

*Heidi Kannisto & Varpu Tavi*

# **IRTI SOKERISTA 35 PÄIVÄSSÄ**

*Vapaasti luettavissa, linkitettävissä ja tulostettavissa. Lainattaessa lähde mainittava.*

**© Heidi Kannisto ja Varpu Tavi, 2007**

## *Sokeririippuvaiselle*

**Minulta hirvittävän usein kysytään, että onko tämä nyt riippuvuutta, tai että miten riippuvuuden tunnistaa? Kirjoitan tähän otteita hiilaririippuvaisten elämästä, ehkä ne antavat vastauksia. Osa on omasta elämästäni, osa muiden:**

- Kun mä olin pieni, mun yks kaveri hermostu mulle, kun mä aina laskin oltiinko me syöty yhtä monta karkkia ja montako se oli mulle mahdollisesti velkaa

- Teininä yhtä kaveria otti päähän, kun mun katse seurasi sen haarukkaa saman aikaisesti kun se söi: lautaselle, suuhun, lautaselle, suuhun... en mä ite tajunnu tekeväni niin - teenköhän mä sitä vieläkin?

- Äite lähetti mut kauppaan. Vitsit kun tekis mieli tota suklaanappirullaa...Niin, jos mä kierrän sieltä kauempaa reittiä kotiin, niin sit mä kerkeen syödä sen ennen kuin olen kotona. Mutta jaksankohan mä kantaa nää maidot? Joo, mä kierrän, voinhan mä vaikka levätä välillä ja syödä suklaata!

- Voi v\*\*\*u! kello on jo yli 9 ja mun pitäis jo olla ekalla tunnilla. No jaa, se on maantietoo, mä nukun viä vähän.

Ei helvata, nyt se on melkein jo lounastauko... jos mä nyt napaan sen lihiksen tuolta jääkaapista, niin sit mä kerkeen iltapäiväks kouluun.

Äh, nyt väsyttää. Mä oon varmaan tulossa kipeeks. En mä ole muutenkaan ollu kuin 3 päivänä tällä viikolla koulussa. Nyt on perjantai. Olkoon, mä meen nukkuun.

- Päivä 1: Huoh, tää kämppä on ihan kaaoksessa. Toi kissanhiekkakin pitäis vaihtaa.

Päivä 2: Huoh, miten näitä pizzalaatikoita on täällä näin paljon. Toi kissanhiekka pitäis vaihtaa, se haisee. Voi anteeks kullat rakkaat karvapallerot, mä tiedän etten ole vaihtanut sitä ainakaan kolmeen viikkoon, mutta tiedättehän...

Päivä 3: Toi kissanhiekka pitäis vaihtaa, kohta mun kaikki vaatteetkin haisee...

Päivä 4: pitäsköhän nyt ottaa ja vaihtaa toi kissanhiekka...kohta...

- Miten ihminen voi yhtäkkiä herätä siihen, ettei ole kattonu peiliin viikkoon? Tai no, enhän mä ole käyny suihkussakaan...

- Heh heh, ne töissä naureskeli mulle - kateellisina varmaan - tää on nyt jo 6 päivä viikon sisällä kun mä meen jumppaan. Ensin on tavallista aerobikkia, sitten body pumppia ja sitten vielä venyttelyä 1½ tuntia päälle. Sitten onkin kello jo niin paljon että voi mennä nukkumaan. Eipä tule syötyä, jee!

- Äh, taas meni tääkin mökki-ilta pilalle. Mun on pakko mennä pitkäksi, sillä mun maha halkee, ihan oikeesti tää iho repeilee - maha ihan täynnä raskausarpia, vaikka ei yhtään lasta.

- Miten kukaan voi lihoa 7 kiloa kuukaudessa?!?!?

- Onneks meillä on töissä kahvinkeittovuorot, niin voi samalla syödä muutaman keksin. Noin, ja sitten mä otan pari vielä noita fasupaloja työpisteeseen siks ajaks kun kahvi tippuu... varovasti, ettei toiseen huoneeseen kuulu, että tää fasupussi rapisee... oho, tuli seitsemän, mutta ei se mitään.

No niin otti toikin jo kolmannen keksin tässä kahvitunnilla. Kyllä mäkin voi vielä ainakin yhden! (Lopputuloks: mä olen syönyt yksin puolet tosta fasupussista. Onneks työnantaja maksaa)

- Hitto että hävettää. Mun paras kaveri oli ihan rikki ja se tuli mun luo, koska sillä oli mennyt poikki sen kihlatun kanssa. Yhessä me itkettiin ja mä tein sille pedin siihen mun olkkarin lattialle. Yhtäkkiä mun puhelin soi ja siel oli ne kundit. Ah, mun ihana poikaporukani. Ei ne olleetkaan unohtaneet mua! Mut miten mä nyt selitän mun kaverille, että sen tarttis lähteä, sillä nää jätkät on tulossa mun luo. Se on seksiä koko yö! Mä sitten saatoin mun kaverin pysäkillä ja salaa juhlin mielessäni. Pikkasen hävettää...

- Onkohan tää nyt ihan normaalia 23-vuotiaan tytön elämää? Kuinkahan moni muu omistaa kasan pornolehtiä, dildon ja pari pornovideoo, siis tytöistä? Lisäksi mä laskin että viime kuussa mulla oli 20 seksikumppania. Mutta ainakin silloin saa kuulla olevansa kaunis.

- Mun äiti sano, että syömällä on hidasta tappaa itensä. En mä sinällään ole ajatellut kuolla, mä en vain ymmärrä mitä mä teen täällä maailmassa - syön, käyn töissä ja nukun? Kunpa sitä vaan kuolis pois...

- Mun on pitäny jo kaks viikkoo soittaa mun kaverille, mutta en mä ole kerenny (mä olen nukkunu puoleenpäivään ja käyny koirien kans ulkona ja syöny) Oikeesti mä olen ajatellu vaan ruokaa ja sen hankkimista.

- 2 litraa kahvilikööriä ja 3 litraa maitoo - voiko ihanempaa olla?

- Vitsi noi laskut tarttis maksaa. Ne stressaa mua takaraivossa. No, mä katon tän tv-ohjelman loppuun ja maksan sitten.

Ai niin, noi laskut... Mä kohta alkaa se juttu teeveestä ja sitten mä meen kauppaan ja sitten noi laskut. Joo, niin mä teen!

Ja nyt kauppaan ja sitten noi laskut!

Ai niin, mun piti maksaa ne laskut tän syömisen jälkeen, äh mä unohdin! No, mä syön tän litran jäätelön ja katon sitten jos mä jaksan käynnistää koneen uudelleen...vois paistaa niitä chapatoita ja syödä samalla.

Äh, mä maksan ne laskut huomenna...

- Tää on ihan kauheeta nykyään, tää mun maha: jos mulle tulee paskahätä, niin se kans tulee, sitten on paree olla vessa lähellä. Onkohan se jokin mitä mä syön?

- Hävettää. Meidän lapsilla on sellaiset kankaiset joulukalenterit, joihin voi ite laittaa jotain kivoja pikkulahjoja. Mä laitoin sinne sellaisia mini suklaapatukoita. Enää viis päivää joulukuun alkuun, mutta mä olen syöny ne kaikki! Molemmista kalentereista!

- Mä luulin olevani ainoa joka syö kakunkoristerakeitakin

- 5 mars patukkaa, tuplapalleropussi, aitosalmiakkia ja 300g suklaata päälle..

tokenemisen jälkeen prinsessakakku (sulatettu mikrossa), pims keksejä paketillinen ja litra kahvia.. ( tauko)

pakko saada suolaista, lihaperunasoselaatikkoa+tonnikalaa öljyssä+ paljon voita, lisukkeena pieni paahtoleipä paketti, siivujen päälle voita, lauantaimakkaraa ja juustoa. (tauko)

puolijäisiä muffinseja pakastimesta (tauko)

litra lakritsijäätelöä (tauko)

kebab kioskilta (tauko)

Iltapalaksi uunissa lämmitettyjä karjalanpiirakoita lisukkeineen ja päälle 400g irtokarkkeja

makuunista (koska leffa unohtui..)

- Pitäsköhän opetella oksentamaan, niin ei lihois näistä mässytyskohtauksista? Ei, vatsahapot vie kiilteet hampaista. Mulla on aina ollu kauniit hampaat... Joo ja hampaat on nätit vaikka olis kuinka lihava... Turhamainenko?

*Heidi*

Olemme koonneet mahdollisimman käytännönläheisen paketin tietoa, josta uskomme olevan hyötyä sokerivierotuksessa. Heidän ja Varpun päiväkäskyt syntyivät tammikuussa 2007 yhdessä ideoiden, minä kirjoitin ne, ja Heidi tarkisti ja korjaili. Asiantuntemukseni sokeririippuvaisuudesta ei sentään pelkkään teoriaan perustu, mutta riippuvuuteni on kuitenkin ollut pientä, joten minulla ei ole ollut aavistustakaan, miten järkyttäviä muotoja sokeririippuvuus – jota oikeammin pitää hiilihydraattiriippuvuudeksi kutsua - pahimmillaan voi saada.

Siinä, missä virallista ravitsemusvalistusta edustavat asiantuntijat kiistelevät siitä, onko sellaista kuin sokeririippuvuus ylipäätään olemassa, me haluamme omalta osaltamme yrittää auttaa niitä lukemattomia ja lukemattomia ihmisiä, joiden **tiedämme** olevan addiktoituneita hiilihydraatteihin.

Hiilihydraattiriippuvaisuus voi ilmetä monin eri tavoin: voit olla addiktoitunut suklaaseen, karkkeihin, leipään, pastaan, alkoholiin ja niin edelleen. Olennaista on tärkkelyksen ja sokerin laukaisema hyvän olon tunne aivoissa, joka johtaa loputtomaan ahmimisen kehään, kun sitä hyvää oloa epätoivoisesti yritetään pitää yllä.

Tulevaisuudessa ravitsemustutkijat varmasti onnistuvat ratkaisemaan sen aivokemiallisen mekanismin, jolla hiilihydraattiriippuvuus syntyy (osittain näitä reittejä on jo tutkimuksissa kartoitettu), mutta aina jää jäljelle se viimeinen arvoitus: mikä on jokaisen ihmisen tunne-elämässä se ratkaiseva tekijä, joka saa heidät riippuvaisiksi hiilihydraateista?

Toivon, että tästä pikkuoppaasta on sinulle käytännöllistä apua hiilihydraateista vierottumisessa ja itsesi paremmassa ymmärtämisessä.

*Varpu*

## **ENSIMMÄISET NELJÄ PÄIVÄÄ**

Käytä nämä siirtymäpäivät siivoamalla kaapeistasi, pakastimestasi ja kaikista mahdollisista kätköistä pois kaikki sokeriherkut. Älä hyväksy itseltäsi mitään tekosyitä. Ei vierasvaroja, ei perheen hemmotteluun, ei PMS-hermoromahdusten varalle, ei juhlien varalle... Herkuilla on tapana huutaa sokeririippuvaisen kaappien kätköissä. Ne pitävät meteliä niin kauan, että ne nostetaan esiin – ja syödään viimeistä myöten.

