

# Irtti makeam

## Testaa ja taltuta makeanhimosi Heidi Kanniston ohjeilla!

### Testaa

- Tarkista tottumuksesi. Onko sinun pakko aina ostaa kauppareissulla "jotain hyvää" ja kahvipöydässä yksi pulla ei riitä?
- Jätä sokerit ja valkoiset viljat muutamaksi päiväksi pois – alatko hiemoita niitä hillittömästi?
- Tarkastele oloasi hiilihydraattipitoisen aterian jälkeen. Onko olo väsynyt ja ähky, alkaako hetken päästä tehdä mieli makeaa?

Jos vastasit edellä oleviin kysymyksiin kyllä, katso miten voit selättää makeanhimosi:

### Taltuta

- Jätä sokerit ja valkoiset jauhot pois siksi aikaa, että ahmimiskierre katkeaa ja nauti niitä sen jälkeenkin vain pieninä määrinä. Jos kontrolli katoaa aina herkutellesasi, jätä makeat herkut pois kokonaan.
- Älä yritä olla nälässä vaan syö hyviä rasvoja ja proteiinia sekä hyvälaatuisia hiilihydraatteja.
- Ota opiksesi tilanteista, joissa kontrolli katoaa. Mieti, miten voit toimia vastaavassa tilanteessa seuraavan kerran.
- Älä huijaa itseäsi kuvittelemalla selättäneesi ongelman viikossa, aikaa voi kulua kuukausia!
- Siirrä ajatuksiasi ja toimintaasi pois syömisestä. Kehitä tilalle muita "riippuvuuksia", kuten uusia harrastuksia.
- Jos huomaat olevasi "tunnesyöppö", opettele ilmaisemaan tunteesi äläkä tukahduta niitä ruokaan - itke kun itkettää, naura kun naurattaa, suutu kun suututtaa.



# himmosta!

Etkö pysty lopettamaan karkin-syöntiä ennen kuin olet niin täynnä, että vatsa on kipeä? Voitko kävellä karkkihyllyn ohi ostamatta mitään? Väsyttääkö sinua jatkuvasti?

Eeva Mykkänen

Sokeririippuvuus ei ole tieteellisesti todistettu sairaus. Moni tietää silti, että makeanhimo voi muistuttaa riippuvuutta hallitsemattomine mielitekoineen. Omakohtaista kokemusta asiasta on mynämäkeläissellä Heidi Kannistolla, joka pitää sokeririippuvaisille

vä metabolinen oireyhtymä taas altistavat esimerkiksi aikuistyyppin diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitaudeille.

Hiilihydraatteja ei tarvitse välttää, vaan tärkeintä on panostaa laatuun. Valitsemalla hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja – esimerkiksi kasviksia, marjoja ja soke-roimattomia maitotuotteita

**Makeanhimo voi muistuttaa riippuvuutta hallitsemattomine mielitekoineen.**

vertaistukiryhmää ja järjestää asiasta luentoviikonloppuja. Hän on huomannut, että ongelman selättämisessä hiilihydraattien laadulla on väliä.

## Verensokeri tasaiseksi

Ruokailun jälkeen elimistö erittää insuliini -hormonia, jonka tehtävänä on säädellä verensokeria.

Jos syö satsin nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, kuten karkkeja tai vaaleaa leipää, nousee verensokeri nopeasti ylös ja insuliinin vaikutuksesta laskee nopeasti alas.

Seurauksena on väsymys ja tarve saada lisää hiilihydraatteja, jotta verensokeri nousisi taas – kierre on val-

– pysyy verensokeri tasaisena eikä väsymys-herkkynälkä -kierrettä pääse syntymään.

## Toiset voivat syödä enemmän makeaa

Kehoamme ei ole tarkoitettu käyttämään pääasiallisena energianlähteenä sokeria tai valkoisia jauhoja. Monen nykyajan ihmisen ruokavaliosta nämä kuitenkin muodostavat leijonanosan.

”Keholla on yksilöllinen sietoraja”, Kannisto huomauttaa. Toiset ovat herempiä hiilihydraattien vaikutuksille, toiset taas tuntevat voivan syödä mitä vain ilman ongelmia.

