

Lasten ja nuorten lihavuus

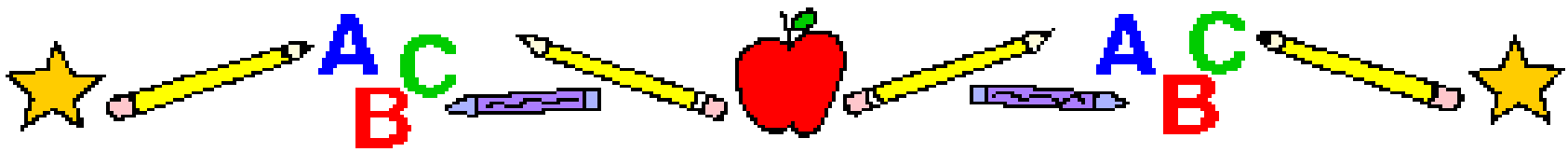
Outi Hollo

Lastenlääkäri

Turun hyvinvointitoimiala

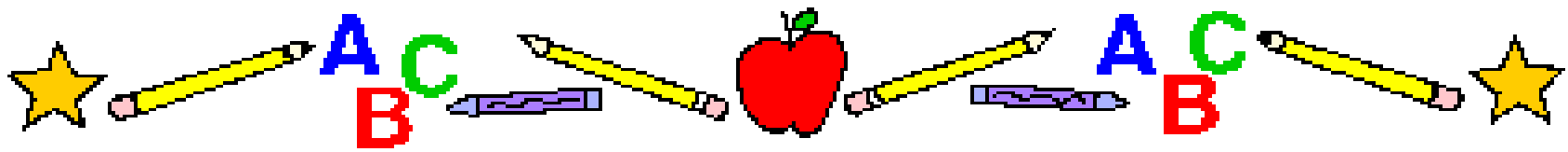
Lasten ja nuorten pkl

11.5.2016



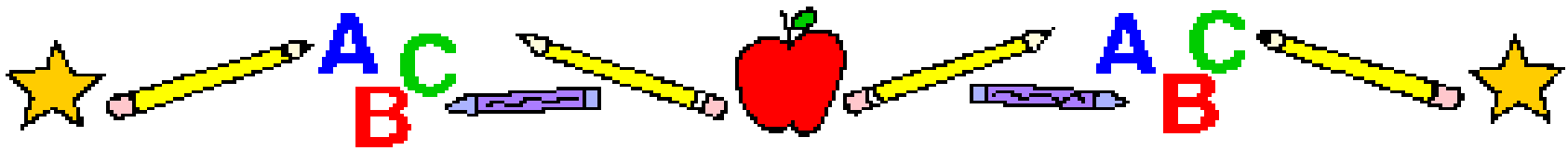
Määritelmät

- **Neuvolaikäisillä lapsilla**
 - ylipaino = pituuspaino +10% - +20%
 - lihavuus = pituuspaino > +20%
 - vaikea lihavuus = pituuspaino > +40%
 - **Kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla**
 - ylipaino = pituuspaino +20% - +40%
 - lihavuus = pituuspaino > +40%
 - vaikea lihavuus = pituuspaino > +60%
- BMI:n käyttö vasta > 16-vuotiailla!**



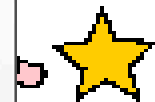
Ylipainon ja lihavuuden esiintyminen suomalaisilla lapsilla ja nuorilla

- 1980-luvulla ylipainoisia 5–15-vuotiaita lapsia oli 7% ja lihavia 2,5%
- 20 vuodessa esiintyvyys kaksinkertaistunut
- >12-vuotiaista 25% on ylipainoisia tai lihavia (Pediatrics 2016)
- nyt lasten lihominen näyttäisi tasaantuneen
- turkulaisista alakoululaisista ylipainoisia on 13-15%, lihavia 5-9% (vaikeasti lihavia 1,4-2%), erityiskoululaisista vielä useampi



Outin oma interventiomalli

- SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI
 - Diabetesliiton ”Esimerkki päivän aterioista ”
- LIIKKUMINEN
 - Liikuntapiirakka
 - Nuori Suomi –kampanjan liikuntapäiväkirja
 - LIIKU-lähetä liikuntaneuvojalle
- RASVAN KÄYTÖN VÄHENTÄMINEN (ja laadun parantaminen)
 - Diabetesliiton ”Paljonko rasvaa levität leivälle?”
 - Diabetesliiton ”Sinä valitset”
 - Raisio Oyj:n ”Kevennä – herkuttele terveellisesti”
- SOKERIN KÄYTÖN VÄHENTÄMINEN
 - Leipätiedotuksen ’Sokeritesti’
- RUOKA-ANNOSTEN KOHTUULLISTAMINEN
 - Diabetesliiton ”Monipuolisia ja terveellisiä aterioita”
 - Lautasmalli
- KASVISTEN, MARJOJEN JA HEDELMIEN KÄYTTÖ 5 X VRK:SSA
 - ”Syökää porkkanaa”-esite
 - ”Kasviksia puoli kiloa päivässä”-esite



turku 

Painokas -projekti 2006-2008



Lähde mukaan!

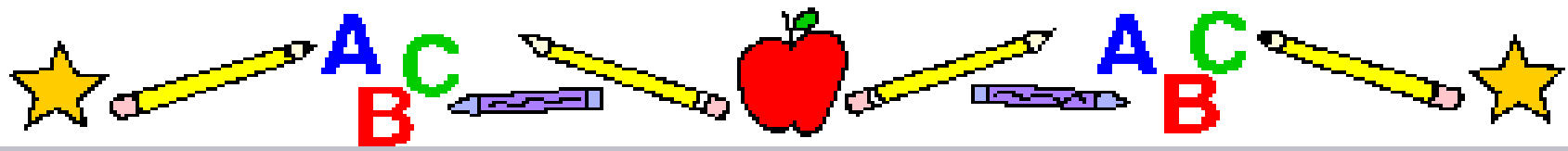
Painokas-projekti on
Turun kaupungin Terveystoimen
kolmivuotinen hanke,
jolla pyritään löytämään
painokkaita keinoja
lasten lisääntyvän ylipainon ehkäisyyn.

Projektissa on mukana
Terveystoimen lisäksi
Turun kaupungin Liikuntatoimi,
Turun kaupungin Kulttuuritoimi,
Paavo Nurmi -Keskus
sekä Turun Yliopisto

