

Tässä sarjassa ystävät Teija ja Anna yrittävät elämänmuutosta.



– Jos elämäntapojen muuttaminen sujuisi noin vain, olisimme kaikki jo käveleviä atleetteja, ravintoterapeutti Annika Havaste (keskellä) lohduttaa Annaa ja Teijaa.

Kuvauspaikka Café Ekberg, Helsinki.

Laihduttaja ei saa nähdä nälkää

Keikka kuva verensokeri on painonpudottajan ansa.

TEKSTI KAISA PASTILA KUVAT SATU NYSTRÖM

Puuroa, munakokkelia, hedelmiä ja vettä. Anna ja Teija kokoavat itselleen buffet-pöydästä Somatic Studion ravintoterapeutin Annika Havasteen opastuksella terveellisen aamupalan.

– Kun syö aamulla täysjyväviljaa ja proteiinia, verensokeri lähtee hitaaseen nousuun ja säilyy pitkään tasaisena. Proteiini on tärkeää laihduttajalle myös siksi, että se pitää näläntunnetta loitolla.

Samaan aikaan kuntoremontin kanssa Teija ja Anna aloittivat ruokaremontin Annikan johdolla. Ensimmäinen askel oli oppia syömään tasaisesti.

– Annika esitteli meille välipalan idean. Syön nykyään työpäivän aikana kaksi välipalaa, aamu- ja iltapäivällä. Haukkaan esimerkiksi omenan ja syön palan ruisleipää, Anna sanoo.

Uudella ateriarytmillä on ollut mullistava vaikutus. Iltapäiväväsymys on poissa. Myös näläntunne on hävinnyt.

– Kun muistaa syödä kolmen tunnin välein, ei ole ikinä nälkä, Teija sanoo.

Insuliini kerää rasvaa

Säännöllisellä ateriarytmillä pyritään pitämään verensokeri tasaisena. Tasaisuuteen vaikuttaa myös se, että syödään oikeita asioita: Kuntokaksikon ruokavaliosta

on karsittu kaikki valkoinen sokeri, vaalea leipä, pulla, pasta ja valkoinen riisi. Niiden sijaan laihduttaja tarvitsee kuituja.

– Yleensä lihomisen syy ei ole normaali syöminen vaan verensokerin heittelyt, Annika sanoo.

Kun ihminen syö esimerkiksi makeaa, verensokeri nousee dramaattisesti, mikä nostaa samalla veren insuliinimäärän korkealle. Insuliiniinipiikin seurauksena ruokailijan verensokeri romahtaa parissa tunnissa, mikä tulee esille makeannälkänä ja uuvuttavana filiksenä. On pakko saada nopeasti jotain hyvää.

Insuliinipiikit ovat vahingollisia laihduttajalle myös toisella tapaa:

– Insuliini edistää rasvan kerääntymistä kehoon. Se stimuloi rasvavarantojen kasvua. Anna kertoo edellisen illan seikkailustaan.

– Olin katsomassa balettia. Väliajalla tunsin, että verensokerini alkoi laskea. Meinin tiskille tutkimaan, mitä voisin haukata. Kauhukseen huomasin, että oopperan kahviossa ei tarjottu mitään terveellistä syötävää. Jouduin ottamaan quichen. Se ei ollut hyvä vaihtoehto, mutta oli parempi syödä jotain kuin antaa verensokerin romahtaa ja nälän nousta.

– Hienosti toimittu, Annika antaa palautetta.

– Jos et olisi syönyt, olisit mennyt kotiin nälkäisenä ja tyhjentänyt jääkaapin, mikä ei olisi ollut hyvä juttu.

Paprikkaa leivälle

Toinen ruokaremonttiopetus oli lisätä ruokavalioon kasviksia, hedelmiä, marjoja, siemeniä ja pähkinöitä.

– Ostin elämäni ensimmäisen bataatin toissa viikolla, Anna iloitsee.

– Kasviksia ja hedelmiä pitää syödä vähintään kuusi kourallista päivässä. Määrä ei tule täyteen luonnostaan, vaan sen eteen pitää nähdä vaivaa.

Bataatin lisäksi uutta on Annikan suosittelema marjajauhe, jota voi laittaa puuroon ja maustamattomaan jogurttiin, jos kotona ei satu olemaan tuoreita marjoja.

Teija ei aikaisemmin syönyt kotona lähes mitään kasvikuuntaan kuuluvaa. Nyt hän on huomannut itsessään uuden piirteen.

– Yritin syödä voileipää vanhaan malliin, eli pelkällä juustolla. Yhtäkkiä huomasin, että maussa on jokin vika. Leivästä puuttui raikkaus. Siispä leikkasin paprikkaa päälle.