Oma juttunsa ovat ne, joilla herkkühimo äityy ahmimiseksi muidenkin kuin makeiden ruokien jälkeen. Esimerkiksi perunat, pasta ja leivät saattavat Kanniston mukaan saada ”sokeriherkän” ihmisen ahmimaan. Hänelle itselleen ainoa keino välttyä ahmimiselta on kieltäytyä runsaasti hiilihydraatteja sisältävistä ruoista.

Kokonaan hiilihydraattontonta dieettiä taas ei ole olemassa, eikä sellaiseen kannata pyrkiä –hiilihydraatteja sisältävät kasvikunnan antimet ja esimerkiksi makeuttamattomat maitotuotteet sisältävät tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita.

## Keho tarvitsee rakennusaineita ja energiaa

Hiilihydraatit ovat yksi kolmesta energiavarainryhmästä eli ravintoaineista, jotka elimistössä pilkkoutuessaan tuottavat energiaa.

Muut energiavarainryhmät ovat rasvat ja proteiinit. Jotta ruokavalio olisi tasapainoinen, täytyy sen sisältää näitä kaikkia.

### Hiilihydraatit auttavat jaksamaan

Hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita ovat sokerit, viljatuotteet, hedelmät, juurekset, marjat, kasvikset ja maitotuotteet.

Hiilihydraatit jaetaan kolmeen ryhmään; sokereihin, tärkkelykseen ja ravintokuituun.

Tavallinen pöytäsoke eli sakkaroosi, hedelmien sisältämä hedelmäsoke eli fruktoosi ja maitosokeri eli laktoosi kuuluvat sokereihin. Kuitua saa kasviksista ja täysjyväviljasta, tärkkelystä sisältäviä ruoka-aineita ovat perunat ja viljatuotteet.

Hiilihydraatteja tarvitaan elimistön energianlähteeksi. Hyvistä hiilihydraattilähteistä, kuten kasviksista ja täysjyväviljasta saa myös vatsalle tarpeellisia kuituja sekä vitamiineja ja hivenaineita.

### Rasvat ja proteiinit ovat välttämättömiä

Elimistömme tarvitsee rasvaa energiansaannin lisäksi moneen muuhunkin tehtävään.

Rasvoihin kuuluu muun muassa hormonitoiminnan

kannalta välttämättömiä rasvahappoja, joita keho ei pysty tuottamaan, vaan jotka on saatava ravinnosta.

Myös aivomme kaipaavat välttämättömiä rasvahappoja esimerkiksi muistin toiminnassa ja mielialan pitämisessä virkeänä. Hyviä rasvoja elimistö saa kasviöljyistä, pähkinöistä ja siemenistä sekä rasvaisesta kalasta.

Kehomme ei myöskään pysty tuottamaan kaikkia tarvittavia solujen raken-

nusaineita eli proteiineja.

Niihin tarvittavat välttämättömät aminohapot on rasvahappojen tavoin saatava ravinnosta. Proteiinia sisältävät runsaasti maitotuotteet, liha, kananmunat, kana ja kala.



**Kokonaan hiilihydraattontonta dieettiä taas ei ole olemassa**

mis ja päivä menee naposteluksi.

”Insuliinin avulla ylimääräiset hiilihydraatit muuttuvat rasvaksi vyötärölle”, Kannisto muistuttaa. Ylipaino, etenkin keskivartalolihavuus ja siihen usein liitty-

**ODL**  
parantaa elämää

**ODL Lääkärit, ajanvaraus (08) 313 2000**



- yleis- ja erikoislääkärit ma-pe klo 7-21
- yleis- ja lastenlääkärit la-su klo 10-18
- työterveyspalvelut
- tähytykset
- silmäklinikka, taittovirheleikkaukset
- seksuaaliterveydenhoito
- urologiset tutkimukset

- fysioterapia
- selkäklinikka
- reumatutkimukset ja -hoidot
- liikunta- ja laihdutusklinikka
- gerontologiset palvelut, muistiklinikka
- osteoporoositutkimukset
- laboratorio ja röntgen

**ODLTERVEYS**

LÄÄKÄRIKESKUS SAIRAALA KUNTOUTOUS

Sepänkatu 21, 90100 Oulu, www.odl.fi