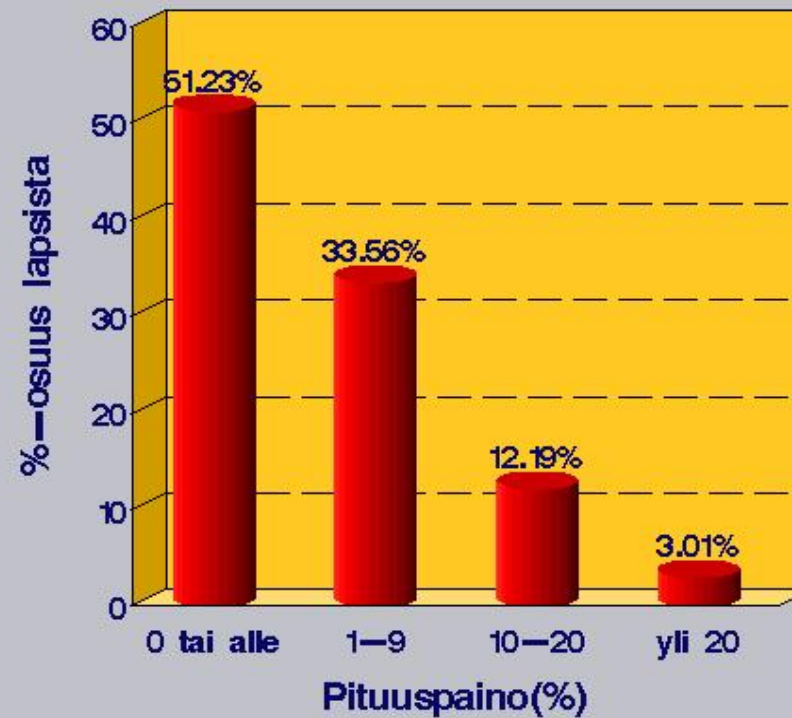


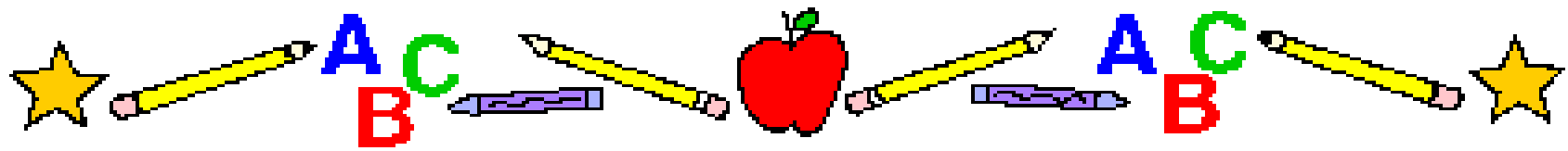
**Ensin näkyy kaalinpää.
Pupu perään kierähtää.
Hurlum hei ja kas',
täs' on Pupu Painokas!**



