SYÖ HYVIN, ÄLÄ LAIHDUTA

Haluatko pudottaa pysyvästi piano? Tarkastele elintapojasi kokonaisuutena ja aloita vaikka yhdestä muutoksesta kohti energisempää elämää. Nälkä ja stressi ovat painonhallinnan pahimmat viholliset.



Pysyvän painonhallinnan salaisuus ei ole kuureissa vaan elämäntapojen muuttamisessa.

Erilaisilla pikadieeteillä paino kyllä putoaa, mutta kun palataan entiseen ruokavalioon, kilot palaavat nopeasti takaisin.

Pysyvän painonhallinnan peruspilarit ovat monipuolisen ja säännöllinen ruoka, liikunta ja riittävä uni.



**SYÖ MONIPUOLISTA RUOKAA SÄÄNNÖLLISESTI**

Paras dieetti on se, mitä pystyy toteuttamaan omassa arjessaan vaikka loppuelämän. Ruokavaliossa on hyvä lisätä kasvisten osuutta, ja on tärkeää syödä riittävästi ja säännöllisesti. Nimittäin nälkä on laihduttajan pahin vihollinen.

Ei ole olemassa yhtä oikeanlaista ruokavaliota kaikille, vaan toteutus voi olla erilainen. Joku tekee itse ruoat, toinen käyttää valmisruokia. Joillekin tunnesyöminen voi olla sudenkuoppa, ja sitä on hyvä käsitell asiantuntijan kanssa.

On kuitenkin hyviä yleisohjeita, jotka sopivat kaikille. Kun nauttii kunnon aamiaisen, lounaan ja päivällisen, keho alkaa tiedostaa paremmin kylläisyyttä ja nälkää, jolloin myös napostelu vähenee. Vaikka elimistössämme ei ole kalorilaskuria, tutkimusten mukaan tule e helposti syötyä liikaa, jos ei muista, mitä on syönyt. Muistilla on iso merkitys kylläisyysjärjestelmällemme, jota jatkuva napostelu sotkee. Jopa 40 % päivän energiansaannista voi tulla pitkin päivää napsituista välipaloista, joissa on usein paljon energiaa ja höttöhiilihydraatteja.

Entä pitääkö paikkansa, että mitään ei tarvitse kieltää itseltään kokonaan?

Tämä on psykologisesti tärkeää, koska jos jotain kiellämme, siitä voi tulla entistä enemmän houkuttelevampaa. Mutta helposti ajatellaan, että kun ei kiellä itseltä mitään, millään ei ole mitään väliä, ja tietoisuus syömisestä katoaa. Se voi johtaa siihen, että syökin kaikkea vähän enemmän.

Kun mielihalut iskevät, pysähdy ja kuulostele, onko juuri nyt oikeasti tärkeää saada esimerkiksi suklaata tai leivospala. Kyse on tiedostavasta harkinnasta, jota ohjaa ihminen itse, ei tunne tai ajatus.

Jos mielitekoon kuitenkin sortuu, se ei ole katastrofi, vaan siitä voi oppia paljon.

Voit tehdä harjoituksia, jotta opit tunnistamaan syyn repsahdukselle, esimerkiksi kirjaamaan kolme syytä repsahdukseen ja siten pohtimaan sitä, mikä todennäköisimmin johti siihen. Joskus kysymys voi olla siitä, että aamiainen jäi väliin tai yöunet olivat liian lyhyet.



**LISÄÄ LIIKUNTAA JA AKTIIVISUUTTA**

Liikunnan osuudesta painonhallintaan ollaan montaa mieltä. Tärkeintä on se mitä syödään, ei liikunta.

Pirullinen totuus on se, että jos mielii pudottaa painoa, joutuu oikeasti syömään pienempiä annoksia ja lisäämään liikuntaa. Kun energian saanti pienenee, aineenvaihdunta hidastuu. Toisaalta liikunta lisää kokonaisenergiankulutusta ja hyvä lihaskunto ylläpitää aineenvaihduntaa. Siksi arkiaktiivisuus ja liikunta ovat niin tärkeitä.

Tässä esimerkki: kun vertaa kahta 100 kilon painoista ihmistä, joista toinen on painanut aiemmin 120 kiloa, näistä kahdesta laihduttaneen perusaineenvaihdunta on pienempi. 20 kiloa pudottanut tarvitsee siis vähemmän energiaa elintoimintojen ylläpitämiseen.

Tähän ei ole yhtä selkeää syytä. Ero näyttää olevan pysyvää, ja sitä, tasoittuuko laihduttajan aineenvaihdunta ajan saatossa, ei vielä tutkimusten valossa tiedetä.

