

Hyvän Painon Ystävissä lasketaan yksiköitä; proteiinin, hiilihydraattien ja rasvan osuus huomioidaan myös

Vertaistueella mitat uusiksi!

Hyvän Painon Ystävät -painonhallinta-ohjelmassa huomioidaan terveellisyden lisäksi myös psykologiset tekijät. Monelle ryhmäläiselle onnistuminen avain on ryhmästä saatava vertaistuki. Liikkumaan suositellaan vähintään puoli tuntia päivittäin.

Yli viikkotavoitteen! Iloitsee Hyvän Painon Ystävien ryhmänohjaaja **Auli Jääskeläinen** yhdessä **Tuija Kilkin** kanssa Tuijaa punnitessaan viikkotapaamisen alussa. 45-vuotias Tuija on aloittanut

Hyvän Painon Ystävien Helsingin Malmilla kokoontuvassa ryhmässä syyskuussa. Tuolloin 170 senttisellä Tuijalla oli painoa 80,8 kiloa, huhtikuun alussa paino on laskenut 73 kiloon.
– Tavoitteeni on 67 kiloa, Tuija Kilkki kertoo.

Hän on laihduttanut aikaisemminkin tuloksellisesti. 1990-luvun puolivälissä 30 kiloa Painonvartijoiden ohjelmaa noudattaen.

– Tuolloin, kolmikymppisenä opiskelin sairaanhoitajaksi, lisäksi minulla oli terveyden kanssa ongelmia.

– Stressi, terveysongelmat, kaikki muut paineet sekä se, että aloin korvata aterioita leivän syömisellä – siinäpä pahimmat syylliset, miksi painoa alkoi kertyä, Tuija Kilkki muistelee.

Alimmillaan hän on painanut 58 kiloa. 1990-luvun laihduttamisen jälkeen painoa alkoi nousta taas 2000-luvun puolivälissä.

Pohjoismaalaisille kehitetty painonhallinta-ohjelma

Painonvartijat on tuttu myös Malmin ryhmänohjaaja Auli Jääskeläiselle, hän on työskennellyt 15 vuotta Painonvartijoissa ryhmänohjaajana.

Samoin Malmin ryhmän sihteerin **Margaret Valkeapää** on työskennellyt aikaisemmin Painonvartijoissa.

Kuin myös Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaryhmän Suomeen tuonut toimitusjohtaja, turkulainen **Sirpa Peltonen**.

Sirpa Peltonen oli yli kymmenen vuotta Painonvartijoiden ryh-

mänohjaaja ja yritysryhmien ohjaaja. Sekä aikoinaan karisti liikakilonsa pysyvästi Painonvartijoiden opein ja painonhallintaryhmän tuella.

Sirpa Peltonen tutustui viime keväänä Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmaan, joka on kehitetty yhteistyössä yliopistosairaalatasoisten lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa. Ihasui siihen ja päätti tuoda sen Suomeen.

– Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelma on suunniteltu meille pohjoiseurooppalaisille huomioiden juuri meille tyypillisen aineenvaihdunnan ja myös kauppojen ruoka-ainetarjonnan, Sirpa Peltonen kertoo ja jatkaa:

– Toiseksi jokaisessa ohjelman ateriakokonaisuudessa on erikseen kerrottu sen sisältämä kokonaisenergiämäärä sekä lisäksi proteiinin, hiilihydraattien ja rasvan osuus.

– Ja mikä loistavinta, myös ateriasta saatavien vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät käyvät selkeästi selville.

– Näin tämä painonhallintaohjelma tukee monin tavoin noudattajiansa terveyttä.

Suomessa ohjelma otettiin käyttöön syyskuussa 2010. Tällä hetkellä Hyvän Painon Ystävillä on toimintaa 16 paikkakunnalla.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja, professori **Pekka Puska** on antanut lausunnon Hyvän Painon Ystävien painonhallintaohjelmasta – PAINONHALLINTA KANNATTAA!

Ruoka-aineet ilmoitetaan yksikköinä

Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmassa kaikkien ruoka-aineiden sisältämä energiamäärä ilmoitetaan yksikköinä.

