



Elintavat

– Voit vaikuttaa terveyteesi paljon

Monet tekijät vaikuttavat siihen, kuinka voit ja miten koet terveytesi. Ennen kaikkea elintapasi ovat tärkeitä, kuten ruoka, liikunta, alkoholi, tupakka ja stressi.

Tästä kansiossa voit lukea terveyteen ja elintapoihin liittyvistä yhteyksistä ja siitä, mitä voit tehdä vaikuttaaksesi terveyteesi myönteisesti.

Ruoka

Harkittavia kysymyksiä

- Miten sinun tulisi parantaa ruokailutottumuksiasi?
- Syötkö riittävästi hedelmiä ja vihanneksia?

Ollaksesi terve on syötävä hyvin. Terveiden ruokailutottumusten avulla voit ennalta ehkäistä sydän- ja verisuonitautia, diabetesta, joitakin syöpämuotoja sekä ylipainoa/lihavuutta. Epäterveelliset ruokailutottumukset lisäävät sairastumisriskiä.

- ✓ Syö runsaasti vihanneksia, hedelmiä ja marjoja.
- ✓ Mielellään kolme hedelmää sekä kaksi kourallista vihanneksia päivässä.
- ✓ Syö kalaa ja äyriäisiä usein, mieluiten kolme kertaa viikossa. Vaihtelee rasvaisten ja vähärasvaisten lajikkeiden välillä ja valitse ympäristömerkitty tuote.
- ✓ Valitse ensisijaisesti täysjyvätuotteita, kun syöt pastaa, leipää, ryynejä ja riisiä.
- ✓ Syö vähemmän punaista lihaa (eli naudan-, sian-, lampaan-, poron- ja hirvenlihaa) ja leikkeleitä. Ei yli 500 grammaa viikossa.
- ✓ Valitse hyödyllisiä öljyjä ruoanlaittoon, esim. rapsiöljyä (tai rapsiöljystä valmistettuja juoksevia ruokarasvoja).
- ✓ Vähennä suolan käyttöä ruoanlaitossa, mutta käytä suolaa, jossa on jodia.
- ✓ Valitse avaimenreiällä merkittyjä elintarvikkeita.
- ✓ Valitse vähärasvaisia, makeuttamattomia meijerituotteita, jotka on rikastettu D-vitamiinilla.
- ✓ Vältä karkkia, leivonnaisia, jäätelöä ja muita tuotteita, joissa on paljon sokeria. Vähennä erityisesti makeita juomia

Säännölliset ruoka-ajat – aamiainen, lounas ja päivällinen sekä pari välipalaa, voivat helpottaa maltillista syömistä.

Lautasmalli on erinomainen apu aterioiden suunnitteluun. Sen avulla on helppo nähdä kuinka eri ruokia annostellaan lautaselle. Söitpä paljon tai vähän, mittasuhteet ovat samat.



Lautasmalli ei kerro mitään siitä, kuinka paljon tulisi syödä
– sen määrittelee nälkä ja energiantarve.



Harkittavia kysymyksiä

- Onko sinulla tapana liikkua?
- Millä tavoin voisit lisätä liikunnan määrää?

Fyysinen aktiivisuus

Liikunta tekee hyvää keholle ja sielulle. Kun liikut säännöllisesti, terveytesi paranee ja sinusta tulee energisempi. Liikunta vaikuttaa myös mielialaasi, sillä se saa kehon muodostamaan luonnollisia endorfiineja, joiden ansiosta olet iloisempi ja siedät stressiä ja elämän kolhuja paremmin.

Esimerkkejä siitä mitä tapahtuu, kun liikut

- √ Nukut paremmin ja olet energisempi.
- √ Immuunijärjestelmäsi vahvistuu.
- √ Laihduttaminen ja tiputetun painon ylläpito helpottuu.
- √ Luustosi vahvistuu ja tämä vähentää osteoporoosin ja luunmurtumien riskiä.
- √ Vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen ja verensokeriin.
- √ Vähentää sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, masennuksen, dementian ja joidenkin syöpäsairauksien riskiä.

Liiku päivittäin

Jos olet aikuinen, tarvitset vähintään 150 minuuttia kohtalaisen rasittavaa liikuntaa viikoittain. Kohtalaisen rasittavalla tarkoitetaan sitä, että sinun tulisi hengästyä ja saada syke kohoamaan. Liikunta tulee jakaa usealle viikon päivälle ja sitä on suoritettava vähintään 10 minuutin ajan. Jos harrastat erittäin rasittavaa liikuntaa, suositellaan vähintään 75 minuuttia liikuntaa viikoittain. Lihaksia vahvistavaa toimintaa suositellaan myös kahdesti viikossa.

