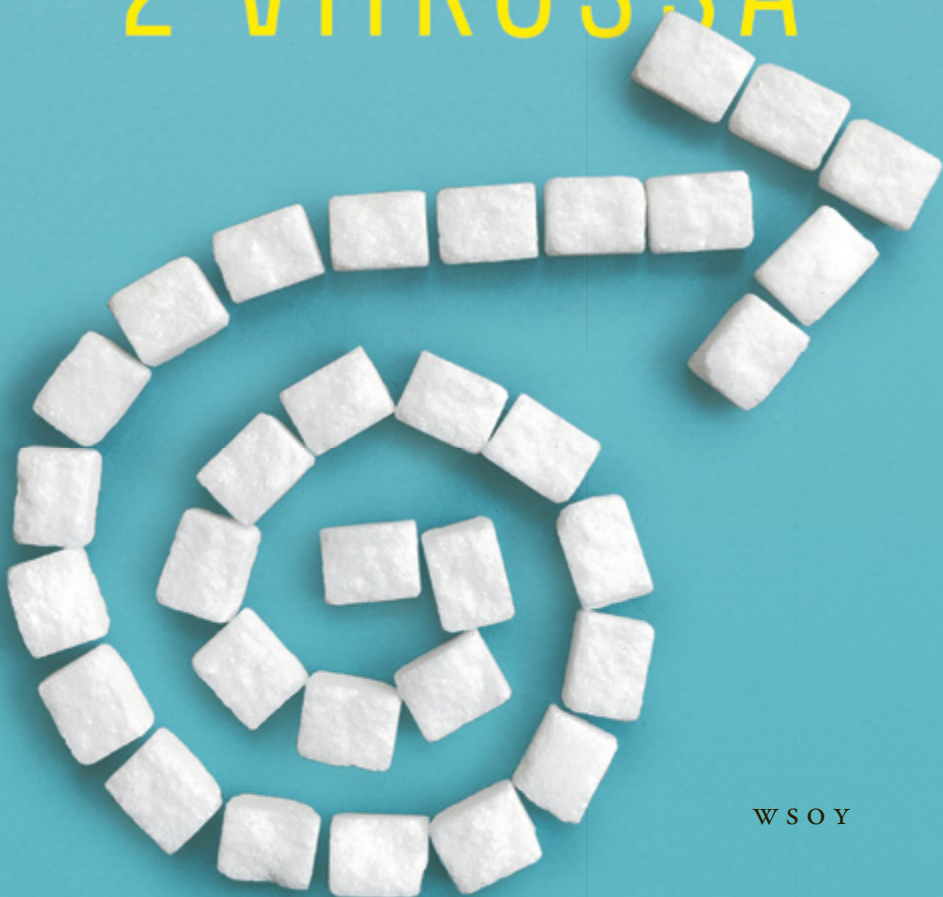


Pirjo Saarnia

IRTI SOKERI- KOUKUSTA 2 VIIKOSSA



WSOY

Pirjo Saarnia

**IRTI
SOKERI-
KOUKUSTA**
2 VIIKOSSA

WSOY
Helsinki



WSOY:n kirjallisuussäätiö on tukenut
tämän teoksen valmistumista.

© Pirjo Saarnia ja WSOY 2021
Werner Söderström Osakeyhtiö
ISBN 978-951-0-46925-5
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Lukijalle	7
Taustaa ja tutkimustietoa makeanhimosta	11
Miksi olemme sokerikoukussa?.....	13
Heikko itseuri – vai heittelevä verensokeri?.....	16
Geenien merkitys.....	21
Mikä määrä sokeria on liikaa?	24
Verensokeritason merkitys makeanhimoon	29
Hiilihydraattiherkkyyskö oireiden taustalla?	34
Uutta tietoa tunnesyömisestä.....	38
Altistaako ympäristö makeansyönnille?.....	42
Mielitekojen syntysijat suolistossa.....	45
Ruokavalion vaikutukset	51
Kaikki tai ei mitään	53
Kuitujen ja proteiinin merkitys.....	55
Turvaako runsas kasvisten syönti riittävän kuidun saannin?.....	61
Voiko hedelmiä ja marjoja syödä, vaikka niissä on sokeria?	64

