



Lautasmallin ja annoskoon vaikutus osana työikäisen painonhallintaa - informaatiomateriaali digihoitopolulle

Alina Fioktistova

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Lautasmallin ja annoskoon vaikutus osana työikäisen painonhallintaa - informaatiomateriaali digihoitopolulle

Alina Fioktistova
Laurea AMK
Opinnäytetyö
2023

Alina Fioktistova

Lautasmallin ja annoskoon vaikutus osana työikäisen painonhallintaa - informaatiomateriaali digihoitopolulle

Vuosi

2023

Sivumäärä 37

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Painonhallintatalon digihoitopolulle informaatiomateriaalia lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta työikäisten painonhallintaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä potilaiden tietoisuutta lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan. Informaatiomateriaali julkaistaan sähköisessä muodossa Painonhallintatalon verkkosivuilla, jotka toimivat osana Terveyskylä-nimistä julkista verkkopalvelua. Painonhallintatalon palvelun tuottaja on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Opinnäytetyön lähteinä hyödynnettiin pääasiassa Ravitsemusneuvottelukunnan lähteitä, koska ravitsemustieto oli keskeisessä roolissa työssä. Informaatiomateriaalissa yhdistettiin olemassa olevaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta lautasmallin vaikutuksesta painonhallintaan sekä ravitsemussuosituksista. Informaatiomateriaalin sisällytettiin tietoa ja käytännön esimerkkejä tasapainoisista aterioista, sekä annettiin vinkkejä annoskoon hallintaan. Lautasmalli osoittautui arkipäiväiseksi apuvälineeksi, joka auttoi arvioimaan sopivaa ja riittävää ruokailua painonhallinnan näkökulmasta sekä ylläpitämään terveellistä painoa ja vähentämään ylipainon riskiä. Informaatiomateriaalista kerättiin palautetta toimeksiantajalta sekä Painonhallintatalon kokemusasiantuntijoilta. Saatu palaute käytiin läpi ja kehittämissuositukset hyödynnettiin informaatiomateriaalin viimeistelyssä. Arvioinnissa korostui informaatiomateriaalin selkeys ja sen kyky lisätä potilaiden ymmärrystä lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallinnassa.

Asiasanat: painonhallinta, työikäiset, lautasmalli, annoskoko, informaatiomateriaali

Alina Fioktistova

The effect of plate model and portion size as a part of weight management for working-age people - informational material for the digital treatment path

Year	2023	Pages	37
------	------	-------	----

The purpose of this functional thesis was to produce informational material on the effect of plate model and portion size on the weight management of working-age people for the digital treatment path of the Weight Management Center. The aim of the thesis was to increase patients' awareness of the impact of the plate model and the effect on weight control. The information material is published in electronic form on the website of the Weight Management Centre, which functions as a part of the public online service called Terveyskyla. The producer of the Weight Management Center service is the hospital district of Helsinki and Uusimaa.

The sources of the thesis were mainly the sources of the Nutrition Advisory Board, because nutrition knowledge played a central role in the thesis. The information material combined existing research data and literature on the effect of the plate model on weight management and nutritional recommendations. The informational material included information and practical examples of balanced meals, as well as tips for portion size management. The plate model turned out to be an everyday aid that helped to evaluate suitable and sufficient eating from the point of view of weight management and to maintain a healthy weight and reduce the risk of being overweight. Feedback on the information material was collected from the client and from the experts by experience of the Weight Management Center. The received feedback was reviewed, and the development suggestions were utilized in finalizing the information material. The evaluation emphasized the clarity of the information material and its ability to increase patients' understanding of the effect of plate model and portion size on weight management.

Keywords: weight management, working-age, plate method, portion size, information material

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Painonhallinta	7
2.1	Terveellinen ruokavalio painonhallinnan tukena	8
2.1.1	Lautasmallin vaikutus painonhallinnassa	9
2.1.2	Annoskoon vaikutus painonhallinnassa	11
2.2	Ravitsemusneuvonta painonhallinta tukena	12
2.2.1	Psykoedukatiivinen näkökulma ravitsemusneuvonnassa	13
3	Työikäisten painonhallinta	14
4	Informaatiomateriaali digihoitopolussa	15
5	Opinnäytetyön työelämäkumppani	17
6	Opinnäytetyön tarkoitus.....	17
7	Opinnäytetyö prosessi	18
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
7.2	Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus	18
7.3	Kehittämistyön arviointi.....	19
8	Opinnäytetyön eettisyys.....	21
9	Opinnäytetyön luotettavuus	22
10	Tuotoksen tarkastelu ja kehittämissuhteet	23
	Lähteet.....	25
	Liitteet	29

1 Johdanto

Yli puolet suomalaisista aikuisista on vähintään ylipainoisia ja joka viides voidaan luokitella lihavaksi. Lihavuus on yleisintä 45-64-vuotiaiden ikäryhmässä, joten se vaikuttaa erityisesti työikäisiin. Lihavuuden aiheuttamia sairauksia ovat yleiset kansansairaukset kuten diabetes, kohonnut verenpaine ja verisuonisairaudet. Siksi on tärkeää tutkia keinoja, joilla voidaan tukea työikäisten painonhallintaa ja ehkäistä näitä terveysongelmia. (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2018, 101, 105.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että lautasmallin ja annoskoon hallinta ovat tärkeitä tekijöitä painonhallinnassa, ja niiden käyttö voi johtaa merkittäviin muutoksiin ruokavaliossa ja painonhallinnassa. (National Weight Control Registry 2019). Tutkimukset osoittavat, että potilailla on tiedon puutteita lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan, kuten McVayn, Yancyn, ja Bennettin (2018) mukaan. Potilailla ilmenee haasteita näiden käsitteiden ymmärtämisessä ja käytössä painonhallinnassa. Tiedon puutteet voivat johtaa haasteisiin oikeanlaisen ruokavalion suunnittelussa, annoskojen hallinnassa ja painonhallinnassa yleisesti. Tietoisuus lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan auttaa potilaita tekemään terveyttä edistäviä valintoja, välttämällä epäterveellisiä ruokailutottumuksia ja säännöllisiä ylensyömiä, mikä on keskeistä terveyden ylläpitämisessä ja painonhallinnassa.

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Painonhallintatalo, joka toimii Terveyskylä- nimisen julkisen verkkopalvelun alla. Painonhallintatalon verkkosivuille oli toive saada lisämateriaalia lautasmallin ja annoskoon vaikutuksista painonhallintaan, jotta potilaat saisivat tietoa, miten nämä tekijät vaikuttavat heidän ruokailutottumuksiinsa ja auttavat heitä tekemään tietoisia, terveellisiä valintoja painonhallinnan tukemiseksi. Opinnäytetyö koostuu kattavasta ja ajankohtaiseen tietoon perustuvasta kirjallisesta osuudesta sekä informaatiomateriaalista. Lautasmallin käyttö on hyödyllinen painonhallinnassa, sillä se auttaa hallitsemaan annoskokoja ja välttämään ylensyömiä, mikä vaikuttaa positiivisesti painonhallintaan ja ohjaa kohti terveellisempiä ruokavalintoja. Annoskoon hallinta on tehokas tapa rajoittaa kalorien saantia ja edistää painonhallintaa, välttämällä suuria energiamääriä ja ylensyömiä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023.)

Luotettava informaatiomateriaali lautasmallista ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan perustuu tieteellisiin julkaisuihin ja ravitsemusalan asiantuntijoiden suosituksiin. Hyvä materiaali on selkeä, kattava ja helposti ymmärrettävä, tarjoten käytännön ohjeita ja vinkkejä. (Helminen 2017.) Informaatiomateriaali auttaa potilaita ymmärtämään lautasmallin ja annoskoon merkitystä painonhallinnassa, edistämällä kokonaisterveyttä. (Koivumäki, Lehtimäki & Sillanpää 2021, 8).

2 Painonhallinta

Painonhallinta on kokonaisvaltainen prosessi, jonka tavoitteena on säilyttää terveellinen paino tai saavuttaa haluttu painotaso. Tämän tavoitteen taustalla on kaksi keskeistä näkökulmaa: terveyden ylläpitäminen ja lihavuuteen liittyvien sairauksien ehkäiseminen. Nämä kaksi tavoitetta ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Painonhallinnassa keskeinen tavoite on saavuttaa terveellinen kehonpaino, joka voi vaihdella yksilöittäin. Painonhallinta ehkäisee lihavuuteen liittyvien sairauksien puhkeamista ja hidastaa syntyneen sairauden etenemistä. (Terveyskylä 2023.)

Painonhallinta edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia monin tavoin. Fyysisen terveyden kannalta se auttaa ylläpitämään normaalista painoa, mikä puolestaan vähentää monia terveysriskejä, kuten diabetes, sydän- ja verisuonitauteja. Painonhallinta ja liikunta ovat läheisesti yhteydessä mielenterveyteen. Liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka ovat mielialan kannalta tärkeitä hormoneja, ja ne voivat auttaa torjumaan stressiä ja masennusta. Riittävä palautuminen on keskeinen osa terveellistä elämäntapaa ja painonhallintaa. Unen laatu ja määrä, stressin hallinta ja rentoutuminen ovat kaikki tärkeitä tekijöitä kehon terveyden ylläpitämisessä. Stressi voi nimittäin olla yksi syy ylipainoon, joten sen hallinta on olennaista painonhallinnassa. (Ul-Haq, Mackay, Fenwick & Pell 2013.)

Terveellinen ruokavalio vaikuttaa myönteisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Se auttaa parantamaan stressinsietokykyä, lisäämään itsetuntoa ja parantamaan yleistä hyvinvointia. Painonhallinta ei ole vain yksilön hyöty, vaan sillä on myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. FinTerveys 2017 tutkimus nosti kansanterveydelliseksi haasteeksi ylipainon ja lihavuuden kaikissa ikäryhmissä. Lihavuus on yleistynyt Suomessa viime vuosikymmeninä, erityisesti työikäisten keskuudessa. Yli puolet suomalaisista aikuisista on vähintään ylipainoisia ja joka viides voidaan luokitella lihavaksi. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 45.) Lihavuus tarkoittaa normaalia suurempaa kehon rasvakudoksen määrää. Se määritellään kehon painoindeksin (BMI) avulla, joka lasketaan henkilön painon ja pituuden suhteen perusteella. Yleisesti lihavuus luokitellaan, kun BMI on 30 tai suurempi. (Mustajoki 2022.)

Lihavuuden ehkäisy on olennainen osa painonhallintaa. Keskeisiä keinoja lihavuuden ehkäisemiseksi ovat ravitsemusohjaus, liikkumista edistävä yhdyskuntasuunnittelu sekä terveydenhuollon toimet, kuten painonhallinnan tuki ja ohjaus. (Lundqvist, Männistö, Lindström, Mäki, Virtanen & Laatikainen 2019.) Terveystieteiden ammattilaiset antavat potilailleen tietoa terveellisestä elämäntavasta, tukevat potilaita muutosten tekemisessä ja tarjoavat resursseja, kuten ruokavalioneuvoja, ravitsemusterapeutin palveluita ja liikuntaneuvoja. On myös tärkeää tiedostaa, että painonhallinta on pitkäjänteistä työtä, joka vaatii sitoutumista ja elämäntapamuutoksia. (Koivumäki ym. 2021.) Lihavuuden tehokkaalla hoidolla voidaan liitännäissairauksien ehkäisyn lisäksi parantaa väestön työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua

(Vesikansa, Jokelainen, Mehtälä, Mutanen, Lundqvist, Laatikainen, Yli-Saukko, Saukkonen & Pietiläinen 2020).