On tärkeää keskeyttää istuminen, mieluiten puolen tunnin välein. Pidä muutaman minuutin tauko ja liiku.

Vinkit arkiliikuntaan

- Nouse portaita hissin ja rullaportaiden sijaan.
- Aja pyörällä auton sijaan.
- Jää pois linja-autosta yhtä pysäkkiä aiemmin.
- Harrasta taukojumppaa työpöydän ääressä.



Paras liike on tehty liike.

Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa liikunta!

Harkittavia kysymyksiä

- Ajatteletko joskus, että juot liikaa alkoholia ja kuinka se vaikuttaa sinuun ja terveyteesi?
- Miten voisit vähentää alkoholinkulutustasi?

Alkoholi

Useimmat meistä juovat hyvien ystävien seurassa, koska se on hauskaa ja hyvää. Siedämme alkoholia ja reagoimme eri tavoin. Jotkut ovat iloisia ja innostuneita – toisista tulee väsyneitä, aggressiivisia tai masentuneita.

Useimmat meistä tietävät, kun on aika lopettaa juominen – mutta joskus juomme enemmän tai useammin kuin kuvittelemme.

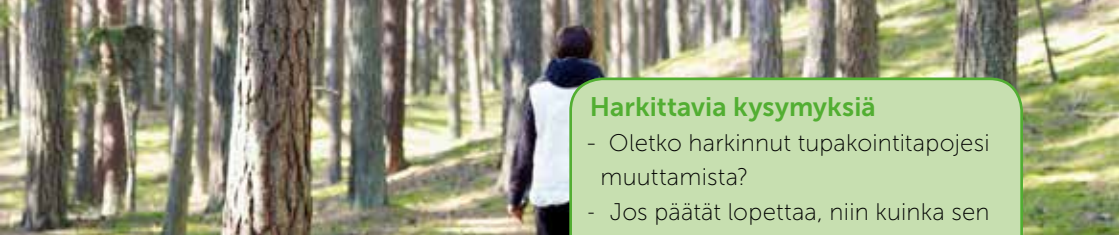
Pitkällä aikavälillä korkea alkoholin kulutus johtaa usein väsymykseen, unihäiriöihin, vatsaongelmiin, korkeaan verenpaineeseen, päänsärkyyn, ärsytykseen ja ahdistukseen ja paljon muuhun. Alkoholin juomisen vähentäminen tai lopettaminen voi lievittää tällaisia ongelmia ja parantaa minkä tahansa lääkityksen vaikutusta.

Kysy itseltäsi miksi juot. Jos esimerkiksi juot lievittääksesi stressiä töiden jälkeen, unohtaaksesi ongelmia tai nukahtaaksesi helpommin, käytät alkoholia riskialttiilla tavalla. Jokainen voi tulla riippuvaiseksi alkoholista.

Joitakin vinkkejä juomisen vähentämiseen

- ✓ Juo lasi vettä juomien välissä.
- ✓ Vältä juomasta alkoholia tyhjään vatsaan.
- ✓ Vältä alkoholin juomista janon sammuttamiseen.
- ✓ Vältä alkoholia keskiyön jälkeen.
- ✓ Laimenna juomaa.
- ✓ Valitse laimeampi tai alkoholiton vaihtoehto.
- ✓ Ajattele juomisesi etuja ja haittoja.





Harkittavia kysymyksiä

- Oletko harkinnut tupakointitapojesi muuttamista?
- Jos päätät lopettaa, niin kuinka sen aiot tehdä?

Tupakka

Harvat asia on niin hyväksi terveydelle kuin tupakoinnin lopettaminen. Suurin osa tupakoivista aikuisista haluaa lopettaa. Monet nuuskaajat haluavat lopettaa, erityisesti päästäkseen eroon riippuvuudestaan. Kun lopetat tupakoinnin, kehon korjaustyöt alkavat välittömästi ja jatkuvat monta vuotta.

Tupakoinnin lopettamisen edut ovat muun muassa

- ✓ Sydän- ja verisuonitautien riski vähenee.
- ✓ Verenpaine ja syke laskee.
- ✓ Luusto vahvistuu.
- ✓ Vähentää riskiä hampaiden irtoamiseen.
- ✓ Parempi immunitaatio.
- ✓ Vähentää komplikaatioiden riskiä leikkauksen yhteydessä.

