

ALKOHOLIJUOMIEN ENERGIAMÄÄRÄT

Energiamäärät on laskettu saatavina vain alkoholista, ei ole lisätty lantrinkeja eikä ruokaa, jota illan mittaan tulee nautituksi.

JUOMA	energiaa/ 100 ml	ANNOS	energiaa/ annos	7000 kcal energiamäärä , jolloin ihminen saa 1 kg lisää elopainoa
viina Koskenkorva	190 kcal	4 cl	76 kcal	7000kcal = 94.5 annosta eli runsas 7 pulloa 0.5 l kossua tai 3 pll 1 l kossua ja 1 kilo lisää
viina Koskenkorva	190 kcal	1 pll (70 cl)	1330 kcal	eli runsas 5 pll 0.7 kossua ja 1 kilo lisää
konjakki Remy Martin VSOP	210 kcal	4 cl	84 kcal	7000kcal = 83.3 annosta
konjakki Remy Martin VSOP	210 kcal	1 pll (50 cl)	1050 kcal	7000kcal = 83.3 annosta eli vajaa 7 pulloa 0.5 l konjakkia ja 1 kilo lisää
punaviini 12,5 %	80 kcal	16 cl	128 kcal	7000kcal = 54.7 annosta
punaviini 12,5 %	80 kcal	1 pll (75 cl)	600 kcal	7000kcal = 54.7 annosta eli runsas 11 pulloa 0.75 punaviiniä ja 1 kilo lisää
siideri, Upcider norm.	45 kcal	1 pll (50 cl)	225 kcal	7000kcal = 31.1 annosta eli 5 kuuden annoksen iltaa ja 1 kilo lisää
siideri, Upcider light	25 kcal	1 pll (50 cl)	125 kcal	7000kcal = 56 annosta eli vajaa 10 kuuden annoksen iltaa ja 1 kilo lisää
olut	40 kcal	1 pll (0.33 l)	130 kcal	7000kcal = 53.8 annosta eli runsas 9 kuuden annoksen iltaa ja 1 kilo lisää
olut	40 kcal	6 pll (sixpack)	790 kcal	7000kcal = 8.8 sixpackia eli vajaa 9 kuuden annoksen iltaa ja 1 kilo lisää
olut	40 kcal	12 pll(mäyris)	1580 kcal	7000kcal = 4.4 mäyristä eli runsas 4 mäyräkoirailtaa ja 1 kilo lisää
olut	40 kcal	24 pll(lava)	3160 kcal	7000kcal = 2.2 lavaa eli runsas 2 lavailtaa ja 1 kilo lisää

lonkero	50 kcal	1 pll (0.33 l)	165 kcal	7000kcal = 42.4 annosta eli 7 kuuden pullon iltaa ja 1 kilo lisää
kultalonkero	72 kcal	1 tölkki (0,33)	238 kcal	7000kcal = 29.4 annosta eli noin 5 kuuden tölkin iltaa ja 1 kilo lisää
Jos juo 1 kerran viikossa koko vuoden ajan	energiaa/100 ml	ANNOS	energiaa/annos	PAINOA LISÄÄ YHDESSÄ VUODESSA
viina Koskenkorva	190 kcal	1 pll (70 cl)	1330 kcal/69160 kcal/vuosi	1 pll per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 9.88 kiloa lisää vuodessa
konjakki Remy Martin VSOP	210 kcal	1 pll (50 cl)	1050 kcal/54600 kcal/vuosi	1 pll per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 7.8 kiloa lisää vuodessa
punaviini 12,5 %	80 kcal	1 pll (75 cl)	600 kcal/31200 kcal vuodessa	1 pll per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 4.5 kiloa lisää vuodessa
siideri, Upcider norm.	45 kcal	6 pll (a 50 cl)	1350 kcal/70200 kcal/vuosi	6 siideriä per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 10.0 kiloa lisää vuodessa
olut	40 kcal	6 pll (sixpack)	790 kcal/41 080 kcal/vuosi	sixpack per viikko/vuosi , eli <u>1 vuoden</u> juomisista 5.9 kiloa lisää vuodessa
olut	40 kcal	12 pll(mäyris)	1580 kcal/82160 kcal/vuosi	mäyris per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 11.7 kiloa lisää vuodessa
olut	40 kcal	24 pll(lava)	3160 kcal/164320 kcal/vuosi	lava per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 23.5 kiloa lisää vuodessa
lonkero	50 kcal	6 pll (0.33 l)	990 kcal/51480 kcal /vuosi	6 lonkeroa per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 7.4 kiloa lisää vuodessa
Jos juo 2 kertaa viikossa koko vuoden ajan (tai 2 pll koskenkorvaa, konjakkia, punaviiniä/vko, 2 x 6 pll/vko tai 2 x sixpack, mäyris, lava viikossa)	energiaa/100 ml	ANNOS	energiaa/annos	PAINOA LISÄÄ YHDESSÄ VUODESSA

