



RUOKAVALIOLLA JAKSAMISTA Syö itsesi vireämmäksi ja irtaudu sokerikoukusta

10.9.2015

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM,

Pirjo Saarnia

Tmi Nutrivita, Ravintomaailma.fi

Taustaa luennoitsijasta

- Laillistettu ravitsemusterapeutti, terveystieteiden maisteri Kuopion yliopisto 1999
- Useita vuosia julkisella puolella: terveyskeskus- ja sairaalaravitsemusterapeutina, opettajana, projekteissa
- Viimeiset 10 vuotta **päätoimisena yrittäjänä** (Tmi Nutrivita) → ravitsemusterapeutina lääkärikeskuksissa, kirjoitustöitä, luennointia ja koulutuksia, yhteistyötä Hyvä Terveys-, Kotilääkäri-, MeNaiset Sport – ja ET-lehtien kanssa, yhteistyötä Suomen Taitoluisteluliiton kanssa, mukana Hyvinvointia Pellavasta-hankkeessa sekä varusmiesten terveyden edistämisen projektissa
- **4 ravintoaiheista kirjaa** (Irti makeanhimosta, Otava 2008 , Ruoan terveysvaikutukset Otava 2009, Rasvoilla parempaa terveyttä Otava 2011; Terveellistä ruokaa vartissa, Otava 2012)
- * Uusimpana: **Ravintomaailma.fi** –käytännönläheinen ravitsemusverkkopalvelu

Säännöllinen verensokeritaso – kaiken A ja O

Avain

- Parempaan jaksamiseen, vireyteen
- Onnistuneeseen painonhallintaan
- Makeanhimosta irtautumiseen
- Tulehdusten hillitsemiseen
- Kaikin puolin terveempään elämään

Makeanhimo

- ei ilmesty ”itseksensä” iltapäivällä klo 14 aikaan, vaan johtuu lähes aina heittelevästä verensokeritasosta
- on helpommin ehkäistävässä kuin usein ymmärretäänkään
- loppuu lähes itsestään 1-2 viikossa, kun ruokavaliossa tehdään oikeita asioita

- Makean mieltymys ja makeanhimo ovat kaksi eri asiaa
- Makeanhimo voi olla osittain myös totuttu tapa, mutta aina mukana on myös ruokavaliotekijöitä

Miten aikaansaadaan mahdollisimman tasainen verensokeri?

1. Tasainen ruokarytmi
2. Oikea aterian koostaminen
 - ei pelkkiä hiilihydraattiaterioita tai runsashiilihydraattisia aterioita
3. Pehmeän rasvan lisääminen (jokaiselle) aterialle

Esimerkkipäivä

Klo 6-7: leipä- tai puuroaamiainen, kahvi/tee

Klo 9: ei mitään, pelkkä kahvi tai kahvi ja keksi

Klo 12: Lautasmallin mukaisesti

Klo 14: **Kahvia, vettä**

Klo 17-18: Päivällinen

→ iso nälkä, iso annos, iso väsymys

Illalla: napostelua pitkin iltaa

Parempi päivä

Klo 7: Puuro- tai leipääamiainen, marjoja ja **pari pähkinää**, kahvi/tee

Klo 9: Kahvi, pieni hedelmä ja **pari pähkinää**

Klo 12: Lautasmallin mukaisesti (**maltillisesti hiilihydraatteja**), vesi, ei jälkiruokaa

Klo 14: 2 kuivattua aprikoosia/1 viikuna/2 palaa tummaa suklaata + pari pähkinää, kahvi/tee (Oikein koostettu välipala!)

Klo 17: Oikein koostettu päivällinen → annoskoko pysyy hallittuna → ei väsyä

Illalla: pieni iltapala (jogurttia, marjoja, pähkinää tms)

Makuaisti tottuu 2-3 viikossa vähäsokerisempaan ruokaan

- Vaihda sokerijogurtti maustamattomaan; alussa voi tehdä sekoituksen $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$
- Pienennä viikonlopun karkkipussin kokoa
- Vaihda karamelli, keksi ja pulla kuivahedelmään/tuoreeseen hedelmään + pähkinään
- Totuttele tumman suklaan (70%) makuun maitosuklaan sijaan
- Varo piilosokeria: tutustu tuotetietoihin

