

Painonhallintaa, terveyttä ja huimasti lisäenergiaa ruokavaliosta!

6.9.2019 Jämsä

Timo Haikarainen, LitM



Ravitsemus ja viestintä..



Sisältö

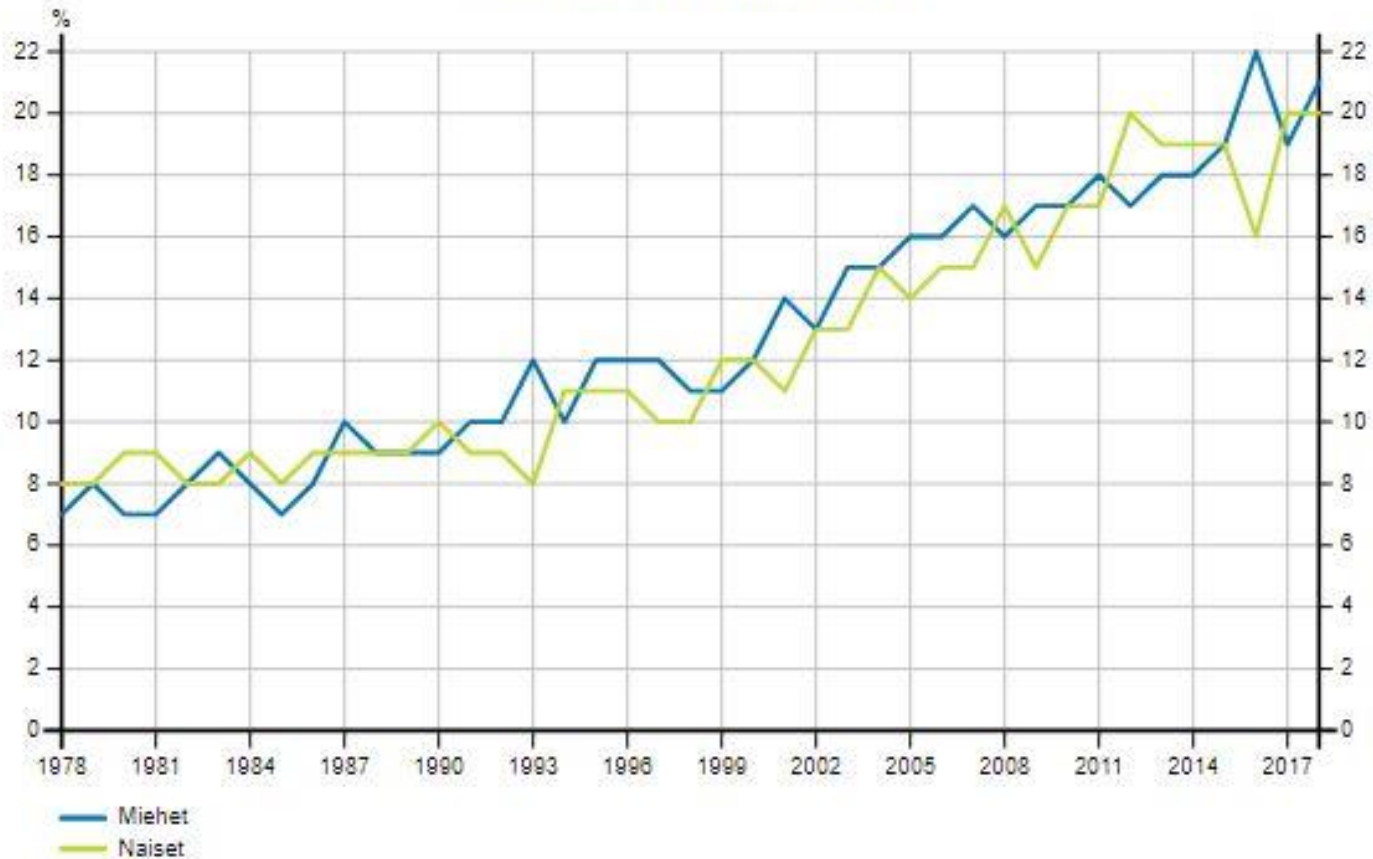
- Ravinnon peruspilarit : Mikä on tärkeää, merkityksellistä ja kannattaa laittaa kuntoon aina? 6 kultaista ravitsemusperiaatetta
- Kuinka rakennat terveellisiä ja monipuolisia aterioita? 4 sormen periaatteeni.
- Laihtumisen ja rasvanpolton fysiologia
- Painonhallinta..?