Vähennä leivän, pastan, riisin määrät minimiin. Ensimmäisenä päivänä puolita niiden määrä, toisena päivänä puolita jäljelle jäänyt määrä. Kolmantena päivänä tee puolitus vielä kerran. Neljäntenä syö niin kuin olet suunnitellut syöväsi koko vieroituskurin ajan. Käytännön kokemukset osoittavat, että sokeririippuvaisen tärkkelyksen sietokyky vaihtelee, riippuen todennäköisesti riippuvuuden vaikeusasteesta. Pahimmin riippuvaisten on jätettävä kaikki tärkkelys- ja sokerituotteet ruokavaliostaan ja syötävä niiden sijaan runsaasti kasviksia. Lievemmin riippuvaiset voivat kasvien lisäksi syödä jonkin verran täysjyvää ja hedelmiä.

Käytä tämä aika mietiskelyyn. Mieti itseäsi ja hiilihydraattiriippuvaisuutesi syitä. Mieti tavoitteitasi – JA SITOU DU TAVOITTEISIISI!

## **HEIDIN JA VARPUN 31 PÄIVÄKÄSKYÄ**

Lue aina aamulla ensimmäisenä päivän käsky, joka kannattaa ymmärtää kannustuksena ja tukena, ei komenteluna. Jokaiselle päivälle on jotakin uutta mietittävää, eri näkökulmia sokeririippuvuuteen, ja jokaiselle päivälle on myös yksi tehtävä, jonka toivomme sinun suorittavan.

## 1. Päiväkäsky

*Mitä on sokeri?*

### TAUSTATIETOA

Kaikki hiilihydraatit kuituja lukuunottamatta pilkkoutuvat elimistössä yksinkertaisemmiksi sokereiksi, lähinnä glukoosiksi, jotka voidaan käyttää ravinnoksi. Niiden tarkoitus on toimia elimistön energian lähteenä. Yleisin ja tärkein hiilihydraatti on *glukoosi*, jota esiintyy vapaana hunajassa, marjoissa, hedelmissä, sipuleissa ja juureksissa. Myös maksassa muodostuu glukoosia. *Fruktoosia*, eli hedelmäsokeria, on marjoissa, hedelmissä ja kasviksissa. *Sakkaroosi* on glukoosista ja fruktoosista muodostuva hiilihydraatti. Tavallinen pöytäsookeri on puhdasta sakkaroosia, luonnossa sitä esiintyy marjoissa, hedelmissä sekä jonkin verran kasviksissa ja viljassa.

*Tärkkelys* on myös hiilihydraatti. Tärkkelystä on runsaasti viljoissa, sekä merkittävästi esimerkiksi perunassa. Kasvisolujen tärkkelys sisältää jopa tuhansia glukoosimolekyylejä. Tärkkelys hajoaa elimistössä yksinkertaisiksi sokereiksi.

Hiilihydraattien syönti, oli kyse sitten tärkkelyksestä tai sokerista, aiheuttaa aina sokerin ilmaantumista vereen.

*(Lähde: Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla)*

### MIETI:

Missä kaikissa ruoissa syöt huomaamattasi sokeria? Vaikka tämä tuntuisi lapselliselta, meillä ihmisillä kuitenkin on taipumus sokeisiin pisteisiin...

### TEHTÄVÄ 1:

Ota ylös mittasi (ainakin vyötärön, navan ja lantion ympärysmitat) lähtöpäivänä. Talleta ne myöhempää vertailua varten. Tämä koskee myös normaalipainoisia!

## 2. Päiväkäskey

*Endorfiinit ja sokeririippuvuus*

### TAUSTATIETOA

Sokerille herkistyneiden ihmisten ongelmana on usein, että heidän normaali endorfiniitasonsa on matala ja heidän luonnollinen reaktionsa endorfinia tuottavaan aineeseen, esimerkiksi sokeriin, saattaa siksi olla rajumpi kuin sellaisen ihmisen, jonka ruumiinkemia on tavanomainen. Endorfiini on kehomme "onnen hormooni" ja jalostettu sokeri panee aivot tuottamaan niitä. Yliherkkien ihmisten mahanesterauhanen toimii myös ylikerroksilla, minkä vuoksi insuliinia välittyy tavallista enemmän, kun he syövät hiilihydraatteja, esimerkiksi suklaata tai sipsejä. Tämän vuoksi verensokeri heittelehtii entistä enemmän, ja lisämunaaiset alkavat nopeasti välittää kortisolia, joka puolestaan aiheuttaa erilaisia oireita. Liian suuri kortisolimäärä taas aiheuttaa glukoosivajautta aivosoluissa, mikä johtaa makeanhimoon, jotta aivot saisivat uutta potkua ja niin edelleen. Näin oravanpyörä on syntynyt.

*(Lähde: Sokeripommi)*

### MIETI:

Minkälaisissa tilanteissa sokerinhimosi iskee? Mihin sokeripitoiseen tartut silloin todennäköisemmin?

### TEHTÄVÄ 2:

Hemmotelte itseäsi jollakin mielihyvää tuottavalla asialla, joka ei ole syömistä. Ota tavaksesi pitää joka päivä pieni hemmottelutuokio, jonka omistat vain itsellesi. Kasvonaamio, vaahtokylpy, jalkahoito, hiusten värjäys ja niin edelleen.

### 3. Päiväkäsky

*Hiilihydraattipöhön poistumisen ja laihtumisen ero*

#### **TAUSTATIETOA**

Hiilihydraattipöhö (siis juhla-ajan jälkeinen turvotus) on isoksi osaksi nestettä, joka poistuu nopeasti, kun turhien hiilihydraattien syöminen lopetetaan. Tietysti painon aleneminen ja housuihin paremmin mahtuminen ilahduttavat mieltä, mutta ei pidä sotkea sitä laihtumiseen.

Laihtumisen eli siis rasvanpolton salaisuus on aineenvaihdunnassa. Tavallinen ihminen ymmärtää aineenvaihdunnalla tarkoitettavan lähinnä suoliston toimintaa. Tosiasiassa aineenvaihdunta on paljon laajempi tapahtuma. Se on ihmisessä tapahtuvaa jatkuvaa, monimutkaista elollisten aineiden hajoamista ja uudelleen rakentumista. Nämä reaktiot tapahtuvat entsyymien avulla ja tarvitsevat usein happea. Aineenvaihdunnan välituotteita kiertää kehossa tapahtumasarjasta toiseen jatkuvalla syötöllä. Ihannetila saavutetaan, kun ihminen saa parhaan mahdollisen määrän tarvitsemiansa ravinteita aineenvaihduntansa käyttöön. Koska sellainen ihannetila on harvoin saavutettavissa, elimistöllä on kyky korjata itse itseään - tiettyyn rajaan saakka. Terveydelle haitallisilla elämäntavoilla ihminen voi sotkea aineenvaihduntansa pahastikin.

Aineenvaihdunta heikkenee iän myötä, niinpä laihtuminenkin on hiukan vaikeampaa vanhempana, mutta mahdotonta se ei suinkaan ole! Aineenvaihduntaa ja rasvan palamista voi tehostaa eri tavoin. Näistä tavoista lisää huomenna.

*(Lähteet: Nainen parasta vuosikertaa sekä Craig Ballantyne, Turbulence training)*

#### **MIETI:**

Mikä elämäntavoissasi mahtaa olla niin sekaisin, että hormonisi ja aineenvaihduntasi ovat menneet pois tasapainosta (sokerinhimo on yksi oire tästä)?

#### **TEHTÄVÄ 3:**

Tee pieni lenkki, ja juo sen päälle pari kupillista vihreää teetä tai yrttiteetä (esim., peltokorte, koivu, minttu).

## 4. Päiväkäsky

### *Aineenvaihdunnan vilkastuttaminen*

#### TAUSTATIETOA

- 1) Aamiaisen merkitystä on ehkä aikain saatossa liioiteltu, mutta kyllä moni asia puhuu sen puolesta, että kunnan aamiainen vauhdittaa aineenvaihduntaa. Ihanneaamiainen koostuu proteiinista, marjoista ja jostakin kuitupitoisesta (esimerkki luonnonjukurtti, mustikoita ja siemeniä).
- 2) Vihreä tee auttaa poistamaan kehoon kertynyttä nestettä, sitä kautta se vilkastuttaa aineenvaihduntaa, mutta se ei polta rasvaa, joidenkin pillerikauppioiden vastakkaisista väitteistä huolimatta. Vihreä tee sisältää myös hiukan kofeiinia, niinpä se auttaa vähentämään kahvinjuontia, mikäli se on ongelmiasi. Ja mikäli vakavissasi haluat laihtua, on ihan hyvä idea korvata kahvi ja kuohukerma vihreällä teellä, ja säästää ne kermahatut suunniteltuihin nautiskeluhetkiin.
- 3) Ateriatiheys. Tämä on hyvin kiistelty aihe. Bodarigurut ja virallisterveelliset vannovat usean pienen aterian nimiin (samoin Varpu, vaikei ole kumpaakaan). Tätä perusteellaan aineenvaihdunnan vilkastumisella samoin kuin annoskoon kontrolloinnin helpottumisella. Useimmille ihmisille sopinee kolme ateriaa päivässä ja yksi pieni välipala (tämän nimeen vannoo Heidi). Mutta ihan hyviä vaihtoehtoja ovat myös kaksi ateriaa päivässä tai kolme pientä välipalaa päivän mittaan ja varsinainen ateria illalla ja niin edelleen. Koska jokainen meistä on ainutlaatuinen, emme suosittele ketään pakottamaan itseään ruokailurytmiin, joka ei tunnu sopivalta. Pääasia on, että syöt säännöllisesti, etkä jätä aterioita väliin.
- 4) Proteiinin syöminen. Proteiinin aineenvaihdunta kuluttaa enemmän energiaa kuin hiilihydraattien ja rasvan. Proteiini pitää myös pidempään kylläisenä. Eläinperäiset proteiinit ovat tässä suhteessa tehokkaampia kuin kasviproteiinit.

- 5) Voimaharjoittelu vilkastuttaa treenin jälkeistä aineenvaihduntaa jopa 10%. Tämä koskee nimenomaan mahdollisimman raskailla painoilla vähemmällä toistoilla tehtyä treeniä.
- 6) Intervallitreenit: intervalliharjoitukset, joissa siis tempoa kiihdytetään ja rauhoitetaan vuoron perään, kiihdyttävät harjoituksen jälkeistä aineenvaihduntaa kuin tavalliset aerobiset harjoitukset.

Kaiken maailman rasvasiepparit ja muut höpöhöpöpillerit kannattaa jättää ostamatta. Ne laihduttavat vain kukkaroasi.

*(Lähde: Turbulence training)*

### **MIETI:**

Minkälaisen ateriatihedden tunnet itsellesi luontevimmaksi? Mikäli sinulla on tapana hypätä aterioiden yli, millä voisit estää sen tapahtumasta?

### **TEHTÄVÄ 4:**

Mieti, mitä ruokia voisit tehdä pakastimeen tai jääkaappiin valmiiksi kiireisiä päiviä ja sudennälkäkohtauksia varten? Kun olet keksinyt idean, toteuta se, ja tee muutama annos valmiiksi.