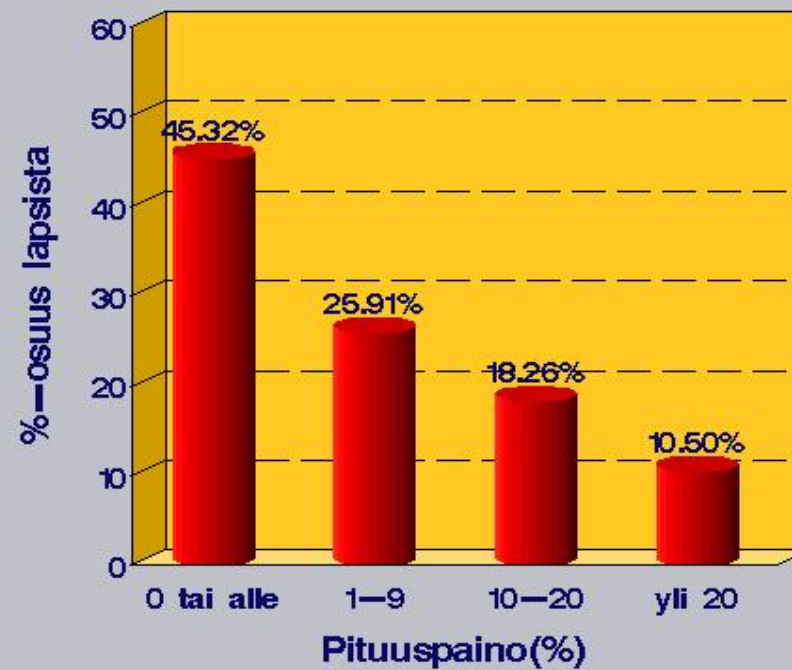


Pojat 4v/n= 730

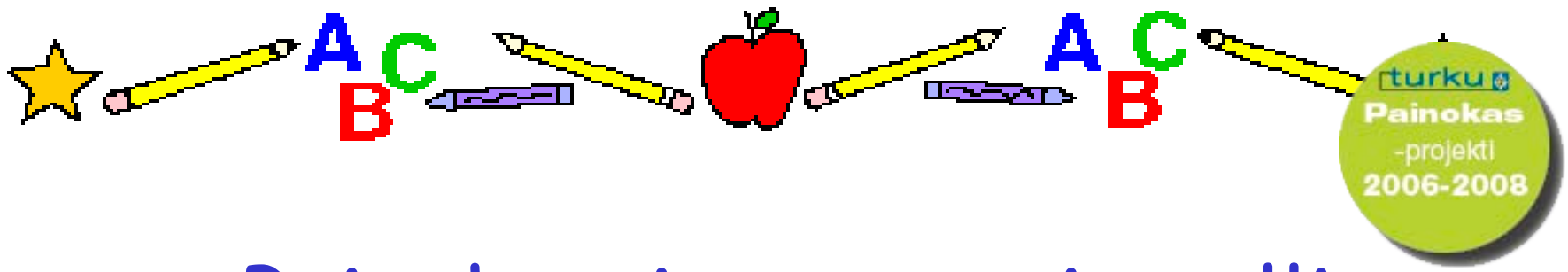




Pojat 6v/n= 876

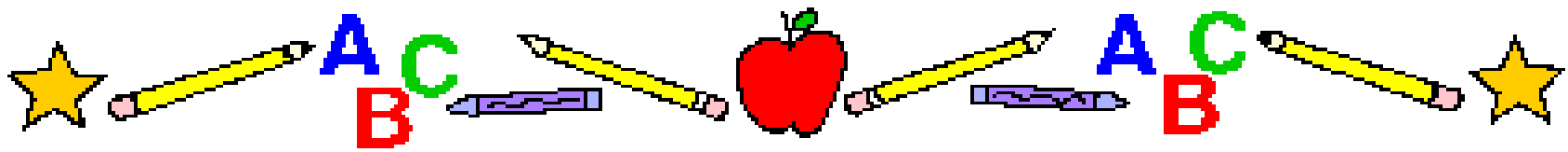


Lähde: Irina Salmi
/Pirkko Heinonen



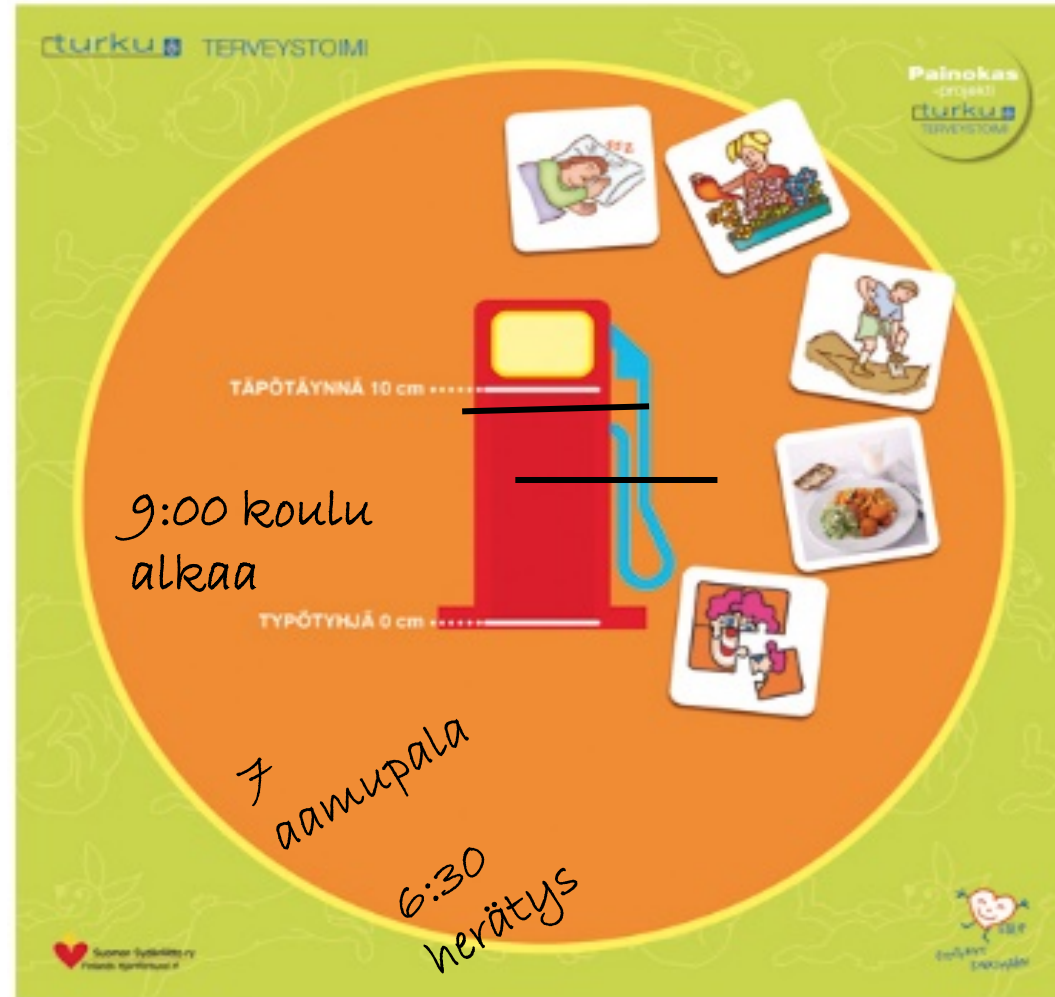
Painokas-interventiomalli

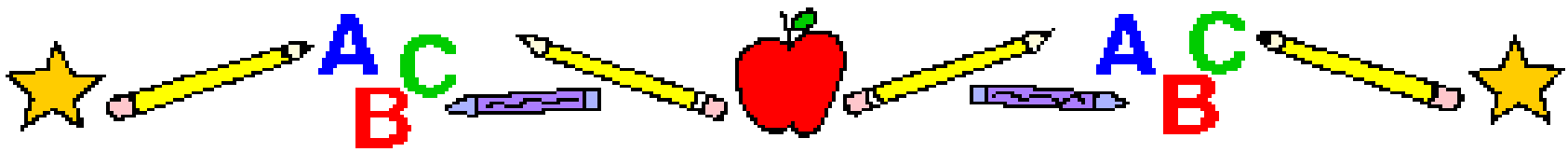
- Starttikäynti
- Lastenlääkärikäynti
- Liikuntaneuvojakäynti
- Ravitsemusneuvojakäynti
- Perheiden yhteistapaamiset:
 - VOI HYVIN!
 - LIIKU LEIKITEN!
 - NAUTI RUUASTA!
- seurantakäynnit 6kk, 12kk ja 18kk



Elämänrytmin ympyrä ja voimavaratankki

- Pyydetään nuorta/ perhettä täyttämään ympyrää kellotaulun tapaan
- Keskustelua päivärytmistä, ateriaväleistä, harrastuksista yms.
- Voimavaratankkiin sekä potilaan että perheen voimavarat

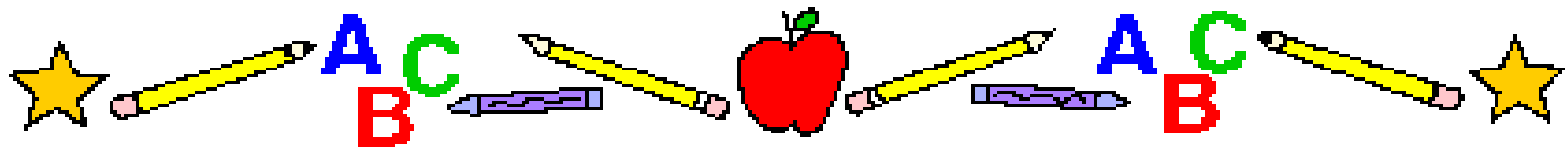




Ruokakolmio

- Ruokakolmion alaosa kuvaa perheen päivittäisiä ruokavalintoja
- Keskiosa 2-3 kertaa viikossa käytettyjä ruokia ja juomia
- Kolmion yläosa harvemmin tehtyjä valintoja
 - Vrt. 1 krt/kk / 1 krt/vko
 - Lisäksi harvemmin tai ei lainkaan käytössä olevat



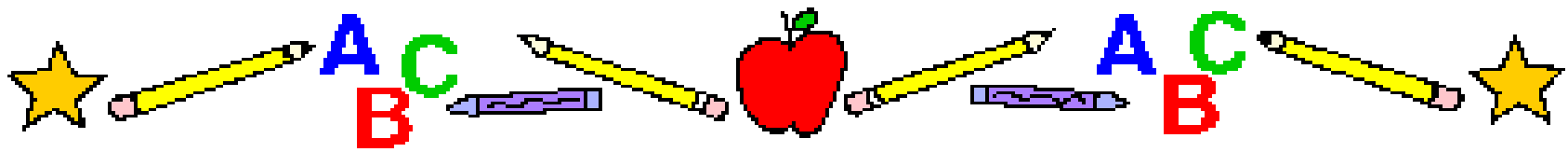


Lihavuus

- **ylipaino** on lihavuuden tärkein **riskitekijä**

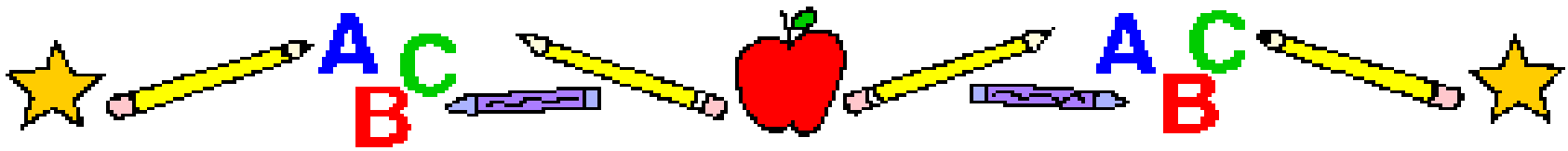
Lihavuus on pysyvää:

- Lapsena lihava on usein aikuisenakin lihava (6v → 25%, 12v → 75%)
- turkulaisista 4-luokkalaisista lihavista 10% oli ylipainoisia ja 1,5% normaalipainoisia 6. luokalla ja ylipainoisista 25% oli normaalipainoisia 6. luokalla



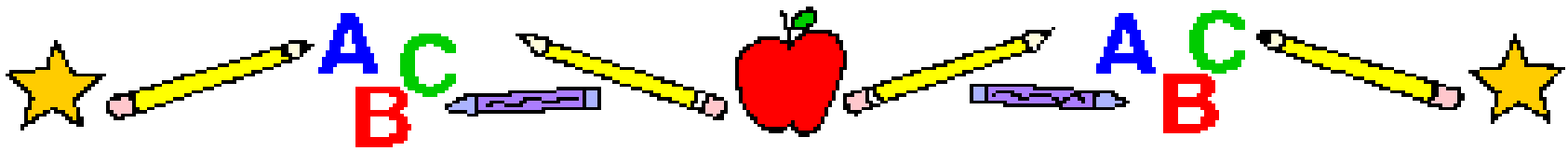
Lapsuuden lihavuuden terveysriskit

- itsetunto-ongelmat ja kiusatuksi joutuminen, heikentynyt elämänlaatu
- insuliiniresistenssi, heikentynyt glukosinsieto, tyypin 2 diabetes
- luuston rasitussairaudet
- verenpaineen nousu (tasaisesti painoindeksin noustessa 3-17v lapsilla ja nuorilla)
- puberteettikehityksen muutokset (pojilla viivästyy, tytöillä aikaistuu)
- dyslipidemia



Miksi toiset lihovat?