viina Koskenkorva	190 kcal	2 x 1 pll (70 cl)	2660 kcal/ 138320 kcal/vuosi	2 pll per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 19.8 kiloa lisää vuodessa
konjakki Remy Martin VSOP	210 kcal	2x 1 pll (50 cl)	2100 kcal/ 109200 kcal/vuosi	2 pll per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 15.6 kiloa lisää vuodessa
punaviini 12,5 %	80 kcal	2x 1 pll (75 cl)	1200 kcal/62400 kcal vuodessa	2 pll per viikko/vuosi, eli <u>1 vuoden</u> juomisista 9 kiloa lisää vuodessa
siideri, Upcider norm.	45 kcal	2x 6 pll (a 50 cl)	2700 kcal/ 140400 kcal/vuosi	2 X 6 siideriä per viikko/vuosi, eli <u>1</u> <u>vuoden</u> juomisista 20.0 kiloa lisää vuodessa
olut	40 kcal	2x 6 pll (sixpack)	1580 kcal/ 82 160 kcal/ vuosi	2 X sixpack per viikko/vuosi, eli <u>1</u> <u>vuoden</u> juomisista 11.8 kiloa lisää vuodessa
olut	40 kcal	2x 12 pll(mäyris)	3160 kcal/ 164320 kcal/vuosi	2 X mäyris per viikko/vuosi, eli <u>1</u> <u>vuoden</u> juomisista 23.4 kiloa lisää vuodessa
olut	40 kcal	2 x 24 pll(lava)	6320 kcal/ 328640 kcal/vuosi	2 X lava per viikko/vuosi, eli <u>1</u> <u>vuoden</u> juomisista 47 kiloa lisää vuodessa
lonkero	50 kcal	2x 6 pll (0.33 l)	1980 kcal/ 102960 kcal /vuosi	2 X 6 lonkeroa per viikko/vuosi, eli <u>1</u> <u>vuoden</u> juomisista 14.8 kiloa lisää vuodessa

VASTAAVAT RUOKAMÄÄRÄT:

n. 130 kcal: leipäviipale + rasva + juustosiivu + kasviksia (=1 pll olutta)

n. 130 kcal: 2 leipäviipale + 2 ohuenohutta viipale + lihaleikkelettä + kasviksia (=1x0,33 lll olutta)

n. 260 kcal: 2 leipäviipale + rasva + juustoa/ kinkkua + kasviksia + 2 dl maitoa (= 2 pll olutta)

n. 400 kcal: 1 dl perunasosetta + 1 dl makkarakastiketta + salaattia + maito + leipä (= 3 pll olutta)

125 kcal: 3 omenaa + vesilasillinen (= 1 pll lightsiideriä)

125 kcal: leipäviipale + rasva + juustosiivu + kasviksia (= 1 pll lightsiideriä)

450 kcal: jauhelihasviskeitto 2,5 dl + maito + leipä + 2 dl kermajäätelöä (= 2 pll siideriä)

800 kcal: 2 lihapulla-ateriaa (6 pll olutta)

1600 kcal: puuro veteen 2 dl + marjat + lautasmalli + kahvi ja pulla + keittoateria + leipä ja kasviksia ja kahvi (12 pll olutta)

100-150 kcal → pieni välipala, esim. leipää RUOKAA VAI HERKKUJA?
250 kcal →
400-500 kcal → ateria
700-900 kcal → kaksi ruoka-annosta
1400-1800 → päivän ateriat?

Jos aikoo saada liikunnalla pois juomansa alkoholikalorit, niin kuinka paljon täytyy liikkua? Montako minuuttia liikuntaa vaativat poistua kseen elimistöstä?