## 5. Päiväkäsky

*Nuku tarpeeksi!*

### TAUSTATIETOA

Ruokavaliomuutos on kuin mikä tahansa elämänmuutos: jossakin vaiheessa unirytmisi menee helposti sekaisin, ja alat pyöriä sängyssä unta saamatta. Et ehkä tule edes ajatelleeksi, kuinka suuresta muutoksesta voi olla kyse, kun luovut sokerista ja valkoisista jauhoista. Kehosi voi mennä jopa enemmän sekaisin kuin mielesi! Anna mielellesi ja kehollesi riittävästi aikaa sopeutua muutokseen. Etene pienemmin askelin, jos äkkinäinen muutos pistää liiaksi oireilemaan.

Ruokailutavat ja nukkumistavat liittyvät toisiinsa läheisesti. Liian vähäinen yöuni johtaa lihomiseen, jatkuvaan näläntunteeseen, sokerivajeeseen aivoissa, mikä sitten johtaa sokerihimoihin.

Vielä vuonna 1910 aikuiset ihmiset nukkuivat keskimäärin 9-10 tuntia yössä (ja vielä vuonna 2007 Varpu tekee samoin). Yöunen määrä laskee koko ajan, vielä vajaa kymmenen vuotta sittenkin nukuttiin paljon nykyistä enemmän. Syitä on monia: televisio, Internet, stressi ja työskenteleminen keinovalossa iltamyöhään ja niin edelleen.

Tiedätkö, miten elimistösi tulkitsee tämän unenvähennyksen? Aivosi kuvittelevat, että on päivä ja elimistösi kortisolihormonin tasot pysyvät korkealla ja sotkevat unirytmisi pistämällä verensokerin liikkeelle. Insuliinihormoni kiirehtii avuksi ja alkaa syöttää lihaksillesi sokeria – ja ylimääräinen sokeri menee arvaapas minne? Kehosi rasvavarastoon tietysti.

*(Lähde: Top 15 Nutrition Secrets to Flatten Your Abs)*

### MIETI:

Montako tuntia keskimäärin nukut yössä? Kuinka usein nukut rauhallisesti ja heräilemättä – tai kuinka pitkän jakson yhteen menoon?

## **TEHTÄVÄ 5:**

Rauhoita tämä ilta ja yritä varmistaa itsellesi 8-9 tunnin rauhallinen yöuni. Käy lämpimässä kylvyssä tai suihkussa. Kääriydy kylpytakkiin lämpimästi ja juo kupillinen mietoa kamomillateetä. Tuuleta makuuhuone raikkaaksi ja viileäksi, ja pimennä se. Poista kaikki turhat valolähteet: kelloradionkaan ei tarvitse vilkuttaa sinistä koko yötä. Ilmoita mahdollisille läheisillesi, että sinua ei sitten häiritä tänään. Mene sänkyyn 9 tuntia ennen kuin sinun pitää herätä. Rentouta kehosi ja hengitä syvään. Anna ajatusten lipua ohi, niihin puuttumatta. Katsele niitä kuin tylsää elokuvaa. Nauti siitä ajatuksesta, että on pimeää ja hiljaista ja sinä SAAT nukkua!

## 6. Päiväkäsky

*Syö rasvaa, mutta viisaasti*

### TAUSTATIETOA

Sokerivierotuksessa auttaa, kun hiilihydraattien sijaan saadaan energiaa rasvasta. Jos et vielä tähän mennessä ole tehnyt rasvaremonttia, se kannattaa tehdä nyt. Hyviä rasvoja ovat luontaiset tyydyttyneet ja kertatyydyttymättömät rasvat. Monitydyttymättömät omega 3- ja omega 6 –rasvahapot ovat ihmisen elimistölle välttämättömiä, mutta tavallisesti saamme ravinnostamme liikaa omega 6 –rasvahappoja. Siitä, mikä olisi ihanteellinen omega 3- ja omega 6 -rasvahappojen saantisuhde, on monta mielipidettä. Käytännöllisintä lienee rajoittaa omega 6:n saantia karttamalla kasviöljyjen käyttöä (auringonkukka- jne.), oliiviöljyä lukuunottamatta. Siis voita, oliiviöljyä, lihaa ja kalaa ruokalistalle. Karta margariineja ja kevytlevitteitä, ja jätä kauppaan tuotteet, joiden etiketissä lukee ”kovetettu kasvirasva” tai varsinkin, mikäli niissä lukee ”osittain kovetettu kasvirasva”.

Me ihmiset olemme erilaisia myös siinä suhteessa, tunnemme parempaa kylläisyyttä rasvaisesta vai runsasproteiinisesta ruoasta. *Saattaa olla*, että sokerivierotuksessa rasva on parempi vaihtoehto, koska se on verensokerin kannalta neutraalia.

Kun kaipaat lohtuhiilihydraattien tilalle jotakin yhtä hyvää ja lohduttavaa, kokeile vaikkapa kermavaahtohattua kahvissa, voit halutessasi makeuttaa sen (mieluiten stevialla, joka on verensokerineutraalia), mutta ei pieni tilkka jotakin muuta makeutusainetta ”tapa” sekään. Mikäli kermavaahtoa alkaa kulua purkillinen päivässä, on syytä pistä jarrut päälle. Ei ole tarkoitus siirtyä yhdestä riippuvuudesta toiseen.

Sopivasti rasvainen ruoka ilahduttaa kroppaa ja mieltä, liika rasva saa molemmat voimaan pahoin!

### MIETI:

Tunnetko itsellesi luontevammaksi korvata poisjääneen sokerin proteiinilla vai rasvalla?

## **TEHTÄVÄ 6:**

Keksi itsellesi joku sokeriton herkku, joka myös pitää nälkää. Klassikko on marjarahka (sisältää siis vain marjojen oman makeuden), johon on laitettu tilkka kermaa. Heid in lohtuherkku on sokeroimatonta kaakaojauhetta noin 5 teelusikallista, ripaus makeutusainetta ja puoli desiä kermaa. Ja sekaisin tahnaksi.

## 7. Päiväkäskey

### *Repsahduksen psykologiaa*

#### **TAUSTATIETOA**

Kun viikkoon ei ole pistänyt suuhunsa mitään sopimatonta, sokeririippuvainen alkaa helposti ajatella, että homma on hanskassa ja voin ottaa sen kylässä tarjotun pullanpalan. Ristiriitaista kyllä, tilanne voi vielä pahemmin riistäytyä käsistä, kun pulla maistuukin pahalle, eikä aiheutakaan mielitekoja. Sokeririippuvaiselle syntyy illuusio kuivilla olemisesta. Seuraavalla kerralla seuraukset saattavatkin olla toiset.

Heidi vertaa tilannetta alkoholistin riippuvuuteen. Kun alkoholisti on ollut kuivilla vuoden, alkaa kriittisin aika. Alkoholisti ajattelee helposti, että ottaa saunakaljan perjantaina. Koska ei saa ryyppyputkea aikaan, siitä tuleekin jokaperjantainen tapa. Koska sauna lämmitetään myös lauantaina, voi saunakaljan ottaa myös silloin; eikä oikeastaan kaksikaan kaljaa tunnu missään; sitä paitsi kalja on parempi vaihtoehto kuin viina... Pian annosmäärät ja ottokerrat kuitenkin kasvavat, ja se perjantain saunakalja onkin muuttunut perjantaipullokseksi. Perjantaipulloa seuraavat sitten "tasoittavat lauantaikaljat" ja niin edelleen.

Älä siis huiputa itseäsi, että olet vierottunut sokerista. Ajattele mieluummin niin päin, että kun tiedät vaikkapa edessä olevista juhlista, joissa tarjotaan monenlaisia herkkuja, suunnittele itsellesi selviytymisstrategia.

Ihmisen psykologia on sellainen, että jos hän uskoo jonkin asian olevan kiellettyä - vaikka hän olisi itse se kieltäjä - hän sorruttuaan ajattelee, että mitäpä sillä enää on väliä, ja jatkaa "kiellettyjen" tuotteiden syöntiä jopa ahmimalla. Mutta jos hän ajattelee sen olevan sallittua (hän on itse suunnitellut ja sallinut sen itselleen) tai edes anteeksiannettavaa (häntä harmittaa, mutta hän antaa anteeksi itselleen), hän kykenee pysymään ruodussa. Hän ei ole sortunut mihinkään valavaan, niinpä hänen ei myöskään tarvitse ajautua itseinhoon ja syömissyöveriin.

Poista sana ”repsahdus” sanavarastostasi. Ajattele, että tuo repsahduksena ilmenevä pieni takapakki on mahdollisuus oppia jotakin itsestäsi, tavastasi reagoida elämään. Älä syyllistä itseäsi, vaan mieti ja opi!

Sinnittele tämä kuukausi sokeritta sopimuksemme mukaan, mutta älä elättele mielikuvia siitä ihanasta makeamässystä, joka on edessä ensi kuun ensimmäisenä päivänä. Silloin on vuorossa itsesi palkitseminen jollakin ihanalla, mikä ei liity syömiseen!

*(Lähde: Laihdu ilman nälkää, juhli hiilihydraattitietoisesti)*

### **MIETI:**

Mitkä ovat oman sudenkuoppasi, jotka ajavat sinut makeanhimon valtaan?

### **TEHTÄVÄ 7:**

Suunnittele, miten juhlistat kuukauden sokerittomuutta, jollakin sellaisella, mikä ei liity syömiseen. Kirjoita suunnitelmasi ylös.

## 8. Päiväkäsky

*Sokeririippuvuuden ja keliakian mahdollinen yhteys?*

### TAUSTATIETOA

Keliakia on oirekuvaltaan monimuotoinen sairaus, jossa viljojen gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurioitumisen. Diagnoosi perustuu suolinäytteeseen ja hoitona on koko elämän kestävä gluteeniton dieetti. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että keliakiaan liittyy aikuisilla masennustyyppistä oireilua ja lapsilla käytösoireita.

Päivi Pynnösen väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin keliakiaa sairastavien nuorten psyykkistä oireilua ja gluteenittoman dieetin vaikutusta näihin oireisiin. Lisäksi tutkittiin keliakian esiintymistä nuorisopsykiatrisessa potilasaineistossa. Tutkimuksessa testattiin olettamusta, jonka mukaan hoitamattomaan keliakiaan liittyy tryptofaanivaje (tryptofaani on aminohappo eli valkuaisaineen osa, joka vaikuttaa elimistön mielihyvähormonin serotoniinin tuotannossa, ja jolla on myös ruokahalua hillitsevä vaikutus), joka voi altistaa serotoniiniaineenvaihdunnan (serotoniini on hermoston välittäjäaine, jonka lukuisiin vaikutusalueisiin kuuluvat mm. mielentilan, ruokahalun, seksuaalisen käyttäytymisen, aggressiivisuuden, ruumiinlämmön ja unen säätely) häiriölle ja masennustyyppiselle oireilulle jo lapsuudessa.