Painonhallintaan kuuluu usein tarve laihtua, erityisesti silloin, kun lihavuus aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Laihduttaminen on osa painonhallintaa, ja se perustuu terveellisiin ja kestäviin elämäntapamuutoksiin. Äärimmäiset ruokavaliot, hyvin alhaiset kalorimäärät tai nopeat painonpudotukset voivat olla haitallisia keholle ja vaikuttaa negatiivisesti terveyteen. Laihduttamisessa onkin suositeltavaa tehdä muutoksia elämäntapoihin, jotka ovat kestäviä ja pitkäaikaisia, jotta painonhallinta voidaan ylläpitää ja saavuttaa terveydellisiä hyötyjä. Lautasmalli tarjoaa yksinkertaisen ja käytännöllisen lähestymistavan terveelliseen syömiseen, joka auttaa saavuttamaan laihdutustavoitteet pitkällä aikavälillä. Laihdutuksen aikana lautasmalli on erityisen hyödyllinen, koska se auttaa hallitsemaan annoskokoja ja varmistamaan, että saat tarpeeksi ravintoa vähemmällä energiamäärällä. (Tunturi & Ruottinen 2021.)

Elintapamuutokseen motivoivia tekijöitä ovat olleet terveyden säilyminen ja toimintakyvyn paraneminen sekä tyytymättömyys omaan kehoon ja ulkonäköön. Monet ihmiset ovat motivoituneita pudottamaan painoa, mutta monilla ei ole tietoa tehokkaista painonhallinnan ja saavutetun painonpudotuksen ylläpidon menetelmistä tai ei ole itsevarmuutta toteuttaa niitä (Evans, Sainsbury, Kwasnicka, Bolster, Araujo-Soares & Sniehotta 2018.) Laihduttamisen kautta monet psykososiaaliset ongelmat voivat vähentyä tai jopa kadota kokonaan. (Käypä hoito - Lihavuus 2020). Painonhallinta auttaa ylläpitämään hyvää fyysistä terveyttä ja ehkäisemään sairauksia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023).

2.1 Terveellinen ruokavalio painonhallinnan tukena

Terveellinen ruokavalio on ruokavalio, joka tarjoaa riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa, jotta elimistö pysyy terveenä ja toimintakykyisenä sekä paino vakiona. Terveellinen ruokavalio sisältää monipuolisesti erilaisia ravintoaineita, kuten proteiineja, hiilihydraatteja, rasvoja, kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat tärkeitä kehon toiminnalle ja terveydelle. Terveellinen ruokavalio voi auttaa ylläpitämään terveen painon ja vähentää ylipainon ja lihavuuden riskiä. (Schwab 2023.) Ravitsemussuositukset pyrkivät tarjoamaan ohjeita terveellisen ruokavalioiden saavuttamiseksi, mutta nämä suositukset on sovitettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin. (Mutanen, Niinikoski, Schwab, Uusitupa, Ala-Kokko & Ripatti-Toledo 2021, 20). Ravitsemussuositukset ovat suosituksia terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta eri ikäryhmille ja tilanteisiin. Tässä työssä keskitytään työikäisten ravitsemukseen ja heille suunnattuihin suosituksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan väestön hyvinvointiin ja terveiden elämäntapojen omaksumiseen. Suomessa ravitsemussuositukset perustuvat terveellisen ja monipuolisen ruokavalioiden noudattamiseen. (Ruokavirasto 2023.)

Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä osa terveellistä ruokavaliota, sillä se auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja vähentää napostelun tarvetta. Lisäksi säännöllinen ateriarytmi auttaa hallitsemaan painoa, sillä liian pitkät ateriavälit voivat johtaa verensokerin laskuun, jolloin mieliteot ja näläntunne voivat kasvaa. Tämä puolestaan voi johtaa liialliseen syömiseen ja energiansaannin kasvuun. Suositeltavaa on syödä päivän aikana kolme pääateriaa ja 1-2 välipalaa tarpeen mukaan. (THL 2023.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos seuraa suomalaisten aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia viiden vuoden välein. THL:n koordinoiman FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset syövät keskimäärin seitsemän kertaa päivässä. Noin 60 prosenttia päivän energiasta saadaan aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Suurin osa - noin 90 prosenttia syö aamiaisen ja lounaan, päivällisen syöminen on vain hieman vähäisempää. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018, 5, 46.)

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää monipuolisesti ravintoaineita ja on kokonaisuudessaan terveydelle edullinen. Ravitsemussuositusten mukaan työikäisen henkilön tulisi syödä vähintään 500 grammaa kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä. Näiden ruoka-aineiden sisältämät vitamiinit, kivennäisaineet ja kuidut ovat tärkeitä terveyden kannalta. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä eri väreissä, jotta saa monipuolisesti erilaisia ravintoaineita. Täysjyväviljaa kannattaa syödä päivittäin. Täysjyvävilja sisältää kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat tärkeitä terveyden kannalta. Hyviä lähteitä ovat esimerkiksi kaura, ruis, ohra ja täysjyväpastat. Proteiinia tarvitaan lihasten ja kudosten ylläpitoon ja uudistumiseen. Vähärasvaisia proteiininlähteitä ovat esimerkiksi kala, kana, kananmuna, pavut, linssit ja maitotuotteet. Punaisen lihan ja lihavalmisteiden syömistä tulisi rajoittaa. Liiallinen suolan, sokerin ja tyydyttyneiden rasvojen saanti voi lisätä riskiä sairastua esimerkiksi verenpaineen tai sydäntautien ongelmista. Sen sijaan kannattaa suosia terveellisiä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja kalaa, sekä välttää lisättyä sokeria ja suolaa. Säännöllinen ateriarytmi, monipuoliset ateriat, lautasmalli ja annoskoko ovat tärkeitä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, ja niiden ymmärtäminen auttaa ylläpitämään tasapainoista ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

2.1.1 Lautasmallin vaikutus painonhallinnassa

Lautasmalli on malli tasapainoisen ja monipuolisen aterian koostamisesta. Lautasmalli on suosittu tapa kuvata terveellistä ja tasapainoista ateriointia. Syömällä terveellisesti voidaan oleellisesti lisätä hyvinvointia ja vähentää hyvin monien terveys- ja toimintakykyongelmien vaaraa. (Ruokavirasto 2023.) Marran, Lillyn, Nelsonin, Woofterin ja Malonen (2019) mukaan lautasmallin käyttö edistää terveellisempien ruokavalintojen tekemistä, johtaa pienempään energiansaantiin ja parempaan elämänlaatuun.

Lautasmalli on tärkeä tekijä terveellisessä ruokavaliossa ja painonhallinnassa. Lautasmallin avulla pyritään opettamaan ihmisiä koostamaan ateriansa tasapainoisesti ja terveellisesti,

siten että lautasmallissa on tietty määrä erilaisia ravintoaineita. Se jakaa lautasen neljään osaan, joista puolet täytetään vihanneksilla ja hedelmillä, neljäsosa proteiinipitoisilla ruoilla ja neljäsosa viljatuotteilla tai tärkkelyspitoisilla kasviksilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Tällainen lautasmalli auttaa varmistamaan, että aterian kokonaisenergiämäärä jakautuu tasaisesti eri ravintoaineiden välille ja että ruoan saanti on monipuolista. Se myös auttaa hillitsemään annoskokoja, koska lautasmallin mukaisesti täytetty lautanen on yleensä sopiva annoskoko. (Koponen ym. 2018, 45.) Sopiva energiamäärä ja ravintoaineiden tasapaino ovat tärkeitä terveellisen painonhallinnan ja ravitsemuksen kannalta. Kun noudattaa lautasmallia, saa helposti riittävästi kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita vihanneksista ja hedelmistä, proteiinia lihasta, kalasta tai kasviproteiinista sekä hiilihydraatteja ja kuitua täysjyvätuotteista ja tärkkelyspitoisista kasviksista. Lautasmalli auttaa myös välttämään liian suuria annoskokoja, mikä voi johtaa liialliseen energiansaantiin ja painonnousuun. Lautasmallin käyttöä voi soveltaa eri aterioihin, kuten aamiaisiin, lounaisiin ja illallisiin, ja se on hyödyllinen väline terveellisen ruokavalion suunnittelussa ja toteutuksessa. (Tunturi & Ruottinen 2021.)

Lautasmalli on hyödyllinen työkalu, jota voi soveltaa eri aterioihin. Lautasmallia voi soveltaa eri tavoin riippuen yksilön tarpeista ja mieltymyksistä. On tärkeää varmistaa, että ateriat sisältävät monipuolisesti eri ravintoaineita ja että energiansaanti on tasapainossa. Aamiaisen lautasmalli voi sisältää puolet lautasesta hedelmiä tai marjoja, neljäsosan kaurapuuroa tai täysjyväleipää ja neljäsosan kananmunaa tai jogurttia. Lounaan lautasmalli voi sisältää puolet lautasesta vihanneksia, neljäsosan proteiinia kuten kalaa, kanaa tai kasviproteiinia ja neljäsosan täysjyväriisiä, kvinoaa tai muita tärkkelyspitoisia kasviksia. Välipalan lautasmalli voi sisältää puolet lautasesta hedelmiä tai vihanneksia ja neljäsosan pähkinöitä tai siemeniä sekä neljäsosan jogurttia tai tuorejuustoa. Illallisen lautasmalli voi sisältää puolet lautasesta vihanneksia tai salaattia, neljäsosan proteiinia kuten lihaa, kalaa tai kasviproteiinia ja neljäsosan täysjyväpastaa, perunaa tai muita tärkkelyspitoisia kasviksia. Vegaanin täysipainoinen aterialla koostuu kolmesta osasta: lautasella juures-, peruna- tai viljalisäke, tuoreet ja kypsennetyt kasvikset sekä palkokasvit. Marja-, hedelmä-, pähkinä- ja manteliruokat täydentävät aterian ja sopivat välipaloille. Ateriakokonaisuuteen kuuluu tuoreannos, salaatinkastike tai öljy, leipä, vegaaninen kasvimargariini ja täydennetty kasviuoma ruokajuomana. (Ruokavirasto 2023.)

Lautasmallia voidaan soveltaa myös keittoateriaan, vaikka keitto ei olekaan varsinaisesti lautasmallin mukainen annos. Keittoon kannattaa lisätä runsaasti erilaisia vihanneksia, jotta lautasmallin periaatteet toteutuvat, kuten esimerkiksi porkkanat, lanttu, sipuli, selleri ja muut vihannekset. Keittoon voi lisätä myös proteiinilähteitä, kuten kanaa, kalaa, lihaa tai kasviproteiinia, kuten pavut, linssit ja kikherneet, jotka ovat hyviä vaihtoehtoja kasvissyöjille ja vegaaneille. (Pelkonen 2020.) Keiton kanssa voi tarjota täysjyväleipää tai ruisleipää, joka täyttää neljäsosan lautasmallin periaatteiden mukaan. Keitto on erinomainen tapa sisällyttää

monipuolisesti erilaisia ravintoaineita ruokavalioon. Keitot ovat yleensä vähäkalorisia, runsaskuituisia ja täynnä vitamiineja ja kivennäisaineita. Säännöllinen keittojen syöminen voi auttaa myös pudottamaan kiloja. Useiden tutkimusten mukaan keiton syöminen ennen aterialla tuo kylläisyyden tunnetta, minkä vuoksi ihminen syö vähemmän kaloreita koko aterialla. Veteen sitoutunut ruoka hidastaa mahalaukun tyhjentymistä, minkä vuoksi se pysyy täytenä pidempään. Lisäksi keiton vesi lisää aterian painoa ja määrää ilman ylimääräisiä kaloreita, mikä auttaa tyydyttämään nälän. Lautasmallin soveltaminen keittoaterioihin auttaa varmistamaan, että ateriat ovat tasapainoisia ja tarjoavat tarvittavat ravintoaineet keholle. (Ruokavirasto 2023.)