Rasvojen merkitys makeanhimoon.....	69
Auttaako glykeemisen indeksin (GI) tutkiminen?	75
Pakastetun ja viilennetyn ruoan hyödyt.....	80
Poistaako vähähiilihydraattinen tai ketogeeninen ruokavalio makeanhimon?.....	83
Flavonoidien ja antioksidanttien merkitys	88
Light-tuotteiden hyödyt ja haitat	92
Onko ravintolisistä apua?.....	96
Psykologisten tekijöiden huomioiminen	99
Ruokailumallit	105
Oletko valmis?	107
Usein esitettyjä kysymyksiä.....	111
Opettele jarruttamaan verensokerin vaihteluita.....	119
Makeanhimoa ruokkivia ja estäviä ateriamalleja	121
Vinkkejä erityisruokavalioihin.....	134
Terveellisempiä herkkuja.....	139
Kahden viikon ruokailumallit.....	141
Reseptejä.....	155
Lähteet	171

Lukijalle

Kuinka usein sinä olet päättänyt, että nyt loppuu kaikki sokerin syöminen ja makealla mässäily? Oletko kerta toisensa perään harmitellut, kuinka makea hallitsee sinua etkä sinä makeansyöntiä? Saatat päästä hetkeksi eroon herkkuhimos-tasi, mutta pian taas palata takaisin samoihin vanhoihin tot-tumuksiisi. Olet ehkä miettinyt, että hallitsematon makean-syöntisi johtuu geneistäsi tai heikosta itsekuristasi, joihin et kumpaankaan voi itse vaikuttaa.

Tässä kirjassa annan sinulle lupauksen. Lupaan, että voit päästä eroon makeanhimosta ja sokerikoukusta jo kahdessa viikossa. Voit jättää hyvästit tälle tavalle jopa lopullisesti, jos niin haluat, ja samalla kohentaa huomasti terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Tämän ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa täysin mautonta tai herkutonta elämää.

Sokerikoukusta irtautuminen on täysin mahdollista ja loppupeleissä yllättävän helppoakin, vaikka juuri tällä hetkellä se ei sinusta ehkä tunnu siltä. Koukusta päästäksesi sinun ei onneksi tarvitse lopettaa sokerin syöntiä totaalisesti

tai noudattaa erityisen tiukkaa ruokavaliota. Olen hoitanut lukuisia makeanhimoisia ravitsemusneuvontatyössäni jo kahdenkymmenen vuoden ajan, ja olen myös itse päässyt irti sokerikoukusta. Irtautumiseen tarvitaan kuitenkin omaa panostasi ja vahvaa haluasi. Lisäksi tarvitaan pientä opiskelua ja kullannarvoisia oivalluksia makeanhimon taustalla olevista syistä sekä ymmärrystä siitä, kuinka näihin syihin voidaan vaikuttaa.

On luonnollista, että osa ihmisistä pitää enemmän makeista herkuista ja toiset suolaisista. Makeasta mausta pitävällä on periaatteessa suurempi riski ajautua sokerikoukuun, mutta onneksi näin ei kuitenkaan käy automaattisesti. Tutkimusten perusteella tiedetään, että lähes poikkeuksetta liiallinen makeansyöminen johtuu ihan muista tekijöistä kuin geneististä tai heikosta itsekurista. Uusimpien tutkimusten mukaan on saatu selville sekkin, että suurin osa tunnesyöjistä ei todellisuudessa olekaan tunnesyöjiä, vaikka he niin luulevat. Kun vaikutetaan syömisen taustalla oleviin tekijöihin, tunnesyöntikin yleensä vähenee tai jopa loppuu kokonaan.

