

Vaihe 3

sekottavien signaalien tunnistaminen

- Tunnista ja ohita ajatuksia, jotka sekoittavat nälkäsignaaleja ja lisäävät mielitekoja.
- Karsi mielestäsi haitallista syömisen pohdintaa, kontrollia ja ahdistusta.
- Luota kehoosi ja uskalla syödä sen verran kuin keho sinä hetkenä tarvitsee.
- Keskity olennaiseen ja sivuuta turha
- On todennäköistä, että ateriakokosi ovat vielä kontrolloituja vaikka syötkin yli 1800kcal

Tunnistatko nämä ajatukset...

- “Pitää syödä ainakin tämän verran, ettei vain tule liian kova nälkä”
- “Aion kyllä syödä kunnolla, mutta tuo on jo liikaa”
- “Tekisi mieli ottaa lisää, mutta enpä ota”
- Monesti ateriat toistuvat samanlaisina ja samankokoisina → monotonisuus tyypillistä kontrolloivassa syömisessä.
- Ratkaisu: seuraa, että syöt välillä enemmän ja välillä vähemmän

Tehtävä, syö sen verran kuin haluat

- Aloita yhdellä aterialla päivässä (aamupala tai lounas, nämä ateriat useilla jääneet vajaiksi)
- Syö tässä ja nyt
- Syö sen verran, että tunnet leväsi kylläinen (vaiheessa 2 sinun piti syödä tietty määrä kaloreita aamupalalla, nyt saat päättää itse)
- Kuulostelee kehoa, noin kuukauden sisällä alat oppia kehosi kylläisyyden tuntemukset
- Käytä nälkämittari apuna

Nälkämittari

Nälkämittari

Nälkämittarin avulla voit kartoittaa näläntunnettasi, kun aloitat ja lopetat syömisen. Saat samalla käsitystä siitä, toimiiko ateriaritmisi.

Kun aloitat syömisen, kirjaa taulukkoon numero, joka parhaiten kuvaa näläntunnettasi – useimmiten se on välillä 0–5. Kun lopetat syömisen, kirjaa kylläisyyden tunne – yleensä välillä 5–11. Nälän ja kylläisyyden tunteet ovat yksilöllisiä, joten kuvaukset eivät välttämättä vastaa täsmälleen sinun tuntemuksiasi, mutta valitse vaihtoehto, joka on lähimpänä omaa tuntemustasi.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niin nälkä, että heikottaa		Nälkä, kiire päästä syömään		Pieni nälkä, ei mahdotonta kiirettä syömään		Pahin nälkä on poissa		Näläntunne on pois, ja pärjään hyvin joitakin tunteja		Olen selvästi syönyt liikaa	Olen syönyt niin paljon, että oloni on ähkyinen

Nälkämittarin käyttö voi auttaa hahmottamaan nälkään ja kylläisyyteen liittyviä kokemuksia. Tuntemusten tarkastelu on hyödyllistä jo syömistilanteessa, ja lisäksi muutaman viikon kirjanpidon jälkeen voit alkaa hahmottaa ongelmia, jotka toistuvat: esimerkiksi usein tai tietyissä tilanteissa nälkä pääsee kasvamaan liian kovaksi tai syöt itseäsi ähkyyn. Syyt löytyvät monesti joko saman päivän tai edellisten päivien ruokailurytmistä. Voit pohtia tuntemuksiasi mielessäsi, mutta suurimman hyödyn saat, kun täytät taulukkoa tunnollisesti.



Hyvinvointivalmennus

STUDIO
one

Miten käytännössä menettelen?

- Istu syömään, aloita syöminen ja arvioi vasta sen jälkeen, missä kohtaa tuntuu siltä, että on tullut syötyä sopivasti.
 - Syö itsesi kylläiseksi
 - Syö sen verran kun tekee mieli
 - Syö sen verran kuin nälkäsi tuntuu tarvitsevan
 - Jos tekee mieli ottaa lisää, ota
 - Maista ainakin vähän, jos ei tee mieli syödä. Ei ole hyvä, että aterioita jää välistä
 - Syö niin, että nälkä pysyy poissa pitempäänkin
 - Syö niin, että ruoka poistuu ajatuksista vähäksi aikaa
 - Arvioi nälkä nälkämittarilla
 - MUISTA RAVINNON HYVÄ PERUSLAATU

Mitä, jos syön liikaa tai liian vähän?