Zhang, Han, ja Chun (2019) mukaan lautasmalli on visuaalinen tapaa opettaa potilaille terveellisen ruokavalion periaatteita tyyppin 2 diabeteksen hoidossa. Lautasmallin avulla potilaat hahmottavat ruokien oikeaa suhdetta ja siten suunnittelevat aterioita, jotka ovat tasapainoisia ja ravitsemuksellisesti monipuolisia. Tämä auttaa välttämään monimutkaisten hiilihydraattien laskemista ja sallii potilaiden keskittyä terveellisten ruokien valitsemiseen ja annoskokojen hallintaan. Lisäksi lautasmallin yksinkertaisuus ja helppokäyttöisyys säästää aikaa ruokavalion opetuksessa ja on helpommin hyväksyttävä potilaiden keskuudessa. Lautasmalli on yleensä osa laajempaa terveyden edistämisen ohjelmaa, joka sisältää terveystasvatusta, ravitsemusohjausta, ja liikuntaa. Lisäksi, vaikka lautasmalli onkin hyvä apuväline opettaessaan terveellistä ruokailua, se ei ole ainoa tapa valvoa ruokamäärää tai ravintoaineiden saantia. Esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitäminen tai ruokavaakojen käyttäminen voivat auttaa tarkkailemaan ruokamääriä ja ravintoaineiden saantia. Lautasmallia tulisi käyttää osana monipuolista lähestymistapaa terveelliseen ruokailuun ja ravitsemukseen, eikä sitä tule pitää ainoana ratkaisuna. (Jia, Liu, Allman-Farinelli, Partridge, Pratten, Yates, Stevens & McGill 2022.)

2.1.2 Annoskoon vaikutus painonhallinnassa

Annoskoko on tärkeä tekijä painonhallinnassa ja terveellisessä ravitsemuksessa. Yleisesti ottaen ravitsemusasiiantuntijat suosittelevat, että aterian koko olisi noin 1/4-1/3 lautasmallin mukaisesta annoksesta proteiinia, 1/2-2/3 lautasesta vihanneksia ja loput 1/4 lautasesta tärkkelyspitoista kasviksia tai täysjyvää. Tärkeintä on syödä monipuolisesti ja huolehtia kohtuullisesta annoskoosta. (Schwab 2023.) Annoskoon vaikutus työikäisten painonhallinnassa on merkittävä. Usein nyky-yhteiskunnassa tarjotut ruoka-annokset ovat kasvaneet huomattavasti viime vuosikymmenien aikana, mikä voi johtaa liialliseen energiansaantiin ja siten painonnousuun. Liiallinen energiansaanti johtaa painonnousuun ja lihavuuteen, joka voi lisätä riskiä sairastua moniin kroonisiin sairauksiin, kuten diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpiin. Kun annoskoot ovat suuria, ihmiset taipuvat usein syömään enemmän ruokaa kuin heidän kehonsa todellisuudessa tarvitsee. Tämä johtuu siitä, että annoksen koko voi vaikuttaa syömisikäyttämiseen ja ruokahalun säätelyyn. Kun syö liikaa, keho varastoi ylimääräiset kalorit rasvaksi, joka johtaa painonnousuun. Annoskoon pienentäminen auttaa vähentämään

energiansaantia ja edistämään painonhallintaa. (THL 2023.) Annoskokojen hallinnassa voi hyödyntää erilaisia strategioita, kuten käyttää pienempiä lautasia ja kulhoja, jakaa ruokaa etukäteen sopiviin osiin tai ottaa eväät mukaan, jotta voi hallita ruokamääriä. Kositin, Königin ja De-loyden (2019) mukaan suuremmalla lautasella tarjottavat annokset ovat suurempia ja johdavat suurempaan ruoan kulutukseen verrattuna pienempiin lautasilla tarjottuihin annoksiin. Tämä korostaa annoskoon merkitystä ruoan kulutuksen säätelyssä ja sitä kautta myös painonhallinnassa. Toisaalta, Rolls, Roen, Jamesen ja Sanchezen (2017) toteavat, että pitkäaikainen annoskoon hallinta voi olla positiivinen tekijä painonhallinnassa ja ravitsemuksessa. Tutkimus tuki ajatusta, että annoskokojen tarkkailu voi olla tehokasta pitkän aikavälin painonhallinnassa. Yksilöllinen tilanne vaikuttaa kuitenkin siihen, miten annoskokojen hallinta vaikuttaa painonhallintaan ja ravitsemukseen.

Painonhallinnassa pienemmät annoskoot voivat olla hyödyllisiä. Pienempien annoskokojen avulla voi hallita energiansaantia ja auttaa välttämään liiallista kalorien saantia. Tämä voi johtaa energiavajeeseen, mikä puolestaan voi edistää painonhallintaa ja laihtumista. Pedersen, Kang ja Klinen (2017) mukaan annoskoon hallintaa tukeva lautanen yhdistettynä ruokavali- ja elämäntapamuutoksiin auttoi lihavilla tyyppin 2 diabetesta sairastavilla potilailla merkittävästi painonpudotukseen ja veren glukoositasapainon parantumiseen. Verensokerin pysyessä tasaisena energiataso säilyi ja mieliteot vähenivät.

Tietoisuus omasta syömiskäyttäytymisestä ja kyky tunnistaa kylläisyyden tunne ovat keskeisiä tekijöitä annoskoon hallinnassa. Liian pienet annoskoot voivat johtaa aliravitsemukseen, joka voi vaikuttaa negatiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Tarvittavan ravintoaineiden saannin varmistamiseksi on tärkeää syödä tarpeeksi ruokaa, mutta myös huolehtia annoskokojen kohtuullisuudesta. Sopiva annoskoko riippuu yksilön tarpeista, kuten sukupuolesta, iästä, aktiivisuustasosta ja ruumiinrakenteesta. Syömällä monipuolisesti ja kohtuullisesti erilaisia ruoka-aineita ja huolehtimalla sopivista annoskoista voi varmistaa, että saa tarvittavat ravintoaineet keholle. (Ruokavirasto 2023.)

2.2 Ravitsemusneuvonta painonhallintaa tukena

Ravitsemusneuvonta viittaa ammattilaisen antamaan ohjaukseen ja neuvontaan, joka koskee terveellistä ruokavaliota ja ravitsemusta. Ravitsemusneuvonta auttaa yksilöitä tekemään tietoisia valintoja ruokavaliionsa suhteen ja saavuttamaan terveyteen liittyviä tavoitteita. Ravitsemusneuvonta voi olla hyödyllistä eri tilanteissa, kuten ylipainon hallinnassa, erityisruokavalioiden suunnittelussa kuten diabeteksen tai allergioiden osalta, urheilijoiden ravitsemuksessa tai yleisen terveyden edistämisessä. (Schwab 2016, 345.)

Ravitsemusneuvonnassa otetaan huomioon yksilön tarpeet, tavoitteet, terveydentila ja elämäntilanne. Ammatilainen antaa henkilökohtaisia suosituksia ravintoaineiden saannin, energiansaannin, ruokarytmien, aterioiden koostumuksen ja ruoka-ainevalintojen suhteen. Ravitsemusasiantuntija tai ravitsemusterapeutti arvioi yksilön nykyisen ruokavalion ja antaa palautetta sen ravitsemuksellisesta sisällöstä. (Saarnio ja Mäkitie 2014.) Tämä auttaa tunnistamaan mahdollisia puutteita tai epäterveellisiä ruokailutottumuksia. Ravitsemusneuvonta pyrkii lisäämään yksilön tietoisuutta terveellisestä ravitsemuksesta ja ruokailutottumuksista. Se voi sisältää tietoa ravintoaineista, ruokaryhmistä, terveellisistä resepteistä ja ruoanvalmistustaidoista. (Schwab 2016, 345.)

Ravitsemusneuvonnassa opetetaan terveellisen ravitsemuksen perusteita ja annetaan käytännön vinkkejä terveelliseen syömiseen ja juomiseen. Potilasta tuetaan kehittämään tietoisuutta omasta syömisestään ja kehon tuntemuksistaan. Ravitsemusneuvonta auttaa ymmärtämään, mitkä ruoat ja juomat ovat terveellisiä ja mitkä eivät. (Käypä hoito - Lihavuus 2020.) Terveydelle sopivien valintojen tekeminen auttaa pitämään painon kurissa ja parantaa terveyttä kokonaisuudessaan. Ravitsemusneuvonta auttaa suunnittelemaan terveellisiä aterioita, jotka sisältävät kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Terveellisten aterioiden syöminen auttaa ylläpitämään kylläisyyden tunnetta ja ehkäisemään ylensyömistä. Ravitsemusneuvonta auttaa ymmärtämään, miten paljon energiaa keho tarvitsee ja mitkä ravintoaineet ovat tarpeellisia terveyden kannalta. Kun tiedetään, mitä keho tarvitsee, voidaan suunnitella terveellinen ruokavalio, joka auttaa saavuttamaan painonhallinnan tavoitteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2023.)

2.2.1 Psykoedukatiivinen näkökulma ravitsemusneuvonnassa

Ravitsemusneuvonnassa psykoedukatiivinen lähestymistapa tarkoittaa potilaan tiedon ja ymmärryksen lisäämistä ravitsemuksesta, jotta hän voisi tehdä parempia valintoja ja edistää omaa terveyttään. Tämä lähestymistapa auttaa potilasta ymmärtämään ravitsemuksen merkityksen osana kokonaisvaltaista terveydenhoitoa. (THL 2022.) Ravitsemusneuvonnassa autetaan yksilöä asettamaan realistisia ja saavutettavia ravitsemukseen liittyviä tavoitteita. Näihin tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi painonhallinta, ruokavalion tasapainottaminen, ravitsemuksellisten tarpeiden täyttäminen tai tietyistä terveysongelmista johtuvien ruokavalioon liittyvien haasteiden hallinta. (Järvinen 2020.) Ravitsemusneuvonta voi sisältää säännöllistä seuranta ja tukea yksilön edistymisen arvioimiseksi. Tämä auttaa pitämään yllä motivaatiota ja tarjoaa mahdollisuuden keskustella mahdollisista haasteista tai kysymyksistä ravitsemuksen osalta. (Heinonen 2018, 23.)

Terveydenhuollon toimintana ohjaus on osa potilaan asianmukaista ja hyvää hoitoa. Ammatilaisen potilaalle tarjoama tuki ja ohjaus on tärkeää painonhallinnassa, sillä ammatilliset tarjoaa yksilöllistä tukea ja ohjausta, joka auttaa saavuttamaan tavoitteet ja ylläpitämään

terveellisiä elämäntapoja pitkällä aikavälillä. (Evans, Sainsbury, Kwasnicka, Bolster, Araujo-Soares & Sniehotta 2018.) Painonhallintaan liittyvät tavoitteet ja keinot asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa. Tavoitteiden saavuttaminen voi olla erittäin motivoivaa ja auttaa asiakasta pysymään matkallaan. (Heinonen 2018, 11.) Ohjauksessa käytetään motivoivaa työskentelytapaa, esimerkiksi motivoivan haastattelun menetelmä. Potilaan muutoshalukkuuden ja aikaisemmin saadun ruokavalio-ohjauksen huomioiminen on tärkeää. (Mitchell, Ball, Ross, Barnes & Williams 2017.) Motivointi on tärkeä osa painonhallintaa, ja on olemassa useita tapoja motiivoida ihmisiä painonhallintaan. Pelkällä tiedon jakamisella ei yleensä riitä muuttamaan ihmisen käyttäytymistä, vaan yksilön tulee olla sisäisesti motivoitunut muuttamaan käyttäytymistään. (Luomala ym. 2012, 31.) Ammattilaisen tehtävä on auttaa asiakasta löytämään oma motivaationsa ja tavoitteensa painonhallintaan. Tarjota potilaalle tietoa ravitsemuksesta ja terveellisistä elämäntavoista. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Informaatiomateriaali auttaa lisäämään potilaiden tietoisuutta omista ruokailutottumuksistaan ja niiden vaikutuksista terveyteen. Materiaali sisältää ohjeita ja työkaluja, joiden avulla potilaat voivat seurata edistymistään ja tehdä omia päätöksiään terveyteen liittyvissä asioissa. Kun potilas ymmärtää paremmin, miksi terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä, se voi auttaa häntä pysymään motivoituneena. Informaatiomateriaali tarjoaa yksilöllistä tukea, korostaa tietoisuuden lisäämistä, ja pyrkii pitkäaikaisiin tuloksiin terveellisten elämäntapojen ylläpitämisessä.

