

PATRIK  
BORG  
ELÄMÄN-  
MAKUA

*AIKUISEN ATERIAVIISAUS*



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Copyright © Patrik Borg ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2024  
Kuvitus ja graafinen suunnittelu: Elina Salminen / Aste

ISBN 978-951-1-48453-0

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2024



## Sisälllys

Esipuhe .....	7
Kirjailijasta .....	11
Muutos on aina mahdollista – ja kuinka opin sen .....	13
Miten elämänmakuinen muutos tehdään – onnistuvan elintapamuutoksen resepti .....	25
Miksi haluat muutosta? Mitä sinä oikeasti haluat? .....	45
Aika ja jaksaminen – muutoksen perusedellytykset .....	51
Uni .....	75
Liikkuminen syömisen tukena .....	89
Helppo ja hyvä syöminen .....	93
Stressitön ja jännitteetön syömisajatus .....	101
Kehon kuuntelun tärkeys ja toimivuus .....	105
Mieliteot ja tunteet – ja olenko ruoka-addikti .....	119
Ateriarytmi .....	123
Ateriakohtaisia ajatuksia .....	131
Reilu kasvisten syönti laadun takeena .....	141
Rasvan laatu – keskity ruokiin, älä ravintoaineisiin .....	151
Proteiinia tarpeeksi .....	159
Riittävästi ravinteita – ruokaa ja ravintolisiä .....	165
Juominen .....	169
Painonhallinta ja laihtuminen .....	173
Laihdutus nopeammin – lisätyökalu, ei ratkaisu itsessään .....	179
Näin minä tein – esimerkkejä oikeasta elämästä .....	183
Viimeiset rohkaisun sanat jatkoon .....	199
Reseptit .....	201



## Esipuhe

**K**äytännön työssäni olen nähnyt, kuinka yleistä on ajatella, että elämän edetessä jotkin mahdollisuudet on menetetty iäksi – että iän karttuessa elintapojen muuttaminen, painonhallinta tai uuden oppiminen olisi jotenkin turhaa, kävisi aina vain vaikeammaksi tai olisi epärealistista haaveilua. Moni varttuneempi jo miettiikin, ovatko omat mahdollisuudet elintapojen muuttamiseen jo menneet, vaikka vuosien karttumisen myötä mahdollisuudet hyvien elintapojen oppimiseen vain lisääntyvät. Kokemukseni valossa on nimittäin päivänselvää, että muutos on aina mahdollista, ja tiettyjen periaatteiden toteutuessa onnistunut muutos on lähes väistämätöntä. Itse asiassa monet hienoimmista mielessäni olevista asiakkaiden muutostarinoista ovat yli kuudenkymmenen ikäisiltä, ja sille on syynsä. Pidän kertynyttä ikää selvänä etuna hyvinvointia ja elintapoja parannettaessa – ja sikäli kuin iällä on oma vähäinen merkityksensä, niin hankalimpia asiat ovat aikuisuuden kynnyksellä, kun kokemusta ei ole vielä karttunut eikä vastaan tulevia asioita osaa laittaa perspektiiviin. Silloin järkevä muutoksen perusteille ei ole kokemuspohjaa, ja muutosta tavoittelevan on helpompaa uskoa milloin mihinkin. Olenkin monesti sanonut, että keinoni vakuutella kaksikymppiselle, kuinka tehdä järkeviä elintapamuutoksia, ovat rajalliset. Nuori saattaa olla voimansa tunnossa ja ajatella: mitä toi

selittää, tähän on simppelempi homma, kun jätän vain karkit pois, treenaan ja syön vähemmän. Aika monen pitää kasata ensin kokemuksia – ja tehdä virheitä – ymmärtääkseen, ettei kaikki ollutkaan ihan niin yksinkertaista. Ja näiden kokemusten ja aikuiseksi kasvamisen myötä lisääntyy valmius viisaampaan, joustavampaan, mielekkäämpään ja pysyvämpään elintapamuutokseen.