Hoitamattomia keliakiaa sairastavat lapset ja nuoret oirehtivat usein neuropsykiatrisin (hermostostollis-henkisin) oirein: keliakiaa sairastamattomien verrokkiryhmään verrattuna väsymystä (67% / 7%), ärtyneisyyttä (48 % / 3%) ja keskittymisvaikeuksia (42% / 0%) oli selvästi useammin. Keliakiaa sairastavilla nuorilla esiintyi tilastollisesti enemmän elämänaikaista vakavaa masennusta (31% / 7%) ja vakavia käytöshäiriöitä (28% / 3%; äkkipikaisuus, maltin menettäminen) kuin keliakiaa sairastamattomilla. Masentuneilla keliakiapotilailla todettiin ennen dieettiä merkitsevästi matalammat tryptofaanin pitoisuudet. Psykkiset oireet korjaantuivat merkittävästi jo ensimmäisten kuukausien aikana dieetin aloittamisen jälkeen. Samanaikaisesti keliakiataudin aktiviteetti väheni ja aminohappopitoisuudet kohosivat merkitsevästi.

Hoitamattomia keliakiaa sairastavilla lapsilla ja nuorilla esiintyy huomattavan usein masennusta ja käytöshäiriöitä. Lapsilla ja nuorilla psyykkinen oireilu näyttää yleensä

korjaantuvan gluteenittoman dieetin aloittamisen jälkeen varsin nopeasti. Psykkisen oireilun kuva ja löydökset ennen dieetin aloittamista antavat alustavaa tukea olettamukselle, että hoitamattomaan keliakiaan liittyy tryptofaanivaje, joka saattaisi altistaa serotoniiniaineenvaihdunnan häiriölle. Psykkisen oireilun yleisyys hoitamattomaa keliakiaa sairastavilla lapsilla ja nuorilla pitäisi huomioida silloin, kun pohditaan keliakiaseulonnan tarpeellisuutta ja dieetin vaikutusta vähäoireisen keliakian hoidossa.

*(Lähde: Pynnönen Päivi: Lääketiede: Keliakiaan liittyvä psyykinen oireilu nuoruusikäisillä, vk 34/04)*

### **MIETI:**

Muistele lapsuuttasi, ja mieti, oireilitko edellä kuvatulla tavalla? Voisiko Heidin oivalluksessa, että näillä asioilla on yhteys, olla perää?

### **TEHTÄVÄ 8:**

Mikäli et tähän mennessä ole ollut täysin viljaton, kokeilepa kolmen päivän ehdotonta viljattomuutta sokerittomuuden lisäksi. Huomaatko olossasi mitään muutoksia?

## 9. Päiväkäsky

*Verensokerin pitäminen tasaisena*

### TAUSTATIETOA

Elimistö yrittää tarkoin hallita verensokeria. Korkeat arvot ovat vaarallisia, matalat arvot taas aiheuttavat energiapulaa sokerinkäyttöön tottuneissa soluissa. Matalan verensokerin nostoon on monta vaikuttajaa, tärkeimpänä hormoni nimeltä glukagoni. Toisin kuin matalien verensokeriarvojen nostamiseen, johon on monta keinoa, elimistöllä on vain yksi keino laskea verensokeria: insuliinihormoni. Insuliinia erittämällä elimistö palauttaa kohonneen verensokerin matalaksi jälleen.

Elimistömme torjuu voimakasta verensokerin nousua erittämällä runsaasti insuliinia, joka heilauttaa verensokerin nopeaan laskuun. Nopeasti laskevan verensokerin elimistö tulkitsee ”energianpuutteeksi”, mikä synnyttää yhä lisää nälkää, vaikka juuri olisi syöty runsaasti ja elimistö itse asiassa samaan aikaan varastoi liikenevää energiaa mahdollisimman tehokkaasti – rasvaksi, tunnetuin seurauksin.

Toisin sanoen samalla, kun insuliinierityksen aiheuttama nopea verensokeritason lasku viestittää ravinnonpuutetta, ihmisen energiavarastot ovat kuitenkin juuri täytetyt ja kiinni, koska insuliinihormonin määrä on korkea suhteessa glukagonihormoniin: ihminen näkee nälkää yltäkyläisessä tilassa. Tie liialliseen energiansaantiin on valmis, sillä mikä olisikaan parempi ja nopeampi lääke huutavaan nälkään kuin – sokerinsyönti.

Sokeririippuvainen elää sekä fyysisesti että psyykkisesti pirullisessa noidankehässä: hänen insuliini- ja glukagonihormoninsa ovat pahassa epätasapainossa, mikä aiheuttaa fyysisiä nälkä- ja sokerimieliteko-oireita. Samaa aikaan hänen psyykensä ailahtelee elämän impulsseissa, ja opittu ratkaisu on sokeripussille hakeutuminen. Siksi varsinkin sokeririippuvaiselle on erittäin tärkeää pyrkiä pitämään verensokerinsa tasaisena. Monet sudenkuopat ovat sillä ennaltaehkäistäissä. Verensokeri pidetään tasaisena syömällä säännöllisesti. Älä jätä aterioita väliin!

Rasvat säätelevät ihmiskehon energiansaantia hidastamalla hiilihydraattien imeytymistä ja poistamalla nälkää. Rasva on myös varsin insuliini- ja verensokerineutraalia, mikä edesauttaa verensokerin tasaisuutta. Proteiinit puolestaan viestivät aivoille kylläisyyttä. Joten huolehdi siitä, että jokaisella aterialla syöt jotakin proteiini- ja rasvapitoista yhdessä kasvisten, marjojen tai muiden liukoista kuitua sisältävien hyvien hiilihydraattien kanssa.

*(Lähde: Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla)*

### **MIETI:**

Ovatko jokainen ateriasi ja välipalasi tasapainoisesti koostettuja, niin että ne sisältävät proteiinia, hiukan rasvaa ja kuitua?

### **TEHTÄVÄ 9:**

Keksi välipaloja, jotka täyttävät seuraavat ehdot: ne sisältävät rasvaa ja proteiineja ja kuituja sekä maistuvat herkulliselta - ja ilahduttavat siten kehoa ja mieltä. Loistava esimerkki ovat mantelit, mutta keksi lisää ja hanki niitä ruokakaappiin!

## 10. Päiväkäskey

*Detox-kuuri*

### TAUSTATIETOA

Erilaiset detox- eli myrkkyjen poistamiseen ja elimistön puhdistamiseen tähtäävät dieetit ovat useimmiten pikemminkin psykologista kuin fysiologista laatua. Niiden tarkoituksena on tavallisesti ”puhdistaa” suoliston bakteerikantaa. Mutta suolistoon kuuluu tietty bakteerikanta, jotta elimistö toimisi niin kuin pitää.

Sen sijaan saattaa olla ihan paikallaan pitää joskus maksan ”puhdistamis”kuuri eli pariviikkoinen, jonka aikana maksaa autetaan tehostamaan toimintaansa elimistön myrkkyjen poistamisessa.

Parin viikon ajan pidättäydytään kaikista maksaa rasittavista myrkyistä (kahvi, alkoholi ja särkylääkkeet) ja pyritään ruokavalinnoilla ja lisäravinteilla tehostamaan maksan toimintaa. Saunominen mahdollisimman usein puhdistusdieetin aikana auttaa elimistöä tehokkaassa myrkynpoistossa.

Tavallisesti detox-dieetteihin kuuluu osittainen tai täyspaasto, mutta tässä puhdistusdieetissä se ei ole tarpeen. Liha- ja kalaruoat sisältävät nykyisin valitettavan usein erilaisia ympäristökemikaalien ja –hormonien jäämiä, joten pidättäydy tämä aika syömästä niitä. Syö kuten lakto-ovo-vegetaarit: *kasviksia, maitotaloustuotteita ja munia*, mieluummin luomutuotteina.

Syö ennen ateriala syömään pala lehtisellerin vartta, porkkana ja omena elimistön entsyymituotannon aktivoimiseksi. Sen jälkeen syö kasviksia, munia ja maitotaloustuotteita sen verran, että olet lähes kylläinen, siis hiukan vähemmän kuin tavallisesti söisit (hyvä periaate on 80-20 eli syö itsesi aina 80 % kylläiseksi ja jätä 20% ”täyttämättä”).

Tämän kaltainen kuuri on hyvä esimerkiksi silloin, kun halutaan muuttaa ruokatottumuksia tai vierottautua kahvista. Se *saattaa* auttaa myös sokerivieroituksessa. Ei ehkä ole viisasta yrittää vierottautua useammasta asiasta yhtä aikaa, siinä joutuvat keho ja psyyke liian lujille.

Vierotukset kannattaa tehdä askel askelelta ja antaa itselle riittävästi aikaa (tarpeen vaatiessa kuukausia tai jopa vuosia!): terveyden kannalta pahinta on tupakka, sitten seuraa sokeri, sitten särkylääkkeet (säännöllisesti ja runsaasti käytettyinä), sitten alkoholi (liika alkoholinkäyttö, joka ei kuitenkaan ole varsinaista alkoholismia), sitten kahvi (monta kupillista päivässä).

Puhdistusdieetin muita hyötyjä ovat elimistön yleisen tulehdustilan väheneminen, kehon myrkkujen väheneminen, energian lisääntyminen muutaman päivän kuluttua (alkuun saattaa esiintyä vilustumisen kaltaista oloa) sekä painon putoaminen.

*(Lähde: Nainen parasta vuosikertaa)*

### **MIETI:**

Voisiko detox-kuurista olla hyötyä juuri sinulle?

### **TEHTÄVÄ 10:**

Suunnittele itsellesi pitkän tähtäimen mahdollisesti useampiportainen vierotusohjelma, ole itsellesi kiltti ja anna riittävästi aikaa, mutta älä huijaa itseäsi.

## 11. Päiväkäsky

*Keinotekoiset makeutusaineet sotkevat nälänhallinnan*

### TAUSTATIETOA

Sokerivierotuksen alkuvaiheessa ei kannata olla itselleen liian ankara: jos makeutusaineen käyttö helpottaa vierotusoireita, käytä sitä. Mutta pidemmän päälle ei kannata ajatella siirtyvänsä aspartaamin ja kumppaneiden (suur)kuluttajaksi - mikäli haluat laihtua - sillä vaikka niiden käyttöä saantirajoissa pidetäänkin turvallisena (mistä tosin tutkijat ovat keskenään eri mieltä), ne vähintäänkin sotkevat nälänhallintaasi.

Suomessa elintarvike- ja terveystieteiden virallinen kanta on, ettei Suomessa hyväksytyjen makeutusaineiden jatkuvastakaan käytöstä ole terveydelle haittaa, kunhan ei ylitetä annettuja enimmäismääriä. Tilapäisesti tämän enimmäismääränkin voi ylittää. Esimerkiksi kaikkia makeutusainekerkeitä aikuinen ihminen voi viranomaisten mukaan nauttia runsaat kymmenen päivässä ja aspartaamia sisältäviä paljon enemmänkin. Pienimmät käyttösuositukset ovat syklamaatilla.

Suomessa hyväksytyistä makeuttamisaineista keskeisimmät ovat ksylitoli, sorbitoli, mannitoli, maltitoli, aspartaami, sakariini, asesulfaami ja syklamaatti. Elintarvikkeessa käytetty makeutusaine selviää sen tuoteselosteesta myyntipäällyksessä. Makeutusaine voidaan merkitä myös E-koodilla tai sellaisella ilmaisulla kuten ”sisältää fenyylialaniinin lähteen”, mikä maininta on aspartaamituotteissa. Oli-päätteiset aineet ovat niin kutsuttuja sokerialkoholeja, jotka imeytyvät hitaasti ja epätäydellisesti, joten siksi niistä kertyy vähemmän kaloreita kuin hiilihydraateista. Niiden heikkoutena on se, että ne aiheuttavat monille ripulioireita.