3 Työikäisten painonhallinta

Työikäisiksi voidaan yleisesti määritellä henkilöt, jotka ovat iältään noin 15-74 vuotta ja jotka ovat työelämässä tai etsivät aktiivisesti työtä. (SVT 2023). Työllä, työoloilla ja työmarkkina-asetelmalla on keskeinen merkitys terveyserojen syntymisessä. Korkeasti koulutetut ja hyväpalkkaiset työikäiset ovat yleensä paremmassa terveydentilassa ja elävät pidempään kuin ne, joilla on vähemmän koulutusta, kokemusta työttömyydestä ja pienemmät ansiotulot. (Madsen, Nyberg, Magnusson Hanson, Ferrie, Ahola & Alfredsson 2017.)

Työikäisten painonhallinta on tärkeä osa terveellisiä elämäntapoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Painonhallinta voi sisältää tavoitteita, kuten painon pudottamista, painon säilyttämistä tai painonhallintaa ylipainon tai lihavuuden vähentämiseksi. Tämä saavutetaan yleensä yhdistämällä terveellinen ruokavalio, liikunta ja elämäntapamuutokset. Työikäisillä on usein erityisiä haasteita painonhallinnassa, kuten kiireinen työelämä, istumatyö, stressi, epäterveelliset ruokailutottumukset ja aikataulurajoitukset. (Borodulin, Jousilahti, Mäki-Opas, Mänistö, Valkeinen & Wennman 2018, 38.)

Lisäksi monille työikäisille ihmisille harrastukset ja vapaa-ajan aktiviteetit voivat jäädä vähemmälle ajanpuutteen vuoksi. Monet työikäiset ihmiset ovat kiireisiä ja heidän päivänsä ovat

usein täynnä työtehtäviä ja muita velvollisuuksia. Stressi johtaa epäterveellisiin tapoihin, kuten epäsäännölliseen syömiseen, liikunnan välttelyyn ja herkutteluun. (Käypä hoito - Lihavuus.) Psykkinen kuormittuneisuus ja masennus ovat yleisiä suomalaisessa aikuisväestössä. Masennusoireet ovat yleistyneet koko väestössä ja psykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt työikäisillä naisilla. (Suvisaari, Viertiö, Solin & Partonen 2018, 85.) Työelämän stressi johtaa tunnesyömiseen ja epäterveellisiin ruokavalintoihin. Aikuisten ruokatottumukset ovat huonontuneet. Vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen syö kasviksia ja hedelmiä suositusten mukaisesti. (Valsta ym. 2018, 33.)

Tietoinen syöminen ja stressinhallintatekniikoiden opettelu voivat auttaa hallitsemaan stressiin liittyviä ruokailutottumuksia. Työkiireet ja aikataulurajoitukset voivat vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Kiireessä saatetaan turvautua pikaruokaan tai valmiisiin eineksiin, jotka eivät välttämättä ole ravitsemuksellisesti tasapainoisia. Suunniteltu ateriarytmi, terveellisten eväiden valmistaminen etukäteen ja ravitsemuksellisesti tasapainoisen ruokavalion tavoittelu voivat auttaa pitämään painonhallinnan hallinnassa. (Mustajoki 2015a.)

Työikäiset ihmiset saattavat kärsiä unen puutteesta tai huonolaatuisesta unesta, joka negatiivisesti painonhallintaan. Unen puute voi lisätä ruokahalua ja vaikuttaa aineenvaihduntaan. Työikäiset ihmiset altistuvat usein ympäristökijöille, jotka voivat haitata painonhallintaa. Esimerkiksi työpaikoilla tarjotaan usein epäterveellistä ruokaa ja juomia, ja ympärillä olevat ihmiset voivat vaikuttaa omiin ruokailutottumuksiin. (Mustajoki 2015a.) Työikäisten painonhallintaan liittyy myös muita tekijöitä, kuten ravitsemuksellinen tietoisuus, terveellisten välipalojen valinta, riittävä vedenjuonti ja alkoholin kohtuukäyttö. Jokaisen yksilön tarpeet ja lähtökohdat voivat vaihdella, joten on tärkeää löytää yksilöllisesti sopiva lähestymistapa painonhallintaan. (Ruokavirasto 2023.)

4 Informaatiomateriaali digihoitopolussa

Potilasohjauksen avulla potilaat oppivat ymmärtämään paremmin omaa tilannettaan, saamaan tukea terveellisiin elämäntapoihin liittyvissä päätöksissä ja sitoutumaan hoitoon. Potilasohjaus voi sisältää esimerkiksi yksilöllisiä neuvontatapaamisia ravitsemusterapeutin tai sairaanhoitajan kanssa, ruokavalioon ja ravitsemukseen liittyviä materiaaleja ja kirjallisuutta, terveyskursseja tai muita vertaistukiryhmiä. (Koivumäki ym. 2021.) Mitchell, Ball, Ross, Barnes ja Williamsin (2017) mukaan terveydenhuollon ammattilaisen antama toistuva ja henkilökohtainen palaute oli merkittävästi tehokasta painonhallinnan kannalta. Tutkimuksessa havaittiin, että osallistujat, jotka saivat säännöllistä ja henkilökohtaista palautetta terveydenhuollon ammattilaiselta, saivat enemmän motivaatiota ja tukea painonhallintaprosessissaan verrattuna niihin, jotka saivat vain yleistä informaatiota ja ohjeita. Osallistujat kokivat, että henkilökohtaisen palautteen avulla he saivat tarvittavaa ohjausta, vinkkejä ja kannustusta tavoitteidensa saavuttamiseksi. Terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama henkilökohtainen

palaute ja tuki voivat olla ratkaisevan tärkeitä osallistujien motivoinnissa ja sitoutumisessa painonhallintaprosessiin.

Painonhallintatalon digihoitopolussa vuorovaikutus tapahtuu viestittelyn kautta kirjallisesti. Digitaalinen ohjausmateriaali lisää potilaan hallinnan tunnetta. Potilas voi käyttää materiaalia juuri sillä hetkellä, kun hän sitä tarvitsee. Informaatiomateriaalin tarkoituksena on tarjota selkeää ja ymmärrettävää tietoa potilaalle, joka auttaa häntä saamaan tarvittavat tiedot ja taidot terveyteen, sairauteen, hoitoon tai terveyskäyttäytymiseen liittyen. Hyvä materiaali potilaalle terveellisestä ravitsemuksesta riippuu osittain potilaan tarpeista ja tavoitteista. Informaatiomateriaalin tulisi olla helppolukuinen ja ymmärrettävä kaikille potilaille, riippumatta heidän taustastaan tai koulutustasostaan. Potilaat tarvitsevat konkreettisia vinkkejä ja esimerkkejä siitä, miten he voivat toteuttaa terveellistä ravitsemusta käytännössä. Esimerkiksi reseptejä tai ateriaideoita, joissa käytetään terveellisiä raaka-aineita, voivat olla hyödyllisiä. Informaatiomateriaalia tulisi räätälöidä potilaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Esimerkiksi jos potilas haluaa laihtua, materiaalissa tulisi käsitellä painonhallintaa ja ruokavalion sopeuttamista siihen. Informaatiomateriaalin tulisi sisältää tietoa ravitsemuksen perusasioista, kuten eri ravintoaineiden rooleista ja suositeltavista annosmääristä, miten annoskoko ja lautasmalli vaikuttavat painonhallintaan. Potilaan on tärkeää ymmärtää, miten eri ruoka-aineet vaikuttavat kehoon ja miten niitä tulisi käyttää osana terveellistä ruokavaliota. Kuvat voivat auttaa potilasta ymmärtämään ravitsemusohjeita paremmin ja muistamaan niitä helpommin. Esimerkiksi lautasmalli on visuaalinen tapa kuvata terveellistä ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2023.)

Myers-Ingram, Sampford ja Milton-Cole (2023) toteavat, että erilaiset sähköiset terveydenhuollon painonhallinnan interventiot ovat osoittaneet myönteisiä vaikutuksia osallistujien painonpudotukseen ja terveyskäyttäytymisen parantamiseen. He tutkivat useita erilaisia sähköisiä välineitä, mukaan lukien mobiilisovelluksia, verkkopohjaisia ohjelmia sekä sähköposti- ja tekstiviestipohjaisia tukijärjestelmiä. Tutkimustulokset osoittavat, että nämä sähköiset interventiot ovat tehokkaita ja tarjoavat monipuolista tukea osallistujille. Interventioiden avulla osallistujat saavat arvokasta tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja elämäntapamuutoksista. Lisäksi heitä kannustavat ja motivoivat sekä sähköinen yhteisö että terveydenhuollon ammattilaiset. Tämä tukee osallistujien pyrkimyksiä saavuttaa merkittävää painonpudotusta ja parantaa terveyttään. Sähköisten interventioiden helppo saatavuus ja käyttömahdollisuus tarjoavat kätevän tavan saada tarvittavaa tietoa ja tukea painonhallintaan, mikä on tärkeä havainto osoittaen, että sähköiset terveydenhuollon ratkaisut voivat tehokkaasti edistää painonhallintaa ja terveellisiä elämäntapoja osallistujille

5 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Painohallintatalo, joka toimii Terveyskylä- nimisen julkisen verkkopalvelun alla. Terveyskylä on terveydenhuollon verkkopalvelu koko väestölle. Painohallintatalon palvelun tuottaja on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS). Terveyskylästä löytyy tietoa, tukea sekä hoitoa potilaille. Palvelut täydentävät perinteistä sairaalahoittoa. Terveyskylään kuuluu 32 erilaista virtuaalitaloa erilaisiin elämäntilanteisiin sekä oireisiin. Terveyskylän kaikki palvelut ovat ilmaisia kuluttajille, joskin digitaaliset hoitopolut tarvitsevat lääkärin lähetteen. Painohallintatalo on terveydenhuollon ammattilaisten kehittämä virtuaalinen palvelu, joka tarjoaa tutkittua tietoa lihavuuden hoidosta ja painonhallinnasta. Talossa on myös oma osuutensa alan ammattilaisille. Palvelua kehitetään jatkuvasti ja sinne tuotetaan ajankohtaista sisältöä. Terveyslaihutusvalmennus tarjoaa työkaluja pysyvään elämäntapamuutokseen. Potilaat pääsevät Terveyslaihutusvalmennukseen lääkärin lähetteellä. Painohallintatalon valmentajat ovat lihavuuden hoitoon perehtyneet terveydenhuollon ammattilaisia. Valmentajien joukossa on ravitsemusterapeutteja, sairaanhoitajia ja fysioterapeutteja. (Painohallintatalo, Terveyskylä 2023.) Ravitsemusterapeutit antavat yksilöllistä ravitsemusohjausta, joka perustuu henkilön ruokailutottumuksiin ja terveydentilaan. He auttavat henkilöä ymmärtämään ravintoaineiden merkityksen ja suunnittelemaan terveellisiä aterioita ja välipaloja. Terveydenhuollon ammattilaiset auttavat ihmisiä saavuttamaan terveellisen painon ja edistämään terveyttä. Tutkimusten mukaan terveysvalmennus, jota ravitsemusterapeutti ja sairaanhoitaja toteuttivat vuoden aikana, johti kroonisten sairauksien komplikaatioiden vähenemiseen ja tuotti säästöjä terveydenhuollon kustannuksissa. (Mustonen 2021.)