Ja juuri kokonaisvaltaisesta elintapamuutoksesta tässä kirjassa on kyse. Toki tarkastelen sitä hiukan enemmän syömisen kautta, mutta hyvä elintapamuutos yhdistelee aina eri hyvinvoinnin teemoja, ja niin teen minäkin. Etenen kirjassa kuten teen usein työssänikin: katsomalla asiaa ensin mahdollisuuksien eli käytettävissä olevien voimavarojen kannalta ja päätyen vasta lopuksi syömiseen. Olen koko työurani ajan tehnyt tutkimusta ja käytännön työtä hyvin erilaisten elintapatilanteiden parantamisen kanssa ja työkavereinani on ollut erityisen ammattitaitoisia lääkäreitä, psykologeja, liikuntatieteilijöitä, fysioterapeutteja, toimintaterapeutteja ja monien muiden ammattien edustajia – ja kaikilta heiltä olen oppinut paljon oman tiedonjanoni päälle. Sanoisinkin, että oma vahvuuteni on nimenomaan laaja-alaisen hyvinvoinnin ymmärtämisessä, ja sitä ymmärrystä tässä kirjassa jaan. Tarjoan käytännön vinkkejä, tieteeseen pohjautuvaa tietoa ja ennen kaikkea todellisia ratkaisuja ja tarinoita siitä, miten monenikäiset ihmiset ovat löytäneet elintavoilleen uuden suunnan ja sen myötä saaneet lisää iloa ja elämää. Kirjan sisältö sopii aivan kaikenikäisille toimintakykyisille aikuisille, ja käytän välillä esimerkkinä 60–70-vuotiaiden ja vanhempienkin kokemuksia, jotta kukaan ei erehdy vahingossa-kaan luulemaan olevansa liian vanha muuttumaan.

Todellista hyvinvointia tavoiteltaessa kyse ei ole juuri koskaan vain niistä pintatason konkreettisista elintapamuutoksista, joita moni itsekseen miettii, vaan hyvässä muutok-

nessa linkittyvät fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmat toisiinsa. Se voi kuulostaa sanahelinältä, mutta näiden teemojen yhdistäminen on varsin konkreettista – ei mietitä vain, kuinka jokin asia saadaan tehtyä, vaan mietitään, kuinka se tehdään tavalla, joka tuntuu hyvältä, mahtuu elämään eikä ylitä voimavarojamme, tuosen, mitä toivomme, eikä estä meitä elämästä sellaista elämää kuin haluamme. Käsittelemme kirjassa konkreettisesti keskeisimpiä ihmisten tavoitteita ja niihin liittyviä elintapoja: hyvää jaksamista, painonhallintaa, syömistä, unta, liikuntaa, terveyttä sekä mielenrauhaa, merkityksellisyyttä ja oman näköistä elämää – kaikkea, mikä muodostaa hyvinvoinnin perustan.

Olen nähnyt työurani aikana aivan uskomattomia muutostarinoita, mutta myös niitä tarinoita, jotka eivät onnistu. Näiden kokemusten ja tutkimustiedon valossa elintapojen monimutkaisen oloisesta vyyhdistä erottuvat kuitenkin ne periaatteet, joilla hyvinvointia voidaan parantaa.

Lähdetään yhdessä matkalle kohti keveämpää mieltä, oloa ja elämäniloa!

Sydämellisin terveisin,  
Patrik Borg





## Kirjailijasta



len työskennellyt pitkään ravitsemuksen ja painonhallinnan kentällä, mutta en ole kaikkien tuntevan minua, joten muutama esittelyn sana on paikallaan. Opiskelin ravitsemustiedettä 1990-luvun alkupuolella, ja jo opiskeluaikana tein töitä urheiluravitsemuksen parissa. Se työ on jatkunut tähän päivään asti. Olen ollut Suomen Olympiakomitean ravitsemusasiantuntija ja tällä hetkellä olen Suomen Urheiluravitsemuksen asiantuntijat ry:n puheenjohtaja. Toisenlainen urakäänne tapahtui 1997 aloittaessani lihavuustutkijana liikunnantutkimuslaitos UKK-instituutissa, ja kuten myöhemmin kirjassa kerron, tämä oli käännekohta urallani, koska sinä aika syntyi valtava tiedonjano ja sen myötä valtava harppaus osaamisessani – mistä taas alkoi kummuta omanlaiseni visio. Työ lihavuuden parissa oli aluksi tavallista tutkijan työtä, mutta oman ajatteluni kehityessä sen rinnalle tuli halu asiakastyön tekemiseen ja konkreettiseen ihmisten auttamiseen. Sillä tiellä olen edelleenkin: olen luennoinut aiheesta pitkin Suomea, kirjoittanut lukuisia kirjoja ja pitänyt vastaanottoja monenlaisilla lääkäriasemilla. Olen ollut rakentamassa Suomen suurimpia painonhallintapalveluita, blogini Pöperöproffa valittiin Suomen suosituimmaksi painonhallintablogiksi vuonna 2013, olen ollut perustamassa etähoitoon keskittyvää Painoklinikkaa, jossa pidän