Nyt lukemasi tai kuuntelemasi kirja on kahdeksas kirjoittamani ravintokirja. Ihan ensimmäinen ravintokirjani ilmestyi vuonna 2008, ja myös se käsitteli makeanhimoa. Vaikka makeanhimon taustalla olevat pääasialliset tekijät ovat edelleen samat, on tutkimustietoa tullut lisää, ja siitä syystä halusin ja näin tarpeelliseksi kirjoittaa tämän kirjan.

Kirjan nimessä esiintyy sanapari ”kahdessa viikossa”. Nuo sanat voitaisiin mieltää siten, että kirjani tarjoaa nopeita ratkaisuja kuten monet tämän ajan muotidieetit mainostavat tekevänsä. Elämme aikaa, jolloin ihmiset haluavat pikaisia tuloksia. Käytännön ravitsemusneuvontatyössä olen kuitenkin lukuisat kerrat todistanut, ettei mustavalkoisilla ja kieltoja täynnä olevilla dieeteillä saavuteta kovin hyviä tuloksia. Ne saattavat tuoda helpotusta hetkeksi, mutta lähes aina ne jo hetken päästä ohjaavat monella tapaa täysin väärille urille ja altistavat usein myös lisääntyville paino- ja terveysongelmille.

Kirjani ei siis kehota äkkinäisiin ratkaisuihin tai mustavalkoiseen ruokailuun. Jos keskitymme liiaksi vain sokeriin itsessään, sen määrään ja lähteisiin, tai pyrimme kaikin tavoin olemaan syömättä mitään sokeripitoista, vaikutamme vain hetkellisesti sokerihimon oireisiin. Koukusta irtaantumiseen tarvitaan ennen kaikkea kullannarvoisen tärkeitä oivalluksia. Näillä oivalluksilla on äärimmäisen suuri merkitys, sillä ilman niitä ei saada pitkäkestoisia ja pysyviä tuloksia. Oivaltamisen avulla emme työstä vain oireita, vaan pureudumme makeanhimon taustalla piileviin syihin.

Oletko valmis opiskelemaan hetken ajan sokerihimon taustalla vaikuttavia tekijöitä? Kun vaikutat oireiden sijaan sokerihimon takana lymyileviin perussyihin, ovat saavuttamasi tulokset paljon parempia ja pysyvämpiä. Tämä kirja sisältää käytännön ohjeistuksen lisäksi luotettavaa ja uuttakin

tutkimustietoa, jossa suolistomikrobisto ja verensokeritaso nousevat avainasemaan. Kirjan ruokailumallien avulla on helppo havaita, millaiset ateriakokonaisuudet lisäävät tai vähentävät makeanhimoa, eikä terveellisiä reseptejäkään ole unohdettu. Mukana on myös uusinta tietoa psykologisista tekijöistä sekä tunnesyömisestä, sen taustalla olevista tekijöistä sekä siitä, kuinka tunnesyöminen on mahdollista selättää.

Lämpimästi tervetuloa mukaan irtautumaan sokerikoukusta!

TAUSTAA JA
TUTKIMUSTIETOA
MAKEANHIMOSTA

Miksi olemme sokerikoukussa?

Makeanhimo on yksi yleisimmistä puheenaiheista ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Ravitsemusneuvontaan ei useinkaan hakeuduta yksinomaan liiallisen makeansyönnin vuoksi, mutta makeanhimo liittyy hyvin usein ylipainoon, jaksamisongelmiin, vatsa- ja suolistovaivoihin ja kroonisiin kiputiloihin. Sokerikoukussa ovat sekä naiset että miehet, nuoret sekä iäkkäämmät. Moni kokee olevansa sokerisen herkun edessä täysin voimaton ja heikko. Usein ajatellaan, että makeanhimo vain ilmestyy yhtäkkiä jostain, ja kun se on kerran ilmestynyt, on ihminen täysin sen armoilla.