Lihavien (BMI>30) osuus (%) 20-64-vuotiaista 1978-2018

itse raportoitu paino ja pituus



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Arki..

”Lysähdän sohvalle töiden jälkeen, en jaksa tehdä enää mitään..”

”Verensokerit nousussa... Pitäisi tehdä jotain asialle... Terveys-tulevaisuus huolestuttaa..”

”En pysy lasteni perässä.. Energia ei riitä..”

Tämä homma on nähty itsekin..



Yleisiä kysymyksiä ja kommentteja

- Laihduttaako 5/2?
- Saako syödä maitotuotteita?
- Kannattaako karpata, entä ketoosi?
- Karkkilakko toimii mulla!
- Laihduttaako aamuaerobinen?
- Se ja se ruoka on viissiin kielletty?



Kyse on laajemmista
perusperiaatteista..
Tässä 6 kultaista
ravitsemusperiaatettani..

Periaate no. 1



- Tasainen ateriarytmi
 - **Syö 4-5 kertaa päivässä**
- Miksi?
 - Energiataso säilyy korkeana
 - Keholla on käytössä ”rakennusaineita”
 - Suurin syy iltanaposteluun on nälän ”kerääminen” päivän aikana
- Miten?
 - Suunnittele aterioita etukäteen
 - Opettele syömään aamulla
 - Pyri syömään yli puolet päivän energiamäärästä ennen klo 16. Reilu aamiainen ja lounas!

Hyvä ja huono rytmi



Aamiainen 8.00

Lounas 12.00

Välipala 15.00

Päivällinen 18.00

Iltapala 22.00

Hyvä rytmi

Puuro, lasi maitoa
ja hedelmä
400 kcal

→ Kalaa, kasviksia
ja täysjyväriisiä
500 kcal

→ Jogurtti ja
ruisleipäviipale
200 kcal

→ Kanaa, kasviksia
ja perunaa
400 kcal

→ Viili ja
hedelmä
200 kcal

Tasainen syöminen ja
pieni energiavaje eli
laihtuminen jatkuu.

Huono rytmi

Kuppi mustaa
kahvia tai
ei mitään
0 kcal

→ Kevyt salaatti
300 kcal

→ Kuppi kahvia
0 kcal

→ Nakkeja, irtokarkkeja,
eilsen päivällisen
tähteitä, spagettia,
jauhelihakastiketta...
1 200 kcal

→ Voileipä,
suklaata,
keksejä,
juustoja...
1 500 kcal

Iltanapostelu kerryttää
energiaa niin
paljon, että laihtuminen
pysähtyy ja kääntyy
lihomiseksi.

»

Lopputulos..

*”Kello 16 kooma katosi
taivaan tuuliin!”*

Periaate no. 2

- Lisää kasviksia
- Miksi?
 - Kasvisten lisäämisellä on todella merkittävä vaikutus painonhallintaan ja yleiseen hyvinvointiin
 - Ruuan energiatiheys pienenee, eli voidaan syödä enemmän ja olo on täydempi
 - Suojaravintoaineiden saanti kasvaa huimasti!
- Miten?
 - Syö kasviksia jokaisella aterialla
 - Lisää aluksi hedelmiä ja marjoja, jos vihannekset eivät maistu
 - Käytä lautasmallia

Petrattavaa riittää..

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja yli suositusten (500 grammaa/vuorokausi/henki) **syövien osuus**



Kuva: Jukka Paasonen

700 grammaa kasviksia =

Aamupala

1,5 dl marjoja. Sekoita ne vaikka puuroon tai jogurttiin.

➡ 100 grammaa kasviksia

Lounas

200 grammaa salaattia, esimerkiksi pala kurkkua, tomaatti ja kaksi isoa salaatinlehteä. Lisää kasvikset lounasruokaasi ja karsi tarvittaessa hieman riisistä, perunasta tai pastasta ja proteiininiruuasta.

➡ 200 grammaa kasviksia

Välipala

Hedelmä (ei banaania). Lisäksi voit syödä vaikkapa jogurtin.

➡ 100 grammaa kasviksia

Päivällinen

200 grammaa keitettyjä kasviksia tai vokkivihanneksia. Syö kasvikset lihan tai kalan kanssa.