myös vastaanottoja, ja olin kuuden vuoden ajan Suomen Lihavuustutkijat ry:n hallituksen puheenjohtaja.

Onnekseni työhistoriani on poikkeuksellisen monipuolinen. Se on auttanut minua kehittymään työssäni poikkeuksellisen monipuoliseksi ja katsomaan hyvinvointia monesta kulmasta, ja olen sen myötä oppinut, että hyvän syömisestä viestinnässä on mielestäni suuria ongelmia. Koen ravitsemustietouden ongelmaksi juuri sen, että tietoa on aivan liikaa eikä isoja asioita eroteta pienistä – niinpä törmään työssäni siihen, että joku luulee ateriarytmin ja ravinnon sokeirin olevan yhtä tärkeitä asioita. Yhtä lailla on puhuttu liikaa vain syömisestä fysiologisista näkökulmista ja liian vähän siitä, miten syömisestä psykologia ja muut elintavat nivoutuvat mukaan, kun syömisestä haetaan hyvinvointia tai syömistä halutaan parantaa. Toivon, että tämän kirjan avulla pystyn välittämään sinulle sen, mikä syömisessä on motokseni vuosien aikana tullut: ”Monelle hyvästä syömisestä on tullut vaikeaa, ja minun tehtäväni on tehdä se uudelleen helpoksi.”

## Muutos on aina mahdollista – ja kuinka opin sen

**K**uten jo mainitsin, en ole pitkiin aikoihin törmännyt asiakkaaseen, jonka asiat eivät voisi mennä parempaan suuntaan, ja tiedän myös kokemuksesta, että jos muutos pääsee liikkeelle, niin asiat myös etenevät hyvin. Tiedän kuitenkin, että monet kertovat itselleen aivan toisenlaista tarinaa: *Olen peruuttamattomasti sekoittanut aineenvaihduntani ja kehoni... Kukaan ei voi minua auttaa... Olen ihan liian saamaton eikä minulla ole itsekuria... Olen jo ihan liian vanha.*

Yksikään näistä itselle kerrotuista tarinoista ei pidä paikkaansa. Olen vakuuttunut siitä, että aina voi tehdä muutoksia ja se kannattaa aina. Olen tavannut asiakkaita, jotka ovat taistelleet ikävuodet 15–70 erilaisten mielenterveyshaasteiden kanssa ja jotka ovat nipin napin säilyneet hengissä, ja opettelun avulla hekin ovat parantaneet merkittävästi hyvinvointiaan – on hyvin harvinaista saada jotain peruuttamattomasti sekaisin kehossa tai mielessäkään. Olen nähnyt, kuinka täysin uskonsa menettäneet ovat lopulta aika helpostikin pysyneet muutokseen, kun ovat kerrankin kuunnelleet asiantuntijoita eivätkä yrittäneet itse. Vaikka monet kokevat olevansa saamattomia tai itsekurittomia, kukaan ei tunnu olevan sellainen, kun tekemiseen saadaan järkeä. Entäpä kuinka

vanha on liian iäkäs muuttumaan? Vastaan kysymykseen kertomalla kirjan alkuun sopivan tarinan, koska kyseessä oli samalla myös työurani ensimmäinen tutkimushanke. Muihin epäuskon teemoihin palaan kirjan edetessä.