Terveyslaihutusvalmennus on 12 kuukauden verkkovalmennus, joka tarjoaa tutkittua tietoa lihavuuden hoidosta ja painonhallinnasta. Potilaat oppivat parempia elämäntapoja terveydenhuollon ammattilaisten tuella. Valmentaja tukee potilasta, auttaa pohdinnoissa ja kannustaa muutosmatkalla arvostavalla ja luottamuksellisella otteella. Terveyslaihutusvalmentaja seuraa ja kommentoi digihoitopolulla potilaan edistymistään säännöllisesti. Potilaalla on nimetty terveyslaihutusvalmentaja, joka seuraa ja kommentoi digihoitopolulla potilaan edistymistään säännöllisesti. Digihoitopolussa vuorovaikutus tapahtuu viestittelyn kautta kirjallisesti. (Painohallintatalo, Terveyskylä 2023.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena tuottaa potilaille informaatiomateriaalia lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta työikäisten painonhallintaan. Työn tavoitteena lisätä potilaiden tietoisuutta lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan.

7 Opinnäytetyöprosessi

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ratkaista käytännön ongelmia ja parantaa toimintaa jossakin organisaatiossa tai yhteisössä. Tämä tapahtuu yleensä tutkimuksellisen asenteen avulla, jossa opinnäytetyöntekijä käyttää erilaisia menetelmiä ja analysoi kerättyä tietoa löytääkseen parannusehdotuksia tai uusia ratkaisuja käytännön ongelmiin. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022a, 11.) Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjestelee käytännön toimintaa ja parantaa organisaation toimintaa. Tämä voi tapahtua esimerkiksi kehittämällä uusia prosesseja, parantamalla palveluita tai kehittämällä uusia tuotteita. (Vilkkä 2021.) Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmä vaihtelee sen mukaan, millaisesta projektista tai toiminnasta on kyse. Toiminnallinen opinnäytetyö antaa mahdollisuuden soveltaa teoreettisia tietoja käytännön toiminnassa ja kehittää konkreettisia ratkaisuja työelämän haasteisiin. (Vilkkä 2021.) Tämän opinnäytetyön konkreettisena tuotoksena ovat informaatiomateriaali (Liite 1) lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan ja opinnäytetyöraportti.

Toiminnallinen opinnäytetyö ei välttämättä edellytä tutkimuksellisten menetelmien käyttöä, mutta se voi sisältää jonkin verran tutkimuksellista työskentelyä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää käytännön toimintaa, joten se voi olla esimerkiksi kehittämis-hanke, joka perustuu kokemukseen ja asiantuntijuuteen. (Kostamo ym. 2022a, 107.) Tiedon laatu pyritään varmistamaan käyttämällä teoretietiedon kokoamiseen suunniteltua tiedonhakua. Opinnäytetyön laajuutta rajoitettiin yhteistyökumppanin kanssa sovitusti. Toimeksiantaja toivoi lisämateriaalia lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan. Aihe tarkentui vielä työikäisen potilaan ja psykoedukatiivisen näkökulmaan.

7.2 Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tärkeintä on määrittää, mikä on ongelma tai haaste, jota halutaan ratkaista tai kehittää käytännön toiminnassa. (Kostamo ym. 2022a, 11). Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on lisätä potilaiden tietoisuutta lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta työikäisten painonhallintaan ja edistää terveellisiä ruokailutottumuksia. Kun ongelma on tunnistettu, seuraava vaihe on suunnitella, miten siihen lähestytään ja ratkaistaan se. Työn suunnitteluvaiheessa määritellään opinnäytetyön tavoitteet, tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja -menetelmät sekä työn aikataulu. Toteutusvaiheessa toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan käytännössä, esimerkiksi kehittämällä uutta tuotetta tai palvelua, kouluttamalla henkilöstöä tai arvioimalla ohjelman käyttöä. Toteutusvaiheessa kerätään myös tutkimusaineistoa ja -tuloksia. (Kniivilä, Lindblom-Ylänne & Mäntynen 2017, 14-21.)

Sairaanhoitajaopiskelijana aihe innosti myös kansanterveyden näkökulmasta. Koen, että valittu aihe monikäyttöinen ja tukee ammatillisuutta tulevana sairaanhoitajana ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessi alkoi tutustumisella Terveyskylän Painonhallinta-sivuston sen hetkiseen materiaaliin ja lisää materiaalin ideoinnin aloittamisella. Terveyskylän sivulla on tiedot lautasmallista, mutta materiaalia lautasmallista eri aterioilla ei sivustolla ollut.

Opinnäytetyön tiedonhaku suoritettiin käyttämällä Laurea ammattikorkeakoulun Finna hakupalvelusta löytyviä tietokantoja, kuten Cinahl, Medic, PubMed, Terveysportti ja Journal.fi. Tiedonhakuun käytettiin myös hakukoneita, kuten Google Scholar. Lisäksi Käypä hoito -suositukset ja muu Duodecimin tuottama materiaali toimivat tärkeinä lähteinä. Käytetyt resurssit olivat tutkittuja ja luotettavia, mikä mahdollisti systemaattisen tiedon analysoinnin ja keskeisten käsitteiden avaamisen. Kerättiin luotettavaa ja ajantasaista tietoa lautasmallista, annoskoosta ja niiden vaikutuksista työikäisten painonhallintaan.

Suunnitteluvaiheen jälkeen aloitettiin sähköisen informaatiomateriaalin luominen, joka perustui teoriatietoon ja oli suunniteltu toimeksiantajan ohjeiden mukaisesti. Materiaalin sisällön suunnitteluvaiheessa tarkasteltiin huolellisesti, mitä tietoa tuli sisällyttää, ja asetettiin tavoitteeksi luoda selkeää, informatiivista ja helposti ymmärrettävää informaatiomateriaalia. Lisäksi pyrittiin varmistamaan, että siinä olisi riittävästi konkreettisia esimerkkejä ja selkeitä ohjeita, jotka auttaisivat potilaita ymmärtämään lautasmallin periaate ja soveltamaan tietoa käytännössä. Tehtävänä oli saada aikaan tiivis noin 1-3 sivun mittainen tekstimuotoinen informatiivinen ja helppolukuinen tuotos, joka sisälsi tietoa siitä, mikä lautasmalli on, miksi sitä kannattaa hyödyntää. Toimeksiantajan toiveena oli kuvaesimerkkien hyödyntäminen informaatiomateriaalissa. Tuotoksen laatimisessa hyödynnettiin toimeksiantajan osoittamaa esimerkkituotosta. Toimeksiantajan esimerkkituotoksessa oli informaatiomateriaalia valitusta aiheesta ja toisella sivulla linkkejä erilaisille sivustoille.

Kehittämistyön tuotos toteutettiin sähköisenä, ja sen pohjana käytettiin Word-pohjaa. Tuotoksen ensimmäisellä sivulla (Liite 1) painotettiin lautasmallin etuja ja kerrottiin, miksi se oli hyödyllinen terveellisen ruokavalion ylläpitämisessä ja painonhallinnassa ja mikä merkitys annoskoolla on. Toisella sivulla annettiin konkreettisia esimerkkejä lautasmallista, korostaen eri ruoka-aineiden suhteita. Tarkkojen annoskokojen sijaan keskityttiin siihen, miten voit yhdistää eri ruoka-aineita tasapainoisesti lautasmallin periaatteiden mukaisesti, annettiin konkreettisia esimerkkejä lautasmallista. Kolmannella sivulla annettiin käytännön vinkkejä ja neuvoja potilaille siitä, miten lautasmallia voi soveltaa terveellisen ruokavalion luomiseen. Tuotoksen lopussa on linkit visuaalisiin esimerkkeihin lautasmallista.

7.3 Kehittämistyön arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön produktin arviointi pitää sisällään useita vaiheita ja näkökulmia. Tarkastellaan, miten hyvin opinnäytetyön produkti on onnistunut saavuttamaan sille asetetut

tavoitteet. Tarkastellaan, miten hyvin opinnäytetyön produkti vastaa käyttäjien tarpeita ja toiveita. Opinnäytetyön produktia arvioidaan monipuolisesti ja tarkastellaan sen vahvuuksia ja kehittämistarpeita eri näkökulmista. Arvioinnin avulla saadaan tietoa siitä, miten produktia voidaan kehittää ja parantaa tulevaisuudessa. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022b, 119-120.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli informaatiomateriaalin laatiminen. Tämän opinnäytetyön informaatiomateriaali tulee ajankohtaisesta työelämälähtöisestä tarpeesta ja perustuu ajantasaiseen tutkittuun tietoon. Materiaalin laadinnassa pyrittiin selkeään ja helposti omaksettavaan sanalliseen ilmaisuun. Hyvä ja selkeä informaatiomateriaali voi parantaa potilaan hoitomyönteisyyttä ja motivoida häntä ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Ohjausta antavan henkilökunnan on myös helpompi käyttää selkeää informaatiota potilaan ohjauksessa ja neuvonnassa. (Kostamo ym.2022b, 53-54.)

Produktin tavoitteisiin pääsemistä ja toimivuutta voidaan arvioida palautteen kautta. Produktia arvioivat yhdessä tekijä, käyttäjät sekä toimeksiantaja. Palautteen saaminen on tärkeää tavoitteiden onnistumisen sekä ammatillisen kasvun kannalta. Kehittämistyön arvioinnissa, kuten opinnäytetyön arvioinnissakin, tulee huomioida eri osa-alueita, joita ovat teoriatausta, produktin idea, kohderyhmä sekä produktin tavoitteet. (Kostamo ym. 2022b, 119-120.) Ohjaava opettaja, toimeksiantaja antoivat arvokasta palautetta työn eri vaiheissa. Tuotoksen rakenteesta, laajuudesta ja tarpeisiin vastaamisesta pyydettiin palautetta toimeksiantajalta opinnäytetyöprosessin aikana. Informaatiomateriaalista pyydettiin välipalautetta ohjaajalta, toimeksiantajan yhteyshenkilöltä sekä Painohallintatalon kokemusasiantuntijoilta, jonka jälkeen jatkettiin edelleen tuotoksen muokkaamista lopulliseen muotoonsa. Korjaukset tehtiin saadun palautteen perusteella. Kun korjaukset oli tehty, tuotos lähetettiin uudelleen luettavaksi, ja pyydettiin lopullista palautetta Painohallintatalon kokemusasiantuntijoilta sekä toimeksiantajan yhteyshenkilöltä. Loppuarvioinnissa käytettiin arviointilomakkeen (Liite 2) tuotoksen arvioimiseen. Kyselylomakkeen suunnittelussa noudatettiin hyvän kyselylomakkeen periaatteita (Heikkilä 2014). Kysymykset laadittiin selkeällä ja yksinkertaisella kielellä, mukaan lukien selkeät vastausohjeet. Kysymykset järjestettiin myös selkeästi ja loogisesti, mikä helpottaa vastaajien lomakkeen käyttöä. Jokaisessa kysymyksessä käsiteltiin yhtä aihetta kerrallaan, ja pyrittiin pitämään kyselylomake kohtuullisen lyhyenä.