- Tasapainoa on vaikea löytää, ellei harjoitteluvaiheessa syö välillä liikaa tai liian vähän → löydät näin rajat.
- Jos lihomisen pelko vaanii takaraivossa, voit kokeilla tätä:
 - Syö aamupalalla ja lounaalla tuntemustesi ja nälä mukaan
 - Sen jälkeen voit rajoittaa ja kontrolloida syömistäsi loppupäivän

Yleisiä rajoitavia ajatuksia

- “Söin eilen niin paljon, että tänään syön kevyemmin”
- “En saa ottaa lisää ruokaa”
- “Säästän kaloreita illan juhlia varten”
- “En ehdi tänään liikkua, joten syön vähemmän”

Yleisiä tankkaavia ajatuksia

- “ Syön reilusti lounaalla, ettei vain iske makeanhimo iltapäivällä”
- “Illemmalla en pääse pitkään aikaan syömään, joten syön nyt paljon”
- “Syön iltaisin vähän extraa, ettei nälkä vain vaikeuta nukahtamista”
- **Tankkaavia ajatuksia on usein sitä enemmän, mitä on rajoittavia ajauksia → tankkaavien ajatusten tarkoitus on estää voimakkaita näläntunteita tai mielitekoja.**
- Esimerkki: “syön lounaalla enemmän tankkausmielessä, jotta olen kylläinen pitkään” → voi aiheuttaa verensokerin ongelmallista heittelyä.
- Vain raskaassa urheilussa tankkauksista on hyötyä.

What you resist, persists = se mitä vastustat pysyy yllä

- Morkkis → ajattelusta puuttuu sallivuus, jos syömisestä tulee huono omatunto tai tunnet, ettei jotakin saisi syödä.
- SAAN SYÖDÄ TÄTÄ RUOKAA, SAAN SYÖDÄ SEN VERRAN KUIN MILTÄ TUNTUU!!!
- Sallivuus mahdollistaamyös sen, että välillä voit valita vielä terveellisemmin tai kieltäytyä jostakin herkusta, kun ei tee mieli (sallivaa kieltäytymistä, ei rajottavaa kieltäytymistä)

Laadukas syöminen ja hyvät elämäntavat

- Hyvissä elämän tavoissa on kyse jostakin muusta kuin itsekurista.
- Saa syödä makeisia ja herkkuja aina kun haluaa.
- “Saan syödä noita ja nyt taidankin syödä”
- “Saan syödä noita, mutta jätän ne tällä kertaa väliin”
→ **herkkujen ja makeiden määrät vähenevät, kun ne sallitaan (kokoisuus ratkaisee, ei yksittäiset valinnat)**
- Älä kuitenkaan heti alussa lähde kokeilemaan herkkujen ja makeisten sallivuutta, sinun täytyy ensin suoriutua vaiheista 1-2