Olin tutkimusapulaisena Hollannin Wageningenissa 1990-luvun loppupuolella osana kansainvälistä harjoittelua. Tutkimus oli parempaan ravitsemukseen ja monipuolisempaan liikkumiseen tähtäävä elintapainterventio, ja sellaisia olen myöhemmin työurani aikana ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa sittemmin useampia – mutta hollantilaisen tutkimuksen erityispiirre oli tutkimuksen kohdistuminen yli 70-vuotiaisiin, ja osallistujien keski-ikä olikin 80 vuotta. Joukossa oli runsaasti osallistujia myös ikävuosien 90 ja 100 väliltä. Maailma muuttuu nopeasti eikä moni ehkä muista 25 vuoden takaista aikaa kirkkaasti, mutta sen ajan Suomessa en 90–100-vuotiaita paljoa nähnyt, ja jos näin, niin ei ensimmäisenä mieleen tullut, käykö hän jumpassa. Ei jumppaamisesta tosin tuon ikäisille Suomessa kovin paljoa puhuttukaan – jos puhuttiin lainkaan.

Tehtäväni tutkimuksessa oli tutkittavien haastattelemisen, mikä oli ensimmäisenä työpäivänä pienimuotoinen shokki, koska en osannut sanaakaan hollantia – mutta pakko on hyvä motivaattori, ja oma hollannin osaamisenikin kehittyi nopeasti tasolle, jolla pystyin keskustelemaan. Käytännössä olinkin sitten päivästä toiseen kakkukahvilla toisensa jälkeen juttelemassa osallistujien kanssa. Välillä keskustelimme tutkimuksesta, mutta usein elintavoista ja elämästä muutenkin. Rooliini kuului haastattelujen lisäksi kaikenlaista muutakin, kuten tutkimukseen kuuluvien lisäruokien kuljettaminen osallistujille sekä immuniteettitestien mittaaminen ja analysointi – samalla seurailin usein sivusta tutkittavien yhteisjumppia, jotka koostuivat pitkälti kevyistä motorisista harjoitteista ja turvallisista lihaskuntoa vahvistavista

liikkeistä. Tällainen rauhallinen jumppa oli monelle järkevän turvallista, rauhallista ja silti kehittävä, mutta tiesin haastattelujen pohjalta, että liikunnallisesti osallistujat olivat kirjava porukka. Päälimmäisenä mieleeni jäi eräs aivan ihastuttavan naurava yli yhdeksänkymmentävuotias pariskunta, joka käveli aamuisin 10 kilometrin lenkin, saman jonka he olivat kävelleet jo liki 50 vuotta. Tätä kirjoittaessani tajuan haikuedella, että heidän yhteiset kävelylenkkinsä ovat nyt ohi. Iloa tuo ajatus, että heidän laadukkaiden elinvuosiensa määrä saattoi olla aika lähellä jonkinasteista maailmanennätystä.

Hollantilaisessa tutkimuksessa tavoitteena oli parantaa osallistujien toimintakykyä, vastustuskykyä ja terveyttä. Ja tuloksia analysoitaessa nähtiin lopulta se, mihin olen sittemmin työurani aikana törmännyt säännönmukaisesti – eli kun tehdään oikeita asioita sopivalla tavalla, niin saadaan tuloksia. Yli 80-vuotiaanakin tutkittavat paransivat selvästi lihasvoimaansa ja vahvistivat terveyttään. Ja kun se on mahdollista siinä iässä, niin viidenkymppin korvilla on turha murehtia, heikentävätkö iän aiheuttamat muutokset elintapojen vaikuttavuutta lihasvoimassa tai monessa muussakaan asiassa. Eivät varmasti heikennä.

Nuorelle tutkijalle oli pieni mullistus nähdä, että oman hyvinvoinnin parantaminen on mahdollista kaikille iästä riippumatta. Osana Hollannin-aikaani minun piti myös tutustua olemassa olevaan maailmanlaajuiseen tutkimukseen siitä, kuinka elintapamuutoksilla voidaan vaikuttaa terveyteen

---

**Kun yli 80-vuotiaanakin  
voi parantaa hyvin-  
vointiaan monin tavoin,  
niin viidenkymppin  
korvilla on turha  
mieltiä, onko liian  
vanha muutoksiin.**

---

iäkkäämmilläkin, ja jo tuon ajan tutkimusnäytöllä oli selvää, että hyvinvoinnin eteen voi aina tehdä asioita.