Erään tutkimuksen mukaan nestemäisessä muodossa nautittu keinotekoinen makeutusaine tuhoaa elimistön kyvyn ”laskea kaloreita”. Kokeessa rotille annettiin kahdenlaisia makeutusaineella makeutettuja tuotteita, toinen ryhmä sai makeutettua maitoa ja toinen makeutettua vanukasta. Makeutettua juomaa saaneilla rotilla ilmeni selviä vaikeuksia havaita, milloin ravintoa oli tullut tarpeeksi. Niinpä tutkijat epäilivät keinotekoisesti makeutettujen virvoitusjuomien olevan yksi syy ihmisten ylipainoisuuteen nykyisin.

Mikäli sinulla on mahdollisuus saada steviaa (kuivattuja steviayrtin lehtiä) tai steviosidia (siitä uutettua makeutusjauhetta tai –nestettä), käytä sitä. Stevia on verensokerineutraalia ja kaloritonta, ja japanilaistutkimusten mukaan myös turvallista. Stevian ei ole todettu sotkevan nälänhallintaa – normaalisti. On kuitenkin olemassa yksilöitä, jotka reagoivat stevian makeaan makuun siten, että heidän makeanhimonsa herää. Kaikki eivät myöskään pidä stevian lakritsaisesta mausta.

### **MIETI:**

Haluatko lievittää vierotusoireita keinotekoisella makeutusaineella? Tilapäisesti? Pysyvästi? Minkä arvelet olevan sinulle soveltuvin makeutusaine?

### **TEHTÄVÄ 11:**

Jos sinulla on mahdollisuus testata eri makeutusaineiden käyttöä (esimerkiksi ystäväsi luona), kokeile ja vertaa keskenään esimerkiksi aspartaamia ja ksylitolia. Kaikkein herkkävatsaisimmille molemmat aiheuttavat mahaoireita. Jos saat käsiisi steviaa, testaa sitäkin, miellyttääkö sen maku.

## 12. Päiväkäsky

### *Hiilihydraattien porttiteoria*

#### **TAUSTATIETOA**

Tätä mitä nyt kirjoitamme ei ole tieteellisesti osoitettu, mutta ihmiskokeellisesti kyllä. Hiilihydraattiriippuvaisilla on ensinnäkin jokaisella oma heikko kohtansa, johon helposti kaikki hyvät päätökset sortuvat. Useimmille ne ovat kai karkit, ja monille erityisesti suklaa. Hyvin yleistä on myös leipien, pastan ja jäätelön aiheuttamat ahmimisreaktiot, eikä perunakaan harvinainen addiktio ole.

Mutta reaktio ei jää vain tähän. Hiilihydraatit aiheuttavat riippuvaisessa helposti ketjureaktion: esimerkiksi jos hän syö leipää tai kaurapuuroa aamiaisella, hän saattaa jo kaivata pastaa lounaalla, ja siitä ei olekaan enää pitkä matka iltapäiväpullaan, josta voikin sitten illalla siirtyä romahtaen sohvalle ahmimaan jäätelöä, irtokarkkeja tai suklaata.

Virallisessa terveystaloustuksessa tämän ei edes uskota olevan totta, koska ei uskota että sellainen ilmiö kuin sokeri/hiilihydraattiriippuvuus on olemassa. Puhumattakaan siitä, että voitaisiin uskoa suomalaisen ravitsemuksen pyhien uskonkappaleiden perunan ja leivän aiheuttavan riippuvuutta. Mutta lukuisten hiilihydraattiriippuvaisten omat kokemukset ja kertomukset tukevat olettamusta.

Niin kauan, kun riippuvuusoireet vielä ovat pahat, kannattaa hyvin tarkkaan seurata hiilihydraattien kokonaismäärää ja niiden laatua sekä ottaa huomioon, että reaktiot ovat aina yksilöllisiä. Esimerkiksi Heidi kertoo, että hänellä pahimmat allergiset reaktiot (paha yskimistä jne.) aiheuttaa peruna, mutta ketjureaktion alkuina toimivat jauhotuotteet, pulla ja leipä. Varpu on huomannut kyläily- ja muilla matkoilla, että jos päivän mittaan syö tavallista enemmän tärkkelystä, makeanhimo seuraa väistämättä, ja kaikkien hiilihydraattien lisäksi on vielä saatava jotakin kunnan sokeripitoista, esimerkiksi lakritsaa.

#### **MIETI:**

Mikä on juuri sinulle se pahin kiusauksen aiheuttaja? Muistele, oletko omassa elämässäsi havainnut ketjureaktiota, kuinka aivan viaton hyvä hiilari voi salakavalasti johtaa mässyyn?

## **TEHTÄVÄ 12:**

Kirjaa ylös kompastuskivesi ja lsitea myös, minkälaisista määristä on kyse. Esimerkiksi tähän tyyliin:

1. Kaurapuuro, voin syödä puolitoista desiä, isompi määrä turvottaa, mutta ei johda makeanhimoon.
2. Ruisleipä: en voi syödä palaakaan tai syön koko limpun ja sen jälkeen haluan karkkipussille.
3. Peruna: voin huoletta syödä yhden silloin tällöin.
4. Jne.

### 13. päiväkäskey

*Endomorfit, mesomorfit ja ektomorfit*

#### TAUSTATIETOA

Tohtori Willian Sheldon kehitti aikoinaan vartalotyyppejä endomorfeihin, mesomorfeihin ja ektomorfeihin. Tämä vartalotyyppejä on tietenkin liian kategorinen, jotta ihmiset siihen varauksetta voitaisiin lokeroida. Useimmat ihmiset ovat sekatyyppejä, olennaista on se, mikä on hallitseva tyyppi.

Mesomorfit ovat niitä, joiden geenit ovat kadehdittavat. He pystyvät lihomatta syömään hampurilaisia ja pizzoja. Ja jos he jostakin syystä päättävät ruveta treenaamaan, heidän vartalonsa muokkaantuu vauhdilla. He ovat hoikkia ja lihaksikkaita, luonnon muokkaamia atleetteja. Ruokavaliossaan heillä ei ole muuta huolta, kuin kiinnittää huomiota ravinnon laatuun.

Ektomorfit ovat laiheliineja, joiden on vaikea kehittää lihaksia, mutta toisaalta he eivät kerää kroppaansa rasvavarastojakaan. Heillä on uskomattoman tehokas aineenvaihdunta, ja heille saattaa sopia ruokavalio, jossa puolet energiasta tulee hiilihydraateista.

Endomorfit ovat isoluisia ja lihovat helposti. He keräävät kehoonsa rasvaa ja menettävät mahdolliset lihaksensa heti, jos pitävät pidempää taukoa treenaamisessa. Endomorfilla ei ole koskaan mahdollisuutta unohtaa ruokavaliota ja säännöllistä liikuntaa, jos hän aikoo pysyä ihannepainossaan. Heidi ja Varpu ovat endomorfeja. Endomorfin tulee ruokavaliossaan pysyä melko ehdottomasti ruodussa, hän ei voi kovinkaan usein ottaa „vapaapäiviä“. Useimmiten endomorfit reagoivat herkästi sokeriin ja valkoisiin jauhoihin sekä ylipäätään liiallisiin hiilihydraatteihin. Niinpä hiilihydraattien laadun ja määrän tarkkailu on endomorfeille välttämätöntä. He voivat paremmin runsasproteiinisella ja vähä- tai kohtuuhiihihydraattisella ruokavaliolla.

*(Lähde: Venuto, Burn the fat – feed the muscle)*

#### MIETI:

Mihin ryhmään/ryhmiin itse kuulut? On täysin mahdollista olla esimerkiksi yhdistelmä

ektomorfia ja endomorfia eli niin kutsuttu laiha läski. Venuton mukaan Arnold Schwarzenegger on yhdistelmä mesomorfia ja endomorfia jne. Ajattele vaikkapa vanhempiasi, oletko perinyt jommankumman kropan, vai onko sinulla piirteitä molemmista?

**TEHTÄVÄ 13:**

Kirjoita ylös, mitä tyyppiä edustat ja laadi itsellesi suunnitelma, miten syödä ja mitä liikuntaa harrastaa, jotta saisit vartalotyyppistäsi parhaan mahdollisen irti.

## 14. Päiväkäskey

*Kun muu perhe ei osallistu*

### TAUSTATIETOA

Hiilihydraattivierotuksen yksi keskeinen ongelma on puhtaasti käytännöllispsykologinen: miten toimia silloin, kun muu perhe syö eri tavalla? Jos puoliso ei tue edes myötämielisellä hiilarimässäyistä pidättymisellä, vaan jatkaa omalla radallaan, ja sinä joudut katsomaan ja kärvistelemään vieressä, kun toinen vetää karkkia, jäätelöä tai vaikkapa vain leipää? Tai jos ja kun lapsille on laitettava toisenlaista ruokaa kuin itselle?

Lähdetäänpä liikkeelle kahden aikuisen suhteesta: ei toista aikuista voi pakottaa mihinkään muottiin, ei ruokavaliomuottiinkaan. Asiasta voi kuitenkin keskustella ja sopia kompromissin. Mikäli molemmat syövät lounaan kodin ulkopuolella, on helppo sopia, että perheen ilta-ateria voi noudattaa hiilihydraattitietoisia periaatteita (se ei tee pahaa kenellekään ja toinen saa lounaalla kaipaamia lisukkeita). Jos esimerkiksi toisen urheiluharrastus vaatii toisenlaista otetta, helppohan jokaiselle aterialle on lisuke laittaa, joka on tarkoitettu vain toiselle. Siinä ei-karpin olisi syytä joustaa sen verran, ettei esimerkiksi pastariippuvaiselta vaadi juuri pastaa lisukkeeksi. En ole koskaan elämässäni tavannut sellaista alkoholismista parantuvan ihmisen puolisoa, joka vaatisi itselleen joka ilta ryyppyn! Miksei sitten hiilihydraattiriippuvaisen lähimmäiseltä voisi vaatia samanlaista lojaaliutta?

Kun on kyse lapsista, tilanne on hiukan toinen: kasvava lapsi tarvitsee monipuolista ravintoa kasvaakseen ja kehittyäkseen. Lapsen pistäminen ketodieetille on ihmiskoe, jota emme suosittele. Hiilihydraattitietoinen ruokavalio sen sijaan on lapselle mitä parhain. Lisäksi lapset kaipaavat sellaisia herkkuja, joita näkevät naapuriperheissäkin syötävän. Tässä tilanteessa hiilihydraattiriippuvaisen aikuisen on asetettava rajat sekä itselleen että lapsilleen. Karkin syönti päivittäin ei ole lapsille hyväksi, mutta mikäli lasten karkkipäivä aiheuttaa ongelmia, on pyydettävä että joku aikuinen ei-sokeririippuvainen läheinen ostaa ne namut ja säilyttää siihen asti, kunnes ne lapsille annetaan.

