

Vaihe 2

normalisointi

- Normalisoi ruokamäärät ja paranna syömisen laatua, tunnista nälkäsignaalit.
- Syö riittävästi, älä syö tietoisesti liian vähän.
- Kartoita tilanne kalorilaskurilla 5 päivän ajan.
- Kun syöt riittävästi, voit lopettaa laskurin käytön.
- Karkeasti energian saannin tulisi olla yli 1800 kcal-2000kcal ainakin päivässä, miehillä vielä enemmän.
- Jos tämä kauhistuttaa, nosta kaloreja 100-200 kcal kerralla.

Tasainen ateriarytmi ja kunnan ruokaa

- Tehtävä: varmista, että syöt riittävästi
 - Kaloriseuranta 5 päivän ajan + ateriakohtainen energiansaanti.
- Kun nälkäsignaalit ovat sekaisin nälkää ei ole:
 - aamupalalla ei maistu ruoka ja sitä ei syödä tai syödään vain vähän.
 - Päivällä taas on pitkiä välejä syömisestä eikä muisteta syödä välipalaa
→ nälkä kasvaa pinnan alla, kunnes se nousee liian kovaksi ja riistäytyy käsistä illemmalla.
- Ateriarytmi on riittävän hyvä, jos tunnet kovaa nälkää vain harvoin (max. 1-2 kertaa vko:ssa) ja sinun ei tee mieli napostella iltasella.
- Ateriarytmisi ei ole kunnossa, jos sinun tekee mieli syödä illalla herkkuja ja makeaa.

Aterioiden kalorit

- Aamupala 250-500kcal
- Lounas 600-800kcal
- Välipala 150-300kcal
- Välipala 150-300kcal
- Päivällinen 400-800kcal
- Iltapala 150-500 kcal nälän mukaan

Kalorilaskurit

- Finelin ruokapäiväkirja
www.finesi.fi/finesi/fi/ruokapainakirja
- Kilokalori
www.kilokalori.net/ravinto/kalorilaskuri
- FatSecret (Android, Apple-sovellus)
- Yatzio (Android / apple-sovellus)
- MyFitnessPal (Android / Apple-sovellus)

Vinkit ateriarytmiin

- Syö aamupala viimeistään 2 h heräämisestä, mieluiten aikaisemmin.
- Aamupalan tulee olla riittävä, jotta pärjät 4-5h (lounaaseen asti). Syö kerralla ja kunnolla, jos käyt treenaamassa aamulla, syö vähän ennen treeniä ja treenin jälkeen lisää.
- Ateriavälit eivät saa venyä yli 5h
- Jos sinulla on kova nälkä jossain vaiheessa päivää, jotakin pitää muuttaa (lisää aterioiden kalorimäärää tai tihennä ateria välejä tai lisää ylimääräinen välipala).
- Hyvä ateriarytmi=ei kovaa nälkää, ei syömishimoja, ei jatkuvaa napostelua

Vinkit ateriarytmiin jatkuu....

- Huomaa, jos alitajuisesti säästät kaloreita iltaa varten.
“Syön päivällä vähemmän, koska haluan jättää kalorivaraa illan juhlia / leffa-iltaa tms. Varten”
→ Varmasti johtaa ylilyöntiin, TUNNISTA NÄMÄ VAARAT.
- Viikonloppuna ja lomalla syömiseen saa olla rennompi ote, jos halutaan nukkua pidempään yms.
- Huomioi kuitenkin viikoloppuna ja lomalla, että syöt kuitenkin riittävän aamupalan ja lounaan, jolloin iltaisin tulee naposteltua, juotua alkoholia ja syötyä turhan tuhdisti.
- Hotelliaamupalat eivät lihota, vaikka niin luullaan. Tarjolla on kuitenkin enimmäkseen terveellisiä ainesosia.

Mitä on laadukas ravinto?

- Kun pidetään yllä tasaista ateriarytmiä ja juodaan riittävästi → henkinen ja fyysinen jaksaminen paranee
- Kehon kuuntelu vähentää epäterveellisten ruokien himoa ja jättää siten tilaa terveellisemmille aineksille.
- Valitse tietoisesti terveellisiä ruokia, mutta älä tee asioista liian hankalaa, jolloin joustavuus alkaa kärsiä.
- **Sinnasportin → SinnaNet → Ravinto → Hyvät valinnat**

