

Mitä aina olet halunnut muttet ole kehdannut kysyä ravitsemusterapeutilta?

Kyselyn vastaukset OSA 2 - Henna Kuru, Kliinisen ravitsemustieteen
kandiopiskelija, Itä-Suomen yliopisto

Kuinka paljon rasvaa oikeasti pitäisi syödä? Usein on mielikuva, että rasvattomat tuotteet olisivat terveellisempiä?

Kiitos kysymyksestäsi. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan rasvan osuus tulisi päivittäisestä energiansaannista olla noin 25-40%. Rasvan laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota ja enintään kymmenen prosenttia saisi olla tyydyttyneitä rasvahappoja ja loput tyydyttymättömistä lähteistä. Osaa monitydyttymättömistä rasvahapoista elimistö ei pysty tuottamaan ja siten ne ovat ihmiselle välttämättömiä saada ravinnosta. Tällaisia ovat muun muassa linolihappo, joka tunnetaan omega-6-rasvahappona ja alfa-linoleenihappo, joka taas tunnetaan omega-3-rasvahappona. Mainioita pehmeiden rasvahappojen, eli hyvien rasvahappojen lähteitä ovat esimerkiksi ruokaöljyt, kala, siemenet ja pähkinät. Sisältääkö ruokavaliosi jo näitä lähteitä? Terveydelle haitallisia kovia rasvoja, eli tyydyttyneitä rasvahappoja taas on runsaasti eläin- ja maitorasvoja sisältävissä tuotteissa. Siitä syystä usein esimerkiksi rasvattomien maitotuotteiden mainostetaan olevan terveellisempiä kuin rasvaa enemmän sisältävät maitotuotteet.

Usein saattaakin olla niin, että jos noudatetaan kovin rasvatonta ruokavaliota, tai vaikka rasvaa jonkin verran syötäisiinkin, niin juuri hyviä pehmeitä rasvahappoja saadaan ruokavaliosta liian vähän. Ruokavaliosta ei siten kannata liikaa karsia pehmeiden rasvahappojen saannista. Rasva on ihmiselle elintärkeää ja vaikuttaa hyvin monipuolisesti terveyteen. Hyvien rasvojen saanti on tärkeää muun muassa aivojen, hermoston, sydämen ja ihon normaalin toiminnan kannalta. Hyvällä rasvalla on myös huonoon LDL-kolesteroliin laskeva vaikutus ja taas hyvään HDL-kolesteroliin nostava vaikutus. Lisäksi hyviä rasvahappoja tarvitaan kehossa solujen ja hormonien rakennusaineena sekä monien vitamiinien esiasteena ja lähteenä (A-, D-, E- ja K-vitamiinit).

Kova rasva aiheuttaa elimistössä siis lähinnä ongelmia, jolloin normaalisti paljon kovaa rasvaa sisältävien tuotteiden rasvattomat vaihtoehdot saattavat olla terveellisempiä (ottaen huomioon tuotteiden muun ravintosisällön), mutta hyvä rasva on elimistön toiminnan kannalta tärkeää, joten kokonaisuudessaan ruokavaliossa tulisi varmistaa, että se sisältää tarpeeksi rasvaa ja erityisesti hyvien rasvahappojen lähteitä.

Miten terveellisemmät ruokailutottumukset saa otettua osaksi arkea?

Kiitos mitä mainioimmasta kysymyksestäsi. Tämä on asia, jonka kanssa varmasti moni meistä kamppailee. Jos tuntuu, että terveellisten ruokailutottumusten, eli säännöllisen syömisen ja monipuolisten ja täysipainoisten (ruoka-aineita kaikista ruokaryhmistä sisältävien) aterioiden, juurruttaminen osaksi arkea on vaikeaa, itseltä vaaditut muutokset saattavat olla alkutilanteeseen nähden liian rajuja tai uusia muutoksia koetetaan samanaikaisesti tehdä liian monia. Ruokailut saattavat siten alkaa tuntua liian säädellyiltä ja ponnistuksia vaativilta, ja siten muutoksissa on pidemmän päälle arjen keskellä vaikea pysyä, vaikka ne olisivatkin hyviä.