➡ 200 grammaa kasviksia

Iltapala

1,5 dl marjoja kermavaahdon tai vähärasvaisen maitorahkan kanssa.

➡ 100 grammaa kasviksia

Mutta kun ei maistu...

JOS REHUJEN SYÖMINEN tökkii pahasti, ota kasviksia ruokavalioon pikkuhiljaa ja aloita helpoimmasta päästä.

Aloita näillä:

1 | Sokeroimattomat marjakeitot

Hedelmät ja marjat maistuvat usein parhaiten keittoina. Tarkista, ettei niissä ole lisättyä sokeria, niin kalorit pysyvät kurissa.

Mehuja kannattaa välttää, sillä energiapitoiset nesteet ovat laihduttajalle petollisia. Mehukeitoissa on jo hieman marjojen osia ja nestettä.

2 | Hedelmät ja marjat

Marjoilla on helppo kerryttää kasvisten määrää. Ja vaikka lisäisit teelusikallisen sokeria parin desin marjakulhoon, saat vain parikymmentä lisäkaloria. Vähennä sokeria pikkuhiljaa, ja pian marjat maistuvat jo ilman.

Marjavälipaloja ja -herkkuja voit tehdä jopa kermavaahdon kera. Jälleen kerran: marjat tuovat niin paljon etuja ruokavalioosi, ettei parikymmentä kaloria kermavaahdosta tee hallaa. Päinvastoin, maku on niin hyvä, että se saa sinut pian himoitsemaan marjoja!



3 | Keitetyt kasvikset

Keitetyt, vokatut tai paistetut kasvikset maistuvat usein paremmin kuin raaka salaatti. Se on hyvä seuraava askel. Keittäminen jopa tehostaa esimerkiksi tomaattia löytyvän, sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevän lykopeenin imeytymistä.

4 | Salaatit ja raasteet

Viimeisenä voi ottaa mukaan raa'at salaatit ja juurekset. Salaatin makua voi parantaa kastikkeilla, viinietikalla ja oliiviöljyllä.

Teelusikallinen öljyä tuo vain 40–50 kaloria, ja monissa salaatinkastikkeissa energiaa on vielä vähemmän. Olet edelleen hyvällä asialla, kunhan salaattisi ei ui majoneesissa!

»

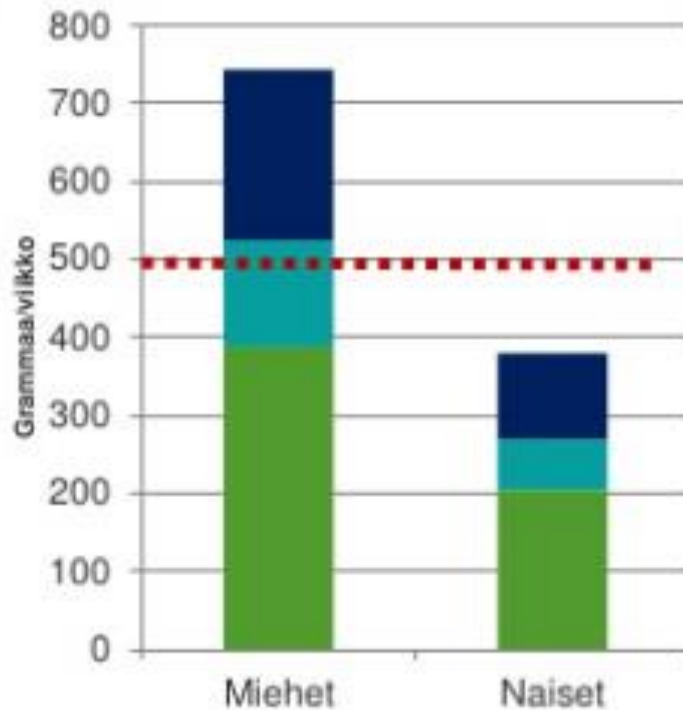
Periaate no. 3.