Kyselylomake täytettiin ja toteutettiin sähköisesti, käyttäen Google Forms -palvelua. Suljettujen kysymysten käyttö houkutti vastaamaan sen nopeuden vuoksi, mutta nopeus saattoi myös vaikuttaa vastaajan harkitsemattomuuteen vastatessa. Tästä syystä avointen kysymysten lisääminen suljettuun kysymykseen antoi hyvää lisätietoa, vaikka sanallisten vastausten luokittelu saattoi olla myös haastavampaa kuin numeraalisten. (Heikkilä 2014.) Palautekyselyyn lisättiin kunkin kysymyksen kohdalle paikan avoimia kommentteja sekä kehitysehdotuksia varten. Loppukyselyssä arvioitiin produktin lopullista versiota ja saatiin tietoa siitä, kuinka

hyvin se täytti tavoitteensa ja vastasi asiakkaiden tarpeita. Palaute kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella.

Palautetta kerättiin toimeksiantajan lisäksi myös Painonhallintatalon kokemusasiantuntijoilta, joille lähetettiin kehittämistyön informaatiomateriaali, saatekirje ja palautekysely. Kerätyn palautteen perusteella informaatiomateriaali on saanut pääosin myönteistä palautetta. Palautteen antajat ovat pitäneet materiaalia selkeänä ja helposti ymmärrettävänä. He ovat myös kokeneet, että materiaali motivoi potilaita painonhallintaan. Vastaajat arvioivat, että informaatiomateriaali lisää potilaiden tietoisuuttaan lautasmallin vaikutuksesta painonhallintaan. Palautteessa kerrottiin informaatiomateriaalin linkkiliitteistä olevan hyviä, ja ne ohjaavat lisämateriaaleihin, jotka tukevat informaatiomateriaalin sisältöä.

Palautteesta kävi ilmi, että informaatiomateriaalin tekstimuokkauksia ehdotettiin joihinkin kohtiin, jotta tuettaisiin syömisen joustavuutta ja selkeyttä. Palaute antoi pohdittavaa esimerkiksi annoskokojen luonnollisesta vaihtelusta ja siitä, pitääkö aamupalan aina olla tietynlainen. Toivottiin selkeyttä tekstikohtiin, ja vastaavaa palautetta saatiin myös koskien annoskoon vaikutusta painonhallintaan. Palautteessa esitettiin, että annoskoko voi vaihdella näälän mukaan, ja tämä tulisi huomioida lautasmallin soveltamisessa. Vastaajat arvioivat, että informaatiomateriaalia ei tarjonnut ammattilaisille uutta tietoa lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan. Kuitenkin he arvioivat, että materiaali tarjoaa potilaille perusteluita sille, miksi lautasmalli voi olla hyödyllinen väline painonhallinnassa.

Kokonaisuudessaan palaute on ollut positiivista, mutta se antaa myös hyviä näkökulmia parannusehdotuksiin ja tekstin tarkentamiseen. Palautteen pohjalta olen tehnyt muutoksia informaatiomateriaaliin. Lisäsin esimerkkejä tekstiin, joissa korostetaan, miten annoskoot voivat vaihdella yksilöllisten tarpeiden mukaan. Selitin selvästi, että annoskoko voi vaihdella näälän mukaan. Pyrin myös korostamaan, että aamupalan ei tarvitse olla aina tietynlainen, ja materiaali nyt tukee näitä näkökulmia. Lisäsin kuvallisia esimerkkejä lautasmallista eri aterioilla, jotka tarjoavat selkeän hahmottamisen lautasmallin käytöstä eri tilanteissa.

8. Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan etiikalla tarkoitetaan eettisten periaatteiden ja normien soveltamista tutkimus- ja kehittämistoimintaan. Tutkimus- ja kehittämistoiminnassa noudatetaan tiettyjä moraalisia ja eettisiä periaatteita, joilla pyritään varmistamaan toiminnan laatu ja rehellisyys. (Vilkkä 2021.) Informaatiomateriaalin laatimisessa on tärkeää noudattaa eettisiä periaatteita ja normeja, jotka varmistavat materiaalin laadun, totuudenmukaisuuden ja käyttäjien oikeuksien kunnioittamisen. Materiaalin on oltava totuudenmukaista ja luotettavaa. Ravitsemusneuvontaan liittyvä informaatio vaikuttaa ihmisten terveyteen, joten sen

tulee olla vastuullisesti laadittua ja perustua ajantasaiseen tieteelliseen tietoon. Materiaalin tulee olla selkeää ja ymmärrettävää kohderyhmälle, ja sen tulisi sisältää riittävästi konkreettisia esimerkkejä ja ohjeita. (Vilka 2021.)

Valitsemani toiminnallisen opinnäytetyön aihe on eettisesti perusteltu monilla tavoin. Sen tavoitteena on auttaa ihmisiä saavuttamaan terveellisempi elämäntapa ja hallitsemaan painoaan, mikä voi edistää heidän hyvinvointiaan ja terveyttään. Tietoisuuden lisääminen voi auttaa ihmisiä tekemään parempia ruokavalintoja ja ymmärtämään, miten heidän valintansa vaikuttavat heidän painonsa hallintaan, mikä puolestaan voi johtaa parempiin terveystuloksiin ja parempaan elämänlaatuun.

Lautasmallin ja annoskoon vaikutus painonhallintaan on hyvä aihe, sillä se koskee monia ihmisiä ja liittyy olennaisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Kehittämistyön tavoitteena on tarjota informaatiomateriaalia lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta työikäisten painonhallintaan, kunnioittaen ja syrjimättömästi. Painonhallinnan herkkä aihe huomioitiin kirjoitettaessa ja tietoa esiteltäessä. Luotettavaa tutkimustietoa pyrittiin käyttämään ja viittaamaan ajantasaisiin lähteisiin, jotta voitaisiin tarjota selkeää ja ymmärrettävää tietoa, joka on hyödyllistä työikäisille painonhallinnassa. Samalla otettiin huomioon monimuotoisuus ja yksilöllisyys, tiedostaen, että painonhallinnan haasteet voivat vaihdella yksilöittäin.

Tämän opinnäytetyön osalta ei tehty tutkimusta tai haastatteluja liittyen HUS:n henkilökuntaan tai potilaisiin, eikä käytetty HUS:n potilasasiakirjoja eikä rekistereitä, joten tutkimuslupalle ei ollut tarvetta tätä opinnäytetyötä tehdessä (HUS 2023). Tekijänoikeuksien noudattaminen on osa eettisyyttä. Kehittämistyössä on tärkeää kunnioittaa tekijänoikeuksia oikeanlaisilla lähdemerkinnöillä ja viittauksilla. Lähdemerkinnät ja viittaukset ovat tapoja tunnustaa toisten henkilöiden tekijänoikeudet ja osoittaa, mistä tieto on peräisin. Kehittämistyössä lähdemerkinnät ja viittaukset auttavat arvioimaan kehittämistyön lähteiden laatua ja luotettavuutta. (Vilka 2021, luku 4.)

9. Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuus tarkoittaa sitä, että opinnäytetyön tulokset ovat tarkkoja, ja ne perustuvat luotettaviin ja valideihin tietoihin sekä menetelmiin. Jotta opinnäytetyö olisi luotettava, tekstissä tulee olla yhtenäistä ja johdonmukaista. Tietojen tulee olla yhdenmukaisia keskenään eikä niissä saa esiintyä ristiriitoja. Käytettyjen käsitteiden tulee olla selkeästi kytköksissä opinnäytetyön tuotokseen ja viitattuihin lähteisiin. (Kostamo ym. 2022a, 107.) Tietoperusta on tärkeä osa kehittämistyön prosessia ja sen tulisi toimia pohjana kehittämistyön tuotokselle. Tietoperusta kuvaa olemassa olevaa tietoa aiheesta, johon kehittämistyö liittyy. Se auttaa määrittelemään ongelman tai kehittämistarpeen sekä tunnistamaan

aikaisemmin tehdyn tutkimuksen, kehittämistyön ja käytännön kokemukset aiheesta. Tietoperusta auttaa myös määrittelemään tavoitteet sekä valitsemaan sopivat menetelmät ja väli-
neet kehittämistyön toteuttamiseksi. (Vilkkä 2021.) Kehittämistyössä on korostettava luotettavien lähteiden merkitystä. Käsitteiden tulisi olla helposti ymmärrettäviä ja liittyä konkreettisesti arkielämään, mikä lisää työn luotettavuutta. Laadukas lähde on yleensä sellainen, joka on tuotettu ammattitaitoisen ja luotettavan tahon toimesta, kuten akateemisten asiantuntijoiden tai tutkimuslaitosten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.)

Tässä opinnäytetyössä tiedonhaussa on hyödynnetty Laurean informaattikkoa. Informaattikko on ammattilainen tiedonhankinnassa ja tietokantojen käytössä, mikä varmisti, että käytetty tietolähdeaineisto oli monipuolista ja laadukasta. Hänen ohjauksensa auttoi tunnistamaan relevantit lähteet ja varmistamaan, että käytetty tieto oli ajantasaista ja luotettavaa. Informaatiomateriaalissa on yhdistetty olemassa olevaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta lautasmallin vaikutuksesta painonhallintaan, ravitsemussuosituksesta. Lähteinä kehittämistyön tietoperustalle on pääasiassa toimineet Ravitsemusneuvottelukunnan lähteet, sillä ravitsemustieto on ollut työssä keskeisenä osana. Lähteet, joita käytin opinnäytetyön tekemiseen, ovat monipuolisia ja luotettavia hoitotieteellisiä julkaisuja ja tutkimuksia. Opinnäytetyön luotettavuutta ja arvoa lisää merkittävästi, kun kirjoituksen aikana saa palautetta ja kehittämissuhteita työelämän edustajilta. Tämä auttaa varmistamaan, että työn sisältö vastaa työelämän tarpeita ja että sen tulokset ovat hyödyllisiä ja käytännöllisiä.

10 Tuotoksen tarkastelu ja kehittämissuhteet

Tuottamani informaatiomateriaali on suunniteltu hyödyttämään Painonhallintatalon verkkosivujen käyttäjiä ja uskon sen tuovan hyötyä sekä painonhallintaa haasteellisena kokemille, että niille, jotka ovat kiinnostuneita terveellisestä ravitsemuksesta yleisesti. Laadittu materiaali perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, mikä tekee siitä soveltuvan kaikille ja siten laajasti hyödynnettävissä.

Materiaali koostui selkeästä tekstimuotoisesta tuotteesta, joka antoi yksityiskohtaista tietoa lautasmallista, sen eduista terveellisen ruokavalion ylläpitämisessä ja painonhallinnassa, käytännön esimerkkejä sen soveltamisesta arkeen. Visuaaliset esimerkit lautasmallista ovat tärkeitä osana informaatiomateriaalia, koska ne auttavat ihmisiä ymmärtämään käsitteitä paremmin ja antavat heille konkreettisia esimerkkejä siitä, miten lautasmalli voidaan soveltaa käytännössä. Visuaalinen ulkoasu oli suunniteltu helposti hahmotettavaksi. Materiaalin selkeys ja ymmärrettävyys olivat tärkeitä tavoitteita. Pyrin välttämään liian teknistä kieltä ja keskittyin käyttämään ymmärrettäviä termejä ja ilmaisuja.

Kuitenkin palautteessa esiintyi muutamia kehittämistarpeita. Ensinnäkin tietyissä kohdissa ilmeni toiveita tekstin selkeyden parantamisesta, erityisesti liittyen annoskoon vaihteluun nä-län mukaan. Tämä viittaa siihen, että tietyissä osissa materiaalia voisi olla enemmän yksityiskohtia tai ohjeita selkeyden lisäämiseksi. Samalla tulisi kuitenkin pitää mielessä, että liiallinen yksityiskohtaisuus saattaa vaikeuttaa materiaalin ymmärrettävyyttä, ja tasapaino on avainasia. Toiseksi palautteessa tuotiin esiin tarve korostaa sallivuutta ja syömisen joustavuutta. Tämä liittyy informaatiomateriaalin sävyyn ja painotuksiin. Vaikka materiaali korosti terveellisen ruokavalion merkitystä, voisi lisätä huomautuksia siitä, että satunnaiset poikkeamat eivät ole ongelma, ja että terveellinen suhde ruokaan sallii satunnaiset herkutteluhetket.