Monien mielessä on käynnissä negatiivinen itsepuhelu, ja esimerkiksi 50–70 ikävuoden tietämällä oleva henkilö saattaa miettiä, että kehossa ei oikein mikään enää muka toimi ja muutenkin kaikki on jo liian vaikeaa ja myöhäistä. Hollannissa saamani kokemuksen jälkeen tällaisen henkilön negatiivinen itsepuhelu kuulostaa samalta kuin miltä hänen korvissaan kuulostaisi se, että kolmikymppinen valittelisi vanhenemisen vaikeuksia – vähän koomiselta. Ehkä olisikin hedelmällisempää miettiä, että ihan iästä riippumatta jokaisella voi olla omia haasteitaan elintavoissaan. Keinoja niiden parantamiseen on syytäkin miettiä, mutta ikä on vain numero, jolle emme voi mitään, ja sen selitysvoima hyvinvoinnille on lopulta hyvin rajallinen.

## **IKÄ, FYYSINEN HYVINVOINTI JA ELINTAVAT**

Iällä on vääjäämättömiä vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin, mutta merkittäviä vaiheita ei ole montaa. Tai oikeastaan sanoisin, että niitä on vain yksi, eli se vaihe, jossa hiljalleen iän myötä lisääntyvät vanhentumisen mekanismit saavuttavat pisteen, jossa kehon haurastuminen, vanhuuden syömisvaikeudet ja muut toimintakykyä haittaavat tekijät muuttavat toimintamahdollisuuksia merkittävästi. Tämä ei ole niinkään ikävuosikysymys kuin toimintakykykysymys, mutta usein puhutaan nykyään ikävuosista 75:n ja 100:n välillä.

Sitä ennen kyse on nimenomaan hiljalleen etenevistä ikääntymisen muutoksista, jotka ovat valtaosin suhteellisen pieniä vaikutuksiltaan. Ne eivät estä asioiden muuttumista parempaan suuntaan vaan ainoastaan hidastavat sitä. Nykyään tunnetaan jo varsin hyvin niitä mekanismeja, jotka

ikäntymisen myötä johtavat lihaksen laadun ja määrän kehittämisen vaikeutumiseen, mutta se tarkoittaa vain, että tehdyille työlle ei saada nuoruusvuosien vastetta – hyötyä harjoittelusta saa, se on vain vähäisempää. Lihasmassan ylläpidon ja siihen liittyvän aineenvaihdunnan pienenemisen tutkiminen on vaikeaa, koska ei ole helppoa erottaa elintapatekijöiden ja vääjäämättömien ikätekijöiden vaikutusta toisistaan. Tosiasiahan on esimerkiksi, että monella varttuneemmalla henkilöllä painoon suhteutettu aineenvaihdunta on heikompaa kuin nuorempana, mutta se johtuu yksinkertaisesti siitä, ettei lihasmassaa ylläpitävää liikuntaa ole harrastettu, siksi lihasmassaa on vähemmän ja siksi aineenvaihduntakin on vähäisempää. Eli kyseessä on enemmän elintapaongelma kuin ikään liittyvä ilmiö. Puhtaasti ikään liittyvää vaikutustakin on yritetty tutkimuksissa arvioida, ja useimmat arviot päätyvät tulokseen, jossa iän vääjäämätön merkitys aineenvaihdunnan laskulle on vain muutamien prosenttien luokkaa esimerkiksi 30 ja 60 ikävuoden välillä, alkaa hiljalleen kasvamaan 60 ikävuoden jälkeen ja alkaa olla selkeää yli 70 ikävuoden kohdalla – mikä onkin mainio syy viimeistään siinä vaiheessa alkaa kiinnittämään huomiota siihen, että lihaskuntoa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaakin on mukana arjessa.