Huomio Luvut ovat arvioita 68.1-kiloiselle naiselle. Enemmän painava polttaa enemmän ja laihempi vähemmän.

Harjoitus	III Olut pullo	Siideri pullo	viski x1	Punaviini- lasillinen	Portviini- lasillinen
Aerobic Aktiivinen	19	21	15	12	24
Golf Trolley kera	48	51	38	31	61
Tanssi Energinen	21	23	17	14	28
Juoksu 8 km/h	17	18	14	11	22
Uiminen jatkuvasti	17	18	14	11	22
Kävely 4.8 km/h	31	33	23	19	37

Harjoitus	5 III Olut pulloa	5 Siideri pulloa	viskilasi x5	5 punaviini- lasillista	5 Portviini- lasillista
Aerobic Aktiivinen	1h 35 min	1h 45 min	1h 15 min	1 h	2 h
Golf Trolley kera	4 h	4h 15 min	3h 10 min	2h 35 min	5h 5 min
Tanssi Energinen	1h 45 min	1h 55 min	1h 25 min	1h 10 min	2h 20 min
Juoksu 8 km/h	1h 25 min	1h 30 min	1h 10 min	55 min	1h 50 min
Uiminen jatkuvasti	1h 25 min	1h 30 min	1h 10 min	55 min	1h 50 min

5 alkoholiannosta :

5 pulloa (0,33 l) keskiolutta, saman vahvuista siideriä, lonkeroa tai

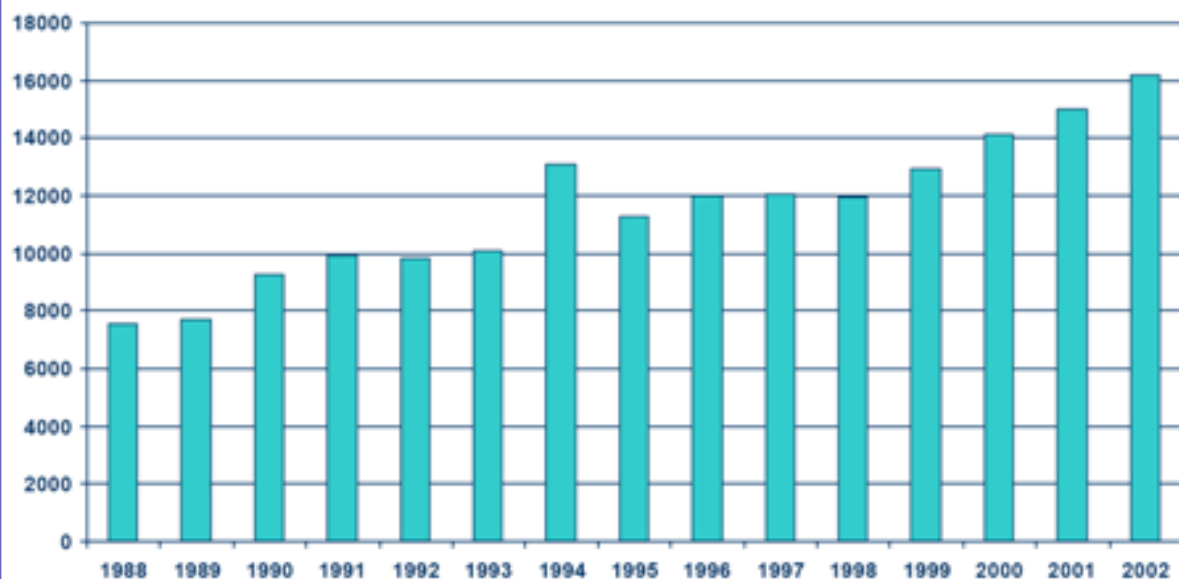
3 tuoppia (0,5 l) keskiolutta, saman vahvuista siideriä, lonkeroa tai

5 lasillista (12 cl) eli vajaa pullo (0,75 l) mietoa viiniä tai

5 ravintola-annosta (4 cl) eli minipullo (2 dl)) väkeviä

Aikuistyyppin diabeteksen tavallisin puhkeamasy lienee ylipaino.

Uudet varmat tyypin 2 diabetestapaukset vuosittain 1988–2002



Uusia tapauksia yhteensä 172 932 henkilöä (lisäys 114 %)

Niemi & Winell. Diabetes Suomessa. Väkiraportti 2005 (www.stakes.fi)