- Lisää proteiinin saantia
- Miksi?
 - Voima- ja kestävyys harjoittelu lisää proteiinin tarvetta noin kaksinkertaiseksi RDA:n verrattuna. (n. 1,6-1,8 g/kg/vrk, energiavajeessa jopa 2,5g/LBM/vrk)
 - Proteiini tehostaa painonhallintaa vähintään kolmen eri mekanismin kautta (lihassmassa pysyy yllä, pitää kylläisenä, vain n. 70% käytetään energiaksi)
- Miten?
 - Syö lihaa, kalaa, kasvisproteiineja, maitotuotteita ym. proteiinipitoisia ruokia jokaisella aterialla
 - Käytä tarvittaessa proteiinilisää tai kasvipohjaisia proteiineja (punainen liha ja prosessoidut lihatuotteita ”ylikulutuksessa” erityisesti miehillä)

Punaisen lihan ja lihavalmisteiden viikoittainen käyttösuositus ylittyy miehillä

25–64-vuotiaat



..... Saantisuosituksen yläraja 500 g

- Lihaleikkeleet
- Ruokamakkarat
- Punainen liha

Periaate no. 4

- Paranna hiilihydraattien laatua
- Miksi?
 - Verensokerin heilahtelut tasoittuvat
 - Kuitujen ja suojaravintoaineiden saanti kasvaa
- Miten?
 - Valitse etupäässä täysjyvätuotteita: Täysjyväleipää, tummaa riisiä jne.
 - Tutki tuoteselosteita, kuitua mielellään 6g/100g
 - Minimoi puhdistetut viljatuotteet, karsi sokeripitoisia tuotteita



Peruste no. 5



- Vähennä rasvan saantia ja paranna rasvan laatua
- Miksi?
 - Rasvan laatuun panostaminen tarjoaa terveys- ja painonhallintaetuja
 - Myös kehonkoostumushyötyjä odotettavissa?
- Miten?
 - Karsi valmisruokia ja rasvaisia herkkuja
 - Lisää kasviöljyjen käyttöä
 - Syö rasvaista kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
 - Lisää ruokavalioon kohtuudella pähkinöitä ja siemeniä
 - Rasvatrendi kampittaa monien laihdutusyritykset!

Periaate no. 6

Riittävä nesteytys



- Suositus 1-1,5 l päivässä, usein liikkujat 2-3 l
- Vähennä energiapitoisten juominen nauttimista
- Miksi?
 - Energiapitoisten juomien karsiminen vaikuttaa edullisesti painonhallintaan, kaloreita on helppo juoda
 - Ruuan energiatiheys pienenee
 - Suojaravintoaineiden ja kuitujen saanti kasvaa
- Miten?
 - Vähennä mehuja, syö sen sijasta hedelmiä ja marjoja
 - Ruokajuomaksi vettä tai rasvatonta maitoa
 - Minimoi alkoholinkäyttö ja sokeriset energiajuomat

”En jaksa syödä kaikkia ruokia, mutta laihdun silti, häh?!”

- Esimerkki energiatiheyden murskaavasta voimasta!



1575 Kcal
High Energy Density



1575 Kcal
Low Energy Density

Makeanhimo

”Ennen en voinut vastustaa suklaata, ja nyt varsinkin viikonloppuisin ei tule mieleen edes se, että tarvitsisi sokeria syödä!! Tämä on huippu juttu sen suhteen 😊👍”



Makeanhimo..

