksi monet tutkimukset ovat osoittaneet, että ylipainoisen ihmisen syyllistäminen ei auta hänen tilannettaan eikä tehosta painonpudotusta – päinvastoin. Ylipainosta kärsivää ihmistä auttavan – ystävän tai ammattilaisen – on kohdattava hänet

tämän oman tilanteen, toiveiden ja ajatusmaailman kautta, ei saarnaten tai moralisoiden. Hitaasti mutta varmasti myös terveydenhuollon ammattilaiset niin Suomessa kuin muuallakin ovat heräämässä tähän tosiasiaan, mutta vieläkin ylipainoiset ja lihavuudesta kärsivät ihmiset kohtaavat valitettavan usein ennakkoluuloja ja loukkauksia.

## Pienikin painonpudotus edistää terveyttäsi ja jaksamistasi

Työssäni Painotohtorina tarjoan potilailleni tieteeseen perustuvaa hoitoa lihavuuteen ja käytännönläheistä tukea elintapamuutokseen, mutta myös toivoa ja apua nähdä oman onnistumisen mahdollisuudet. Lähestulkoon jokaisen potilaan kohdalla keskustelemme vähintään lyhyesti aiheesta, joka on samalla kertaa sekä tärkeä että voimaannuttava: painonpudotuksen terveydelliset hyödyt alkavat heti, kun elintapamuutokset lähtevät liikkeelle, ja jo maltillinen painonpudotus tuo merkittäviä hyötyjä!

Pysyvä painonpudotus tuo monta myönteistä asiaa mukanaan, ja näiden tekijöiden ymmärtäminen on motivoivaa ja antaa voimaa muutostyöhön. Jaksat paremmin, liikkuminen helpottuu ja lasten tai lastenlasten kanssa temmeltäminen onnistuu ketterämmin. Painonpudotuksen myötä myös tyytyväisyys ulkonäköön voi kohentua, ja ehkä myös seksielämä kumppanin kanssa tuntuu kiinnostavammalta.

Painonpudotuksella on monta terveyttä edistävää vaikutusta. Jo noin 5 prosentin laihtuminen (esim. 100-kiloisella

noin 5 kg tai 180-kiloisella 9 kg) voi puolittaa riskin sairastua sokeritautiin eli tyyppin 2 diabetekseen, ja jo parin kilon painonpudotus pienentää sitä. Jos diabetes on jo todettu, painonpudotus korjaa sokeritasapainoa ja vähentää soke-ritautilääkityksen tarvetta. Painonpudotus ehkäisee ja hidastaa sydän- ja verisuonisairauksien kulkua ja alentaa verenpainetta, minkä seurauksena esimerkiksi verenpainelääkityksen annostusta voidaan pienentää.

Laihtuminen vaikuttaa edullisesti myös veren rasvaravoihin: 10 kilon laihtuminen laskee kokonaiskolesterolia 5 prosenttia. Veren kolesteroliarvojen kohentamiseksi tärkeintä on käytetyn rasvan laatu: suositaan pehmeitä kasvirasvoja ja -öljyjä, kuten rypsiöljyä, ja pyritään välttämään kovien eläinrasvojen (voi, runsasrasvaiset maitotuotteet ja juustot) säännöllistä käyttöä. Tämä on hyvä esimerkki järkevästä ruokavaliomuutoksesta, joka kohentaa terveyttä, vaikka ihminen ei laihtuisi yhtään.

Uniapneapotilailla 5–10 prosentin laihtuminen voi poistaa oireet täysin, jos tauti on lievä. Tällöin voi välttyä ylipainehengityshoidolta (CPAP). Astmapotilailla laihtuminen parantaa keuhkojen toimintaa sekä vähentää oireita ja lääkityksen tarvetta. Polven nivelrikkopotilailla laihtuminen lievittää merkittävästi kipua ja parantaa toimintakykyä. Nivelrikkoisella 10 prosentin painonpudotus voi puolittaa nivelrikosta johtuvat kivut.

Myös monet syöpäsairaudet ovat yhteydessä ylipainoon, ja maltillinenkin painonpudotus on konkreettinen tapa vähentää riskiä sairastua syöpään. Terveellinen, monipuolinen ruokavalio ja painonhallinta ovat hyviä keinoja vähentää riskiä sairastua myös muistisairauksiin, kuten esimerkiksi Alzheimerin tautiin. Lihavuus vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun ja lyhentää elinikää jopa 10 vuodella.