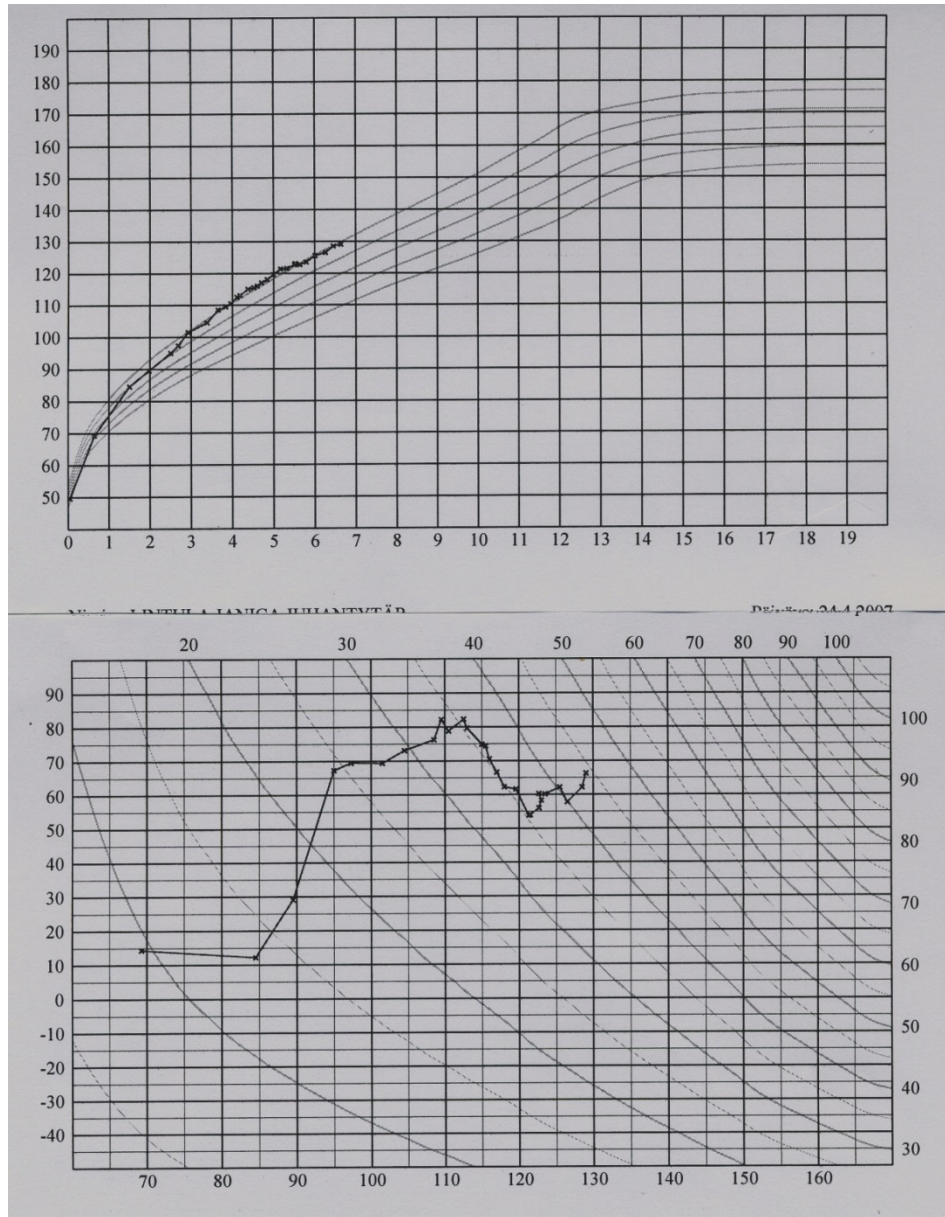
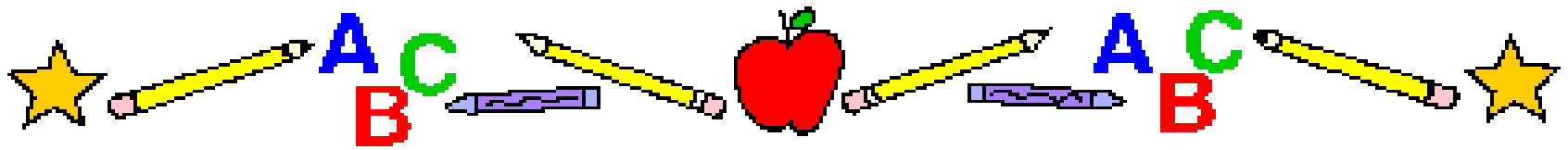
- Energian saanti ylittää kulutuksen
 - ruokahoukutuksia pursuava ja ylensyöntiin yllyttävä ympäristö
 - arkiliikunnan vähyys, passivoivat harrastukset ja unen puute
- Lihavuus periytyy
 - kyky vastustaa herkullisia ruokia
 - energiankulutus
 - rasvan varastoituminen
 - ruokahalu, kylläisyydentunne

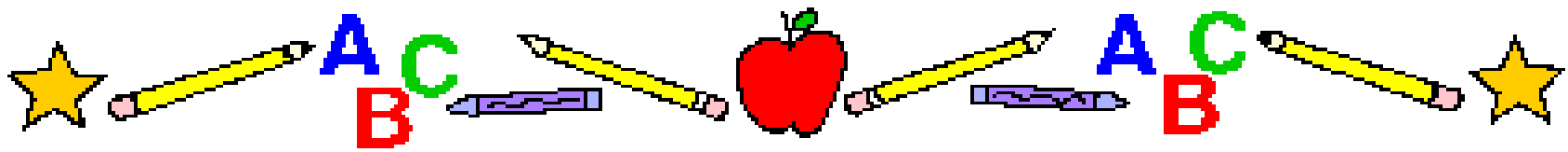


Pikkulapsi/pikkukoululainen

- Ruokapäiväkirja/Painokas-kellotaulu voi auttaa havainnollistamaan rytmitöntä ja rajatonta arkea
- Kasvukäyrä on havainnollinen lihomistaipumuksen esiintuoja
- Vanhemmuuden roolikartta

ARKISIRKUS HALLINTAAN!





Lautasmalli

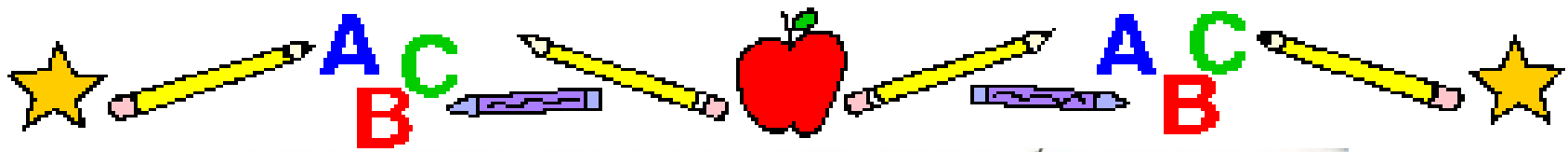
Helppo lautasmalli
sanoi pikku Alli:
puolet täytty kasviksista
vihreästä, oranssista.

Lautaselle laitan kalaa,
kala perunaani halaa.
Maidolla vatsani kastan
ja välillä valitsen pastan.

Rukiilla itseni ravitsen
ja rasvan oikein valitsen.
Rasvaa pelkkä sipaisu,
suolaa niukka nipsaus.

Mmm. sanoi Alli, neiti Lautasmalli.