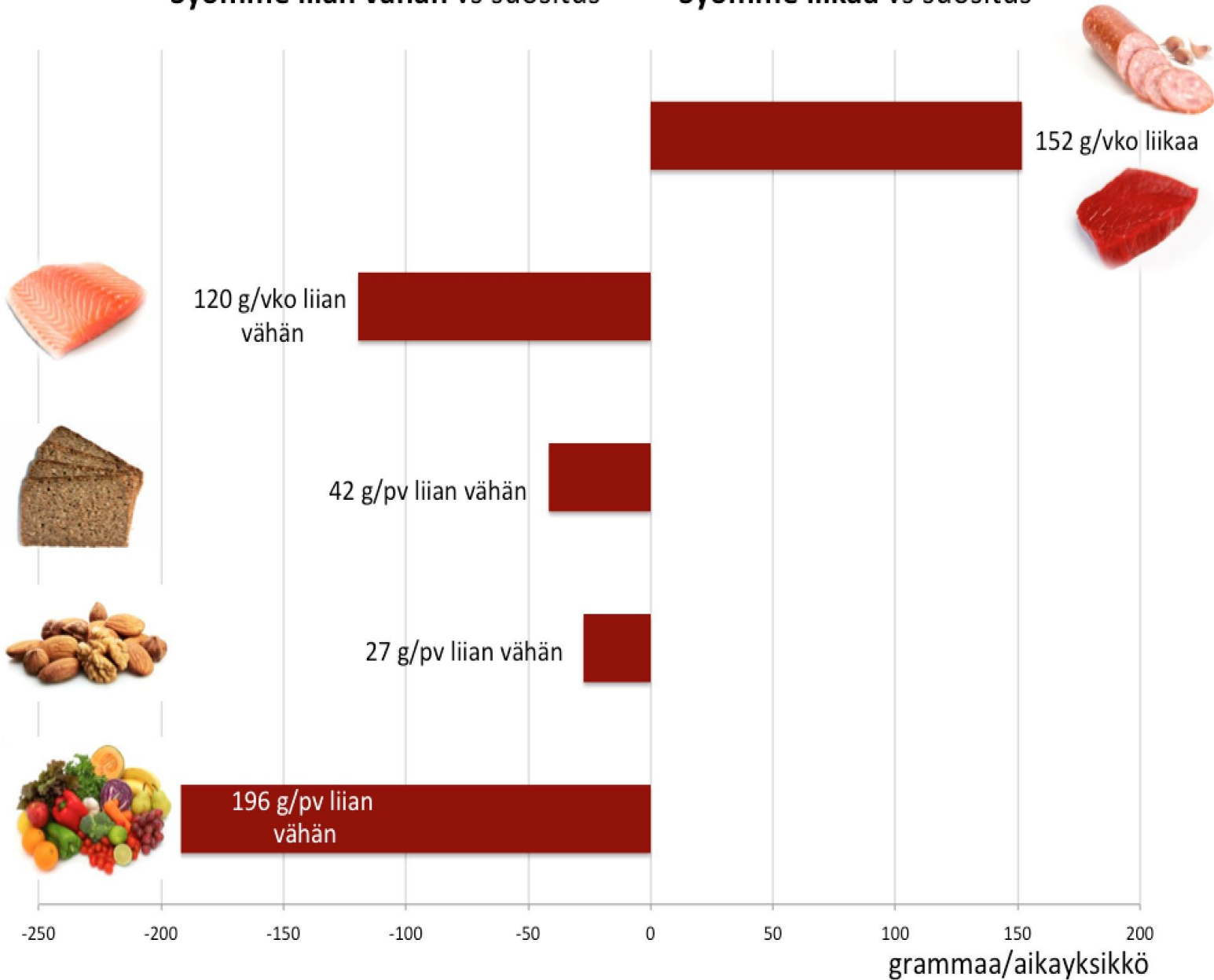
- Kampituksen taustalla:
 - Tiheämpi ateriarytmi (faktinen tiheys ja määrän jakautuminen)
 - Hyvälaatuisen hiilihydraatin riittävä saanti
 - Proteiinin lisääminen
 - Kasvisten lisääminen ("ruuan volyyymi")
 - HUOM! Satsaa myös muihin elämäntapatekijöihin:
Uni ja stressi

Aterioiden koostaminen ”4 sormen periaatteeni”



Syömme liian vähän vs suositus

Syömme liikaa vs suositus



Kuva: Reijo Laatikainen

Terveyttä edistäviä ruoka-aineita

- Pähkinät
- Kala
- Kasvikset
- Hedelmät ja marjat
- Täysjyvävilja
- Palkokasvit
- Monitydyttymättömän rasva (PUFA)
- Kasvikunnan omega-3 (α -linoleenihappo)
- Maito
- Kuitu

Terveyttä heikentäviä ruoka-aineita

- Prosessoitu liha
- Punainen liha
- Tyydyttynyt rasva
- Transrasva
- Kolesterol
- Sokerilla makeutetut juomat
- Suola (natrium) (5 g, suomalaiset saavat 9g/pv)

Onko kallista?