Kun terveellisiä ja tasapainoisia ruokailutottumuksia otetaan osaksi arkea, on tavoitteena tehdä loppuelämää koskevia muutoksia. Suosittelen keskittymään pienten positiivisten muutosten tekoon kerrallaan, ja jotkin muutokset voi olla hyvä toteuttaa vielä asteittain. Esimerkiksi ensin voi keskittyä siihen, että jokapäiväinen aamupala tulee osaksi arkea, ja vasta sen jälkeen keskittyä tarkemmin sen täysipainoiseen sisältöön. Ja sitten voi taas vastaavasti ruveta miettimään seuraavaa liikettä, joka voi esimerkiksi olla täysipainoisten välipalojen nauttiminen päivän ruokailujen välillä ja niin edelleen. Usein, kun muutokset ovat terveyttä edistäviä, ja niille on antanut rauhassa aikaa, ne saavat olon tuntumaan sen verran hyväksi, ettei vanhoihin tottumuksiin halua välttämättä enää edes palata ja pian esimerkiksi ateriarytmi on säännöllistynyt kuin itsestään. Haluan myös muistuttaa, että myös rentous ja sallivuus ovat osa terveellisiä ruokailutottumuksia, mikä tarkoittaa käytännössä joustavaa, myös herkut sisältävää ruokavaliota, eli herkutkin kuuluvat tasapainoiseen elämään aika ajoittain. Syöminen voi kokonaisuudessaan olla paitsi nautinnollista myös terveellistä ja hyvinvointia edistävää.

Millainen olisi terveellinen lähestymistapa painonhallintaan syömishäiriön sairastamisen jälkeen?

Kiitos mainiosta kysymyksestäsi. Painonhallintaa terveesti ja tasapainoisesti tukevaan lähestymistapaan kuuluu myönteinen suhtautuminen itseensä ja kärsivällisyyden ja sallivuuden tunteet omaa toimintaa koskien, mitkä heijastuvat myös haluna pitää huolta itsestään. Oman kehon nälän, kylläisyyden sekä levontarpeen kuuntelu ja kunnioittaminen ovat keskiössä painonhallintaa terveesti tukevassa lähestymistavassa.

Käytännön tasolla tasapainoiseen painonhallintaan kuuluvat terveelliset elämäntavat, johon kuuluvat keskeisesti säännöllisyys, kohtuus ja sallivuus ilman elämää liikaa hallitsevaa pakonomaisuutta. Säännöllisyys tarkoittaa syömisessä sitä, että syödään päivittäin säännöllisin väliajoin, muutaman tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4-6 ateriaa päivässä. Päivittäin on siten hyvä nauttia riittävä aamupala, lounas ja päivällinen sekä ravitsevia välipaloja oman tarpeen mukaan. Säännöllinen ateriarytmi pitää paitsi veren glukoosipitoisuuden tasaisena myös hillitsee nälän tunnetta ja tukee elimistön luontaista kykyä säädellä syömistä. Tämä kaikki tukee painonhallintaa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa myös syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta aterioiden väliseen naposteluun. Tärkeää on myös sallivuus, mikä tarkoittaa käytännössä joustavaa, myös herkut sisältävää ruokavaliota. Erityisesti syömishäiriön sairastamisen jälkeen on hyvä koettaa välttää ruokavalion tai syömisestä rajoittamista, joten ruokavaliossa ei tulisi olla ns. kiellettyjä ruokia. Samoin tärkeää on ravinnon riittävyys ja monipuolisuus, eli se, että syödään aivan tavallista ruokaa tarpeeksi ja monipuolisesti kehon nälästä ja kylläisyydestä kertovia viestejä kuunnellen. Eli syödään, kun on nälkä ja syödään kylläiseksi asti. Kun ruokavalio sisältää ruoka-aineita kaikista ruokaryhmistä, on myös ruokavalion monipuolisuus turvattu. Usein käykin niin, että näitä periaatteita noudattaen ajatukset eivät enää täyty jatkuvista ajatuksista ruoasta, syömisestä tai painonhallinnasta, ja joskus hallitsemattomilta tuntuvat ruokahimotkin saattavat väistyä kuin luonnostaan.