Nukkumatin kutsu

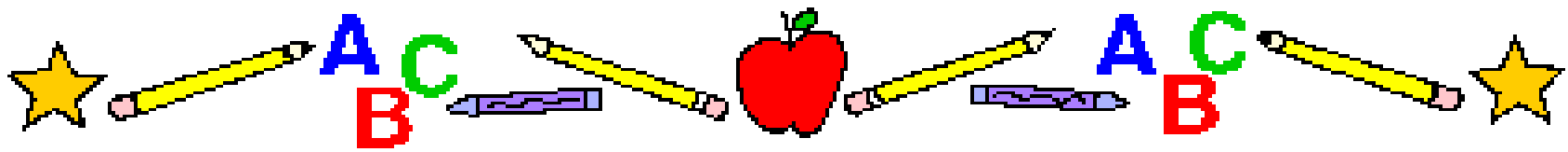
Ulkoleikki unen tuo
nukkumatti kutsuu luo.
Raitis ilma raukaisee,
ilta sadun aukaisee.



Uni luomen sulkee,
huomen hyvin kulkee,
kun muistaa hyvin nukkua,
ei yöllä kuulu kukkua.

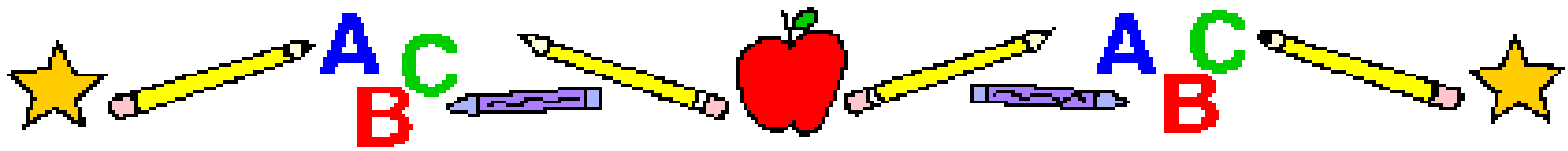
Tunteja ainakin kymmenen
poski päällä kämmenen,
tai pehmeästi tyynyä vasten
kannattaa nukkua lasten.



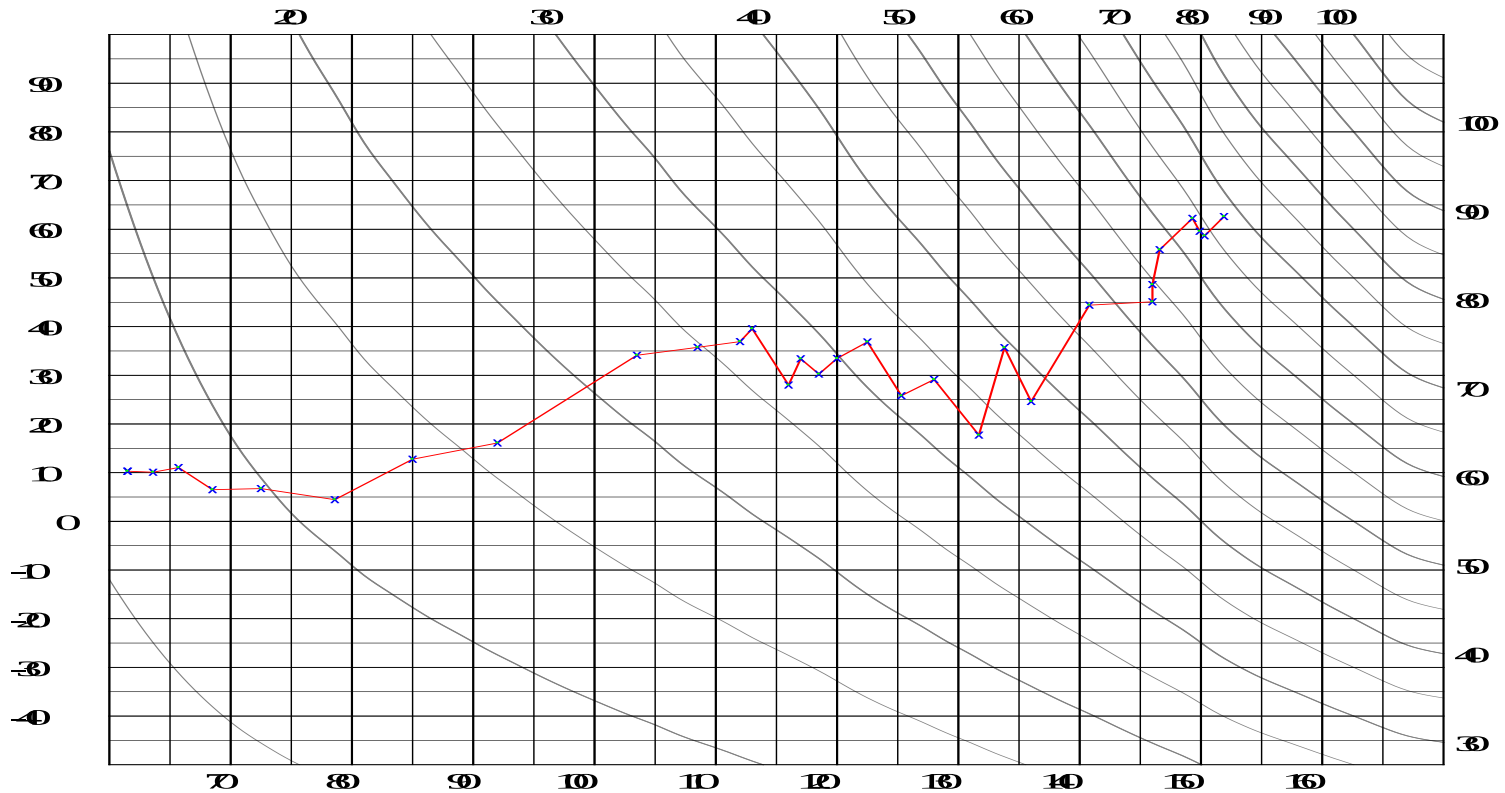


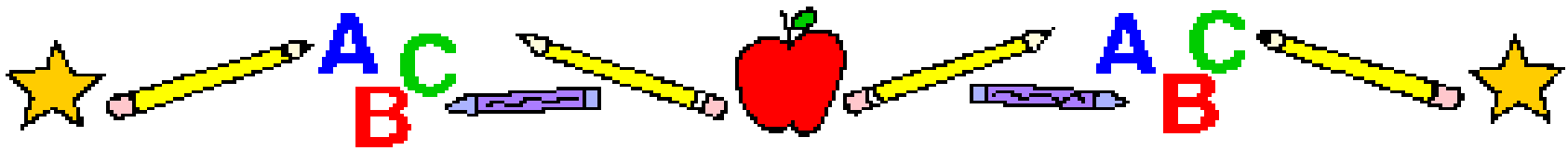
Yläkoululainen

- Kasvukäyrien avulla kannattaa havainnollistaa painorajoja ja laboratoriotutkimuksilla lisäksi sairauksien riskejä
- Vanhempien ja koko perheen sitouttaminen painonhallintaa tukeviin elintapoihin
 - Vanhempien T2DM-riskipisteet
 - ruokakartta
- koulu: 'kasvamme yhdessä' –illat vanhemmille ja 7-luokkalaisille