Tehtävä, kiellettyjen ruokien lista

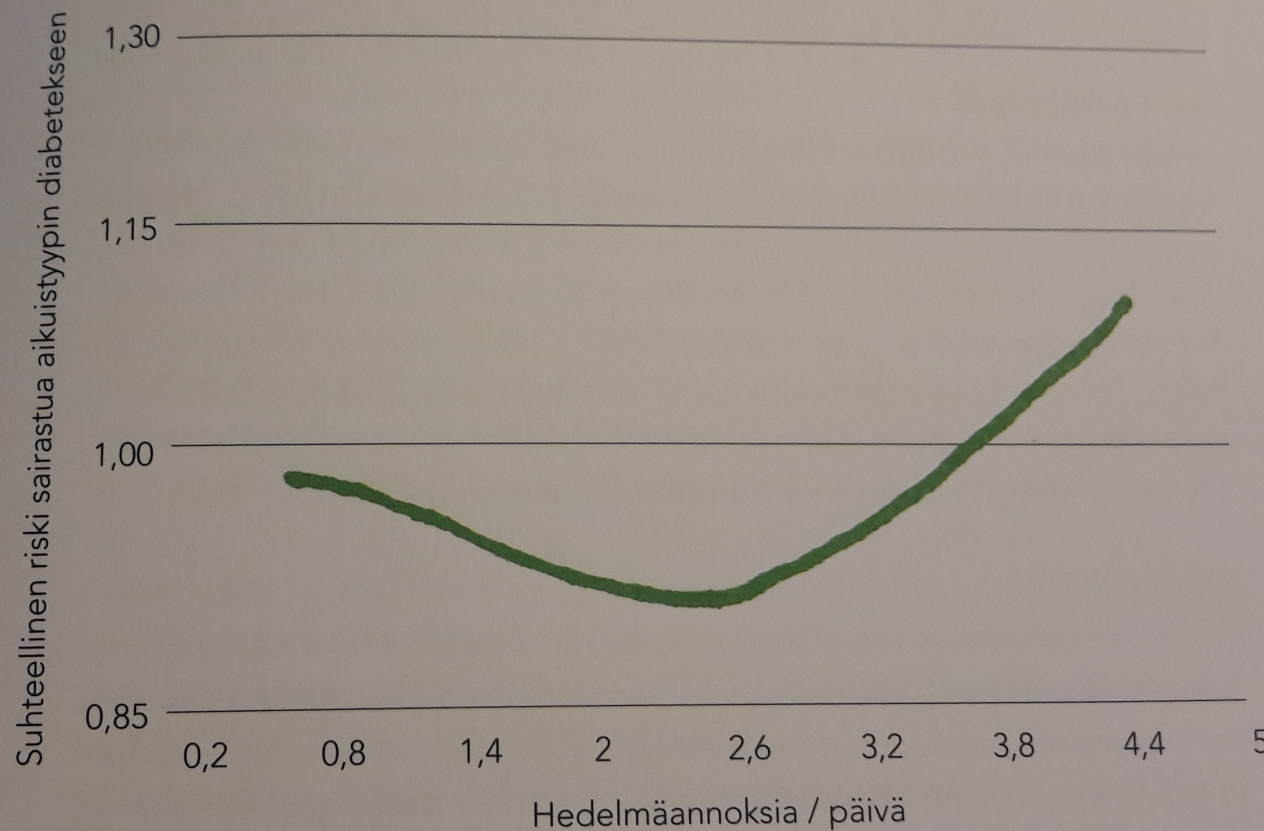
- Listaa kielletyt ruokasi
- Mikä on kielletty ruoka?
 - Syödesäsi mietit, oliko OK syödä tätä
 - Syödessäsi ruokaa sinulle tulee usein huono omatunto
 - Et syö sitä ruokaa juurikaan, mutta haluaisit syödä
 - Ne eivät ole ruokia, jotka aiheuttavat sinulle allergiaa tai muuta vaivaa (keliakia, maitoallergia, laktoosi-intoleranssi)
- Täytä listaa viikon ajan
- Listaamisen jälkeen alat sallimaan ruokia itsellesi ja pohdit, miksi et voi syödä niitä, mikä olisi kohtuullinen salliva määrä?

Kiellettyjen ruokien lista

Kielletty ruoka	Kuinka usein voin nauttia ruokaa ilman paino-, terveys- ym. ongelmia?
Makeiset, leivonnaiset, suolaiset naposteltavat:	
Ravintolaruuat:	
Viljatuotteet, peruna:	
Liha, kala, kana, kasviproteiinituotteet	
Maitotuotteet:	
Juomat:	
Muut:	
Vihannekset, hedelmät ja marjat:	
Pähkinät, siemenet, öljyt:	

Hedelmien ehkäisevä vaikutus, diabetes 2

Kuva 10. Hedelmät ehkäisevät esimerkiksi aikuistyyppin diabetesta ainakin käyttömäärällä 1–4 hedelmää päivässä. (34)



Tavoite

- Hedelmiä, marjoja, vihanneksia ja kasviksia saa syödä täysin vapaasti
- Pähkinöitä saa syödä kourallisen päivässä
- Kasvisöljyjä saa käyttää 2-3 rkl päivässä
- Jälkimmäiset rasvat eivät varastoidu rasvakudokseen niin helposti, kuin tyydyttynyt rasva.

