

Lihavuus

Tietoa potilaalle ja vanhemmille

Matti Salo ja Päivi Keskinen
Tays lastenkliniikka

Milloin lapsi on lihava?

Kouluikäinen lapsi on lihava, jos hänen pituuspainonsa on yli +40%, ja alle kouluikäinen, jos hänen pituuspainonsa ylittää +20%. Ylipainosta on kyse, jos kouluikäisen lapsen pituuspaino on +20 - +40% ja alle kouluikäisen +10 - +20% (Käypä hoito –suositus 2005). Pituuspainolla tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon.

Kuinka yleistä lihavuus on?

Suomalaisista 5-15 vuotiaista lapsista 12 - 25 % on ylipainoisia ja 3 – 9 % on lihavia. Suomessa tehtyjen selvitysten mukaan perusteella etenkin murrosikäisten lihavuus näyttää yleistyneen. Lapsena hankittu lihavuus on varsin pysyvää: puolet lihavista lapsista ja valtaosa lihavista murrosikäisistä on lihavia aikuisenakin. Lihavan lapsen vanhemmista toinen tai molemmat on usein myös lihavia.

Lihavuuden syyt

Tavallinen lihavuus johtuu yksinkertaisesti siitä, että yksilö syö enemmän kuin kuluttaa. Joissakin harvinaisissa tapauksissa syynä on hormonitoiminnan häiriö tai jokin muu sairaus tai synnynnäinen oireyhtymä. Tavallisen lihavuuden kehittymisessä perintötekijöiden osuus näyttää kiistattomalta: lihavan lapsen vanhemmista usein toinen tai molemmat ovat lihavia. Kaksostutkimusten mukaan periytyvyys on yhtä voimakasta isän ja äidin puolelta. Kaksostutkimukset ovat myös osoittaneet geneettisten ja ympäristötekijöiden välillä olevan merkittävää yhteisvaikutusta; toiset ovat alttiimpia ympäristötekijöiden vaikutukselle kuin toiset. Todennäköistä on, että lihavuuden syntyy merkittävästi vaikuttavia genejä on useita. Geneettisen periytyminen ohella lapset ”perivät” vanhemmiltaan myös ruokailu- ja liikuntatottumuksia mallioppisen kautta.

Lihavuuden haitat

Lapsena hankittuun lihavuuteen liittyy lisääntynyt riski useihin aikuisiän sairauksiin.

Lapsuusiässä lihavuus altistaa koulukiusaamiselle ja johtaa pahimmillaan sosiaaliseen eristäytymiseen. Lihavuus voi aiheuttaa myös liikuntaharrastusten vaikeutumista, joka edelleen vaikeuttaa laihduttamispyrkimyksiä. Lihava lapsi yleensä kasvaa ja kehittyy ikätovereitaan nopeammin ja saattaa pärjätä hyvin fyysistä voimaa vaativissa tilanteissa. Lihavilla lapsilla murrosikä alkaa keskimäärin hieman aikaisemmin kuin normaalipainoisilla. Lihavilla pojilla saatetaan turhaan epäillä viiveistä puberteettia, koska heidän sukupuolielimensä vaikuttavat todellista pienemmiltä hautautuessaan osittain rasvakudokseen.

Lihavuuden haittoja

Kohonnut verenpaine

Heikentynyt glukoosin sieto ja tyypin 2 diabetes

Dyslipidemia eli rasva-aineenvaihdunnan häiriö (altistaa myöhemmällä iällä

sepelvaltimotaudille ja aivoverenkierron häiriöille)

Syöpäsairaudet (lihavuus altistaa mm. suolisto-, haima-, munuais- ja rintasyövälle)

Nivelten rasittuminen ja kuluminen

Koulukiusaus

Liikuntaharrastusten jääminen

Lihavalle lapselle tehtävät tutkimukset

Ylipainoisuus ei edellytä laboratoriotutkimuksia. Lääkärin tekemä tutkimus on yleensä riittävä poissulkemaan hormonihäiriöt tai muut sairaudet ylipainon aiheuttajana.

Plasman rasva-arvot on syytä mitata kaikilta lihavilta, koska mahdollinen rasva-aineenvaihdunnan häiriö (tyypillisesti HDL-kolesterolipitoisuus pienenee ja triglyseridipitoisuus suurenee) on lisäperuste lihavuuden hoidolle, ja voi myös lisätä motivaatiota. Myös sokeriaineenvaihduntaa on tarpeen tutkia, varsinkin jos lähisuvussa esiintyy tyypin 2 diabetesta, ja maksaentsyymi ALATin pitoisuus mitataan, jos epäillään rasvamaksan mahdollisuutta.