Ikäntymisen fysiologia on paljon muutakin kuin aineenvaihduntaa ja lihasmassaa, mutta se toimii sopivana esimerkkinä iän merkityksessä monessa asiassa – alle 60-vuotiaan ikäntymisen vääjäämättömät vaikutukset ovat vähäisiä (vaihdevuodet ovat toki oma lukunsa) mutta alkavat hiljalleen siitä lisääntyä. Siitä huolimatta omilla elintavoilla voi

---

**Tekemällä  
oikeita asioita voi  
vaihdevuosien  
jälkeen laihduttaa ja  
hallita painoaan  
aivan kuten ennen  
vaihdevuosiakin.**

---

varsin pitkälle merkittävästi estää tai hidastaa ikääntymisen biologisia vaikutuksia. Kuten iän, myös vaihdevuosien luullaan vaikuttavan enemmän kuin ne vaikuttavatkaan. Kyllä, vaihdevuodet voivat sekoittaa unta, tuoda kipuja, heikentää jaksamista ja hyvinvointia, ja hoitamattomina oireet voivat heikentää hyvinvointia olennaisesti. Mutta jos vaihdevuosienkin aikana keskitytään hoitamaan elintapoja ja oireita, niin niiden vaikutus hyvinvointiin ja etenkin monen murehtimaan painonhallintaan on suhteellisen vähäistä – se on olemassa, mutta se on pieni, ja tutkimusten pohjalta tiedämme, että tekemällä oikeita asioita voi vaihdevuosien jälkeen laihtua ja hallita painoa aivan kuten ennen vaihdevuosia. Myös tässä suhteessa ikä todella on hyvinvoinnin parantamisessa vain numero, ei este.

## **HENKINEN HYVINVOINTI, ELÄMÄNKAARI JA ELINTAVAT**

Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin erottaminen toisistaan on osin keinotekoisia, koska ne ovat suoraan kietoutuneita toisiinsa. Asian käsittelyä joskus kuitenkin selkeyttää niiden tarkastelu erillään. Tutkimusten mukaan länsimaisissa kulttuureissa henkinen hyvinvointi noudattaa ikääntyessä karkeasti U:n muotoista jatkumoa, jossa henkisen hyvinvoinnin haasteet ovat suurimmillaan 30 ja 50 ikävuoden välillä ja henkisen hyvinvointi on parhaimmillaan 60 ikävuoden jälkeen.

On varsin ymmärrettävää, että monet henkisen hyvinvoinnin haasteet ovat suurimmillaan 30–50 vuoden iässä, sillä se on monelle työelämän hektistä sisäänajoaikaa, lapsiperheen ruuhkavuosia ja montaa muutakin asiaa. Mutta miksi henkinen hyvinvointi on keskimäärin parhaita yli 60-vuotiailla, ja jopa parempaa kuin varsin nuorilla? Syitä ja spekulatioita on varmasti lukemattomia, mutta yhtenä keskeisenä tekijänä



pidetään iän myötä kasaantuvaa emotionaalista viisautta, joka auttaa suhtautumaan henkistä hyvinvointia tukevilla tavoilla vaikeisiin asioihin.

Työssäni olen törmännyt hyvinvoinnin ja elintapojen parantamisessa samaan ilmiöön, mutta elintapojen näkökulmasta. Nuorempiin verrattuna iäkkäämmillä asiakkailla on yksi merkittävä etu, johon törmää jatkuvasti: heillä on selkeä näkemys siitä, että liiallinen muiden tarpeiden miettiminen ei ole hyödyllistä ja että mielekkään elämän rakentaminen ja ylläpito on oma eikä kenenkään muun tehtävä – ja lopputuloksena ihminen ottaa paremmin vastuun omasta hyvinvoinnistaan eikä jää odottamaan, että ”jotain tapahtuisi”, ja hän on jo oppinut ymmärtämään, että oma jaksaminen on rajallista ja sitä on vaalittava. Toki tämä on yleistys, mutta elämän aikana on useampia vaiheita, joissa nousevat esiin kysymykset siitä, miksi me olemme täällä, mitä me elämältämme haluamme ja kenen elämää elämme – ja tämä pohdinta saattaa johtaa uudenlaiseen valaistumiseen oman hyvinvoinnin, omannäköisen elämän, oman vastuun ja omien rajojen suhteen. Yhdelle nämä asiat selkenivät ehkä kolmikymppisenä ja toiselle viidenkymppin korvilla, mutta tärkeintä on ymmärtää, että monelle kehittyi iän myötä selkeämpi näkemys itsestään ja tervettä itsekkyyttä tavoitella omaa hyvinvointiaan. Kyseessä on merkittävä etu, jota ei ymmärretä arvostaa riittävästi, vaan haikaillaan vain vaikkapa nuoruusvuosien aineenvaihdunnan perään – ja kuitenkin jos minulta kysytään, niin elintapojen muuttamisessa itsensä ymmärtäminen on monin verroin tärkeämpää kuin aineenvaihdunnan vauhti.