**Sinulle, joka poltat savuke-
askin päivässä, tupakoinnin
lopettaminen tarkoittaa, että
taloutesi kohenee noin
22 000 kruunua vuodessa**

Kun olet päättänyt

1. Mieti, miksi haluat lopettaa tupakoinnin / nuuskaamisen ja kirjoita ylös edut ja haitat.
2. Päätä lopetuspäivä 2-3 viikkoa etukäteen.
3. Luo savuttomia vyöhykkeitä – lopeta tupakointi paikoissa, joissa tavallisesti tupakoit.
4. Heitä pois kaikki tupakat lopetuspäivänä, äläkä ota ainoatakaan tupakkaa tai nuuskaa.
5. Voita mielihalusi – liiku, syö säännöllisesti ja hanki tarvittaessa nikotiinilääkkeitä.



Harkittavia kysymyksiä

- Mikä elämässäsi voi parantua, joka vaikuttaa hyvinvointiisi?
- Mikä tuntuu sinulle tärkeältä juuri nyt?

Stressi

Stressi on osa elämää ja tärkeä tekijä ihmiselle vaikeista tilanteista selviämiseen. Kehomme on tehty aktivoitumaan rasituksessa, mutta sen on myös saatava toipua ja levättävä. Merkki stressistä voi olla, että nukut huonosti ja tunnet olosi väsyneeksi tai surulliseksi. Koska stressi vaikuttaa moniin eri kehon osiin, se voi ilmetä monella tavalla. Sinulla voi olla päänsärkyä, niska- ja hartiasärkyä, selkävaivoja, vatsavaivoja, korkea verenpainetta tai voit masentua.

Tee näin

- ✓ Kirjoita lista asioista, jotka stressaavat sinua.
- ✓ Pohdi mitä vaatimuksia on kohtuullista asettaa itsellesi, kotona ja töissä.
- ✓ Liiku päivittäin. Liikunta suojaa stressiltä ja parantaa terveyttäsi.
- ✓ Löydä itsesi. Varmista, että sinulla on aikaa elpymiseen unen ja muun rentoutumisen muodossa.
- ✓ Uskalla sanoa ei.
- ✓ Anna aikaa asioille, jotka ovat sinulle merkityksellisiä.
- ✓ Anna itsellesi lupa sammuttaa tietokone ja matkapuhelin.
- ✓ Huolehdi suhteistasi. Vaikka se tuntuu hankalalta, on tärkeää, että et menetä kosketusta perheeseesi, ystäviisi ja tuttavisi.
- ✓ Uskalla pyytää apua.

Harkittavia kysymyksiä

Ruoka

- Miten sinun tulisi parantaa ruokailutottumuksiasi?
- Syötkö riittävästi hedelmiä ja vihanneksia?

Fyysinen aktiivisuus

- Onko sinulla tapana liikkua?
- Millä tavoin voisit lisätä liikunnan määrää?

Alkoholi

- Ajatteletko joskus, että juot liikaa alkoholia ja kuinka se vaikuttaa sinuun ja terveyteesi?
- Miten voisit vähentää alkoholinkulutustasi?

Tupakka

- Oletko harkinnut tupakointitapojesi muuttamista?
- Jos päätät lopettaa, niin kuinka sen aiot tehdä?

Stressi

- Mikä elämässäsi voi parantua, joka vaikuttaa hyvinvointiisi?
- Mikä tuntuu sinulle tärkeältä juuri nyt?

Haluatko tietää lisää?

Apua on saatavilla tarvittessasi.

Vieraile sivustolla Terveysneuvonta [1177.se](https://www.1177.se). Sieltä löydät enemmän tietoa terveydestä ja elämäntavoista. Siellä voit nimettömästi testata elintapasi Elämäntapa-testin avulla ja saada henkilökohtaista palautetta. Voit myös ottaa yhteyttä terveyskeskukseesi saadaksesi neuvoja ja tukea elämäntapojesi suhteen.

Ravitsemusneuvontaa löytyy Elintarvikeviraston kotisivuilta [slv.se](https://www.slv.se).

Sivuilta [fyss.se](https://www.fyss.se) voit muun muassa lukea lisää liikunnasta eri sairauksissa. Pohditko omaa tai jonkun toisen alkoholinkäyttöä?

Vieraile [alkoholhjalpen.se](https://www.alkoholhjalpen.se) -sivustolla tai soita Alkohollinjen 020–84 44 48.

Jos haluat apua tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamiseen, voit käännyä [slutarokalinjen.se](https://www.slutarokalinjen.se) -sivuston puoleen tai soittaa Sluta-röka-linjalle 020–84 00 00.