Olenkin iloinnut siitä, että pikkuhiljaa yleisessäkin keskustelussa on alkanut vahvistua ajatus pysyvistä elämäntavoista erilaisten pikadieettien sijaan. Tällöin elämästä nauttiminen, terveys ja hyvinvointi nousevat arvostuksessa korkeammalle kuin ainainen painon kanssa venkslaaminen. Ja usein käy niin, että kun jokapäiväiset elintavat ovat kunnossa, painokin asettuu kuin itsestään hyvälle tolalle. Tämä ajatusmuutos erityisesti syömishäiriön sairastamisen jälkeen voi olla haastavaa sisäistää ja hyväksyä, mutta ajan kanssa, tietoisella harjoittelulla ja armollisuudella itseä kohtaan se onnistuu varmasti. Muistathan siis, että terveellisessä painonhallinnassa paino on käytännössä toissijainen seikka hyvinvointiin nähden.

Tuleeko nopeita hiilareita aina välttää, vai voiko niistä olla joskus jotain hyötyä?

Kiitos kysymyksestäsi. Nopeista hiilihydraateista puhuttaessa tarkoitetaan hiilihydraatteja, jotka sisältävät pääsääntöisesti sokeria ja tärkkelystä, ja vain vähän tai ei ollenkaan ravintokuitua tai muita hyödyllisiä ravintoaineita. Nopeita hiilihydraatteja on runsaasti vaaleassa leivässä, makeisissa ja leivonnaisissa.

Yleisesti ottaen nopeiden hiilihydraattien lähteiden sijaan on hyvä suosia hitaiden hiilihydraattien lähteitä, kuten runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteita. Täysjyväviljavalmistetuista elintarvikkeissa on usein paitsi vähemmän energiaa kuin valkoisesta viljasta valmistetuissa elintarvikkeissa myös runsaasti kuitua, joka pitää kylläisenä pidempään. Täysjyväviljan ravintoainetiheys on myös suurempi kuin valkoisen viljan, joten ne ovat hyviä ravintoaineiden lähteitä ruokavaliossa. Hitaita hiilihydraatteja sisältävät myös kasvikset, marjat ja hedelmät, ja ne ovatkin oivia kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä muiden hyödyllisten yhdisteiden lähteitä ruokavaliossa.

Hiilihydraatit ovat itsessään ensisijainen energianlähde ja tärkeitä aineenvaihdunnalle. Nopeitakin hiilihydraatteja voi olla hyvä nauttia tietyissä tilanteissa. Esimerkiksi pitkän tai rasittavan urheilusuorituksen seurauksena elimistön hiilihydraattivarastot voivat olla lähes kokonaan tyhjentyneet, joiden lataamiseen nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (esimerkiksi vaalea leipä, valkoinen riisi, pasta ja peruna) ovat hyviä. Myös, jos verensokeri on päässyt hyvin alhaiseksi, nopeilla hiilihydraateilla verensokerin voi nostattaa nopeasti ylös. Kohtuulliset määrät nopeita hiilihydraatteja eivät silloin tällöin nautittuna ole haitaksi terveydelle, mutta on totta, että nopeita hiilihydraatteja ei tule kuitenkaan ruokavaliossa runsain määrin suosia. Monesti tutkimuksista on saatu selville, että runsas nopeiden hiilihydraattien ja samalla sokerin saanti on usein yhteydessä proteiinin ja suojaravintoaineiden alhaiseen saantiin. Täysipainoisia aterioita saatetaan korvata esimerkiksi makeilla herkuilla. Erityisesti tuoreista kasviksista ja täysjyväviljasta saatavan folaatin, sekä D- ja E-vitamiinin suosituksia vähäisempi saanti on usein yleistä runsaasti sokeria sisältävän ruokavalion nauttijoilla.

Kiitos kaikista kysymyksistänne tähän asti!

Kysely on auki toukokuun loppuun asti ja seuraavat vastaukset kysymyksiin julkaistaan taas viikon päästä!

-Henna-