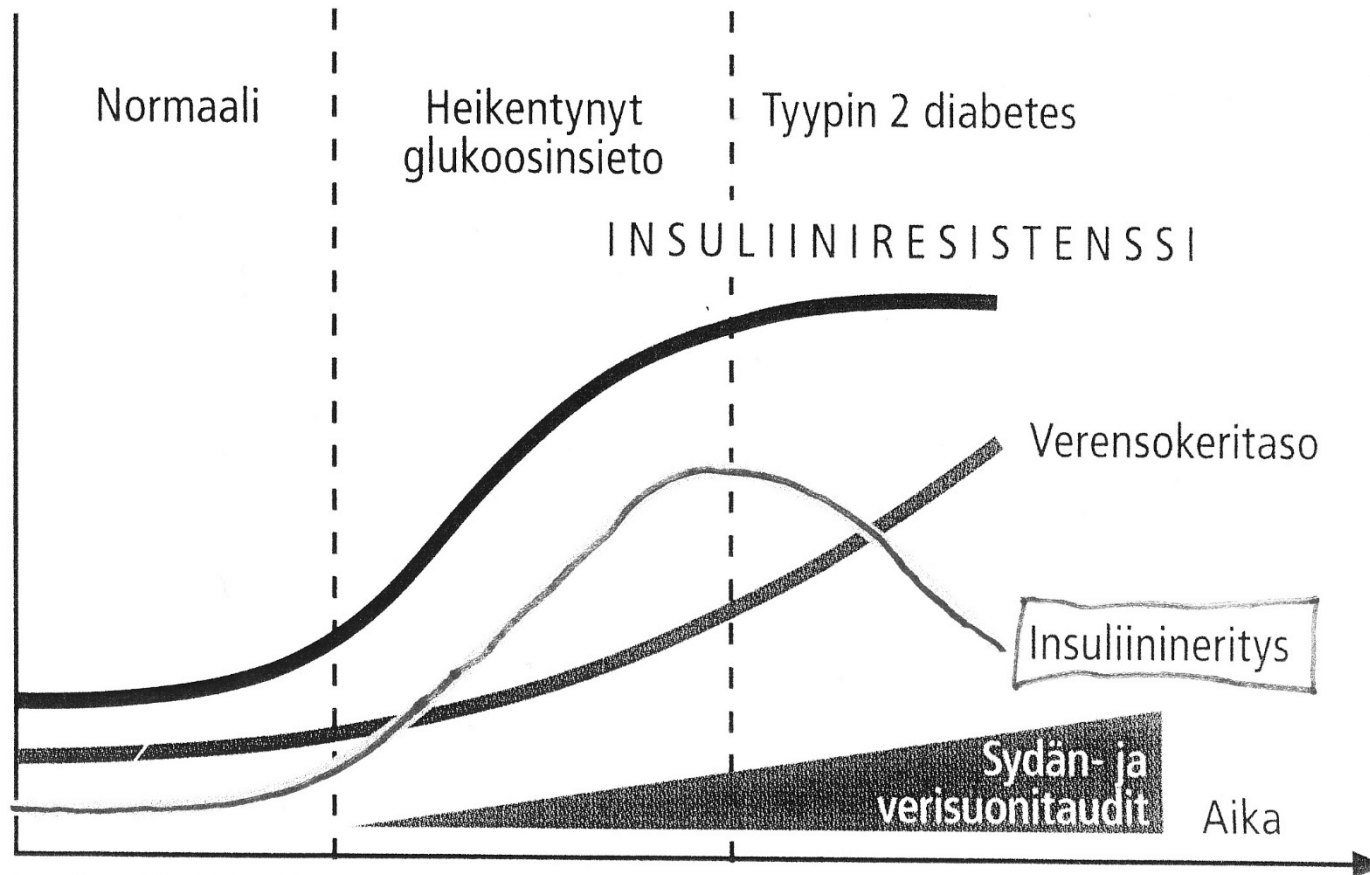
Yläkoululainen

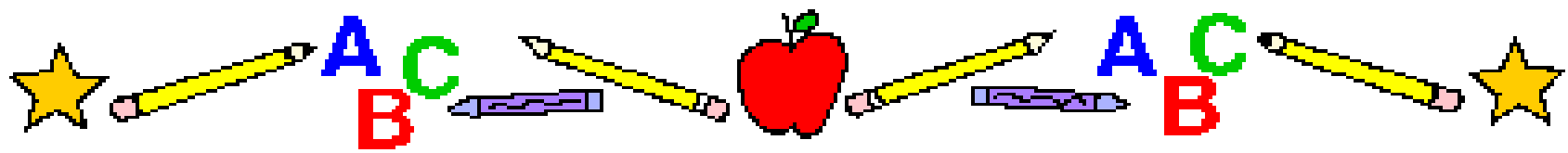




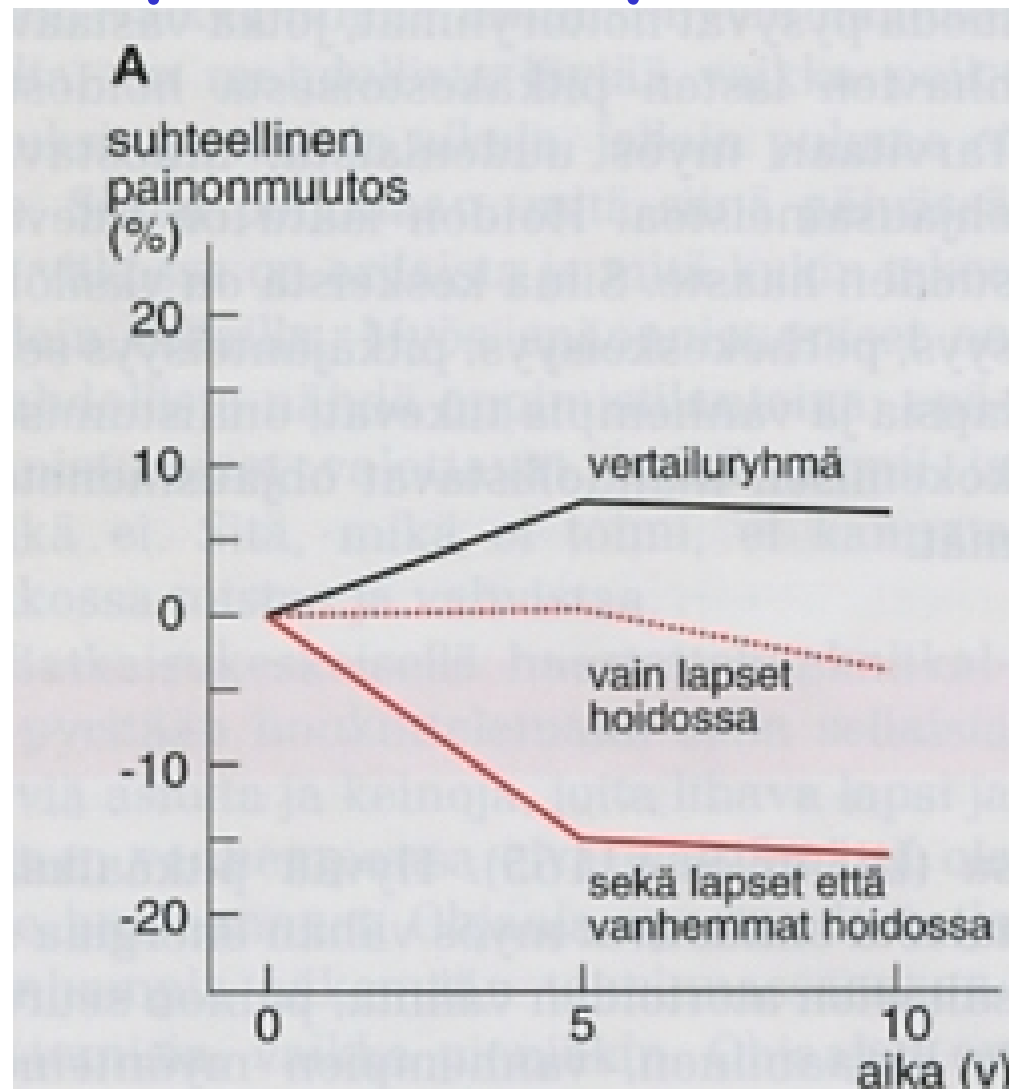
Sokerirasitustesti

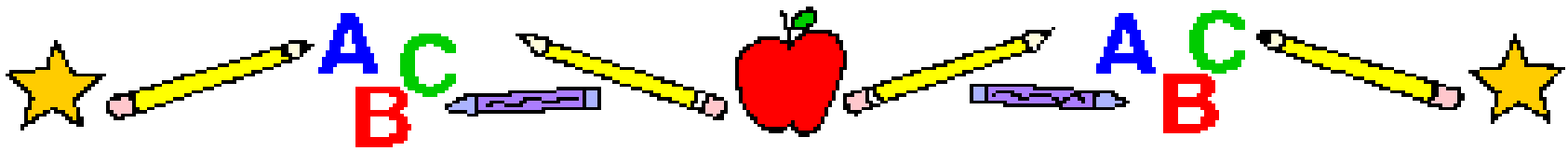
- kun ikä yli 12 v ja pituuspaino yli +60 %