Kun sokerin määrä vähenee

...verensokeritaso tulee tasaisemmaksi

- Energisyys lisääntyy ja väsymys vähenee
- Makuaisti herkistyy
- Paino laskee
- Vatsa- ja suolistovaivat (mm. ummetus) vähenevät
- Koko terveys (verisuoniterveys, tulehdukset, silmät, iho) hyötyy vähäsokerisesta ruokavaliosta

Rasvalla merkittävä vaikutus jaksamiseen

- **Rasva tasaa verensokeria** → aikaansaa tasaisemman olon ja paremman vireystilan
- Kohtuudella rasvaa sisältävä ateria täyttää pidempään
- Rasvan oikea laatu tärkeää!
 - pehmeä rasva on hyödyllistä insuliini- ja sokeriaineenvaihdunnalle ja aivoterveydelle

PÄHKINÖITÄ JOKAISEEN PÄIVÄÄN

- **Saksanpähkinässä** paras rasvahappokoostumus
- Kaikki pähkinät suositeltavia ilman suolaa ja kuorrutusta
- **Noin 2 rkl päivässä** hyvä määrä useimmille; enemmän hyötyä kun syödään 2-3 erässä
- Pähkinät ja mantelit eivät näyttäisi lihottavan yhtä helposti kuin muu runsasenerginen tuote

KAHVISTA PIRTEYTTÄ?

- **Kohtuullinen kahvin juonti (3-5 kuppia)**
 - lisää tarkkaavaisuutta ja pirteyttä
 - voi olla yhteydessä pienentyneeseen aikuistyyppin diabetesriskiin
 - on yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisairauteen iäkkäänä (CAIDE-tutkimus)
 - saattaa vaikuttaa suotuisasti iäkkäiden suorituskykyyn tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä
 - on merkittävä mielialaan vaikuttava tekijä

MITÄ KAHVIN KANSSA?

- Sydän- ja verisuoniterveyden sekä aivojen kannalta hyvä (ellei paras) vaihtoehto:
TUMMA SUKLAA vähintään 70% kaakaota
 - Kaakaon ja tumman suklaan antioksidantit (flavanolit) **alentavat verenpainetta ja niillä näyttäisi olevan suotuisia vaikutuksia kognitioon**
- Ferri ym 2012: hyötyä puheen sujuvuudessa, kävelytestissä, verenpaineessa, rasvojen hapettumisessa ja insuliiniresistenssissä (tutkittiin 8 viikon koejakson aikana ikääntyneitä muistisairaita)

Perinteinen pullako hyvä valinta?

Niin hyvää kuin tuore pulla onkin...

Pullan ja muun vehnäleivonnaisen vaikutukset

- Väsyttävä runsashiilihydraattinen tuote
- Lisää ummetusta ja vatsavaivoja
 (maito, sokeri, hiiva, vehnäjauhot)
- Usein paljon kovaa rasvaa (voi tai leivontamargariini)

Paranneltu pulla (itselle tai ikäihmiselle – jos sitä syödään usein)

- Kaksi erilaista pullataikinaa ?
 - A. **Ummetus:** lisätään pellavarouhetta ja marjajauheita/marjoja, pähkinärouhetta
 - B. **Ripuli:** ei pellavaa, vaan kauralesettä ja marjajauheita/marjoja ja pähkinärouhetta
 - * Molempiin täysjyväkauraa korvaamaan osa vehnä jauhoista
 - * Osa rasvasta rypsiöljyä

Marjojen monet hyödyt

- Marjoissa paljon luontaista C-vitamiinia
- Paljon polyfenoleja (kuten flavonoleja)
- Paljon kaliumia (verenpaineelle)
- Marjat aterialla **tasaavat aterian jälkeistä verensokeria** (Riitta Törrönen, Itä-Suomen yliopisto)
- Marjat **hillitsevät tulehduksia** (kversetiini; Itä-Suomen ja Helsingin yliopisto)
- **Lupaavia ruoka-aineita syövän ehkäisyssä ja hoidossa** (mm. Helsingin yliopisto Anne-Maria Pajari)

Marjojen ja hedelmien C-vitamiini mg / 100 g marjaa (Fineli)

- Tyrni 165
- Mustaherukka 120
- Lakka 100
- Kiivi 65
- Mansikka 60
- Appelsiini 50
- Vadelma 35
- Karpalo 20
- Mustikka 15, Puolukka 10

Tärkeitä tehoaineita

Paljon flavonoideja:

- Juolukka, puolukka, karpalo, mustaherukka

Paljon antosyaaneja:

- Mustikka, mustaherukka, marja-aronia

Paljon karotenoideja:

- Tyrni, lakka

Lehtivihreä, foolihappo, K-vitamiini, kalium, surforafaani...

