

Viidenkymppin huolto

muutti Seppo Heikkisen elämän

Virkeänä ratissa -hanke kävi jututtamassa oululaista pitkän linjan kuljetusryttäjää Seppo Heikkistä. Pikkulinnut olivat kertoneet, että Seppo on tehnyt onnistuneet elintapamuutoksen muuttamalla ruokailutapojaan. Kävikin ilmi, että painoa on pudonnut 30 kiloa! Hyvä saavutus!



Seppo Heikkinen on mukana SKAL:n kenties vanhimmassa liikuntapiiri-toiminnassa. Oulussa on toiminut koko perheen liikuntapiiri SKAL:n jäsenille jo 12 vuotta. Joka kevät jopa 40 kuljetusryttäjää osallistuu 12 ohjatun kuntosalikäynnin ”tehokuurille”.

Seppo kertoo innostuneensa aikanaan rukkaamaan elintapojaan uuteen uskoon, kun mieheen iski yhtä aikaa niin keuhko-kuume, korkea verenpaine kuin mahakatarrikin. Sepolle tehtiin ”viidenkymppin huolto”, jossa elintavoista paljastui parannettavaa. Aiemmin päivä alkoi pannullisella kahvia ja saattoi jatkua samoilla linjoilla yöhön asti. Yöllä kotiin palattua alkoi sitten kaapintyhjennysoperaatio. Sen jälkeen unet olivat pätäkittäisiä. Aamulla olo ei ollut kovin virkeä ja kahville oli taas tarvetta.

Epäsäännöllinen ruokailu ja aamulla liikkeelle lähtö kahvin voimin olivat vaikuttaneet terveysongelmien syntymiseen. Lääkäri määräsi Sepon syömään aamupuuroa. ”Ekana puuro tuntui hirveältä, meni monta viikkoa tottua”, Seppo muistelee. Pohdimme, että kuljetusryttäjät taitavat liian usein juoda kahvia päivät ja syödä vasta yöllä. Sepon viesti on kuitenkin selvä: jopa nousemaan pääsyt verenpaine laski ruokavaliolla.

Kuinka verenpaine oikein saatiin laskemaan? ”Mustikoita syömällä”, naurahtaa Seppo. Mies muistelee, että paineet olivat niin korkealla, että lääkäri olisi halunnut aloittaa lääkityksen heti ja pelkäsi asiakkaansa saavan sydänkohtauksen. Kävi kuitenkin niin,

Oululaisten kuntopiiri jatkaa jo kahdettatoista vuotta.

että ruokavaliota muuttamalla Seppo onnistui välttämään lääketietyksen kokonaan. Kolmessa kuukaudessa oli paineet saatu kuriin. Kuulostaa kohtuulliselta ajalta ja taitaa tuo olla muutenkin mukavampaa popsia rasiallinen marjoja kuin verenpainelääkkeitä!

Seppo Heikkinen kertoo syöneensä aikaisemminkin vihanneksia, mutta lisänneensä lääkärikäynnin jälkeen niiden syöntiä rutkasti. Lisäksi rasiallinen mustikoita tuli osaksi miehen päivittäistä ruokavaliota. Kahvin juontiakaan ei tarvinnut lopettaa, mutta piti vain muistaa syödä aamulla puuro ensin ja pitää kahvin määrä kohtuudessa.

Ensisäikähdysten jälkeen Seppo Heikkinen on käynyt terveystarkastuksessa kerran vuodessa. Hän on vahvasti sitä mieltä, että ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon pitäisi panostaa enemmän. Muutokset on helpompi tehdä ennen ongelmien syntymistä. Sepon alkava mahakatarri oli aiheutettu kahvilla. ”Aamulla pannu kahvia, päivällä toinen pannu, illalla kolmas pannu... sitten lääkäri sanoi jo, että ei se ole rautaa kuule se maha”, kuvailee Seppo vanhoja tapojaan. Tätä nykyä mies ei enää pääse liikkeelle ilman aamupuuroa ja on vankasti sitä mieltä, että samalla tiellä jatketaan. Olo on hyvä ja kevyempi.

Seppo Heikkinen oli liikkunut ja harrastanut koirien kanssa koko ikänsä, joten hänen tapauksessaan näkyy hyvin se, miten paljon voi tehdä pelkällä ruokavaliomuutoksella. Unikin on säännöllisen syömisensä myötä muuttunut laadukkaammaksi - aamulla herää virkeämpänä kuin ennen. Ylipaino ja huonot unet saivat ennen pinnan helposti kireälle. Nyt Seppoa naurattaa ja hän sanoo, että enää ”ei nouse verenpaine, jos joku ajaa ohi maantiellä”.

Oululaisten kuntoporukassa on muitakin onnistujia. Terveenä eläkkeelle on silti päässyt vain muutama mies. ”Tervaskantoikää... niillä oli ohjaustehostin hauksessa ennen”, Seppo Heikkinen kuvailee. Kuljetusalan työnkuva on muuttunut helpommaksi ja fyysisesti vähemmän vaativaksi. Nyt lastataan trukilla, mutta ruokailutavat ovat vielä samat, eli ei kuluteta tarpeeksi ja ylijäämä alkaa kertyä vyötärölle. Seppo on erityisen huolissaan nuoremmasta sukupolvesta, joka ei välttämättä ole vielä oivaltanut terveellisen työaikaisen ruokailun merkitystä. Kuinka saada heidät huomaamaan, että työssä pitäisi jaksaa vielä pitkä aika?

Anne Salmi

Ravitsemusterapeutti Jaana Laitinen Työterveyslaitokselta kommentoi

Todella hieno saavutus on tuo Sepon pysyvä 30 kilon kevennys elopainossa! Ruokavaliota keventäminen ja ruokailurytmin järkevöittäminen ovat olleet avaintekijät laihtumiseen ja verenpaineen korjaantumiseen. Se on tehnyt hyvää paitsi sydämelle myös aivojen verisuonille.

Marjojen, kasvien ja puuron syönti tuo ruokavaliota monia terveyttä edistäviä ravintoaineita, mm. kaliumia riittävästi. Ruokaremontin myötä todennäköisesti suolan (natriumin) saanti on vähentynyt. Kaliumin ja natriumin sopiva suhde on tärkeää verenpaineen kannalta.

Verenpainetta on korjannut todennäköisesti myös se, että ruokaremontin myötä yöuni on riittävä ja hyvälaatuista. Myös kohtuus kahvin juonnissa voi osaltaan näkyä verenpaineen korjaantumisenä.

Muutoksen myötä oman voiminnan paraneminen on varmaan osaltaan kannustanut vaikeinakin hetkinä jatkamaan uudella polulla. Myös tuki läheisiltä ja terveydenhuollosta on toki kullan arvoista.