Vaikka informaatiomateriaalin tuotoksessa saavutettiin palautteen perusteella useita tavoitteita, voisi jatkotutkimuksessa tarkastella pidemmän aikavälin vaikutuksia potilaiden ruokailutottumuksiin ja painonhallintaan. Pitkäaikaisseuranta auttaisi arvioimaan, kuinka tehokkaasti materiaali tuki käytännön muutoksia. Lopuksi tulevaisuuden tutkimus voisi laajentua tutkimaan, miten eri kulttuurit soveltavat lautasmallia ja mitä haasteita tai hyötyjä siitä voisi olla eri väestöryhmissä. Samoin ravintoaineiden saannin tarkempi tutkimus lautasmallin käytön vaikutuksesta voisi lisätä ymmärrystä siitä, onko lautasmalli riittävä tapa varmistaa kaikkien tarvittavien ravintoaineiden saanti.

Yhteenvetona, saadun palautteen mukaan informaatiomateriaali voi lisätä potilaiden tietoisuutta lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan. Kehittämisehdotukset voivat auttaa parantamaan materiaalia ja sen vaikuttavuutta, jotta se vastaisi vielä paremmin kohderyhmän tarpeita ja tukisi terveellisten elämäntapojen omaksumista. Ylipainon ja liikalihavuuden hoito on monimutkaista, ja painonpudotus elämäntapojen avulla voi olla haasteellista. Usein on tarpeen yhdistää useita eri hoitokeinoja, kuten ruokavalion muutokset, liikunta ja tarvittaessa lääkehoito, jotta painonpudotus olisi mahdollista ja ylläpidettävissä. On tärkeää huomata, että ylipainon ja liikalihavuuden hoito edellyttää usein syvällisempää ravitsemusneuvontaa ja elämäntapamuutosten tukemista kuin pelkän lautasmallin käytön.

Lähteet

- Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & ja Wennman, H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: Fin-Terveys 2017 -tutkimus. THL. Viitattu 3.6.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Evans, E.H., Sainsbury, K., Kwasnicka, D., Bolster, A., Araujo-Soares, V. & Sniehotta, F. 2018. Support needs of patients with obesity in primary care: a practice-list survey. *BMC Fam Pract* Vol. 19, No 6. Viitattu 4.6.2023. <https://doi.org/10.1186/s12875-017-0703-4>
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 25.5.2023. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.p>
- Heinonen, L. 2018. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan - ongelmista onnistumisiin syömisestä hallinnassa. Suomen Diabetesliitto ry. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.
- Helminen, J. 2017. Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki. Edita.
- Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>. Viitattu 24.5.2023.
- Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Swarnamali, H. & Hills, A. 2021. Impact of portion-control plates (PCP) on weight reduction: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. Viitattu 22.4.2023. https://www.researchgate.net/publication/349330345_Impact_of_portion-control_plates_PCP_on_weight_red
- Jia, S., Liu, O., Allman-Farinelli, M., Partridge, S., Pratten, A., Yates, L., Stevens, M. & McGill, B. 2022. The Use of Portion Control Plates to Promote Healthy Eating and Diet-Related Outcomes: A Scoping Review. *Nutrients* 14(4), 892. Viitattu 22.4.2023. <https://doi.org/10.3390/nu14040892>
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2018. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma pro.
- Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti. Tehoa ja taitoa tutkijan kirjoittamiseen. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 25.5.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022b. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy.
- Koivumäki, T., Lehtimäki, S., Sillanpää, J. 2021. Neuvokas perhe - kärkihanke, Loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. 1-24. Viitattu 22.4.2023. http://www.epshp.fi/files/10936/Neuvokas_perhe_loppuraportti_karkihanke.pdf.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.4.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf.sequence=1&isAllowed=y.
- Košte, D., König, L.M., De-loyde, K. 2019. Plate size and food consumption: a pre-registered experimental study in a general population sample. *Int J Behav Nutr Phys Act* 16, 75. Viitattu 25.5.2023. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0826-1>
- Kuroda, M., Ninomiya, K. 2020. Association between soup consumption and obesity: A systematic review with meta-analysis. *Physiology Behavior*, Volume 225, 15. Viitattu 22.4.2023. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113103>

Käypä hoito - Lihavuus. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.4.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124#K1>.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. 3.painos, Jyväskylä: PS-kustannus.

Lundqvist, A., Männistö, S., Lindström, J., Mäki, P., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2019. WHO:n tavoite lihavuuden ehkäisemiseksi edellyttää entistä tehokkaampia ehkäisytöitä. Tutkimuksesta tiiviisti 44. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Madsen, I., Nyberg, S., Magnusson Hanson, L., Ferrie, J., Ahola, K. & Alfredsson, L. 2017. Job strain as a risk factor for clinical depression: systematic review and meta-analysis with additional individual participant data. *Psychological Medicine*. 47, 1342-1356. doi:10.1017/S003329171600355X. Viitattu 5-6-2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5471831/>

Marra, M., Lilly, C., Nelson, K., Woofter, D. & Malone, J. 2019. A Pilot Randomized Controlled Trial of a Telenutrition Weight Loss Intervention in Middle-Aged and Older Men with Multiple Risk Factors for Cardiovascular Disease. *Nutrients*. Feb; 11(2): 229.

McVay, M.A., Yancy, W.S., Bennett, G.G. 2018. Perceived barriers and facilitators of initiation of behavioral weight loss interventions among adults with obesity: a qualitative study. *BMC Public Health* 18, 854 (2018). Viitattu 4.6.2023. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5795-9>

Mitchell, J., Ball, L., Ross, L., Barnes, K. & Williams, L. 2017. Effectiveness of Dietetic Consultations in Primary Health Care: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *J Acad Nutr Diet*. 117(12):1941-1962. doi: 10.1016/j.jand.2017.06.364. Viitattu 2.6.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28826840/>

Mustajoki, P. 2022. Lihavuus. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.4.2023. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042.

Mustonen, E. 2021. Telephone-based health coaching for chronic disease patients: evaluation of short- and long-term effectiveness of health benefits and costs. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Publications of the 41 University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies; 240

Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U., Uusitupa, M., Ala-Kokko, T. & Ripatti-Toledo, T. 2021. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.

Myers-Ingram, R., Sampford, J. & Milton-Cole, R. 2023. Effectiveness of eHealth weight management interventions in overweight and obese adults from low socioeconomic groups: a systematic review. *Syst Rev* 12, 59. Viitattu 4.6.2023. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02207-3>

National Weight Control Registry. 2019. Research findings. Viitattu 4.5.2023. <https://www.nwcr.ws/research/findings.html>.

Pedersen, S., Kang, J. & Kline, G. 2017. Portion control plate for weight loss in obese patients with type 2 diabetes mellitus: a controlled clinical trial. *Archives of International Medicine*. No 167(12):1277-83. doi: 10.1001/archinte.167.12.1277. Viitattu 4.6.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17592101/>

Pelkonen, L. 2020. Kasvisruokavaliot. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.04.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. 2015. Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rolls, B., Roe, L., James, B. & Sanchez, C. 2017. Does the incorporation of portion-control strategies in a behavioral program improve weight loss in a 1-year randomized controlled trial? *Int J Obes. London.* Mar 41(3). s 434-442.

Ruokavirasto. Lautasmalli tueksi monipuolisen aterian koostamiseen. Viitattu 22.4.2023.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Schwab, U. 2016. Potilaan ruokailutottumusten selvittäminen ja ravitsemusneuvonta. Julkaisussa: Ravitsemustiede. 4.-6. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Schwab, U. 2023. Terveyttä edistävä ruokavalio. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.4.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työssäkäynti. 2023. ISSN=1798-5528. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 4.5.2023. <http://www.stat.fi/til/tyokay/kas.html>

Suvisaari, J., Viertiö, S., Solin, P. & ja Partonen, T. 2018. Mielenterveys. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. THL. Viitattu 3.6.2023.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> .

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Viitattu 22.04.2023. <https://thl.fi>

Terveyskylä. Painonhallintatalo. 2023. Viitattu 22.04.2023. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>

Terveyttä edistävä ruokavalio. Lääkärikirja Duodecim. 2023. Viitattu 22.04.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ravitsemussuositukset. Viitattu 22.4.2023.
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Vaikutukset ja kustannukset - Hyvinvointi on investointi tulevaisuuteen. Viitattu 20.4.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveydenedistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. FinRavinto-tutkimus. 2021. Viitattu 20.4.2023.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finravinto-tutkimus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Psykoedukaatio. 2022. Viitattu 20.4.2023.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>.

Tunturi, S. & Ruottinen, S. 2021. Laihduttaminen ja painonhallinta. Duodecim: Terveyskirjasto. Viitattu 22.4.2023. Saatavilla: Laihduttaminen ja painonhallinta.

Ul-Haq, Z., Mackay, D. F., Fenwick, E., Pell, J.P. 2013. Meta-analysis of the association between body mass index and health-related quality of life among adults, assessed by the SF-36. *Obesity Society.* 21(3). Viitattu 22.4.2023. <https://doi.org/10.1002/oby.20107>.

Uusitupa, M. 2016. Lihavuus. Julkaisussa: Ravitsemustiede. 4.-6. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitseminen Suomessa: FinRavinto 2017 -tutkimus. THL Raportti 12/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Ravitsemussuositukset. Viitattu 22.4.2023. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2023. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palveluja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Helsinki. Viitattu 22.4.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>

Varela, C., Oda-Montecinos, C., Andrés, A. & Saldaña, C. 2021. Effectiveness of web-based feedback interventions for people with overweight and obesity: systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Eating Disorders*. 9:75. Viitattu 4.6.2023. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00432-6>

Vesikansa, A., Jokelainen, J., Mehtälä, J., Mutanen, K., Lundqvist, A., Laatikainen, T., Yli-saukko, T., Saukkonen, T. & Pietiläinen, K. 2020. Lihavuuden yhteys elämänlaatuun ja työkykyyn suomalaisessa aikuisväestössä. *Laakerinlehti*. 45/2020. s. 2377-2384. Viitattu 25.5.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/lihavuuden-yhteys-elamanlaatuun-ja-tyokykyyn-suomalaisessa-aikuisvaestossa/>

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs library. 21.2.2022

Zhang, Y., Han, H. & Chu, L. 2019. Effectiveness of restricted diet with a plate in patients with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Primary Care Diabetes*. *Primary Care Diabetes* 16 (2022) 368-374. Viitattu 4.6.2023. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2022.03.007>

Liitteet

Liite 1: Informaatiomateriaali	30
Liite 2: Saatekirje ja kyselylomake	35

Liite 1: Informaatiomateriaali

Lautasmallin ja annoskoon vaikutus työikäisten painonhallintaan - informaatiomateriaali potilaille

Mikä on lautasmalli ja annoskoko

Lautasmalli on yksinkertainen ja käytännöllinen työkalu, joka tarjoaa käytännöllisen tavan tasapainoisen ja terveellisen aterian suunnitteluun. Se tarjoaa visuaalisen ohjeen siitä, miten eri ruoka-aineet tulisi järjestää ja mitä määriä niitä tulisi sisällyttää aterioille.

Annoskoot vaihtelevat yksilöllisten tarpeiden mukaan. Annoskoon vaikuttaa ikä, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus, terveydentila, paino, henkilökohtaiset ruokavaliotavoitteet. Lautasmalli auttaa hallitsemaan annoskokoja. Kun lautasella on eri ruoka-aineryhmiä koostuva ateria, se tarjoaa visuaalisen mittarin sopivasta annoskoosta.