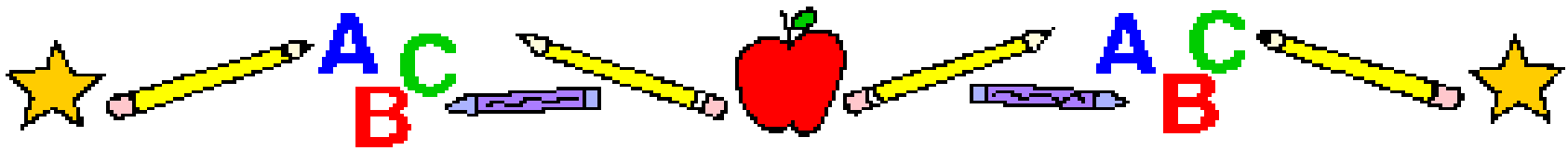
Koko perheen yhteinen asia



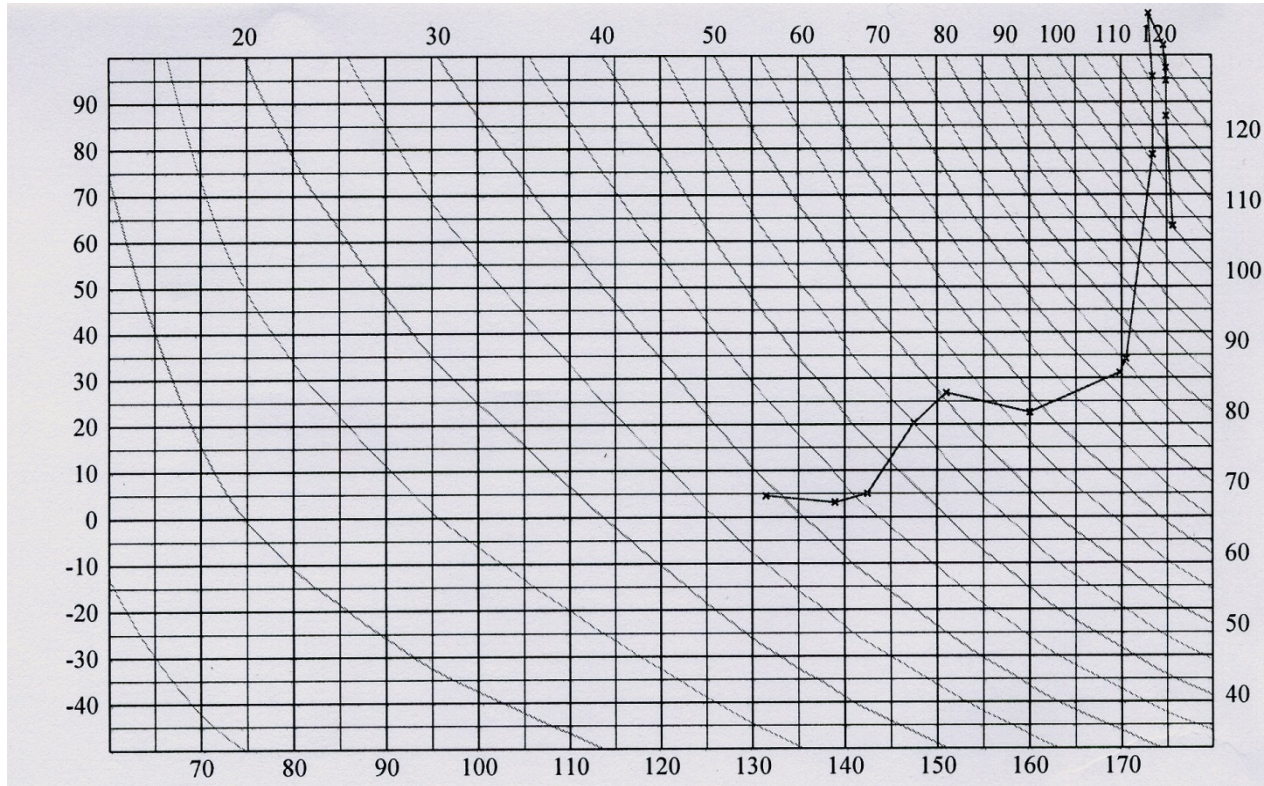


16-20-vuotias nuori

- Elintapamuutos on nuoren oma päätös
 - tavoitteena pysyvä muutos
 - pitäisi saavuttaa **toimeliaampi elämä**
 - ravinnon muutos vs paino (keskitytään oleelliseen)
 - kiinnitetään huomio syömisen tunnemerkitukseen (negatiivinen minäkuva, tunnesyöminen, voimavarakeskeinen painonhallinta)
- (Netti)ruokapäiväkirja
 - pitää opetella **kohtuus**
 - antaa koko ajan palautetta
 - motivoitunut saattaa saada tukea muutokselle