Sellainenkaan ei ole harvinaista, että se kaikkein läheisin (vaimo/ mies/ äiti...) sabotoi kaikkia yrityksiasi päästä irti riippuvuudestasi. Mies ostaa oikein uhallakin sipsejä ja pullaa kotiin; vaimo laittaa höyryävää pastaruokaa pastavierotusta yrittävälle, ylipainoiselle miehelleen; äiti

kantaa urakalla viinereitä tuliaisiksi jne. Näiden läheisten motiiveja voi vain arvailla. Puoliso saattaa alitajuisesti pelätä menettävänsä toisen, jos tämä hoikistuu. Äiti kokee, ettei hänen huolenpitoaan arvosteta, jos ei pulla kelpaa. Lisäksi toisen elämäntaparemonttia sabotoivien ihmisten käytöksen taustalla saattaa aina luurata se peruskatala henkinen pienuus. Toivotaan, ettei tuo toinen vaan vahingossakaan onnistu. Siitähän saattaa tulla parempi ihminen kuin minä!

### **MIETI:**

Onko omassa perheessäsi erilaisia ruokavalioita noudattavia, ja onko perheen yhteinen ruokavalio ratkaistu jokaiselle oikeudenmukaisella tavalla? Esiintyykö omassa perheessäsi tai ystäväpiirissäsi yritystä sabotoida pyrkimyksiäsi?

### **TEHTÄVÄ 14:**

Suunnittele itsellesi toimintastrategia sellaisten tilanteiden varalle, joissa huomaat ettei pyrkimyksiäsi tueta, vaan päinvastoin läheiset tekevät kaikkensa tuhotakseen projektisi.

## 15. Päiväkäskey

*Omakehu EI haise!*

### TAUSTATIETOA

Hiilihydraattitietoiseen ruokavalioon siirtyminen ei ehkä enää tänä päivänä aiheuta ihmisten lähipiireissä niin suurta vastustusta kuin muutama vuosi sitten, mutta täysin hyväksytyä se ei ole vielä. Saatat kokea ympäristön painetta, kauhisteluja kuinka „ilman hiilareita ei voi elää“ tai „sotket rasvadieetillä vain kolesterolisi“... Koska sinä tiedät jo paremmin, usko pelkästään hyvään oloosi. Kerro kauhistelijoille, kuinka loistava on olosi (tietysti vain jos se on totta).

Yksi Heidin teorioista on huonon itsetunnon ja syyllisyyden tunteiden nivoutuminen hiilihydraattiriippuvuuteen. Riippuvainen saattaa tuntea jatkuvaa riittämättömyyttä, syyllisyyttä tekemättömistä töistä. Heidi lainaa erästä sokeririippuvaista:

"Täytyy yrittää kai keskittyä ensinnäkin siihen, että en istu koneen ääressä nettailemassa ja palstailemassa koko aikaa. Silloin saan tehtyä ne asiat mitä mun tulisi tehdä, ja on vähemmän syyllisyydentunnetta, joka kehottaa kompensoimaan mässäilyllä. Mun tulee myös yrittää psyykätä itseäni siihen, etten syyllistäisi itseäni jatkuvasti ja kaikesta. Samoin pitää huolta siitä, että syön säännöllisesti ja hyvin. Myös pitäis takoa päähänsä et rentoutua voi ilman että sitä täytyy juhlistaa syömällä. Ilo ilman hiilareita ei ole teeskentelyä!"

Huonoa itsetuntoa ei paikata nettikampanjoilla. Jos et ole saanut lapsuudenkodistasi lahjaksi hyvää itsetuntoa, sinun on se rakennettava itse kovalla työllä. Varpu voi kertoa kokemuksesta, että terveen itsetunnon rakentaminen lähes tyhjästä vaatii aikaa ja työtä - ja edes yhden ihmisen, joka uskoo sinuun. Mutta itsetunto on mahdollista rakentaa, ja syyllisyyden tunteista on mahdollista vapautua!

Itsetuntoa ei rakenneta katteettomalla omallakehulla, lesoilulla. Se rakennetaan sillä, että uskalletaan iloita pienistä onnistumisista, vaikka kuinka pikkuruisista. Vähitellen niitä onnistumisen tunteita kertyy jokaiselle päivälle, jopa useita. Kun aina muistat kehua itseäsi (ihan hiljaa itsekseksi) pienistä menestyksistäsi päivän mittaan – ihan vaikka siitä, että vihdoinkin jaksoit kastella kukat - , alitajuntasi alkaa uskoa, että olet hyvä tyyppi. Sitten, kun alitajuntasi uskoo sen, sinä alat uskoa jo itsekin.

**MIETI:**

Voisiko olla mahdollista, että oman sokeririippuvuutesi taustalla vaikuttavat myös syyllisyyden ja alemmuuden tunteet?

**TEHTÄVÄ 15:**

Aina illalla nukkumaan mennessä kertaa kaikki päivän työt, ja kehu itseäsi jokaisesta pienestä onnistumisesta päivän mittaan!

## 16. Päiväkäskey

*Todellisuuspako on helpompaa kuin muutosten tekeminen*

### TAUSTATIETOA

Kampanjamme on nyt edennyt puoleenväliin. Niinpä ajattelimme, että on aika motivaatiosaarnalle. Varpun havaintojen mukaan ihmiset hyvin mielellään aloittavat kaikenlaisia projekteja ja innostuvat asioista, mutta into lopahtaa viikon parin kuluessa milloin mihinkin tekosyyhyn, tai ei minkään vuoksi. Kunhan vain lopahtaa. Yksi syy tähän saattaa olla suunnitelmallisuuden puute. Omia tavoitteita ja valmiuksia ei mietitä kunnolla, vaan lähdetään soitellen sotaan.

Erään kouluttajan mukaan „On kiehtovaa havaita, että useimmat ihmiset suunnittelevat kesälomansa suuremmalla huolella kuin koko elämänsä. Ehkä se tapahtuu siksi, että todellisuuspako on helpompaa kuin elämän muuttaminen.“

Menestystä tutkineet psykologit väittävät, että 95 – 97 %:lla maailman ihmisistä ei ole muistiinkirjoitettuja tavoitteita, ja he myös epäonnistuvat tavoitteittensa saavuttamisessa, kun taas ne 3 - 5 % ihmisistä, joilla on ylösmerkityt tavoitteet, onnistuvat. Tähän voisi lisätä, että onnistujien määrä on vieläkin pienempi, koska niistäkin, jotka kirjoittavat tavoitteensa ylös, useimmat eivät sitoudu vakavissaan tavoitteisiinsa.

Tavoitteiden asettaminen ja oman mielen aktiivinen motivoiminen sekä mielikuvaharjoittelu ovat perusedellytys onnistuneelle painonpudotukselle ja/tai hiilihydraattiriippuvuuden vierotuskampanjalle. On ihan eri asia periaatteessa tietää, mitä pitäisi tehdä, kuin siirtää se tieto käytäntöön ja toteuttaa sitä sitkeästi jokaisena päivänä.

*(Lähde: Venuto, Burn The Fat Newsletter)*

### MIETI:

Mitkä ovat lyhyen ja mitkä pitkän tähtäimen tavoitteesi? Näe sielusi silmin se roolimalli, jonka kaltaiseksi haluat tulla, ja iskosta se malli tarraksi tajuntaasi. (Varpun Modesty-projekti voidaan nähdä vitsinä tai vanhenevan naisen epätoivona, mutta Varpu itse näkee sen hauskana kannustimena, joka kantaa huonojen aikojen yli.)

## **TEHTÄVÄ 16:**

Kirjoita ylös miettimäsi tavoitteet ja tallenna ne sellaiseen paikkaan, että löydät ne. Yksi keino on teipata roolimallinsa kuva jääkaapin oveen.

## 17. Päiväkäsky

*Tavoitteiden asettaminen - ja pitäminen*

### TAUSTATIETOA

Oikeastaan ainoa asia tässä elämässä, johon sinulla on 100 % kontrolli, ovat omat ajatuksesi. Ajatukset eivät noin vain tule tuolta jostakin ja mene tuonne jonnekin, vaan sinulla on kaikki mahdollisuudet itse päättää, minkälaisia ajatuksia ajattelet. Ainoa, mitä tässä vaaditaan, on itsenäisyys, rehellisyys ja valppaus. Oikeasti ne ovat suuria vaatimuksia, mutta eivät kuitenkaan mahdottomia toteuttaa.

Jos jatkuvasti vertaat itseäsi naistenlehtien manipuloitujen kuvien naisiin (miehiin), tunnet väistämättä alemmuutta. Mitäpä jos sen sijaan suhtautuisit kaikkialta tulevien superkauniiden ihmisten kuvatulvaan huumorilla: totuus on, että elokuvien kaunottaria ja komistuksia ensinnäkin meikataan tuntikausia, sitten heidän kuviaan käsitellään digitaalisesti, ja kaiken huipuksi he joutuvat käyttämään sijaisnäyttelijää, jos jossakin kohtauksessa suuren roolin saa heidän se ruumiinosansa, joka ei ole täydellinen. Esimerkiksi Madonnalla on ollut sijaisnäyttelijä näyttämässä sääriä, Jennifer Lopezin takapuolta on piennetty kuviin, Kim Basinger ja Julia Roberts on eräissä otoksissa korvattu parempivartalosisilla sijaisnäyttelijöillä ja niin edelleen. Maailman kauneimmatkaan eivät ole täydellisiä.

Älä siis vertaa itseäsi johonkin saavuttamattomaan, ei Sophia Lorenistakaan olisi Twiggyä millään ilveellä saanut. Aseta itsellesi realistiset tavoitteet. Suunnittele myös aikataulu niin, että se on mahdollista pitää. Kuluneen sanonnan mukaisesti, eivät ne läskit hetkessä tulleet, joten eivät ne hetkessä lähdekään.

Suunnittele tavoitteesi mitattavissa olevina asioina. Paino ei ole hyvä mittari, koska se ei kerro likikään koko totuutta. Peili ei ole hyvä mittari, koska se tunnetusti kertoo, mitä meidän mieleemme käskee kertoa. Ainoa lahjomaton mittari ovat ympäröivät mittarit. Pidä siis taulukkoa mittojesi kehittymisestä. Se motivoi enemmän kuin mikään, koska kun onnistuneesti jätät huonot hiilihydraatit (ja muun roskaruonan) ruokavaliostasi, mittasi kutistuvat väistämättä!

Mikä tärkeintä: muista ajatella itsestäsi hyvää! Keskity niihin puoliin itsessäsi, jotka ovat vahvuuksiasi, älä takerru mielestäsi epätäydellisiin kohtiin. Jos sinulla on vyötärö, iloitse siitä! Äläkä keskity pohtimaan, miksi reitesivät ovat paksut...

*(Lähde: Heiskanen, Outo lempi – triviikirja elokuvan ystäville)*

### **MIETI:**

Mitkä ovat ulkonäkösi ehdottomat vahvuudet?

### **TEHTÄVÄ 17:**

Katso eilen kirjoittamiasi tavoitteita, ja mieti, olisiko niissä muuttamisen varaa?

## 18. Päiväkäsky

*PMS-häiriöt elimistön sokeritaloudessa*

### TAUSTATIETOA

Ovulaation ja kuukautisten aika ovat naisen sielunelämässä sokeritalouden heittelehtimisen sesonkiaikaa. Näiden ajanjaksojen hiilihydraattien kaipuu liittyy todennäköisesti estrogeenin vaikutukseen aivojen kemiassa sekä veren sokeritasoissa. Naiset ovat miehiä herkempiä reagoimaan muutoksiin serotoniinin määrissä. Serotoniini on mielihyvähormoni, jonka määrä naisen aivoissa on sidoksissa estrogeenin määrään elimistössä.