26. lokakuuta

Kiitos valmennuksesta, Timo Haikarainen! Olen tyytyväinen tuloksiin, InBodyn mukaan lihasmassa +0,5kg ja rasva - 1,7kg. Ruokailua yritin toteuttaa koko ajan. Muutamat treenit jäivät sairastumisen takia väliin. Huomasin ensimmäisellä kauppareissulla tämän projektin alussa, että dieettiin kuuluvat ruoka-aineet ovat edullisia. Seurasin kuinka paljon tähän menee rahaa. Kirjoitin kustannukset ylös ja 2kk aikana rahaa meni yhteensä 475€, tähän kuuluu myös vitamiinit ja hera. Koen, että ruoka kustannukset laskivat paljon, joten tämä on kuin "laittaisi rahaa pankkiin 😊"

Lähtökohtia määriin

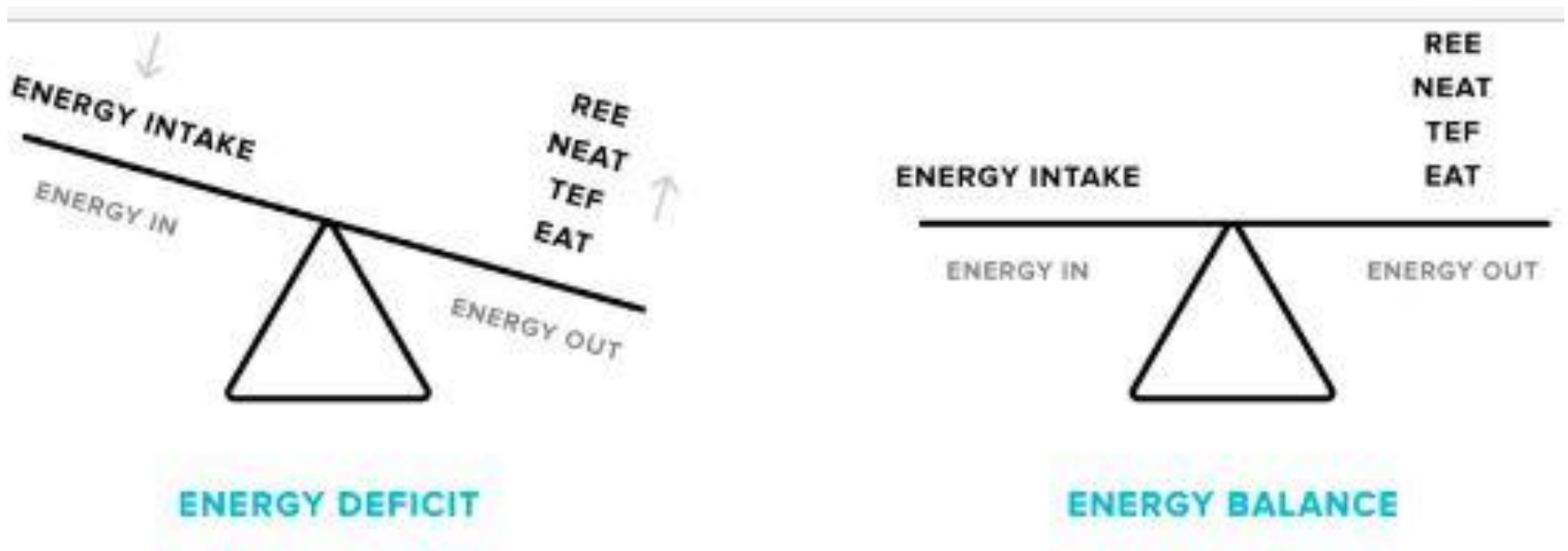
- Punaista ja prosessoitua lihaa korkeintaan **500 g/viikko**
- Kalaa tai äyriäisiä 2-3 kertaa (eli noin 150 g *2,5 eli **noin 375 g/viikko**)
- Täysjyväviljaa ainakin puolet kaikesta viljasta, ja viljatuotteiden kokonaismäärä 6-9 annosta per päivä (eli noin 30 g:n annos *7,5*50% eli **noin 112,5 g/pv, minimi**)
- Pähkinöitä tai siemeniä **noin 30 g/pv** ("voi nauttia" eli tarkkaa suositusmäärää ei ole)
- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja **ainakin 500 g/pv**