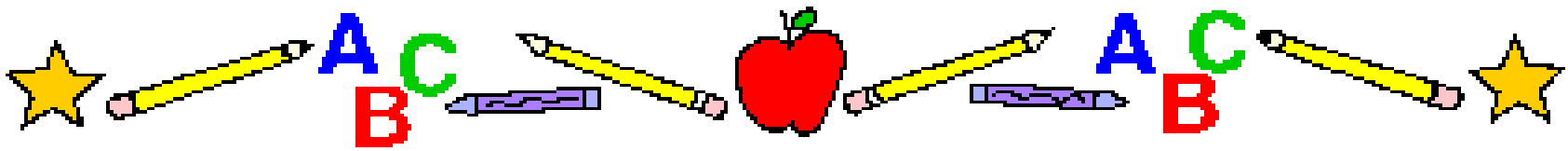


Sokerirasitustesti



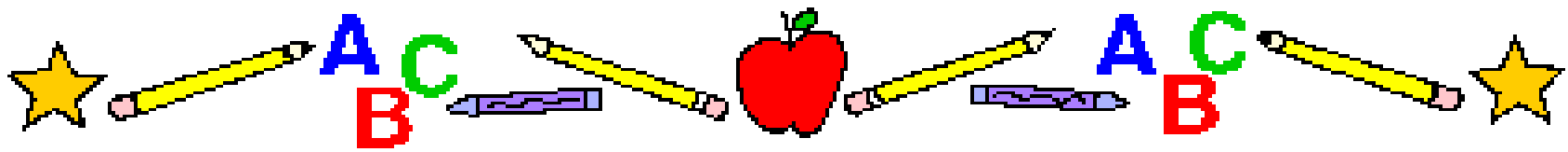
P-Gluk 5,3 – 7,9 – 5,7

P-Insu 79 – 660 – 609



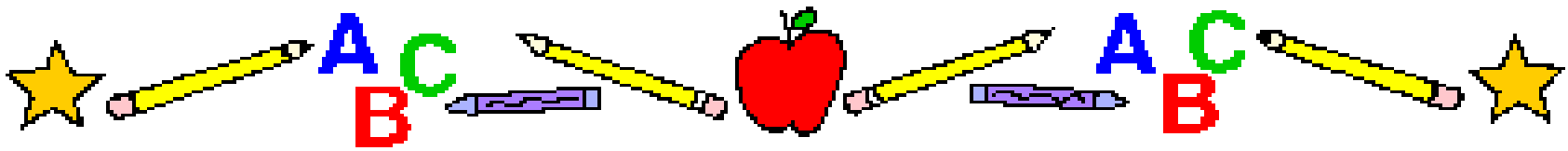
Ylipaino ja lihavuus

- Pikkulapset/pikkukoululaiset
 - PERHEEN ARKIRYTMII HALLINTAAN
- Isommat koululaiset
 - Pituuskasvu hoikistaa kasvavan lapsen jos absoluuttinen paino pysyy samana
 - KOKO PERHE MUKAAN MUUTOKSEEN
- Nuoret
 - Maltillinen laihdutus, tavoitteena pysyvä tulos
 - PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI



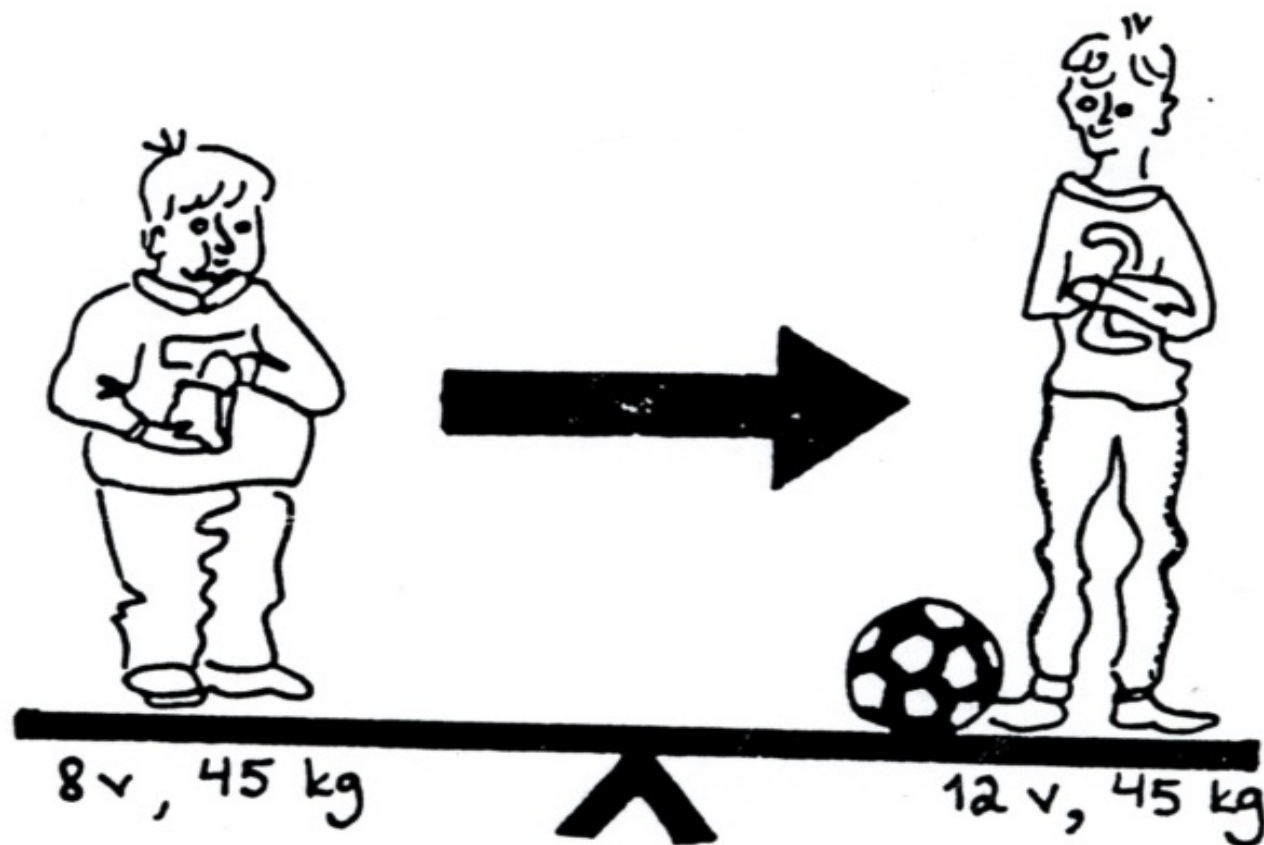
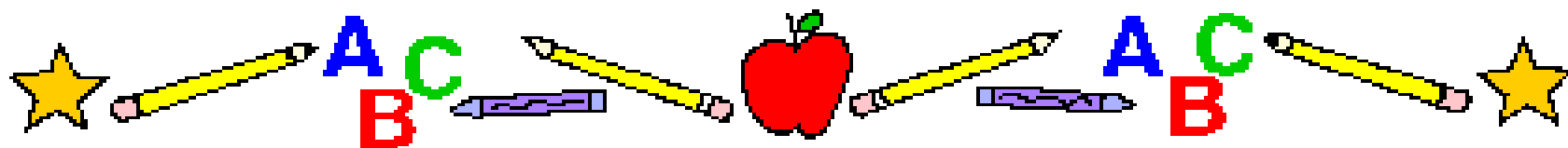
Lihavuusepidemian voittaminen edellyttää poliittisia päätöksiä

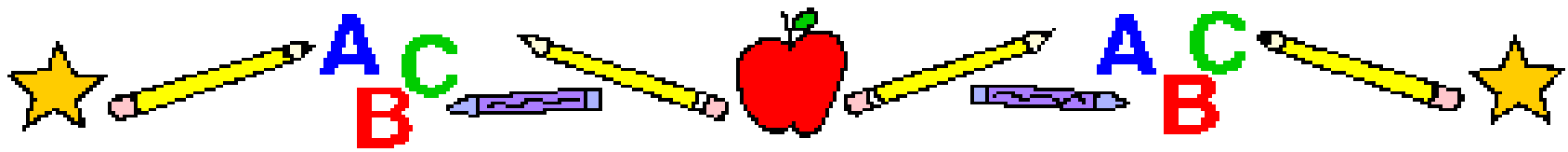
- Nyky-ympäristössä on huomattavan haasteellista estää painon nousua
 - Esim. epäterveellisen ruuan markkinointi, annoskoot, ”24/7 syöntiyhteiskunta”
- Ympäristön tulisi johtaa hyviin valintoihin ilman että yksilön pitäisi tehdä tästä tietoinen päätös
 - Esim. portaiden käyttö



Lasten ja nuorten lihavuus

- Lihavien on vaikea muuttaa käyttäytymistä, siksi kannattaa panostaa **ylipainon ja lihavuuden ehkäisyyn**
- Jos lapsi/nuori laihtuu normaalipainoiseksi nuoreksi aikuiseksi, niin hänen **riskinsä sairastua pienenee** samalle tasolle kuin jos hän ei olisi ollut koskaan lihava
- **Lapsen itsetunnon tukeminen** on merkittävä stressiltä suojaava tekijä





Ollaan iloisia, kun suomalaisten lasten

- arkiliikuntaa on yli 70 min/pv (ISCOLE-tutkimus)
- lihavien ja ylipainoisten osuus on 'vain' noin 25%
- lihomisen nousutrendi on pysähtynyt