Elämme maailmassa, joka on täynnä houkutuksia. Arkemme on myös täynnä kiirettä. Töiden jälkeen kiirehdimme ruokakauppaan, jossa ensimmäisenä nenään tulvahtaa uunituoreiden leivonnaisten tuoksu. Hektisenä työpäivänä voi jäädä iltapäivän välipala syömättä, ja joskus kiireessä on saattanut jäädä väliin myös lounas tai se on viivästynyt pitkälle iltapäivään. Kun töiden jälkeen suuntaamme väsyneenä

ruokaostoksille ja nälkä kurnii vatsassa, emme pysty vastustamaan heräteostoksia. Kaupan kassajonossa vieressä komeilevat valtaiset suklaapatukat ja lakut suorastaan vaativat päästä ostoskärryimme ja houkuttelevat ahmimaan jo kotimatalla.

Illalla televisiota katsellessamme silmämme täyttyvät juustohampurilaisten, suklaakuorrutettujen jäätelöiden ja värikkäiden karkkien mainoksista. Tv-kanavat tarjoilevat meille kokkaus- ja leivontaohjelmia sekä herkullisella ruoalla höystettyjä matkailuohjelmia. Kaikkea tätä vielä hankaloiittaa liiallinen ja päämme sekaisin paneva ravintotietotulva, joka luotettavan tiedon lisäksi sisältää valitettavan usein harhauttavaa ja ristiriitaista tietoa. Kuulostaako tulta?

Tutkimusten mukaan makeanhimo on todellakin hyvin yleistä. Varovaisten arvioiden mukaan jopa kolme neljästä aikuisesta kamppailee ainakin jossain määrin liiallisen makeansyönnin kanssa. Kun tiedetään, että liiallinen makeansyöminen altistaa usein ylipainolle ja sen myötä monille sairauksille, ollaan tekemisissä varsin tärkeän ja monia koskevan asian kanssa.

Liialliseen sokerilla herkutteluun vaikuttavat monet tekijät. Yksi näistä on oma geeniperimä. Jokaisella ihmisellä on synnynnäinen mieltymys makeaan, sillä jokainen pitää syntyessään ainakin jonkin verran makeasta mausta ja myös äidinmaito on maultaan makeaa. Toisille meistä makea

kuitenkin maistuu paremmin kuin toisille, joten mieltymysten syyt voivat olla osittain yksilöllisissä geeneissäkin. Nykyään tiedetään, että myös geenien toimintaan on mahdollista vaikuttaa itse, etenkin ruokavalion avulla. Makeanhimoiselle voi olla lohdullista tietää, että geenit eivät siten ole este sokerikoukusta irtautumiseen.

On erittäin tärkeää erottaa toisistaan makeanmieltymys ja makeanhimo. Siinä missä makeanmieltymys on geeneisämme, makeanhimo johtuu ruokavaliosta ja opituista tavoistamme. Oleellista makeanhimosta puhuttaessa on ehdottomasti verensokeritaso, johon paneudun monessa kohtaa tämän kirjan edetessä. Verensokeritasoon vaikuttaminen onkin yksi tärkeimmistä asioista, jos mielimme irti sokerikoukusta.

Heikko itsekuri – vai heittelevä verensokeri?

Moni makeansyönnin kanssa kamppaileva kertoo olevansa täysin holtiton ja itsekuriton ihminen, sillä ei voi vastustaa sokerisia herkkuja. Kun ravitsemusneuvonnassa kohtaan näitä ihmisiä, haluan heti alkuun korjata tämän virheellisen ja syyllistävän ajattelutavan. Makeanhimo ei liity millään lailla itsekuriin. Makeanhimo ei nimittäin synny yhtäkkiä iltapäivällä ilman mitään varsinaista syytä. Ei myöskään ole olemassa isoa joukkoa ihmisiä, jotka olisivat erityisen heikkoluonteisia makeiden herkkujen suhteen. Toki ihmisten välillä on aina yksilöllisiä eroja, mutta heikko itsekuri ei ole selitys sokerikoukkuun.