- Vihreän vaikutuksista vireystilaan ei ole tieteellistä näyttöä (lehtivihreän terveysvaikutuksista ei ole tutkimuksia – tutkimustiedon puute ei kuitenkaan tarkoita, että tuorevihreästä ei olisi hyötyä)
- Käytännössä moni on kokenut tuorevihreän hyvät vaikutukset (pirteys, terveenä pysyminen, kipujen lieventyminen)
- Vihreän hyötyjen takana monta hyödyllistä ravintoainetta?

Kasviksia ja pirteyttä juomalla?

- Runsashiilihydraattiset täysmehut, tuoremehut ja virvoitusjuomat väsyttävät ja lisäävät paino-ongelmia
- Vastavalmistetut kasvis(+hedelmä)juomat sekä marjasmoothiet sen sijaan ovat hyväksi terveydelle ja jaksamiselle (hyvä imeytyvyys)

Oleellista on myös se, missä muodossa ne nautitaan!

- Vain osa tuoreina, kuumentamattomina kasviksina vatsavaivojen ehkäisemiseksi
- Osa lämpiminä kasviksina → imeytyvät ja sulavat paremmin
- Päivittäin kotimaisia marjoja ja hedelmiä
- Enemmän vastavalmistettuja kasvis- ja kasvis-hedelmäjuomia → hyvä imeytyvyys, vitamiinit ja tehoaineet tallella

IKÄÄNTYVÄN RUOKAILUSSA VÄRIT OVAT USEIN HAASTE

- läkkäillä on usein vaikeuksia syödä suositeltua määrää **tuoreita kasviksia ja hedelmiä**
 - vitamiini- ja antioksidanttipuutoksia
 - matalaa kaliumin ja magnesiumin saantia → vaikutusta mm. suoliston toimintaan, verenpaineeseen
- **Hedelmiä** ei välttämättä pystytä syömään, **marjat vain sokerisina kiisselinä**, kasvikset pääosin keitetyjä

Voisiko väriä ja jaksamista lisätä

- Valmiin kiisselin päälle laitetuilla kotimaisilla marjoilla
- Maistuvilla marjasmoothiella (piimä, rahka, marjat, pellavarouhe, ripaus sokeria)
- Hyvin imeytyvillä kasvisjuomilla
- Gefilus –täysmehuilla, josta hyötyä suoliston hyvinvoinnille

Lisää vireyttä ja irti makeakoukusta

1. Säännöllinen syöminen
2. Oikea aterian koostaminen!
3. Ei pelkkiä hiilihydraattiaterioita
4. Pehmeän rasvan lisääminen aterioille!
5. Enemmän **hyvin imeytyviä** värin lähteitä

Monipuolisesti luotettavaa ja käytännönläheistä ravitsemusneuvontaa

- Yi 30 sairauden ennaltaehkäisevä ja hoitava ravitsemushoito
- Paljon tietoa myös vanhusten ravitsemushoidosta
- Useiden viikkojen ja päivien valmiita laihdutusruokamalleja
- Terveellisiä herkkuohteja
- Videoita ja käytännönläheisiä apukeinoja...

Ravintomaailma.fi

- Yksityishenkilöille
- Yrityksille ja laitoksille
 - henkilökunnan terveyden parantamiseen
 - hoitokodin asiakkaiden ravitsemushoitoon
- Nyt myös Ravintomaailma.fi –lisenssi
 - mahdollisuus myydä laadukasta ravitsemuspalvelua suoraan omille asiakkaille

www.ravintomaailma.fi

***Ota yhteyttä ja sovi ilmainen esittely palvelusta**

*Palvelun esittelysivut:

www.ravintomaailma.fi

*Tiedustelut: info@ravintomaailma.fi

tai pirjo.saarnia1@luukku.com

Puh. 044-5611 333

Tmi Nutrivita

- Ravitsemusneuvontaa lääkäriasemalla ja Ravintomaailma.fi –palvelun avulla
- Luentoja, koulutuksia
- Kirjoitustöitä
- Ruokalistasuunnittelua
 - esimerkiksi ikääntyvän terveellinen, vatsaystävällinen ruokalista
- Oman toimipisteen ravitsemuskartoituksia