

SISÄLLYS

Lukijalle	10
Kun luolamies ja keräilijäkansa vaihtuivat etätöihin ja pikaruokaan	
Kiitokset	13
1 Alustukseksi annos ajatuksia	15
Miksi lihavuus on pitkäaikaissairaus?	16
Lapsi tarvitsee aikuisen tukea	16
2 Mitä on lapsen ylipaino ja lihavuus?	19
Lapsena opitut huonot ruoka- ja liikuntatottumukset jatkuvat helposti läpi elämän	19
Kehon normaali rasvamäärä vaihtelee iän mukaan	21
Mistä lapsen painoindeksi kertoo?	21
Lapsen pituuteen suhteutettu paino	23
Vyötärön ympäryksen ja pituuden suhde	24
3 Mihin lapsen lihavuus johtaa ja miksi siihen pitää puuttua?	27
Nuori, ja usein myös lapsi, tiedostaa ja tunnistaa oman liikapainonsa	27
Lihavuus aiheuttaa lapselle sairauksia	29
Ylimääräinen rasva synnyttää insuliiniresistenssiä ja tyypin 2 diabetesta	32
Sydän- ja verisuonisairaudet – kansantauteja jo lapsella?	33
Liikapaino nostaa lapsen verenpainetta	35
Rasvamaksa on lasten yleisin maksasairaus	36
Metabolinen oireyhtymä – ”lihavuussyndrooma”	37

Kuukautiset, monirakkulaiset munasarjat ja hedelmällisyys – liika rasvakudos sotkee hormonit	37
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet – suurta kehoa on raskas liikuttaa	38
Hengitys, astma ja uniapnea – liika rasvakudos painaa rintakehää	39
Lihavuus vaikuttaa mieleen	40
Sosiaalisen median ”vaihtoehtoinen todellisuus” aiheuttaa nuorille ulkonäköpaineita	40
4 Elintapamuutos – avain lasten lihavuuden ehkäisyyn ja hoitoon	43
Lihavuus on sairaus	43
Pysyvät muutokset painonhallinnassa vaativat pysyviä muutoksia elintavoissa	43
Lihavuus ei ole pelkästään lapsen tai nuoren valintojen summa	45
Lihavuuteen tulee suhtautua kuten muihin kansansairauksiin	46
Vanhempien elintavat vaikuttavat lapsen painoon	47
Vanhemman tupakointi on uhka lapsen terveelle painonkehitykselle	49
Lihottavatko geenit?	49
Liikkumalla voi vähentää perimän vaikutusta painoon	51
5 Lapsen ja nuoren terve, normaali kasvu ja miten lihavuus sotkee paletin	53
Liikapaino muuttaa lapsen normaalia kasvua	53
Terve lapsi kasvaa	53
Liika rasvakudos sotkee lapsenkin hormoneja	55
Monimutkaiset hormonijärjestelmät, sairaudet ja elinolosuhteet ohjaavat lapsen kasvua	56

6 Lapsen ja nuoren ravitsemus – toimiva tie painonhallintaan	59
Terveellisen syömisen pääperiaatteet: enemmän vihreää ja vähemmän roskaruokaa	59
Lyhyesti vauvan ravitsemuksesta	61
Ravitsemussuositukset sopivat kaiken painoisille	61
Tavallista, terveellistä ruokaa kaikille lapsille	64
Sosiaalinen media ja mainonta ohjaavat yksilön ajatuksia ja mielitekoja	68
Hillitse ja hallitse nälkää säännöllisellä syömisrytmillä	69
Syömällä säännöllisesti napostelee vähemmän	70
Miltä näyttää lautasmalli?	71
Mistä koostuu lapsen laadukas välipala?	75
Ruokamieltymyksiä – terveellinen ruoka on hyvää	75
Älä laske kaloreita – tunnista kaloritiheät ruoat	78
Lihomme, koska syömme aiempaa enemmän	82
Joustavuus ja sallivuus – ruoasta saa nauttia	83
Sopivat juomavalinnat lapselle	85
Pari sanaa ravintoaineista	86
Monipuolinen, laadukas ruoka peittoaa ravitsemuslisät	87
Kuiduista ei saa kaloreita	89
Pupunruoka ehkäisee ja hoitaa lihavuutta ja monia muitakin sairauksia	90
Verisuonten tukkeutuminen käynnistyy jo lapsuudessa	91
Ruokavalinnoista terveyttä tai sairautta	91
Kaikki ei ollut paremmin ennen	93