– Kiva kuulla. Paprika auttaa siinäkin, että ruisleivän rauta imeytyy kehoosi. Raudan imeytymistä edistää C-vitamiini, jota paprikassa on, Annika muistuttaa.

Milloin saa tuloksia?

Mutta ne kilot. Teija on epätoivoinen. Uusista elämäntavoista huolimatta hänen painonsa ei laske. Annakin myöntää, että vaan kanssa on rankkaa.

– Se, että painonne ei ole pudonnut, on vain hyvä merkki, Annika sanoo.

– Se tarkoittaa sitä, että lihassmassanne on kasvanut. Hyvä lihassmassa edistää insuliinin tehokasta toimintaa, jolloin insuliinintuotto tasaantuu eli kehoon tarvitaan aikaisempaa vähemmän insuliinia. Te ette ole nyt millään jojolaihdutuskuurilla, vaan pyrimme pysyvään muutokseen ja tervey-

dentilanteen paranemiseen. Muutamme oikeasti elintapojanne, mikä on hidasta.

Teija ei vakuutu, vaan pyytää saada päivämäärän, jolloin paino alkaa pudota. Annika arvelee varovasti, että ensimmäiset tulokset voisivat tulla muutaman viikon sisällä.

– Muistakaa, että jokaisen keho on yksilöllinen ja aineenvaihduntanne ovat erilaiset. Muutos voi tapahtua teillä eri tahtiin. Lupaan kuitenkin, että viimeistään maaliskuun loppuun mennessä saatte tuloksia painon osalta. Kun saatte lihassmassan kasvattettua ja verensokerin hallintaan, paino alkaa pudota automaattisesti.

Sitä paitsi, muutoksia on jo tullut. Oma muuttumistaan on ehkä vaikea nähdä, mutta ulkopuolinen näkee sen selvästi.

– Olette molemmat onnistuneet muuttamaan ateriarytmienne tasaiseksi. Olette tehneet myös muita pieniä, tärkeitä muutoksia. Kun ne pysyvät, jotain hyvää on odotettavissa.

– Vaihe, jota käytte nyt läpi, ei ole henkisesti kiva. Aika kuitenkin kuluu koko ajan. Puolen vuoden päästä olette iloisia, että teitte remontin. Elämässä kaikki hyvät asiat vaativat tsemppausta.

Valmentajan vinkki

Ravintoterapeutti Annika Ha

”Laihduttajakin tarvitsee rasvaa. On otettu, että naiset, jotka saavat vähiten ovat todennäköisimmin ylipainoisia. Rasvaa saa esimerkiksi pähkinöistä, rasvasta kalasta ja kalaöljylisästä. Rasva ei suoraan rasvaksi kehoon, vaan elimistö tää sen esimerkiksi hormoneihin, soluihin ja aivoihin.”

Annika pyytää Teijaa ja Annaa lämmän uudet ruokapäiväkirjat hänelle lysoitaviksi.

– Seuraavaksi meidän pitää varmistaa, että saatte varmasti riittävästi proteiiniainetta. Proteiinia tarvitaan ja hasten rakennusaineeksi myös kehoon elintärkeisiin toimintoihin, esimerkiksi hormonien tuotantoon.

Ensi alkuun Teija ja Anna lisäävä miaiseensa kananmunan. Kuntokallihakset tarvitsevat nyt niin paljon proteiinia, että valkuaisaineen hankkiminnattaa aloittaa jo aamulla. ■



Teija

Lähtötilanne
Paino 82,6 kg
Vyötärö 90 cm

Nyt
Paino 78,1 kg
Vyötärö 88 cm
–4,5 kg –2 cm



Anna

Lähtötilanne
Paino 95,5 kg
Vyötärö 95 cm

Nyt
Paino 92,7 kg
Vyötärö 93 cm
–2,8 kg –2 cm

Asut Näniso

Kokeile Teijan ja Annan ruokapäivää

Aamiaisen

2 dl täysjyväpuuroa, 1 dl halutessa tilkka maitoa/kananmuna ja kalaöljyli

Välipala

Omena ja 5 mantelia.

Lounas

Puoli lautasellista kasviksia, rypsiöljyä, reilusti kalaa ja täysjyväriisiä.

Välipala treenin jälkeen

Kuituinen ruisleipä, ½ avokanana tai pähkinöitä palauttava proteiiniavalmis Heracles Natural, ja hedelmä

Illallinen

Kasvis-kanavokki, paistamihiukan oliiviöljyä. Jälkiruokamaitorahkaa, marjoja ja 1 tl

Ruokapäivä on tarkoitettu noin 60 kg painaville. Jos painat vähemmän, pienennä

Lisätietoja www.somaticstudio.fi
(09) 565 8820
Vaate tiedustelut sivulla 94.