Tietysti voi olla, että vaikka elämää olisi elettyä enemmänkin, ei koe silti olevansa tyytyväinen mielialaansa tai tunnistaa, että voimavaroja menee yhä paljon muiden miellyttämiseen tai tarpeisiin ja omat tarpeet jäävät huomiotta. Voi olla, että se on jopa yksi taustatekijä, miksi tähän kirjaan

---

**Elintapojen  
muuttamisessa itsensä  
ymmärtäminen  
on monin verroin  
tärkeämpää kuin  
aineenvaihdunnan  
vauhti.**

---

tartuit. Silloinkin runsas elämänkokemus on ehdottomasti voimavara, josta voit nyt ammentaa uutta näkökulmaa – tarkastelemalla henkilöhistoriaasi voit saada selkeyttä siihen, milloin olet voinut hyvin, ja voit miettiä, mitä siitä voisit tuoda tähän päivään. Seuraavaksi voit pohtia, minkälaisissa elämäntilanteissa henkilön hyvinvoinnin haasteesi ovat olleet suurimmillaan. Sieltä saat varmasti oppeja tähän päivään ja

siihen, mitä sinun ei ainakaan kannata tehdä ja minkälaisissa tilanteissa sinun on oltava tarkkana omien rajojesi kanssa.

## **SOSIAALINEN HYVINVOINTI JA ELINTAVAT**

Sosiaalinen hyvinvointi on hyvinvoinnin ydintä. Harva, jos kukaan, voi parhaiten yksikseen – elämän merkityksellisyys ja ilo syntyy suhteessa muihin ihmisiin. Minun asiantunteukseni ytimessä ei ole pohtia, kuinka yksinäisyyttä kokeva voisi löytää yhteyttä muihin ihmisiin, mitä sosiaalisesta kanssakäymisestä tai sen ongelmatilanteista voisi oppia tai kuinka löytää niistä enemmän arvoa. Minulla on kuitenkin paljon kokemusta siitä, kuinka elintavat voivat kytkeytyä sosiaalisen kanssakäymisen ongelmiin. Jokaisen olisi hyvä tarkastella, löytääkö itsestään tämän aihepiirin ongelmia. Hyvä, jos ei löydy, mutta asia on syytä varmistaa.

Lähdetään ehkä yleisimmästä työni ilmiöstä. Joululähesyys ja sen mukana monissa nostaa päätään ahdistus siitä, pysyykö syöminen kohtuudessa joulun herkkujen risti-

paineessa. Joulupyhien sukulaisaterioilla saattavat myös nousta esiin vuosien takaiset paineet ja traumat siitä, kuinka joku on kommentoinut omaa syömistä tai painoa, ja pelko loukkauksen toistumisesta häilyy koko joulun yllä. Yhtä hyvin kyse voisi olla vapusta tai kesän sukulaismökkeilystä, mutta olennaisena tekijänä on potentiaalisen kivan tapahtuman pilaantuminen omilla syömispainella tai turvattomuudella, jota omaan kehoon liittyvät kommentit aiheuttavat. Omia syömispaineitaan voi kuitenkin opetella rauhoittamaan, ja tätä työtä teenkin paljon. Kirjani syömisosion ohjeilla saa syömispaineesiinsa helpotusta. Tiivistettynä kysymys on siitä, että esimerkiksi jouluna opetellaan syömään alkupäivästä kohtuutta tukevalla tavalla (reilu aamiainen, hyvä riisipuurolounas) ja että joulupöydän antimisiin löydetään kuitenkin salliva ja rento ote, joka vahvistaa kohtuutta, ja samalla syömisestä iloa. Oman kehon kommentointiin liittyvät paineet ovat aivan erilainen asia, ja vaikka se ei ole täysin omissa käsissä, niin löytämällä uudenlaisen suhteen omaan hyvinvointiin, syömiseen ja kehoon näihin ulkopuolisten tökeröihinkin kommentteihin voi oppia suhtautumaan paremmin – ja vielä parempaa on löytää rohkeutta tai keinoja viestiä, jottei niitä ylipäätään enää tarvitse kuulla. Kirjani ei tietystikään anna ohjeita, kuinka kommunikoida sukulaisten kanssa, mutta on työntä arkea huomata, kuinka elintapojen vahvistamisen seurauksena yksi asia johtaa toiseen ja heijastuu lopulta aika arvaamattomienkin mekanismien kautta hyvinvoinnin parantumiseen.