<https://www.sinnasport.com/nettivalmennus/ravinto-hyvat-valinnat/>



Hyvinvointivalmennus
**STUDIO
one**

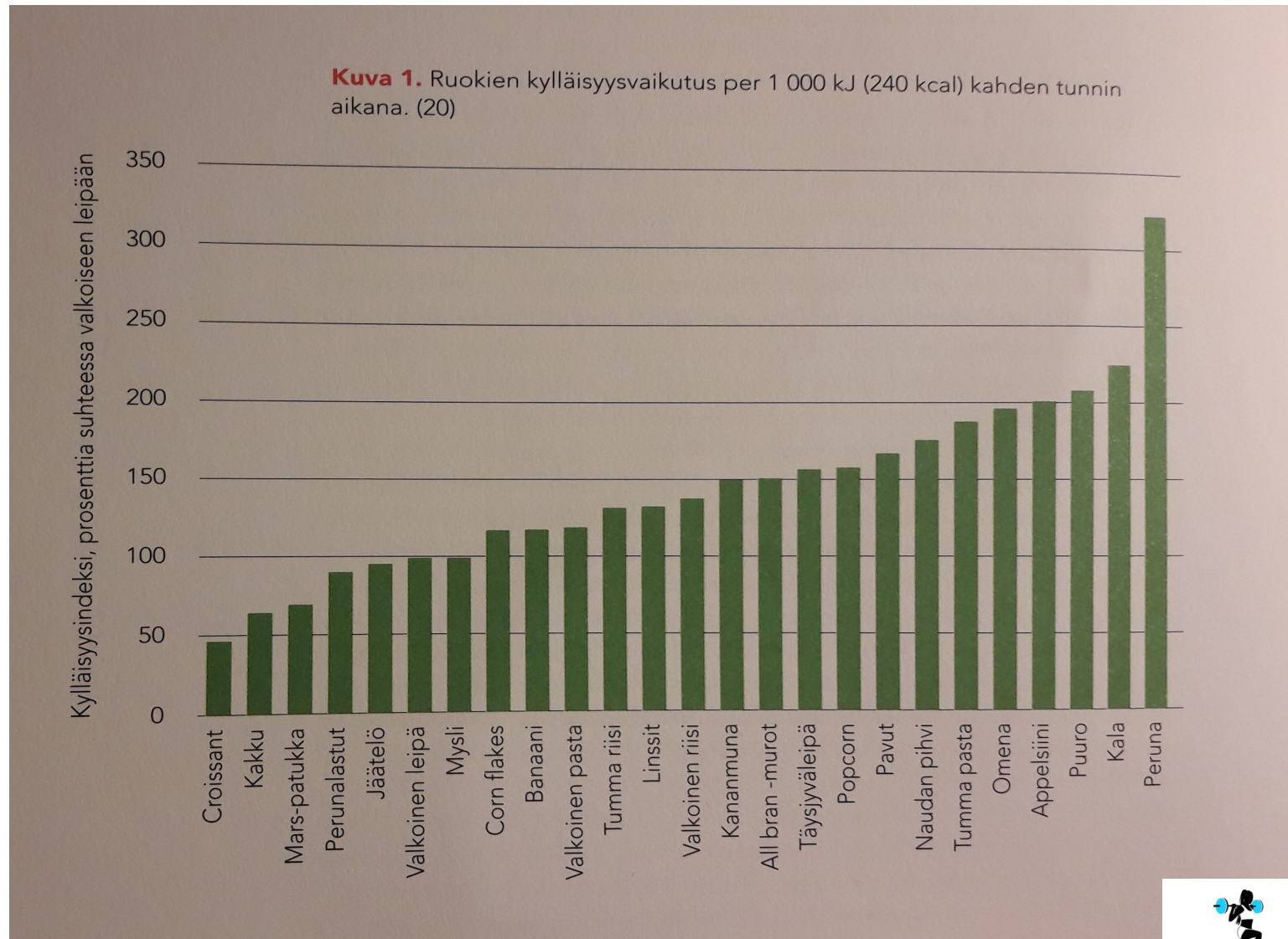
Laadukas ravinto ja kylläisyys

- Vatsan täyttyminen on kylläisyyteen vaikuttava tekijä = ruokaa on syötävä riittävän suuri määrä, jotka sisältävät kuitenkin kohtuullisen määrän kaloreita
 - Kasviksia, hedelmiä, marjoja (suhteellisen vähän energiaa painoonsa nähden) 500-800g/vrk
 - Tasainen proteiinin saanti tukee kylläisyyttä (nyrkinkokoinen annos)
 - Täysjyvää, välillä myös nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja (peruna, kylläisyysvaikutus pitkä)
 - Ei ylettömän vähärasvaista, ei vähähiilihydraattista jne.
 - Kasvisrasvaa (kourallinen pähkinöitä, 1/2-1 rkl öljyä vrk:ssa, avokadoa smoothieen, leivän päälle omatekoista levitettä)
 - Vähäsokerisia tuotteita
- Kohtuus kaikessa

- Kannattaa syödä, älä keskity siihen mitä ei pitäisi syödä.
- Pikkuseikat eivät ole tärkeitä, kokonaisuus ratkaisee.
- Hio pois tiukat rajoitukset

Ruoan kylläisyysvaikutukset

Kuva 1. Ruokien kylläisyysvaikutus per 1 000 kJ (240 kcal) kahden tunnin aikana. (20)





Hyvinvointimennus
**STUDIO
one**

Kylläisyysharjoitus

Arvioikaa, millainen olo on ennen ruokailua. Tehkää arvio uudelleen ruokailun jälkeen.