Painonpudotus ja rasvanpoltto

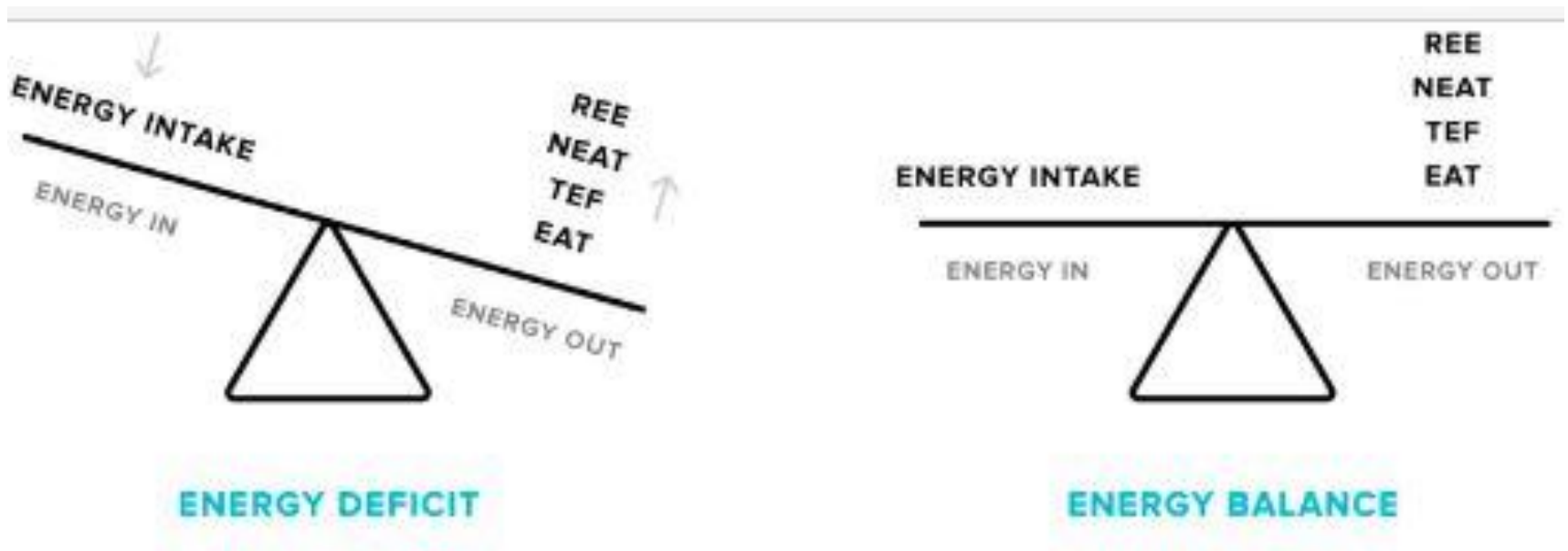


34,7 kg, vyötärö -31 cm, lantio -32 cm. Rasvaprosentti -13,3 > 4,2

Painonpudotus: Energiavaje!



Painonpudotus: Energiavaje!



Kuinka paljon energiaa?

ENERGIANKULUTUSTATAULUKKO:

Naiset	Paino (BMI 23)	Vähän liikettä*	Paljon liikettä	Ylipainolisä
Ikä	kg	kcal	kcal	kcal
18-30	64,5	2250	2500	100
31-60	63,5	2100	2350	55
61-74	62	1950	2200	60
Miehet	Paino (BMI 23)	Vähän liikettä*	Paljon liikettä*	Ylipainolisä
Ikä	kg	kcal	kcal	kcal
18-30	75,5	2800	3150	100
31-60	74,5	2650	2950	75
61-74	72	2300	2600	75

*Istumatyö, erittäin vähän arkiaktiivisuutta + ohjelman treenit

*Arkiliikettä kohtalaisesti, ohjelman treenit

Liikunta vai ruokavalio?