Makeanhimoon on luontainen, elimistön ravintofysiologiaan pohjautuva selvä syy. Tämä syy on verensokeritasapaino. Se puolestaan liittyy ateriarytmiin ja ruoka-annosten koostamiseen.

Ravitsemusneuvonnassa lähdemme usein asiakkaan kanssa miettimään, kuinka hän koostaa päivittäiset ateriansa.

Harkitsematon ateria aiheuttaa helposti makeanhimoa. Jos ajatellaan yksinkertaisesti, että tärkeintä on saada vain jotakin vatsantäytettä ja äkkiä, on todennäköistä, että aterian jälkeen iskee makeanhimo – joko heti tai myöhemmin samana päivänä.

Tärkeää on kartoittaa erityisesti lounaan koostumusta. Liian kevyt tai yhtä lailla liian raskas lounas on ongelmallinen sokerihimoiselle, ja se poikkeuksetta aiheuttaa makeanhimoa ja syömisen hallitsemattomuutta. Moni myös ajattelee, että päivällä nautittava lounas sisältää riittävästi kuituja, vaikka näin ei olisikaan. Kuitu on yksi tärkeimmistä verensokeria tasaavista ravintoaineista, ja sen vähäinen määrä aterialla tietää lähes poikkeuksetta ongelmia syömisen hallinnassa.

Pitkät ateriavälit ovat nekin pulmallisia. Moni on taipuvainen ajattelemaan, että iltapäivän välipalan voi huoletta jättää pois, sillä kohta päästään kotiin syömään päivällisruokaa. Välipalan unohtaminen antaa kuitenkin makeanhimolle oivalliset edellytykset nostaa päätään, erityisesti, jos kaupassa käydään suoraan töiden jälkeen. Nälkäisenä ostoskärryyn ilmestyy kuin itsestään epäterveellisiä ja kalori-pitoisia tuotteita, jotka ahmitaan nälkäisenä ja väsyneenä jo kotimatkan aikana. Hyvin usein myös päivällisaika saattaa venähtää. Joudutaan ehkä kускаamaan jälkikasvua harrastusten pariin heti töiden jälkeen, ruokailu siirtyy myöhemmäksi ja verensokeritaso pääsee laskemaan. Ja silloinhan ollaan

ongelmissa! Lopulta kotiin päästessä on tunne, että voisi syödä koko jääkaapin tyhjäksi eikä mikään riitä. Kuulostaako tutulta?

Holtiton makeanhimo ei siis johdu heikosta itsekurista, vaan taustalla vaikuttaa verensokerin epätasapaino. Tämä asia on helppoa korjata. Jo niinkin yksinkertainen toimi kuin säännöllisempi ateriarytmi auttaa jonkin verran makeanhimosta irtautuessa, mutta läheskään aina se ei yksistään riitä. Korjaamiseen vaaditaan myös pientä opiskelua ravintoaineista ja hieman vaivannäköä järkevän aterian koostamisessa. Ennen kaikkea tarvitaan ymmärrystä ja oivallusta syömisen perusasioista. On hyvä tietää, mikä ravintoaine ja millainen ruoka vaikuttaa voimakkaasti verensokeritasoon ja mikä puolestaan tasaa verensokeria. Kun nämä keskeiset asiat oivaltaa, on syömisen hallinta ja makeanhimon estäminen helppoa. Aivan yhtä helppoa kuin pyörällä ajaminen; kun sen kerran opettelee, sen kyllä osaa automaattisesti ilman sen kummempaa miettimistä.

Kun opettelee nämä tärkeät perusasiat, on mahdollista saavuttaa pitkäkestoisia tuloksia ja hyödyllisiä terveysvaikutuksia. Kukapa haluaisi makeanhimosta eroon vain kahdeksi viikoksi, kun on mahdollista päästä siitä eroon lopullisesti? Ja kukapa ei samanaikaisesti haluaisi saada hyötyjä myös vireystilaan, vatsan ja suoliston hyvinvointiin, diabeteksen tai vaikkapa glaukooman hoitoon? Makeanhimon taustalla oleviin tekijöihin vaikuttaminen aikaansaa

hyviä vaikutuksia monella terveyden saralla ja hiljentää myös kehon matala-asteista tulehdusta.