1	2	3	4	5	6	7
Kiljuva nälkä	Heti ruokaa	Pieni nälkä	Sopiva olo	Sopivan täysi	Liian täysi	Aivan ähky

Kirjatkaa yllä oleva numero alla olevaan taulukkoon. Voitte merkitä myös vanhempien tai sisarusten arvioita.

	Hlö 1:		Hlö 2:		Hlö 3:	
PVM	Arvio ennen ruokailua	Arvio ruokailun jälkeen	Arvio ennen ruokailua	Arvio ruokailun jälkeen	Arvio ennen ruokailua	Arvio ruokailun jälkeen

Pohtikaa ja kirjatkaa ruokailujen jälkeen, miltä tuntuu, kun

On syönyt liian vähän?	
On syönyt juuri sopivasti?	
On syönyt liikaa?	

Reaktiivinen hypoglykemiataipumus

- 5-10%
- Taipumus aterian jälkeiseen alhaiseen verensokeriin
- Verensokeri laskee poikkeuksellisen alas 1-2 h jälkeen syömisestä
 - Matalan glykemiaindeksin hiilihydraatteja
 - Mukana rasvaa ja proteiinia
 - Maitotuotteet voivat olla ongelma (saavat aikaan suuren insuliinivasteen ja sien laskevat verensokeria)
 - Ateriarytmin pitäminen tärkeää

Kehon nälän rauhoittumisen merkit, pohdinta


- Onko sinulla kovia näläntunteita päivän aikana, nälkä saa toki tulla?
- Koetko tarvetta napostelulle iltaisin? Onko sinulla mielitekoja tai ahmimista?
- Syötkö päivittäin 1800 kcal ainakin? Jos et laske kaloreita, pyritkö syömään hyvin ja et rajoita syömistä?
- Syötkö tasaisella ateriarytmillä? Onko ravinnon laatu suht hyvää?
- Tuleeko nälkä tilanteissa, joissa se ei ole ennen tullut?
- Tuleeko nälkä aikaisemmin?
- Vaikka kovat näläntunteet ovat poissa, nälkä on kasvanut?
- Lautaselle alkaa jäädä ruokaa?
- Ruoka ei pyöri enää koko ajan mielessä?

Laadukkaan ruoan arviointi tehtävä

- Syö 20 päivää kuukaudessa lomakkeen mukaisesti
- Kirjaa sen jälkeen viikko ylös lomakkeelle arviointia varten.

LAADUKAS RUOKA -POHJA (TEHTÄVÄÄN 4)


Päivämäärä: _____

 **Aamiainen:** 250–500 kcal
jykeviä aineksia +
proteiinia + hedelmä/marjoja
esim. - myslä + jogurtti +
marjoja
- ruisleipää täytteillä +
kanamuna + banaani


Mitä minä söin: _____

Lounas: 600–800 kcal
kunnon ateria, josta
ainakin 1/3 kasviksia
- ruokajuomia, leipää tai
jälkiruokaa halun mukaan

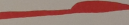
Mitä minä söin: _____

 **Välipala:** 150–300 kcal
jykeviä aineksia +
hedelmä/marjoja
esim. - juotava jogurtti +
banaani
- ruisleipää täytteillä +
omena


Mitä minä söin: _____

 **Päivällinen:** 400–800 kcal
kunnon ateria, josta
ainakin 1/3 kasviksia
- ruokajuomia, leipää tai jälki-
ruokaa halun mukaan

Mitä minä söin: _____

 **Iltapala:** kuten aamu-
tai välipala – nälän mukaan
esim. - myslä + jogurtti +
marjoja
- ruisleipää täytteillä +
kanamuna + banaani

Mitä minä söin: _____



Vaihe 2, tehtävät:

- Kartoita kalorimääräsi ja (proteiinimäärät) kalorilaskureilla 5 päivän ajan, onko se riittävä?
- Kylläisyysmitari käyttöön aterioilla (tehtävät 1-3)
- Kehon nälän rauhoittumisen merkit pohdinta
- Laadukkaan ruoan syöminen 20 pvää ja 1 vko:n arviointi lomakkeen täyttö

Lähteet

- Borg, P. 2018. Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti. Saavuta tuloksia. Gummerus.