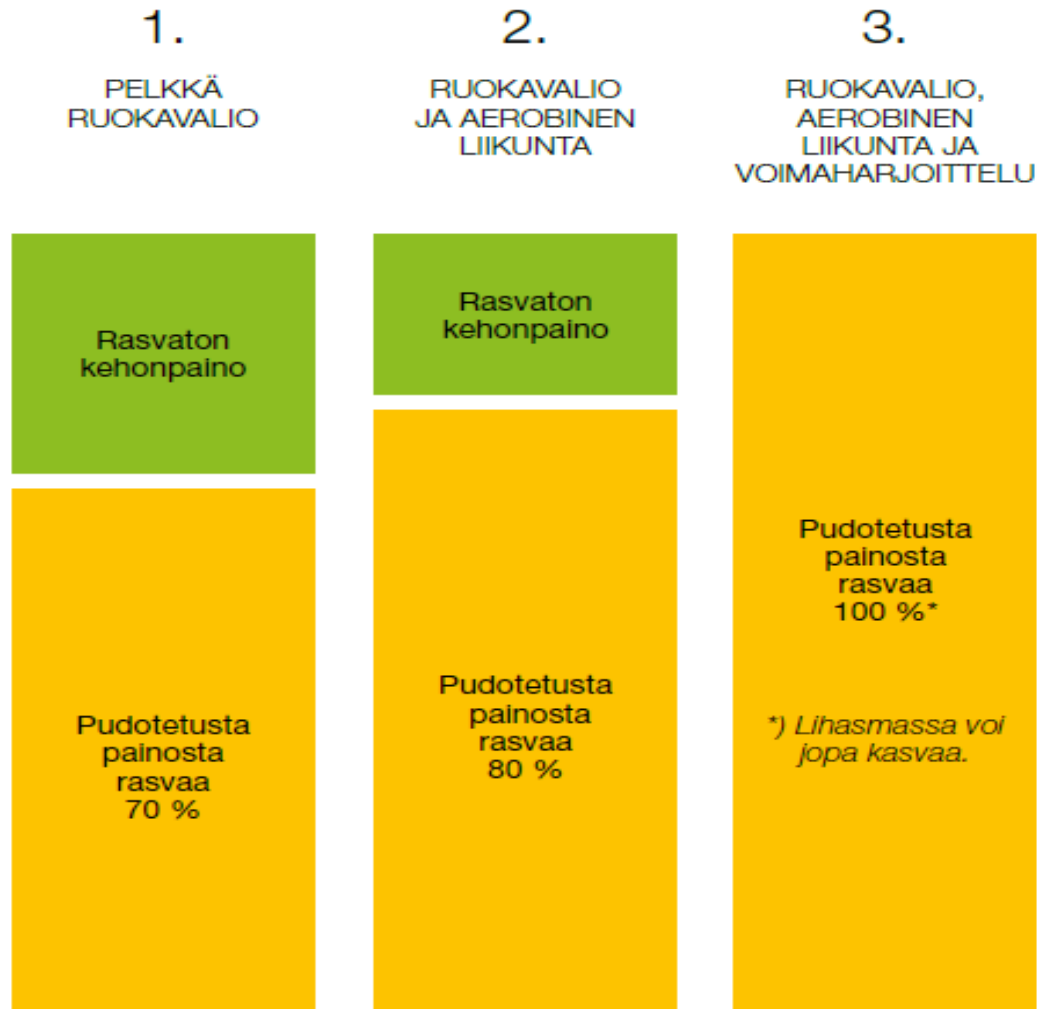
Liikunta
2–3 kg

Ruokavalio
9–11 kg

Liikunta ja
ruokavalio
11–13 kg

Treenin, ruokavalion sekä treeni ja ruokavalio -yhdistelmän teho painonpudotuksessa, 3–4 kk treenijakso.

Jos minulta kysytään.. Voimaharjoittele AINA!



Tarkkaile muutakin kuin vaakaa!



Painonhallintavaihe

- Myytti ruokavalion ”löytämisestä”? Kyse on ruokailutapojen RAKENTAMISESTA
- Annoskokojen hahmottaminen mittaamalla on hyödyllistä ja opettavaa
- Tietoinen ”kieltäytyminen” on obesinogeenisessä ympäristössä välttämätöntä!
- Seuranta on keskimäärin hyödyllistä ja se EI keskimäärin johda traumaattisiin kokemuksiin

Pysyvä painonhallinta – tiivistys tutkimushavainnoista

- Stressinhallinta (uni, työstressi, ihmissuhteet)
- Psykososiaalinen joustavuus (mm. Syömisessä)
- Sosiaalisen tuen olemassaolo ja käyttö
- Ongelmanratkaisuhalu ja –kyky
- Oman ”tyylin” hakeminen – ei ohjeiden tarkka noudattaminen
- Joustava suhtautuminen syömiseen
- Mahdollisuus tehdä ruokavalintansa
- Kunnan aterioiden syöminen
- Kasvisten määrä
- Liikkuva elämäntapa
- Ei turhanpäiväistä laihdutusykkäilyä

(Lainaus Patrik
Borg)



Suuri kiitos mielenkiinnosta!

www.th-valmennus.com

th-valmennus.blogspot.fi

Instagram: timohaikarainen