Lautasmalli on arkinen apuväline, joka auttaa arvioimaan painonhallinnan kannalta sopivaa ja riittävää syömistä. Se ottaa huomioon yksilön nälän tunteen ja tarpeen. Kun nälkä on suuri, lautasmallin avulla voidaan valita runsaampi annos, kun taas vähäinen nälkä voi merkitä pienempää annoskokoja.

Kohtuulliset annoskoot ja syöminen tasaisin väliajoin edistävät painonhallintaa ja vatsan normaalia toimintaa. Käyttämällä lautasmallia tai muita visuaalisia viitekehyksiä on hyödyllistä arvioida sopivaa annoskokoja ja välttää ylittämistä ruokamääriä. Lautasmalli perustuu siihen, että ruoka-aineet jaetaan osiin, jotka kuvaavat niiden suositeltua määrää aterialla.

Miksi hyödyntää lautasmallia

Lautasmalli tarjoaa sopivan energiamäärän ja samalla tukee kehon nälän ja kylläisyyden säätelyä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään energian tason tasaisena ja antaa keholle signaalin nälän ja kylläisyyden tunteista.

Se edistää eri ravintoaineiden saantia oikeassa suhteessa. Sen avulla ihmiset ovat taipuvaisempia syömään enemmän kasviksia ja täysjyvätuotteita sekä vähentämään prosessoitujen ruokien ja sokerin saantia.

Lautasmalli auttaa varmistamaan riittävän proteiinin ja täysjyvien saannin. Proteiini on tärkeää solujen rakentamisessa ja korjauksessa. Täysjyväviljasta saadaan runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Ne myös auttavat pitämään verensokerin tasapainossa ja antavat pitkäkestoista energiaa.

Lautasmalli kannustaa kasvien sisällyttämistä aterioille. Kasvikset ovat ravitsemuksellisesti tärkeitä, sillä ne sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja, mineraaleja ja antioksidanteja. Kasvien syöminen liittyy moniin terveyshyötyihin, kuten alentuneeseen sydän- ja verisuonitautien riskiin sekä parempaan ruoansulatukseen.

Lautasmalli toimii parhaiten pääaterioiden koostamisessa. Lautasmallia voi soveltaa myös muihin aterioihin. Lautasmallin mukaisen annoksen saat myös keitosta, salaattista tai valmisruoasta. Voit koota lautasmallin mukaisen annoksen pata- tai laatikkoruoasta, jolloin puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja toinen puoli ruoalla.

Lautasmallin käyttö tukee painonhallintaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lautasmallia noudattavat henkilöt ovat alttiimpia syömään terveellisemmin ja hallitsemaan paremmin annoskokoja. Tämä auttaa ylläpitämään terveellistä painoa ja vähentämään ylipainon riskiä.

Lautasmallin noudattaminen tarjoa terveyshyötyjä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lautasmalliin perustuva ruokavalio vähentää sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden ja muiden kroonisten sairauksien riskiä. Lisäksi se edistää suoliston terveyttä ja yleistä hyvinvointia ravitsemuksen monipuolisuuden vuoksi.

Käytännön esimerkkejä lautasmallista

Aamiainen

Aamupala täyttää yön aikana tyhjenneet energiavarastot. Vaihtelevat, monipuoliset aamupalat tuovat pirteyttä päivään, ja hyvällä aamiaisella jaksaa lounaaseen saakka.



Aamiainen voi sisältää aina täysjyväviljaa (kaura-puuroa, täysjyväleipää), tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja, rasvattomia/vähärasvaisia maitotuotteita (kuten rasvaton maito tai juustoa) ja pehmeitä rasvoja (esimerkiksi 60 % margariinia tai pähkinöitä). Kuppi kahvia tai teetä voi myös olla osa aamiaista.

Lounas

Lounasruoan tarkoitus ylläpitää vireyttä koko työpäivän ajan.



$\frac{1}{2}$ Lautasesta täytetään kasviksilla (salaatilla ja/tai lämpimällä kasvislisäkkeellä). Noin $\frac{1}{4}$ täytetään täysjyväviljalisäkkeellä tai perunalla. Viimeinen $\frac{1}{4}$ kuuluu liha-, kala- tai munaruualle tai kasviproteiinia. Ruokajuomana on lasillinen rasvaton maito tai piimää. Lisänä on vähempisuolaista täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvavevitettä.

Välipala

Välipala auttaa vastaamaan päivän energiatarpeeseen ja helpottaa terveellisten ruokailutottumusten ylläpitämistä myös illalla.



Kokoa välipala helpolla kaavalla: jotain kasvista, hedelmää tai marjaa. Jotain täysjyvävalmistetta, kuten puuroa, leipää tai myslää. Jotain proteiinipitoista, kuten pähkinöitä, kananmunaa, juustoa, maitoa tai jogurttia.

Päivällinen (Keittoateria)

Keitto on täyttävää ja silti suhteellisen vähän energiaa sisältävää ruokaa. Säännöllinen keittojen syöminen auttaa myös karistamaan kiloja.

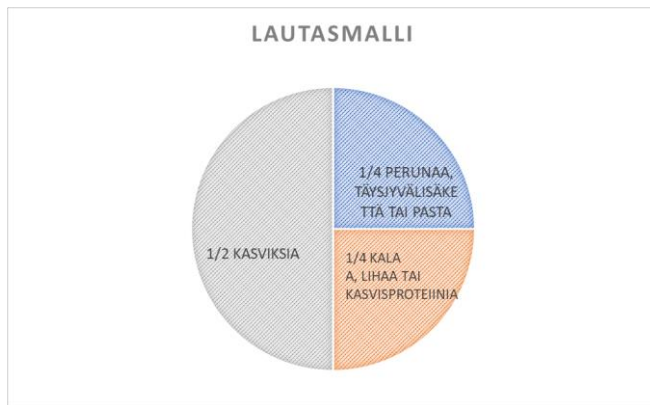


Keiton koostumus on usein lautasmallin mukainen jo luonnostaan. Kanakeitto (sisältää perunaa ja kasviksia kuten porkkanoita, herneitä, maissia ja vihreitä papuja). Jos ruokana on keittoa, sen ohella syödään annos salaattia ja öljypohjaista salaatikastiketta. Keiton lisänä on hyvä tarjota täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvavitettä. Ruokajuomana rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.

Lautasmalli tarjoaa hyvän lähtökohdan terveellisten ja tasapainoisten aterioiden suunnitteluun eri päivän aterioille. Muista myös monipuolisuus ja vaihtelevuus ruokavaliossa, jotta saat tarvittavat ravintoaineet kaikkialta.

Käytännön vinkkejä ja neuvoja

Syö säännöllisesti 3-4 tunnin välein. Säännöllinen ruokarytmi pitää olon energisenä. Tasaisen ateriarytmin avulla pystyt välttämään liian kovaa nälkää ja syömään itsesi sopivasti kyläiseksi.



Kokoa aterian lautasmallin mukaan (Kuva 1). Lautasmallin tavoitteena on auttaa ruokavalion tasapainossa ja terveellisissä suhteissa eri ravintoaineiden välillä, mikä voi puolestaan tukea painonhallintaa ja yleistä hyvinvointia.

Kuva 1. Lautasmalli

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, tuoreilla ja/tai kypsennetyillä. Valitse eri värisiä kasviksia lisäämään värikkyyttä ateriaasi. Eri värisillä kasviksilla on erilaisia ravintoaineita ja antioksidantteja, jotka edistävät terveyttä. Yhdistä esimerkiksi vihreitä lehtivihanneksia, punaisia tomaatteja, keltaisia paprikoita ja muita värejä.

Lautasesta reilu neljännes täytä perunalla, täysjyväriisillä, viljalisäkkeellä tai pastalla. Täytä lautasen loppuneljännes proteiinia sisältävällä lisukkeella, eli kala-, liha- tai munaruoaalla. Punaista lihaa harvemmin ja muita vaihtoehtoja useammin. Valitse näiden sijaan välillä myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävää kasvisruokaa. Proteiini lisää kylläisyyden tunnetta, mikä helpottaa painonhallintaa.

Pieni osa lautasesta varaa terveellisille rasvoille, kuten oliiviöljylle, avokadolle tai pähkinöille. Rasvat ovat tärkeitä ravintoaineita, mutta niiden määrä kannattaa pitää kohtuullisena.

Muista juoda tarpeeksi vettä päivän aikana. Yksilölliset tarpeet vaihtelevat, mutta noin 1,5-2 litraa päivässä on hyvä tavoite.

Jos noudatat erityisruokavaliota, kuten gluteenitonta tai vegaanista, voit silti seurata lautasmallia. Vaihda ainesosat vain sopiviin vaihtoehtoihin.

Nauti herkkuja silloin tällöin, mutta pidä kokonaisuus terveellisenä. Tasapaino on avain.

Kirjaa syömisesi ja annoskokosi vaikkapa ruokapäiväkirjaan. Tämä auttaa hahmottamaan omia tapojasi ja mahdollisia parannuskohteita.

Terveellinen ruokavalio on vain yksi osa terveellistä elämäntapaa. Jokaisen on huomioitava oma energiantarve, allergiat tai erikoisruokavaliota vaativat sairaudet tai elämäntilanteet. Kun noudatat lautasmallin periaatteita, voit suunnitella ateriasi niin, että ne tyydyttävät nälän tunteesi ja tarpeesi. Tämä auttaa syömään sopivan määrän ravintoa ilman ylensyöntiä ja ylläpitämään terveellistä suhdetta ruokaan, mikä on olennaista painonhallinnassa. Tärkeintä ruokailussa on säännöllisyys ja ruoka-aineiden monipuolisuus. Liiku, nuku hyvin ja hallitse stressiä. Kaikki yhdessä auttavat sinua saavuttamaan paremman terveyden ja hyvinvoinnin.

Kuvallisia käytännön esimerkkejä lautasmallista

Lautasmallin ja ruokapyramidi

Lautasmalli tuo tolkkua ateriakokoihin

Tee viisaita valintoja!

Lautasmalli

Liite 2: Saatekirje ja kyselylomake

Hyvä asiantuntija!

Olen Laurean sairaanhoitajaopiskelija Alina. Kiitos, että tarjositte mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö organisaationne. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Painonhallintatalon potilaille informaatiomateriaalia lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta työikäisten painonhallintaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä potilaiden tietoisuutta lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan.

Ennen julkaisua toivon tästä laatimasta informaatiomateriaalista palautetta. Kyselyyn vastaminen on täysin vapaaehtoista, ja palaute käsittelem nimettömänä. Palaute käytän apuna kehittämistyössäni ja sen tuotoksen arvioimisessa.

Kyselylomake löytyy seuraavalta sivulta. Luethan ohjeet ja kysymykset huolellisesti. Toivon että vastaat kysymyksiin rehellisesti oman tuntemuksesi mukaan.

Kiitos jo etukäteen yhteistyöstäsi ja palautteestasi!

Ystävällisin terveisin,

Alina Fioktistova

Sairaanhoitajaopiskelija

Laurea Otaniemi

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Informaatiomateriaali potilaille on selkeä ja helposti ymmärrettävä

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Informaatiomateriaali motivoi potilasta painonhallintaan

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Informaatiomateriaali lisää potilaiden tietoa lautasmallin vaikutuksesta painonhallintaan

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Informaatiomateriaali lisää potilaiden tietoa annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä

- Täysin eri mieltä

Miten hyödyllisenä pidät tietoa lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallinnassa? (Asteikolla 1-5, jossa 1= ei lainkaan hyödyllinen ja 5= hyvin hyödyllinen.)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- En osaa sanoa

Voit halutessasi perustella vastaustasi tähän:

Mitä uutta tietoa sait lautasmallin ja annoskoon vaikutuksesta painonhallintaan?

Vapaa palaute:

Kiitos osallistumisestasi!