Kaikki ovat varmasti kuulleet tarinoita naisista, jotka raskauden aikana saavat omituisia ja hillittömiä mielitekoja. Varpu on kuullut eräältä naiselta, että tämä himoitsi savupiippujen nokea raskaana ollessaan... PMS-sokeri- ja roskaruokahimot ovat sukua tälle ilmiölle. Niiden selitys on hormonitoiminnan ja aivojen hienosyisessä yhteistyössä, eikä niistä siten kannata itseään syyllistää. Parempi on lähestyä asiaa puhtaan käytännöllisesti.

Ovulaation aikana tai kuukautisten lähestyessä aivot antavat naisen käsille kummallisia toimintakäskyjä: milloin käsi käy sipsipussille, milloin einesruokiin, milloin karkkipussille. Herää roskaruokamielitekoja, ja jalatkin alkavat saada outoja toimintakäskyjä. Ennen kuin huomaatkaan jalkasi ovat kuljettaneet sinut lähimpään pizzeriaan tai hampurilaisravintolaan.

Heidin vinkki näihin tilanteisiin on varata jääkaappiin rahka- ja muita „sallittuja“ herkkuja, niin että niitä on aina tarpeen vaatiessa käsillä. Energianpuuskan iskiessä kannattaa tehdä pakastimeen valmiita ruoka-annoksia, niin jalkojen ei tarvitse saada toimintakäskyä kävellä kuin pakastimelle...

### MIETI:

Vaikuttaako kuukautiskierto syömiskäyttäytymiseesi? Jos vaikuttaa, niin millä tavoin?

## **TEHTÄVÄ 18:**

Tee pakastimeen „hätäruokia“, sopivan kokoisia (suomeksi: ei liian suuria eikä liian pieniä) annoksia ruokaa, josta erityisen paljon pidät.

## 19. Päiväkäsky

*Kiiruhda hitaasti!*

### TAUSTATIETOA

„Festina lente!“ kehottivat jo muinaiset roomalaiset (Varpun oli pakko saada aloittaa näin, koska ainekirjoituksenopettaja muinoin ehdottomasti kielsi aloittamasta kouluainetta muinaisista roomalaisista...). „Kiiruhda hitaasti“ on viisas käsky myös hiilihydraattiriippuvaiselle.

Mikäli olet vasta hiilihydraattitietoisen elämäntavan alkutaipaleella, älä pyri ahnehtimaan liikaa kerralla. Muuta elämäntavoissasi yksi asia kerrallaan, opettele uutta pieninä annoksina. Niin sinulla on suuremmat onnistumisen mahdollisuudet!

Ensimmäinen askel oli se, jonka teit aloittaessasi: valkoiset vehnäjauhot ja sokeri pois arkikäytöstä. Valmiseinesten käytön lopettaminen on myös alkuaskelten joukossa. Sen jälkeen voit pikkuhiljaa muuttaa ruokavaliotasi laadukkaampaan ja ravinteikkaampaan suuntaan. Ajan mittaan voit tarkemmin ryhtyä tutkimaan E-koodeja, omega 3- ja omega 6-rasvahappojen suhteita, makroravinteiden (juuri sinulle) optimaalista suhdetta (suomeksi= mikä on valkuaisaineitten, rasvojen ja hiilihydraattien osuus ruokavaliossasi) ja niin edelleen.

Ajatustyötä joudut tekemään myös vanhojen, mahdollisesti hyvinkin piintyneiden asenteiden uudelleen muokkaamisessa. Vähärasvainen ajattelu saattaa istua syvällä sisälläsi (sitä ei kuitenkaan kannata keikauttaa vastakohtakseen: ei jokin tuote ole parempi pelkästään sen vuoksi, että se sisältää enemmän rasvaa). Saatat olla tottunut ajattelemaan, että nälkä on merkki laihtumisesta, mitä se ei tietenkään ole. Ajatusten ja käsitysten muuttaminen ei tapahdu sekään hetkessä, joten anna itsellesi aikaa, ja muuta niitä pala kerrallaan.

Hiilihydraattitietoisuus ei ole mikään hurmoksellinen uskonlahko, johon „hurahdetaan“. Kyse on tietoisesta elämäntapavalinnasta, niinpä kannattaa kiiruhtaa hitaasti!

### MIETI:

Mitä piintyneitä käsityksiäsi terveellisestä ravinnosta pidät nykytietojesi valossa virheellisinä?

## **TEHTÄVÄ 19:**

Kirjoita ylös tärkeysjärjestyksessä, mitä aiot muuttaa elämäntavoissasi heti, mitkä asiat seuraavat pikkuhiljaa myöhemmin.

## 20. Päiväkäskey

*Nälkä meillä vieraanamme*

### TAUSTATIETOA

Nykyruokavalio on sotkenut ihmisen luontaisen nälänhallinnan. Emme enää erota nälkää mieliteosta. Elimistömme toimii hienosti ja tarkoituksenmukaisesti, mutta omilla elintavoillamme me saatamme kehomme viestijärjestelmän epätasapainoon.

Nälän pitäisi viestittää ravinnon puutteesta. Siihen se on tarkoitettu. Mutta milloin olet viimeksi tuntenut oikeaa, rehellistä nälkää? Hiilihydraattiriippuvaisen ”nälkä” tulee kahta reittiä: toisaalta insuliinin toiminnasta (muistathan: ”Samalla kun insuliinierityksen aiheuttama nopea verensokeritason lasku viestittää ravinnonpuutetta, ihmisen energiavarastot ovat kuitenkin juuri täytetyt ja kiinni, koska insuliinihormonin määrä on korkea suhteessa glukagonihormoniin: ihminen näkee nälkää yltäkylläisessä tilassa. Mikä olisikaan parempi ja nopeampi lääke huutavaan nälkään kuin – sokerinsyönti.”) ja toisaalta mielihyvähormonien ja tunne-elämän solmuista. Tunteennälkäkin ilmenee nälän tunteena...

Eräiden asiantuntijoiden mukaan ”nälkä” saattaa nykyisin tarkoittaa myös ravintoaineiden puutosta. Syömme energiatalouden tarpeisiin tarpeeksi – mutta vääränlaista ruokaa. Ruoka ei sisällä tarpeeksi kaikkia makroravinteita (valkuaisaineita, rasvaa ja hiilihydraatteja) tai mikroravinteita (vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita).

Yksi tärkeä askel on siis opetella erottamaan oikea nälkä leikkinälästä.

*(Lähteet: Ruokatohtori ja Laihdu ilman nälkää)*

### MIETI:

Milloin olet viimeksi ollut oikeasti nälkäinen? Onko nälkä sinulla vain eräänlainen opittu tapa (tietyissä tilanteissa ”kuuluu” syödä)? Syötkö tarpeeksi monipuolisesti, ja ylipäätään riittävästi kasviksia ja marjoja, jottei elimistösi tarvitse potea ravinteiden nälkää?

## **TEHTÄVÄ 20:**

Keksi itsellesi ”teemakasviksia” ja ”teemamarjoja”, joiden monipuolista käyttöä opettelet joka päivä jatkossa. Esimerkiksi parsakaalipäivät: mitä kaikkea voit tehdä parsakaalista? Oletko kokeillut marja-aroniaa tai tyrniä? Mitä herkkuja niistä voisi valmistaa?

## 21. Päiväkäskey

*Miksi hiilihydraattitietoinen ruokavalio auttaa masentunutta?*

### TAUSTATIETOA

Sokereiden on todettu aiheuttavan ja edesauttavan masennusta. Riippuvainen ihminen syö yleensä juuri hiilihydraatteja ja huomattavan reilusti verrattuna normaalisti syövään ihmiseen. Hiilihydraattitietoiseen ruokavalioon siirryttäessä ensimmäisiä positiivia kokemuksia on piristyminen. Tämä johtuu niin sanotun kemiallisen masennuksen poistumisesta. Energiaa tulee lisää roimasti. Tätä energiaa olisi hyvä suunnata ihan joka päiväiseen elämästä selviytymiseen ja tekemättömiin asioihin. Kannattaa kuitenkin myös miettiä mitkä syyt ovat syömisemme takana.

Ensimmäisen viikon jälkeen mielen valtaa tyyneys, sillä verensokerin vaihteluiden tasaantuessa tasaantuvat myös mielen ailahtelut. Painon ja senttien kadotessa mieliala kohoaa väkisinkin ja energiaa löytyy. Toivottavasti jokainen jaksaa suunnata hoitaa tuolla energialla tavallisesti esiintyviä vierotusoireita.

Kun hiilihydraattitietoinen syöminen alkaa sujua, ehkä useidenkin repsahdusten jälkeen (muista ottaa ne opetushetkinä!), kannattaa masennuksen siirtyessä sivuun keskittää energiaansa siihen, mikä tai kuka masentaa. Toisin sanoen yritä etsiä masennuksen todellinen syy tai syyt. Tämä on erityisen vaikeaa, jos masennusta sinulle aiheuttaa joku läheinen ihminen. Tällöin olisi syytä miettiä, voitko ottaa häneen hetkeksi etäisyyttä parantuaaksesi ja saadaksesi lisää voimia. Ole rehellinen, saattaa olla että pyrit tekemään syntipukin jostakin läheisestäsi, koska et kestä katsoa peiliin.

### MIETI:

Onko elämässäsi jotain turhaa, joka vain kuluttaa energiaasi? Mitä voisit tehdä sen poistamiseksi?

### TEHTÄVÄ 21:

Kolme viikkoa on kulunut, joten on aika tarkistaa ensimmäisenä päivänä ottamasi mitat. Punnitse ja mittaa itsesi juuri tänään vaikka olisitkin repsuillut.

## 22. Päiväkäskey

*Meitä on neljää ihmistyyppiä*

### TAUSTATIETOA

Ihmiset voidaan Heidn mukaan jakaa neljään ryhmään. Ryhmäjaottelu on koottu useista eri lähteistä ja niissä mainituista tutkimuksista.

Ensimmäisen ryhmän muodostavat ne hoikat ihmiset, jotka selviävät hyvin runsashiilihydraattisella ruokavaliolla, vaikka heidän olisikin terveellistä karsia liika sokeri ruokavaliosta ja siirtyä täysjyvätuotteisiin. Valitettavasti suurin osa ravitsemusalan ihmisistä ja liikunnanohjaajista kuuluvat itse tähän ryhmään, ja heillä tuntuu olevan suuria vaikeuksia ymmärtää niitä, joka eivät voi kieltäytyä jälkiruuasta. Heidän suussa makea ei oikeastaan maistu edes hyvältä.

Toisen ryhmän ihmiset ovat hyvin pitkälle ensimmäisen ryhmän kaltaisia, mutta siinä missä ykkösryhmäläiset itse voivat syödä mitä tahansa ilman, että se näkyy heidän vyötäröllään, kakkosryhmän ihmiset lihoavat pikku hiljaa, sillä he ovat oppineet lohduttamaan itseään makealla tai tuoreilla sämpylöillä. Jos on kurja päivä töissä tai kuukautiset, on tällaisen lohdutuksen paikka.