Perusruoat: maitotuotteet

- Maitotuotteita väitetään inflammatorisiksi eli tulehdusta aiheuttaviksi, mutta tutkimusten mukaan niillä on pikemminkin jonkin verran tulehdusta lievittäviä vaikutuksia.
- Vähärasvaisia maitotuotteita väitetään lihottaviksi, mitä ne eivät kontrolloitujen tutkimusten mukaan ole.
- Pastoröinnin ja homogenoinnin sanotaan vaikuttavan imeytymiseen ja suolistoflooraan, väitteille ei kuitenkaan löydy tutkimuksista vahvistusta.
- On ollut puheta, että maitotuotteet aiheuttavat korvatulehduksia, tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että hapatettu maito on infektoita ehkäisevä vaikutus.
- Maitotuotteet kyllä aiheuttavat suuren insuliinivasteen, mutta se ei liity mitenkään lihomiseen.
- Maitotuotteita saa syödä ja juoda, jos niistä pitää.
- Rasvapitoisuudella ei ole yksiselitteistä vaikutusta terveyteen ja painonhallintaan (makumieltymysten mukaan).

Perusruoat: lihatuoteet ja -valmisteet

- Vähärasvaisempi vaihtoehto on terveellisempi.
- Mutta aina ei tarvitse tyytyä rasvattomampaan vaihtoehtoon (sallivuus)
- Kokeile erilaisia vähärasvaisempia tuotteita, niistäkin löytyy hyviä vaihtoehtoja.
- Punaista lihaa ja prosessoituja lihtuotteita voi syödä pari kertaa viikossa (400g/vko, ne ovat terveydelle hieman epäedullisempia)
- Vaihtoehtoja: pavut, härkis, nyhtis, mifu.

Perusravinto: muut proteiinipitoiset ainekset

- Kananmuna on jonkinasteinen terveystriski diabetesta sairastaville ja niille, jotka kantavat ApoE4-geeniä (20% suomalaisista)
- Kalassa turhaa pelätään ympäristömyrkkyjä, monessa tutkimuksessa terveimpiä ihmisiä ovat ne, jotka syövät paljon kalaa.

Perusravinto: hiilihydraattipitoiset ruoat ja viljatuotteet

- Hiilihydraattien väitetään lihottavan, mutta ne eivät niin tee, vaikka joillekin sopii paremmin vähähiilihydraattinen ruokavalio.
- Viljatuotteita soimataan epäterveellisiksi gluteinin ja fytaattien vuoksi, mutta tukimusten mukaan täysjyväiset valinnat ovat terveellisiä vaikka ne sisältävät gluteenia ja fytaatteja.
- Pelotellaan, että nopeat hiilihydraatit saavat verensokerin laskemaan liian alas – joillakuilla kyllä (5-10% on reaktiivinen hypoglykemia)
- Sokerin väitetään addiktoivan, todellisuudessa näin ei ole (opittu käyttäytyminen).
- Joillekin sopii vähemmän joillekin enemmän
- Välillä tuntuu siltä, että jaksat hyvin vähillä hiilareilla, mutta pitemmän ajan kuluessa tunnetkin olosi väsyneeksi ja energiattomaksi, joillekin hiilihydraattien vähentäminen ei sovi alkuunkaan
- Täysjyvä-, kuitupitoiset tuotteet ja vähäsokeriset ovat hyviä vaihtoehtoja
- Täysjyvää ainakin 2/3
- 100% täysjyvyydessä tai sokerin välttelyssä ei tutkimusten mukaan ole mitään hyötyä.

