

Jukka Käyhkö: Kesädieetti joka toimii!

Kolumni

Tuttu tunne. Kiloja on kertynyt. Arjen kiireissä ei ehdi kiinnittää huomiota syömiseen ja liikkumisiin. Suuhun tulee pistettyä kaikenlaista. Pahimmillaan lomagrillin ääressä ja etelän lämmössä kiloja kertyy vain lisää.

Mutta nyt on tarjolla pomminvarma dieetti. Kilot lähtevät varmasti ja nopeasti, eikä nälkää tarvitse nähdä. Kuten kaikissa dieeteissä, tässäkin tärkeintä on pysyvä muutos. Mutta valittu tie on helppo, palkitseva, jopa koukuttava. Oletko valmis?

Kun en juuri sinun kilojasi tiedä, otetaan lähtötasoksi suomalaisen keskipaino, 10 300 kiloa vuodessa. Tämän verran kasvihuonekaasupäästöjä keskivertosuomalainen päästää ilmakehään vuodessa hiilidioksidiksi muutettuna.

Ilmastonmuutoksen näkökulmasta kestävä päästömäärä olisi luokkaa puolitoista tonnia, mutta globaali päästokeskiarvo on tähän verrattuna kolminkertainen. Dieetille on siis tarvetta kaikilla, mutta erityisesti meillä isokenkäisillä.

Perusperiaate on vältä – vähennä – kompensoi. Eli jos täyskäännös tuntuu mahdottomalta, aina voi vähentää. Ja jos joskus ei kerta kaikkiaan vältty keräämästä kiloja, päästöjä voi kompensoida esimerkiksi hiilinieluhankkeita tukemalla. Siispä kilot karisemaan.

Aloitetaan grillin ääreltä. Ruoan osuus suomalaisen päästöistä on noin viidennes, parituhatta kiloa. Punaisen lihan piikkiin menee tästä yli 500 kiloa. Jos vaihdat naudanlihan broileriin, päästöt tipahtavat useita satoja kiloja. Vielä enemmän kiloja lähtee, jos herkuttelet villillä kalalla ja kasviksilla. Ja jos ilman punaista lihaa näkee kerta kaikkiaan punaista, niin riista on monessa mielessä hyvä vaihtoehto.

Koska maitotuotteilla ja karjankasvatuksella on yhteytensä, saatat haluta kokeilla kasviperäisiä maitoja ja juustoja. Kaiken kaikkiaan lähtee parhaimmillaan tuhannen kiloa.

Sitten koti kuntoon. Kolmannes suomalaisten päästöistä syntyy asumisesta. Pientaloasujalle kiloja kertyy yllättävän helposti. Nelihenken perheen isohkossa omakotitalossa päästöt ovat luokkaa 3 000 kiloa per nuppi kun kattilassa palaa öljy, mutta vain 400 kiloa, jos käytössä on maalämpö ja ekosähkö.

Energiajärjestelmän vaihtaminen maksaa, mutta maapallo kiittää. Näin saadaan lähtemään reilut pari tuhatta kiloa.

Kerrostaloasujakin voi vähentää kilojaan. Asumisen päästöt pienenevät energiaa säästämällä. Asunnon lämpötilan lasku reilusta 20 asteesta parilla asteella vähentää 300 kiloa. Jos tämä ajatus hytisyttää, kannattaa edes vaihtaa fossiilinen sähkö ekosähköön.

Liikenteen ja matkailun osuus on reilut pari tuhatta kiloa. Pelkkä lentomatkailu kerryttää 600 kiloa – tämä syntyy yhdellä Thaimaan reissulla. Toki voit kompensoida lentopäästösi, mutta mitä jos kesäkalenterissa olisikin etelänloman sijaan pyöräretki tai vaellus kansallispuistossa.

Entä autoilu? Vältä kun voit. Fillaroidessa putoaa kiloja muualtakin. Sähköauto? Miksei, mutta aina ei ole järkevää hankkia uutta – sen valmistamisessa syntyy rutkasti kiloja. Vanhaan voi tankata uusiutuvaa dieseliä, tai konversion jälkeen etanolia tai biokaasua. Valtio antaa tähän muunnostukea. Päästöt putoavat yli tuhannella kilolla.

Sepä kävi äkkiä, paljonko lähti? Nopeasti laskien noin puolet. Ei vielä tarpeeksi, mutta kysyntä synnyttää tarjontaa. Ryhdytään ilmastodieetille, ja pian meillä on parempia, kevyempiä tuotteita ja palveluita. Nyt lomakuntoon! Lapsenlapsemmeikin huomaavat hoikistumisen.

Kirjoittaja on maantieteen professori Turun yliopistossa.

Mitä jos
kesäkalenterissa
olisikin etelänloman sijaan pyöräretki
tai vaellus
kansallispuistossa.