– Päivittäinen käytettävissä oleva yksikkömäärä määräytyy sukupuolen, iän, pituuden ja painon mukaan yksilöllisesti, Sirpa Peltonen kertoo.

– Yksikkömäärä jaetaan eri ruoka-ainetyyppien kesken siten, että ruokavaliosta muodostuu mahdollisimman monipuolinen ja kaikki elimistön tarvitsemat ravintoaineet sisältämä, hän tarkentaa.

Ryhmänohjaaja Auli Jääskeläinen kertoo, että päivittäiset ruoka-ainelaskelmat tarkennetaan joka viikko ryhmätapaamisissa.

– Esimerkiksi nyt tapaamuksen ensimmäisen viikon tuhtaami-



– Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmassa kaikkien ruoka-aineiden sisältämä energiamäärä ilmoitetaan yksikköinä. Päivittäinen käytettävissä oleva yksikkömäärä määräytyy sukupuolen, iän, pituuden ja painon mukaan yksilöllisesti, painonhallintaohjelman Suomeen tuonut, toimitusjohtaja Sirpa Peltonen (vasemmalla) kertoo Helsingin Malmin ryhmään osallistuvalla Tuija Kilkille.

sessä meillä on aiheena päivän kaikkien aterioiden yksikkömäärien laskeminen.

– Olen päässyt makeanhimosta

Auli Jääskeläisen ohjaamaan Malmin ryhmään osallistuva Tuija Kilkki joutuu olemaan tarkkana verensokeritasapainonsa kanssa. Hän sairastaa ykköstyypin diabetesta.

Insuliinihoito on perushoito, ruokavalihoito on hyvänä lisänä. Lisähaastetta Tuijan ruokavaliintoihin tuovat kala-allergia ja laktoosi-intoleranssi. Hedelmistä hän joutuu välttämään mm. omenaa ristiiallergiansa vuoksi.

Tuija Kilkki syö seitsemän kertaa päivässä, noin kolmen tunnin välein, ja noudattaa ruokavaliionsa pohjana Hyvän Painon Ystävät -ohjelman mukaista, hänelle persoonallisesti suunniteltua yksikkömäärää.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja Tuijan ruokavaliiossa on runsaasti. Lihaa ja kanaa hän syö, muina proteiiniinlähteinä ovat esim. laktoositomat maitorahka ja raejuusto.

Tuija Kilkin mielestä Hyvän Painon Ystävät ruokavaliuosuositusten avulla hänen ruokavaliionsa on muuttunut terveellisemmäksi.

– Makeanhimo on minulta kadonnut, hän iloitsee.

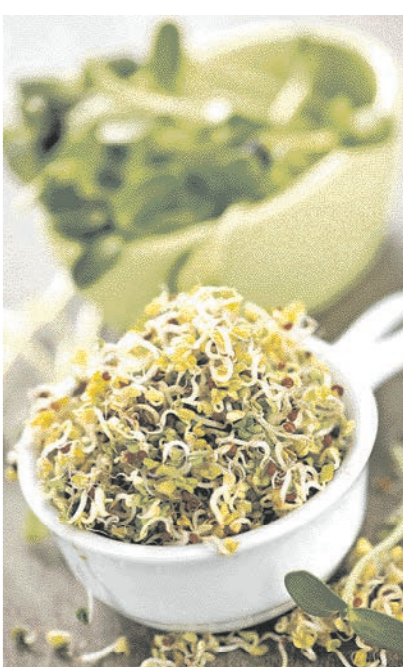
Rahka suosikki!

Terveydenhoitajana työskentelevä Tuija Kilkki syö aamiaisen kotona: leipä- tai puuroaamiaisen. Aamupäivän välipalana maistuu työpäällä yleensä hedelmä.

Lounaaksi hän syö lämpimän ruoan tai rahka-marja-evään. Iltapäivän välipalaksi Tuijalla on repussa usein täysjyväviljapatukka. Ilta-aterian hän syö kotona, se on monesti keittoa tai puuroa. Ilta-laksi maistuu rahka.

Rahka on myös Malmin Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaryhmään osallistuvan **Riitta Salorannan**, 59, suosikki. Riitalla samoin kuin Tuijalla on ykköstyypin diabetes. Hoitona insuliinihoito.