Jouluillallinen saattaa muodostua jollekulle syömisjännitteiseksi kriisitilanteeksi, mutta monet painivat arjessaan samankaltaisen, vaikka ei yhtä kokonaisvaltaisen pysäyttävän ongelman kanssa. Yksi ei ole täysin läsnä työkavereiden kanssa arkisilla työlounailla, kun murehtii, söikö liikaa, toisella ei ole juhlissa niin hauskaa kuin voisi, koska kalori- tai kehotietoisuus estävät häntä syömästä tai juomasta kuten hän oikeasti haluaisi, ja kolmas syö kotonaan herkkuja salaa puolisoltaan,

kun omat mieliteot tai keho hävettää, ja siten hän katkaisee osaltaan kontaktia puolisoonsa. Joulupöytään liittyvät ongelmat tiedostetaan hyvin, mutta tällaiset arkiset sosiaalista hyvinvointia heikentävät elintapaongelmat ja jännitteet jäävät usein ihmisiltä huomaamatta – ja vielä useammin ratkomatta. Niidenkin selvittäminen ja hyvinvoinnin parantaminen sitä kautta on työni arkea.

Esimerkkejä haitallisista jännitteistä ja käytänteistä on paljon muitakin, ja etenkin niitä on syömisen teemoissa. Joku on oppinut mallin, jossa ruuan tarjoaminen nähdään rakkauden tai kohteliaisuuden osoituksena, mikä johtaa yltiöpäiseen tarjoilujen tuputtamiseen, mikä puolestaan johtaa siihen, ettei vierailta ole kivaa eivätkä he halua jatkossa tulla kylään – kuulen useinkin asiakkailta sivulauseessa, ettei jonnekin viitsi mennä, kun kaikki pyörii ruuan ympärillä ja itse kohtaaminen jää ohueksi. Joku toinen puolestaan ei ole oppinut omia rajojaan ja kehon kuuntelua, ja hän syö kohteliaisuudesta enemmän kuin haluaa, mikä puolestaan aiheuttaa huo-noa omaatuntoa ja on omiaan pilaamaan tunnelman. Syöminen sosiaalisena tapahtumana on ehdottomasti tärkeä asia, mutta olen kuullut sosiaalisen syömisen tarinoita monista eri kulttuureista, ja on pakko todeta, että suomalaisilla on taito tuoda yhteisiin syömisiin jännitteitä, joista on syömisen ilo jo kaukana. Näitä ahdistuksia paljon kuulleena sanoisin, että jos tarjoat ruokaa, niin pidä huoli siitä, että tarjoat tarjoamisen ilosta etkä saadaksesi kehuja – koska ero merkityksessä on valtava. Ja vastaavasti jos olet vieraana jossain, syö hyvällä omallatunnolla mitä haluat – mutta älä ihmeessä syö siksi, että joku muu haluaa sinun syövän.

Laihdutusmentaliteetti on vielä ihan omanlaisensa sosiaalisen ilon vaikeuttaja monilla. Laihduttajat syövät liian vähän ja ovat siksi arjessa ärtyisiä, ja juhlissa mopo lähtee käsistä – tämän käyttäytymismallin voi havaita sekä tutkimusten ja