Tätä listaa voisi jatkaa pitkään, ja tähän aiheeseen palaamme kirjan loppupuolella, Lihavuuden hoito ja lääkkeet -osiossa. Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä järkeviä elintapamuutoksia. Oman klinikkani hoito-ohjelmissa meillä on alusta saakka ollut osallistujina runsaslukuisesti myös ikäihmisiä ja eläkeläisiä. Monet heistä kokevat, että nyt on heidän vuoronsa laittaa oma hyvinvointinsa keskiöön ja saada nauttia terveemmistä ja kevyemmistä vuosista. Keski-ikäiset potilaamme taas huomaavat, että ilman painonpudotusta, fiksua ruokavaliomuutoksia ja parempaa palautumista he ovat polttamassa kynttilää molemmista päistä – ja on vain ajan kysymys ennen kuin tämä näkyy sairastavuudessa. Nuoret ylipainoiset aikuiset taas ovat erinomaisen mahdollisuuden edessä: vaikka ylipainoa olisi ennättänyt kertyä jo paljonkin, on tämä loistava hetki tarttua tilaisuuteen, oppia uusia painonpudotustaitoja ja näin parantaa elämänlaatua sekä lisätä toimintakykyä ja monia terveitä elinvuosia.

Aloittamalla nyt olennaisiin asioihin keskittyvät ja järkevästi toteutetut, juuri sinun tilanteeseesi sopivat elintapamuutokset saat terveyshyötyjä ja lisää jaksamista heti alusta alkaen. Nautit elämästäsi enemmän – ja olet matkalla kohti pysyvää painonpudotusta.

## Miksi juuri sinä haluat pudottaa painoa?

Jotta saat mahdollisimman paljon irti tästä kirjasta, minulla on sinulle tärkeä pyyntö. Pysähdy hetkeksi miettimään, miksi sinä haluat pudottaa painoa. Älä vain jatka lukemista nopeasti eteenpäin – vaan pysähdy oikeasti. Laske kirja

alas. Ota esille muistiinpanopaperi ja kynä tai tietokoneesi, ja kirjoita niin monta syytä kuin pystyt, miksi juuri sinä haluat pudottaa painoa. Syitä voi olla monta erilaista, mutta niiden pitää olla tärkeitä juuri sinulle. On vielä parempi, jos voit kirjoittaa kokonaisia lauseita – miksi haluat pudottaa painoa, ja mikä asia elämässäsi muuttuu, kun olet edennyt tavoitteeseesi?

Esimerkiksi näin:

Terveys: ”Haluan pudottaa painoa, jotta välttäisin diabeteksen ja eläisin pidempään. En halua sokeritautia, joka vaivasi isäänikin niin paljon.” Tai ”Haluan pudottaa painoa, jotta voisin vähentää verenpainelääkkeitä ja tuntea vähemmän kipua polvissani”.

Jaksaminen: ”Haluaisin vihdoin jaksaa olla hyvä vanhempi, jolla on energiaa olla läsnä lastensa arjessa.” Tai ”Haluan laihtua, jotta jaksaisin leikkiä lastenlasteni kanssa jo ensi kesänä, temmeltää ja pelata ja soutaa yhdessä”.

Ulkonäkö: ”Haluan pudottaa painoa, jotta kokisin että näytän taas itseltäni, sellaiselta, joksi oikeasti koen itseni tämän kuoren alla.” Tai ”Haluan laihtua, jotta voin ostaa kivoja vaatteita ja iloita niistä.”

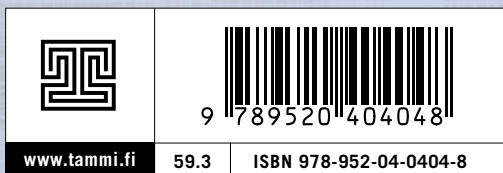
Ja niin edelleen. Vain sinä tiedät, mitkä ovat sinun painonpudotuksesi kannalta tärkeimmät syyt. Säästä lista, johon olet näitä syitä kirjoittanut. Pidä se paikassa, jossa näet sen säännöllisesti, vaikka paperilappuna tämän kirjan välissä. Jos jossain vaiheessa huomaat taas hautaavasi painonpudotussuunnitelmasi tai kaipaavasi lisää motivaatiota, niin ota lista esille ja muistuta itseäsi, miksi haluat onnistua, miksi haluat tehdä pysyviä muutoksia elämässäsi.

# VIIMEINEN LAIHDUTUSKIRJA, JONKA TARVITSET!

Jatkuva jojottelu ja laihduttaminen ei johda mihinkään. Se on ikävää ajanhukkaa. Kokeneen suomalaislääkärin kirja opastaa pysyvään painonhallintaan.

Painotohtori auttaa ymmärtämään, mitä omassa elämässä pitää muuttaa, jotta pääsee eroon dieeteistä ja pysyy ihanepainossaan. Kirja paljastaa myös yleisimmät tavat pilata onnistunut painonpudotus.

Tämän kirjan avulla luot itsellesi yksilöllisen painonhallintasuunnitelman. Painotohtori esittelee myös uusia lihavuuden hoidon lääkkeitä.



KANNEN SUUNNITTELU: LAURA YLIKAHRI

**André Heikius** on kokenut painonhallintalääkäri. Hän toimii Suomen Lihavuuslääkäriyhdistyksen toiminnanjohtajana ja on suosittu kouluttaja. Heikius on elintapaohjausyhtiö Edeventin perustaja ja lääketieteellinen johtaja, ja hän on toiminut maailman suurimman painonpudotuspalveluita tarjoavan yrityksen lääketieteellisenä asiantuntijana.