7 Liikkumalla ehkäistään lasten lihavuutta	95
Lasten liikkuminen on muuttunut	95
Anna lapselle mahdollisuus liikkua	97
Miten paljon ja minkälaista liikkumista lapselle?	98
Kolme tuntia liikkumista alle kouluikäiselle	100
Kouluikäiselle tunti reipasta liikkumista joka päivään	102
Liikkua voi myös kotona	105
Liikkumalla lapsi oppii kehonhallintaa	105
Liikunta muokkaa aivoja	107
Liikkumisesta voi oppia pitämään, jopa nauttimaan	108
Häpeä voi estää meitä liikkumasta	109
Liikkuminen lisää terveyttä ja vähentää sairautta	110
8 Liikkumattomuuden vaarat	113
Mitä tiedämme lasten liikkumattomuudesta?	113
Lapset liikkuvat vähemmän vapaa-ajalla	116
Mitä tapahtuu lapselle, joka ei koskaan liiku?	116
Istuminen tappaa	120
Erytisesti lapsille liikkumaton elämäntapa on vaarallista	121
Tauota istumisesta	122
Uni säätelee painoa	123
9 Uni säätelee painoa	125
Väsyneenä kokee enemmän nälän tunteita	125
Unen puute aiheuttaa tyypin 2 diabeteksen esiastetta	125
Vanhemmasta poliisiksi, kun lapsi ei malta mennä nukkumaan	128
Uni ei ole vain yksilön ominaisuus	129
Nukumme noin kolmanneksen elämästäämme	129
Uni tukee terveyttä ja lisää hyvinvointia	130
Nukkuminen vahvistaa muistia	131
Hyvin levänneenä stressinsieto paranee	132

10 Lapsen ja nuoren syömishäiriöoireet lihavuusnäkökulmasta	135
Ei tehdä painosta numeroa lapselle	135
Syömishäiriöoireet ovat tavallisia lihavilla nuorilla	136
Kehonkuva – arvosta ja kunnioita kaikenkokoisia	137
Ärsyke- ja tunnesyöminen – onko pakottava tarve syödä muuhun kuin nälkään?	138
Ahmintahäiriö, ahmimishäiriö vai ahmintaoire?	141
Yösyöminen	142
Syömishäiriöstä voi toipua	143
11 Voiko lasten ja nuorten lihavuutta lääkittää ja leikata?	145
Vaikeassa lihavuudessa elintapojen muutos on teholtaan maltillinen hoitomuoto	145
Lapsen lihavuuden kieltäminen, lihavuuteen liittyvä kielteinen leima ja käytännön seikat – esteitä painonhallinta- ohjelmaan osallistumiselle?	146
Lihavuuden lääkehoitoa nuorille vain poikkeustilanteissa	147
Milloin lihavuusleikkaus voi olla vaihtoehto nuorelle?	149
12 Lapsen lihavuuden onnistunut hoito syntyy elintapamuutoksista	155
Lihavuuden hoito on tavoitteellista ja pitkäjänteistä	155
Neuvonnalla ja ohjauksella lisää voimavaroja perheelle	156
Vanhemmille kerrotaan rehellisesti lihavuuden aiheuttamista sairauksista	156
Lihavuuden hoitokeinot kuten aikuisilla: pysyvät muutokset käyttäytymisessä	158
Miksi, mitä, miten, mistä ja keneltä?	160
Tehkää terveystuuppauksia	162
Kirjallisuutta	165
Hakemisto	172