Makeanhimosta eroon pääsemisen ei tarvitse myöskään tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa kaikki sokeripitoinen tai omat mieliherkut olisivat täysin kiellettyjä. On aina mahdollista siirtyä hallittuun makeansyömiseen, ilman huonoa omaatuntoa tai hankalia paino-ongelmia. On myös täysin mahdollista syödä pääruoan jälkeen pala tai kaksi suklaata ilman että tarvitsisi saman tien ahmia kokonaista levyä. Tällöin puhutaan hallitusta makeansyönnistä – kyse ei ole makeanhimosta. Hallittu makeansyöminen on ihmisen omassa käsissä ja ohjailtavissa, kun taas makeanhimossa sokeri vie ihmistä.

Moni sokerikoukussa oleva kokee vahvasti olevansa tunnesyöjä. Tunnesyömisestä on viime vuosina saatu uutta mielenkiintoista tutkimustietoa. Todellisuudessa tunnesyöjistä vain pieni osa on oikeasti tunnesyöjiä, mikä onkin varsin lohdullinen tieto. Tunnesyömistä käsittelemme kattavammin kirjan myöhemmissä osissa. Jos tunnistat itsesi tunnesyöjäksi, malta kuitenkin edetä kirjaa kohta kohdalta eteenpäin. Matkan varrella saat hyvin todennäköisesti tärkeitä, pieniä oivalluksia. Nämä oivallukset ovat kullannarvoisia. Mitä enemmän ymmärrämme taustalla piileviä syitä ja mitä enemmän pohdimme omaa tilannettamme, sitä suurempi mahdollisuus on saada pysyvämpiä ja parempia tuloksia. Oleellista on ennen kaikkea ymmärtää, ”miksi

näin tapahtuu”. Kun oivallamme seurausten pohjimmaisat syyt, on meillä hyvät mahdollisuudet onnistua selättämään makeanhimo lopullisesti – siten, että elämässämme on yhä tilaa pienille hallituille herkkuhetkille, ilman loputonta syyllisyyttä ja huonoa omaatuntoa.

SELÄTÄ MAKEANHIMO PYSYVÄSTI JO KAHDESSA VIIKOSSA.

Hallitsematon makeanhimo on yleisimpiä ravitsemus-ongelmia. Sitä yritetään usein ratkaista lopettamalla sokerinsyönti kokonaan, vaikka järkevämpi ja kestävämpi ratkaisu on pyrkiä hallittuun ja kohtuudella sokeria sisältävään ruokavalioon. Uusimpien tutkimustulosten mukaan makeanhimo ja tunnesyöminen ovat vahvasti yhteydessä verensokeritasapainoon ja suolistomikrobistoon. Siksi makeanhimosta irrottautumisessa tulee keskittyä sen taustalla oleviin tekijöihin eli oireiden syihin, eikä hoitaa vain oireita poistamalla sokeri täysin ruokavaliosta. Makeanhimo on mahdollista sammuttaa nopeasti, mutta se tulee tehdä terveydelle hyödyllisellä tavalla. Palkintona ovat virkeämpi olo, hyvä mieli syömisestä ja pitkäkestoiset tulokset.

Laillistettu ravitsemusterapeutti ja terveystieteiden maisteri **Pirjo Saarnia** on kirjoittanut useita menestysteoksia, joihin lukeutuvat muun muassa *Suuri ravintohuijaus*, *Syö oikein, sammuta tulehdus* ja *Rasvoilla parempaa terveyttä*. Saarnia kirjoittaa, kouluttaa ja luennoi ravitsemuksesta jo yli 20 vuoden kokemuksella.



www.wsoy.fi

59.34

ISBN 978-951-0-46925-5