Liikunta myös tasaa verensokereiden vaihtelua ja vaikuttaa kylläisyyden tunnetta säätelevien hormonien toimintaan tukien siten painonhallintaa. Eikä pidä unohtaa myöskään liikunnan henkistä vaikutusta. Kun ihminen on liikkunut, hänen on helposti tehdä hyviä ruokavalintoja.



**MUISTA MYÖS ARKILIIKUNTA**

Painon maltillinen pudottaminen tukee liikkumista: kun paino putoaa hitaasti, keho ja aivot tottuvat vähempään energiamäärään ja ihminen jaksaa samalla myös liikkua.

Arkiaktiivisuus on liikuntaa: koiralenkit aamulla ja illalla, kaupassakäynti kävellen, portaiden nousu, seisominen istumisen sijaan…

Korona-pandemien myötä ihmisten aktiivisuus on vähentynyt.

Jos normaalisti kävelemme työpäivän aikana 3000 -4000 askelta, etäpäivän aikana askelia kertyy vain 300 – 400. Moni on ryhtynyt tilamaan kotiin ruokaa kauppakassipalvelusta, jolloin ruokakaupassakin kävely jää väliin. Syömme lounaan kotona sen sijaan, että kävelemme lounasravintolaan. Emme riennä tapaamaan ystäviä samaan malliin kuin ennen koronaa.

Paikallaan oleminen vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan mutta myös mielihyväkeskukseen. Kun dopamiinimyrskyä ei saada teatterikäynneistä, ystävien tapaamisista ja muista hyvänolon lähteistä, dopamiini napataan helposti syömisestä ja alkoholista. Siksi tarvitaan uudenlaisia hyvänolon lähteitä.



**MENE AJOISSA NUKKUMAAN**

*Painon – ja elämänhallinnan kannalta yksi tärkeimmistä voimavaroista on hyvä ja riittävä uni.* Väsyneenä ei jaksa miettiä syömisiään eikä liikkua, ja mielialakin on matala. Myös stressi ja riittämätön palautuminen työstä aiheuttavat negatiivisen kierteen.

Filosofian tohtori Katri Hemiön väitöstutkimuksen mukaan väsynyt ja stressaantunut työntekijä syö muita enemmän herkkuja ja pikaruokaa. Kun työ kuormittaa liikaa, ihminen ei jaksa keskittyä ruokavalion laatuun tai aterioinnin säännöllisyyteen. Kehnot ruokailutottumukset taas aiheuttavat väsymystä, jolloin itseään ruokkiva kierre on valmis. Tutkimuksen mukaan myös uniongelmat näyttävät lisäävän pikaruokien ja makeisten syöntiä sekä syömiskertojen määrää.

Unettomuuden syyt on hyvä selvittää lääkärin vastaanotolla tai hakeutumalla unitutkimukseen. Uniongelmissa on useimmiten kysymys siitä, että emme priorisoi unta. Myös oma luonnollinen unirytmi voi olla erilainen kuin mitä työ vaatii, ja vuorotyö.



**KIRJAA YLÖS TUNNELMIA JA JAKSAMISTA**

Jos mielii tehdä elämäntapamuutoksia, koko elämää ei kannata laittaa kerralla remonttiin. Varmemmin onnistuu, kun tekee kerralla pari kolme muutosta. Joskus yhdessäkin riittää opettelemista.

Jollekin ateriarytmin opettelu voi kestää tosi kauan, jopa kuukausia. Hyvä mittari on se, että kun uusi asia niin selkäytimessä, ettei sitä tarvitse ihan jatkuvasti miettiä, voi ottaa listalta seuraavan kohdan työstettäväksi.

Monella painonpudottajalla on lähtötilanteessa hyvä motivaatio, mutta matkan varrella se voi olla välillä hakusessa.

Tärkein neuvo on pysähtyä ja kysyä itseltä, miksi teen tätä, miksi tämä on tärkeää. Kannattaa muistaa, mitä elämäntapamuutos on tuonut tullessaan: aiempaa paremman unen laadun, energisemmän olon tai parantuneet veriarvot. Nämä ovat todella isoja asioita terveyden ja elämänlaadun kannalta.

Elämäntapamuutoksessa esimerkiksi paino, vyötärönympärys ja veriarvot ovat konkreettisia mittareita, joilla voi edistystä voi seurata.

Kannattaa kuitenkin kiinnittämään huomiota ennen kaikkea fiilikseen ja jaksamiseen.

Ihminen unohtaa nopeasti asioita ja siksi on hyvä kirjoittamaan heti lähtötilanteesta alkaen asioita ylös: millainen olo ja mieliala on, miltä tuntuu kävellä portaat ylös, miten nukun ja miten tyytyväinen olen elämään. Näitä voi vaikka arvottaa asteikolla 1-10:een. Kun motivaatio on välillä hukassa, voi kurkata päiväkirjaan ja katsoa, millaisesta tilanteesta on lähtenyt liikkeelle.