Lihavuuden hoito

Lihavuuden hoito olisi aloitettava siinä vaiheessa kun pituuspaino (eli pituuteen suhteutettu paino) alkaa selvästi nousta. Lihavuuden ehkäisyssä tavoitteena on pituuspainon nousun pysäyttäminen, ja lihavuuden hoidossa tähdätään siihen, että absoluuttinen paino ei nousisi, jolloin pituuskasvun jatkuessa pituuspaino laskee ja lapsi hoikistuu. Imeväisikäisen lihavuuteen ei tule puuttua, etenkin jos lapsi on vielä rintaruokinnalla, koska imeväisiän lihavuus on yleensä ohimenevää.

Lapsuusiän lihavuuden tuloksellinen hoito on mahdollista, mutta pysyviin tuloksiin pääsy edellyttää yksilöllistä ja riittävän pitkää hoitoa, sekä usein myös ylipainoisen vanhemman (tai vanhempien) samanaikaista laihtumista. Lihavuuden hoidon kulmakiviä ovat ruokavalion ja syömiskäyttäytymisen pysyvät muutokset sekä liikunnan lisääminen.

Lihavuuden hoidon ja painonhallinnan onnistuminen edellyttää **hyvää motivaatiota** sekä lapselta että vanhemmilta. Lapsen tai nuoren sekä vanhempien on heti aluksi syytä pohtia, mitä he ovat valmiita tekemään hoikistumisen eteen, sekä mitä hyötyä, tai mahdollisesti haittaa, laihtuminen heidän mielestään toisi. Vanhempien on hyvä käydä läpi rehellisesti omat laihtumiskokemuksensa, koska negatiivisina ne saattavat aiheuttaa pessimistisen ennakoasenteen ja estää motivaation heräämisen. Jos lapselta ja vanhemmilta puuttuu laihtumismotivaatio, hoito tulee epäonnistumaan ja sen aloitus kannattaa siirtää tulevaisuuteen odottamaan motivaation heräämistä.

Koska yleensä lihava lapsi ei ole ainoa lihava perheessään, on erittäin tärkeää että **koko perheen ruokatottumukset noudattavat samaa linjaa**. Vanhempien rooli on tärkeä, koska he päättävät mitä

ruokaa kotoa löytyy. Murrosikäinen nuori on usein halukas laihtuttamaan oma-aloitteisesti ja nuoren kohdalla tärkeintä on valaa uskoa nuoreen itseensä laihtumisen onnistumisesta.

Lapsen laihtuttamisessa ei saa olla tavoitteena nopea laihtuminen: kasvuikäisellä tavoitteeksi riittää painon pysyttäminen ennallaan. Laihtuminen on varmaa, jos liikuntaa pystytään lisäämään ja syömistä vähentämään. On pyrittävä valitsemaan vähärasvaisempia ja -sokerisempia vaihtoehtoja, ja lisäämään kasvisten ja hedelmien käyttöä. Välipaloista ja naposteluista saattaa tulla huomattava osa päivän energiansaannista.

Liikunnalla on tärkeä terveyttä ylläpitävä vaikutus, vaikka laihtumispyrkimyksissä ei lyhyellä aikavälillä onnistuttaisikaan. Liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä ja vähentää siten riskiä sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin, ja edesauttaa veren rasva-arvojen kohentamista verisuoniystävälliseen suuntaan. Nykyisten suositusten mukaan kaikkien kouluikäisten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. **Ruutuaikaa** viihdemedian ääressä (tietokone, televisio, konsolipelit) saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Riittävän unen merkitystä ei voi korostaa liikaa. Vanhempien tulee asettaa lapsille ja nuorille selkeät nukkumaanmenoajat. Pitkään jatkuva riittämätön yöunen määrä vaikeuttaa painonhallintaa ja edesauttaa lihomista, sekä saattaa altistaa sokeriaineenvaihdunnan häiriöille. Lapset tarvitsevat unta 9-10 tuntia ja nuoretkin vähintään 8 tuntia.

Laihdutushoidossa on syytä pyrkiä **säännölliseen seurantaan**, ensisijaisesti kouluterveydenhuollossa. Aktiivisessa hoitovaiheessa tapaamisia tulee olla riittävän tiheästi, esim. 2 - 4 viikon välein. Tämän vaiheen keston tulisi olla vähintään 12 kk. Seuraavan vuoden aikana tapaamisia voi olla 2 - 6 kuukauden välein. Hoidon aikana kannattaa käyttää sekä suullisesti että kirjallisesti sovittuja selkeitä **käyntivälin tavoitteita** ruokavalio-, syömiskäyttäytymis- ja liikuntamuutoksista sekä kotikirjanpitoa painosta, toteutuneista muutoksista sekä omista tuntemuksista laihtumisen onnistumisten ja mahdollisten epäonnistumisten hetkinä. Nuoret voivat hyötyä **ryhmätapaamisista**, joissa muutaman nuoren ryhmä kokoontuu säännöllisesti lääkärin tai terveydenhoitajan toimiessa ohjaajana. **Erikoissairaanhoidon osuus** lihavan lapsen ja nuoren hoidossa on ensisijaisesti diagnostinen: lihavuutta aiheuttavien ja sen aiheuttamien sairauksien poissulku, sekä jatkohoidon suunnittelu.

