

Toivon vertaistarina: Terveyttä ravitsemuksesta

Tämä on vertaistarina siitä, kuinka Toivo muutti ravitsemustaan terveellisemmäksi. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Lapsuuden-perheeni ruokavalio oli kovin lihapainotteinen. Leivän päälle kinkkua ja perunoiden kanssa lihakastiketta.

Vaimoni Tiina on aina ollut syömistottumuksiltaan monipuolisempi ja huolehtinut perheemme terveellisestä ruokavaliosta. Minä en kokenut tarpeelliseksi muuttaa lapsuudessa vakiintuneita tottumuksiani, vaan jätin tavallisesti vihannekset ja salaattit ottamatta.

Isäni sairastui yllättäen vaikeaan diabetekseen 65-vuotiaana. Tämä havahdutti ja suorastaan pakotti minut muuttamaan ruokavaliotani terveellisempään suuntaan. Myös isäni huolestui ruokavaliooni liittyvistä riskeistä ja sai minut näkemään muutoksen tarpeellisuuden.

Tottumusten muuttaminen oli minulle vaikeaa. Lopulta kysyin neuvoa työterveyshuollosta, mistä minut ohjattiin hyödyntämään Terveyskylästä löytyvää ruokavalioindeksiä, jolla pystyin arvioimaan ruokavalioni kokonaisuutta. Tämän avulla muutoksen tarve konkretisoitui ja motivaatio tilanteen kohentamiseen löytyi.

Kykenin kolmessa kuukaudessa muuttamaan ruokavaliotani merkittävästi terveellisempään suuntaan. Välitin sivustolta löytämiäni vinkkejä myös isälleni. Tähän liittyvät keskustelut ja tyytyväisyys yhdessä saavutettuihin tavoitteisiin ovat lujittaneet suhdettamme entisestään.