– Usein ennen nukkumaanmeno syön rahkaa marjojen kera, ettei verensokeri laske yön aikana



Runsas kasvien käyttö muuttaa makuaistia: rasvainen ja makea ei enää maistu.



Pysyvään painonhallintaan

Hyvän Painon Ystävissä (www.hyvanpainonystavat.fi) painonpudotuksen vauhti on puolesta kilosta kiloon viikossa – riippuen siitä, kuinka sitoutunut pudottaja on KTP-painonhallintaohjelmaan.

Ohjelman KTP tarkoittaa käytännöllistä, terveellistä ja psykologisesti oikeanlaista toimintaa, joka kannustaa ja tähtää pysyvään painonhallintaan. Oleellista on väriin ruokailutottumusten pysyvä muuttaminen.

Hyvän Painon Ystävien painonhallintaohjelma on toiminnassa Pohjoismaissa ja Baltian maissa.

Hyvän Painon Ystäviin liittyminen maksaa 15 euroa, lisäksi tulee viikoittaiset maksut.

liiaksi, Riitta Saloranta kertoo.

Hänelle hyviksi verensokeriarvojen tasoittajiksi ovat osoittautuneet myös mantelit.

– Ja niistä saa samalla hyvänlaatuista rasvaa, Riitta Saloranta tietää.

Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelman Suomeen tuonut toimitusjohtaja Sirpa Peltonen korostaa tasaisen verensokeritason tärkeää merkitystä painonhallinnan ja terveyden perustana.

– Verensokeritaso vaikuttaa oleellisesti myös mieleen.

Äkillinen verensokeritason lasku aiheuttaa väsymystä, heikentää keskittymiskykyä ja saa aikaan pahan mielen.

– Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokeritason tasaisena, Sirpa Peltonen neuvoo.

Riitta Saloranta kertoo, että hänelle liikakilot ovat kertyneet tunsyömisestä kautta.

– Eli olen syönyt murheeseen.

– Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmassa huomioidaan myös painonhallintaan vaikuttavat psyykkiset tekijät ja annetaan ryhmäläisille psykologista tukea tavoitteiden saavuttamiseksi, Sirpa Peltonen kertoo.

Liikuntaa puoli tuntia päivässä

Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmassa huomioidaan myös liikunnan tärkeä merkitys painonhallinnan tukena.

– Lihastyö polttaa rasvaa. Sinun tulisi liikkua vähintään 30 minuuttia joka päivä, ryhmänohjaaja Auli Jääskeläinen neuvoo.

Tuija Kilkki on esimerkillinen liikkuja. Hän liikkuu työmatkat aina, paitsi kovilla talvipakkasilla. Lisäksi liikuntaharrastusta on 3-4 kertaa viikossa.

– Vesiliikuntaa, zumbaa tai kuntosaliharjoittelua, Tuija kertoo.

Hänellä on toista vuotta ollut liikuntaharrastuksensa tukena myös personal trainer -palvelu. ■

TEKSTI JA KUVAT: REETTA AHOLA



Tuija Kilkki (vasemmalla) ja Ritva Saloranta kiittävät rahkaa loistavaksi välipalaksi: siinä on vähän rasvaa, mutta runsaasti proteiinia. Rahkan kanssa maistuvat marjat. Tuijalla ja Ritvalla on ykköstyypin diabetes. Hoitona on insuliinihoito, jota terveellinen ruokavalio erinomaisesti tukee.

Verensokeri tasaisena Hyvän Painon Ystävien neuvoilla

- * Syö 3 ateriaa päivässä ja lisäksi 2 kevyttä välipalaa.
- * Syö jokaisella aterialla jotain sellaista ruokaa, mistä saat sekä kuitua että proteiinia.
- * Laimenna hedelmä- ja vihannesmehut vedellä. Hyvä suhdeluku: 30 % mehua, 70 % vettä.
- * Vältä sokerisia ruokia. Hedelmistä vältä kuivattuja hedelmiä: niissä on runsaasti sokeria.
- * Vältä raffinoituja eli pitkälle jalostettuja ruoka-aineita.
- * Vältä liiallista kahvin ja teen juontia sekä alkoholia ja tupakkaa.