Perusravinto: einekset

- Välillä voit syödä näitäkin
- Einesten suuri ongelma ei ole prosessointi vaan vähäinen proteiini ja kasvisten määrä
- 80/20 tai 90/10, kun 80-90 % syömisestäsi on kunnossa, 20-10 % saa ja pitääkin olla pielessä
- Croisantia ei ole hyvä syödä joka aamu, mutta viikonloppubrunssilla on sallittua

Perusravinto: kielletyt ruoat

- Makeiset, leivonnaiset, perunalastut, keksit, jäätelöt, pikaruokat, limonadit, alkoholi
- Näitä ruokia ja juomia ei kannata terveyden ja hyvinvoinnin kannalta syödä jatkuvasti, mutta ne eivät myöskään ole niin ongelmallisia, kuin moni luulee, suhtautuminen näihin ruokiin voisi olla sallivampaakin.
- Niin kauan, kuin suhde herkkuihin tuntuu antoisalta ja luontevalta eikä siitä tunnu olevan haittaa, kaikki on kunnossa.
- Luonteva herkkusuhde voi tarkoittaa, että syöt niitä 1-2 kertaa kuussa tai syöt niitä päivittäin. Kyse ei ole määristä, vaan tuntemuksista: saan syödä, kun haluan.
- Viikossa voi syödä pari kohtuu annosta herkkuja, eikä se vielä vaikuta mihinkään. Moni voi syödä 3-4 annosta viikossa, jos elintavat ovat muuten kunnossa.
- Sallivuutta kannattaa kuitenkin harjoitella pienin määrin, muuten se näin aluksi riistäytyy käsistä.



Hanskat tiskiin...

- = kun syödän jotain kiellettyä, ajatellaan, että päivä meni jo pilalle, joten on aivan sama, vaikka söisin lisää. “Huomenna sitten loitan tiukemman kuurin”
- Reaktio on looginen, mutta se on opittava tunnistamaan ja ehkäisemään → sen seuraukset ovat ei-toivottuja, luovuttamisen myötä syödään lisää monin verroin → tämä vaikuttaa painoon ja mielialaan sekä motivaatioon

Arki vs. viikonloppu

- Arkena syödään “kunnolla”, kiellettyjä ruokia ei saa syödä
- Viikonloppuna kiellettyjä saa syödä → mässypäivä / cheat day → viikonloppuun kasautuu koko viikon mieliteot (ruokien palkintoarvo kasvaa)
- Ratkaisu: opettele syömään arkisin myös kiellettyjä ruokia
- Muista kuitenkin, että on hyvä saada ateriarytmi ensin kuntoon, ennen kuin aletaan käsittelemään herkkuja.

Karkkilakko

- Hyödytön keino syömisen parantamiseen, mutta osana syömisen opettelua voi harjoittaa sallivaa kieltäytymistä muutaman kuukauden ajan.
- Pohdi tällöin, miltä elämä vaikuttaa ilman karkkia
- Liittyivätkö makeiset joihinkin tiettyihin tilanteisiin tai tunteisiin?

Syömisen ajoittaminen tunteuksien mukaan

- Kokeile syödä tunteustesi mukaan, enää ei tarvitse olla kellon tarkkaa aikataulua syömisien suhteen
- Yleensä on nälkä silloin, kun nälkä tuntuu ajatuksena tai intuitionä.
- Keholliset viestit, kuten vatsan kurina tai heikotus eivät juuri kuvasta sopivaa hetkeä, olisi aika jo syödä ennen tällaisia tunteuksia.
- Tee näin vain silloin kun elämäntilanteesi sallii (ei saa olla stressiä tai univajetta ym.)
- Monelle sopii myös se, että aamulla ja töissä syödään atariytmisä, mutta illalla vapaalla syödään tunteusten mukaan.

Huono omatunto

- Niin kauan, kun ajatusmalleihin on jäänyt joitakin tiukkoja sääntöjä, jotka näkyvät huonona omatuntona, on vielä opittavaa
 - huonon omatunnon aiheuttajia tulee jatkuvasti siedättää ja samalla pohtia omaa suhdettaan niihin.
 - opit lisää omasta nälästä ja kehosta

Vaihe 3 tavoitteet ja tehtävät

- Hedelmät, marjat, vihannekset ja kasvikset
- Kasvisöljyt
- Pohdi päivittäisiä valintojasi
- Syö sen verran kuin haluat tehtävä
- Kiellettyjen ruokien lista, tehtävä

Lähteet

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