Käytännön vinkkejä lihavuuden hoitoon ja painonhallintaan

Lisää energiankulutusta:

- Lisää arkipäivän liikuntaa; käytä hissien sijasta portaita, bussilla menemisen sijasta kävele tai pyöräile kouluun.
- Lyhyemmillä kauppamatkoilla käytä polkupyörää tai kävele. Nuoren kanssa voit tehdä sopimuksen säännöllisistä perheen kaupparetkien (kävellen) ja siivouksen tekemisistä.
- Aloita (mielellään vanhemmat ja lapsi yhdessä) säännöllinen, mielellään päivittäinen liikuntaharrastus; esim. kävely, hölkkä, uinti, sulkapallo, rullaluistelu jne.

Tee muutoksia ruokavalioon:

- Tee jokapäiväisen ruuan johonkin kohtaan **pysyvä laadullinen muutos**: esim. rasvainen maito rasvattomaksi, leivänpäällys juustosta kevytjuustoksi, suklaapatukat

hedelmiksi, tuoremehujen laimentaminen, limsat light-vaihtoehdoiksi, kahvista sokeri pois ja kerma rasvattomaksi maidoksi, salaatile enemmän tilaa lautasella (lautasmalli: lautasesta puolet täytetään salaatilla ja muilla kasviksilla). Yksi muutos kerrallaan.

- Tee jokapäiväisen ruuan johonkin kohtaan **pysyvä määrällinen muutos**: esim. joka aterialla aiempaa pienempi ruokamäärä (mutta mitään ruoka-aineryhmää ei jätetä kokonaan pois), yksi peruna vähemmän, yksi leivänsiivu vähemmän, toisesta lautasellisesta pidättäytyminen, karkkeja vähemmän ja vain karkkipäivänä. Ruokamäärän vähentämisessä voi auttaa myös lautasen vaihtaminen pienempään.
- Ruokailuun selvä rytmitys, ei pitkiä taukoja eikä jatkuvaa välipalan syömistä. Aterioiden jättäminen väliin johtaa jatkuvaan naposteluun. Kunnan aamupala, lounas ja päivällinen, lisäksi kevyt välipala päivällä ja illalla.
- Lisää vihannesten, juuresten ja marjojen käyttöä, suosi täysjyväviljavalmisteita valkoisen viljan sijaan.
- Vähennä näkyvän rasvan käyttöä (leivän päälle ohut kerros 60-80 % margariinia).
- Vähennä piilorasvan käyttöä (valitse rasvaton maito ja jogurtti, vähärasvaiset juustot, kokolihatuotteita makkaran sijaan, leivonnaiset ja suklaa juhlapyhien herkuiksi).
- Suosi ruoanvalmistuksessa rasvattomia kypsennysmenetelmiä (keittäminen, uunissa tai mikroaaltouunissa kypsäminen, grillaus).

Tee muutoksia syömiskäyttäytymiseen:

- Syö kotona aina samassa paikassa, rajoita tilanteita ja paikkoja joissa syöt.
- Älä tee syödessäsi muuta, esim. lue tai katso televisiota.
- Pidä esillä vain se ruokamäärä, joka on tarkoitettu sillä kertaa syötäväksi.
- Rajoita kotona makeisten, jäätelön ja leivonnaisten saatavuus juhlapäiviin.
- Älä salli ahmimista, pienennä lautas-, lusikka- ja haarukkakokoa, pureskele huolellisemmin.
- Käytä näläntunteen voittamiseen esim. ksylitolipurukumia tai -pastilleja.
- Aloita säännöllinen painonseuranta. Punnitse viikottain, mutta älä päivittäin.

Pienten päivittäisten ruokavaliomuutosten teoreettinen vaikutus painoon ensimmäisen vuoden laihduttamisessa.

Muutos päivittäisessä ruokavaliossa	Vaikutus painoon vuodessa
6 dl kulutusmaitoa → 6 dl rasvatonta maitoa	10 kg
1 l kevytmaitoa → 6 dl kevytmaitoa	8 kg
10 g rasvaa leivän päällä × 6 siivua → sipaisu rasvaa × 6 siivua	20 kg
2 lasia mehua tai pullo limsaa → sama määrä vettä	6 kg
1 suklaapatukka → pois	10 kg
6 sokeripalaa → pois	3 kg