Valitettavasti vanhemmiten kakkosryhmän ihmiset siirtyvät ryhmään kolme, johon toki myös synnyttään. Heitä voisi kutsua hiilihydraattien väärinkäyttäjiksi tai mielialakäyttäjiksi. He lienevät juuri se ihmisryhmä, josta KTL on huolissaan, sillä heidän vyötäröympäryksensä vain kasvaa kasvamistaan. Nuorempana he ovat voineet laihduttaa vähärasvaisesti, mutta kerta kerralta laihduttaminen vähärasvaisesti on vaikeampaa ja vaikeampaa, kunnes se lopulta käy liki mahdottomaksi kun elimistö on jojoilun jälkeen täysin sekaisin. Aina löytyy hyvä syy syödä, joko iloon tai suruun.

Neljännän ryhmän muodostavat todelliset addiktit. Heidän käyttäytymisensä saattaa olla hyvin samankaltaista kuin kolmosryhmäläisillä ihmisillä, mutta useimmiten heidän normaaliruokailunsa saattaa olla terveellistäkin, mutta elämää rasittavat hillittömät ahmimiskohtaukset. Toisaalta koko ruokavalio saattaa olla ajoittain todella yksipuolista ja erittäin hiilihydraattivoittoista. Heille ainoa keino muuttaa ruokavaliotaan on hiilihydraattien

rajoittaminen, paluu ”metsästäjä-keräilijän”-ruokavalioon. Tosin heillä se ei ratkaise koko ongelmaa, toisin kuin kolmosryhmäläisillä.

Ensimmäisen ryhmän noin 25 % väestöstä, toiseen ja kolmanteen kuuluvia on yhteensä noin 57%, ja addikteja löytyy joukostamme noin 18 %.

*(Lähteet: Sokeripommi, Laihdu ilman nälkää ja Kivikautta kiloille)*

**MIETI:**

Mikä ihmistyyppi yllämainitusta olet?

**TEHTÄVÄ 22:**

Mieti läheisiäsi mihin ryhmään he kuuluvat. Ymmärrätkö heitä nyt paremmin tai ymmärrätkö miksi he eivät ymmärrä sinua. Selitä asia heille.

## 23. Päiväkäsky

### *Ihanteellinen makroravinnesuhte osa 1*

#### **TAUSTATIETOA**

Proteiini on hiilihydraattitietoisessa ruokavaliossa ehkäpä se kaikkein tärkein osa. Kannattaa varmistaa, että sitä tulee ravinnosta riittävästi. Määrän lisäksi syödyn proteiinin aminohappokoostumuksen on syytä olla kohdallaan. Eläintuotteiden proteiinit ovat aminohappokoostumukseltaan parempia kuin kasviproteiinit. Proteiini tyydyttää näläntunnetta voimakkaasti, mikä sekin omalta osaltaan edesauttaa laihtumista. Riittäväällä proteiininsaannilla minimoit myös lihaskudoksen menetyksen laihdutusvaiheessa.

Varsinkin laihdutusvaiheessa on proteiininsaannista huolehtiminen erittäin tärkeää. Laihduttavan kannattaa syödä proteiinia vähintään noin 1,5 grammaa rasvatonta painokiloa kohti päivässä. Harva kuitenkaan tietää omaa rasvaprosenttiaan. Proteiinimäärän laskeminen kokonaispainon mukaan vääristää proteiintarpeen arviointia ylipainon suuren rasvaosuuden vuoksi. Varsin karkean arvion sopivasta proteiininsaannin alarajasta, jossa on vielä hieman ”turvallisuusväliä”, saa näillä kaavoilla:

Naiset:  $22 * \text{pituutesi (metreissä)} * \text{pituutesi} = \text{ihannepainosi (kiloissa)}$ .

Ihannepainosi  $* 1,2 = \text{karkea arvio sopivasta proteiininsaannin alarajasta ylläpitoruokavaliossa (grammoina)}$ . Lisää nykyisen painosi ja ihannepainosi erotus saadaksesi tämän hetken painosi proteiininsaannin alaraja.

Miehille kaava on muuten sama, mutta vaihda viimeiseksi kertoimeksi 1,25. Ero tulee miesten ja naisten erisuuruudesta rasvaosuudesta normaalipainoisina.

Koska energianlähteenä hiilihydraatit ja rasvat muodostavat kokonaisuuden, vaikuttaa rasvansaannin määrään syötyjen hiilihydraattien määrä. Jos olet hyväkarppi ja täysjyvätuotteet kuuluvat päivittäiseen ruokavalioosi, voi rasva muodostaa noin 35–45% energiastasi. Vähemmällä hiilihydraattimäärällä luonnollisesti rasvan osuus voi olla suurempi.

Laihdutettaessa kannattaa muistaa, että elimistölle pitää jättää myös mahdollisuus polttaa omaa vararasvaa. Rasvansaantia on viisainta vähentää ruoanvalmistustapoja muuttamalla. Jos

aiemmin olit lorauttanut ruokaan purkillisen kermaa, muuta se reiluksi loraukseksi.  
Tiukimmassa laihdutusvaiheessa kannattaa rajoittaa juustojen ja pähkinöiden syöntiä.  
(Lähde: *Laihdu ilman nälkää*)

**MIETI:**

Saatko ravinnossasi tarpeeksi proteiinia?

**TEHTÄVÄ 23:**

Laske ylläolevan kaavan avulla, paljonko on päivittäinen proteiinintarpeesi.

## 24. Päiväkäskey

*Ihanteellinen makroravinnesuhte osa 2*

### TAUSTATIETOA

Ihanteellisia makroravinnesuhteita on yhtä monta kuin ruokavaliogurujakin. Zone-dieetin kehittäjän Searsin mukaan paras suhde on 40 % hiilihydraatteja ja 30% rasvaa ja 30% proteiineja. Loikkasen ja Bernsteinin mukaan parasta on syödä 70 % rasvaa ja 15% hiilihydraatteja ja 15% proteiineja. Atkins kehotti aloittamaan tiukalla hiilihydraattirajoituksella ja nostamaan hiilihydraattien määrää pikkuhiljaa, kunnes se oma sietotaso löytyy (tämä atkinsdiettaajilta usein unohtuu ja he juuttuvat aloitusvaiheeseen).

On tavallinen guruilmiö, että gurut rakastuvat omaan teoriaansa. Ruokavalioguruille on tyypillistä sokea usko siihen, että juuri se itselle paras ruokavalio on paras kaikille maailman ihmisille. Tämä sama koskee karppaajia. Nettikeskusteluissa yksi ja toinen julistaa omaa vakaumustaan periaatteella „kun tämä kerran toimii minulla, sen on toimittava kaikilla muillakin.“ Valitettavasti näin ei ole. Jokaikaisen ihmisen elimistö ja aineenvaihdunta ja psyyke on ainutlaatuinen. Voidaan esittää vain suuntaviivoja hyvästä ja laihduttavasta ruokavaliosta, mutta yksityiskohdat on jokaisen löydettävä itse.

Salmenkaija ei ilmoita tarkkoja prosentteja, hänen mukaansa laihdutusvaiheessa proteiinin tarve on suurempi ja elimistölle pitää jättää mahdollisuus polttaa vararasvaansa. Tämä viimeksimainittu unohtuu myös helposti. Se tarkoittaa suomeksi, että mikäli mieli laihtua, ei kannata syödä runsasrasvaisesti. Niin laihdutus- kuin ylläpitovaiheessakin hiilihydraattien ja rasvan määrät riippuvat toisistaan: mitä enemmän hiilihydraatteja, sitä vähemmän rasvaa, ja päinvastoin.

Hyvä tapa etsiä itselleen sopivinta ruokavaliota on tehdä kokeita Prodexin avulla (lisätietoja Laihdu ilman nälkää –keittokirjoissa). Varpun on kokeillut monia eri yhdistelmiä, vaihdellut proteiinien, rasvan ja hiilihydraattien määrää, ja kirjannut ylös tunteuksiaan. Näin hän on löytänyt itselleen sopivimman ruokavaliota, joka ei seuraa yhdenkään gurun prosentteja, mutta mahtuu hiilihydraattitietoisuuden sateenvarjon alle. Varpun prosentit ovat suunnilleen 30% proteiineja, 30% hiilihydraatteja ja 40% rasvaa. Proteiinin määrä on aika vakio,

hiilihydraattien ja rasvan määrät vaihtelevat. Mutta ei ole mitenkään sanottua, että tuo jako sopisi sinulle!

**MIETI:**

Mitkä ovat luontaiset mieltymyksesi? Pystytkö tunnistamaan eron aidon mieltymyksen ja opitun mieliteon välillä?

**TEHTÄVÄ 24:**

Kokeile erilaisia makroravinnesuhteita. Vaihtelee proteiinien, hiilihydraattien ja rasvan määriä eri päivinä. Pidä ruokapäiväkirjaa ja kirjaa ylös tunteuksesi.

## 25. Päiväkäsky

*Häpeä*

### TAUSTATIETOA

Hiilihydraattiriippuvaisuuteen liittyy asioita, jotka hävettävät riippuvaista syvästi. Aivan kuten muutkin addiktit, hiilihydraattiriippuvainen saattaa tehdä mitä tahansa saadakseen herkkuaan. Lievimmästä päästä on lasten lauantaipussin ahmiminen, mutta toki sekin hävettää.

Hiilihydraattiriippuvaisuuteen liittyy samanlaisia salaamista kuin muihinkin syömishäiriöihin. Riippuvainen ahmii salaa tärkkelys- ja sokeriherkkujaan. Salaaminen hävettää. Ahmimiskohtauksia seuraavat ilmavaivat hävettävät. Usein ahmimisen seurauksena riippuvainen on ylipainoinen. Lihavuuskin hävettää.

On kuin häpeän kehä ympäröisi riippuvaisen elämää. Ja häpeä syö sitä vähääkin energiaa, mikä riippuvaisella on jäljellä. Häpeä saattaa lamaannuttaa ihmisen ja masentaa lopullisesti.

Häpeän kehästä irtipääseminen ei ole helppoa. Riippuvaisen pitäisi oppia antamaan itselleen anteeksi. Hänen pitäisi oppia ymmärtämään itseään, miksi toimii niin kuin toimii. Hänen pitäisi oppia pikkuhiljaa vahvistamaan itsetuntoaan, kehuaan itseään päivittäin niistä pienistä onnistumisista, joita varmasti jokaisen elämässä on. Päämääränä on, että riippuvainen oppii tunnistamaan riippuvaisuutensa kaikki kiemurat – ja silti pitää itsestään sellaisena kuin on.

### MIETI:

Liittyykö sinun elämääsi häpeän tunteita? Elätkö häpeän kehässä?

### TEHTÄVÄ 25:

Kirjoita ylös esimerkkejä tilanteista, jotka ovat hävettäneet sinua. Lue kirjoittamasi ja sen jälkeen revi paperi juhlallisesti, ja vannoo itsellesi, että lakkaat häpeämästä. Häpeämisen sijaan käytä energiasi vierotusponnisteluihin!

## 26. Päiväkäskey

*Ihmisen pitää parantua laihtuakseen, ei laihtua parantuakseen*

### TAUSTATIETOA

Amerikkalaisen hormoneihin erikoistuneen lääkärin Diana Schwarzbeinin mukaan “ihmisen pitää parantua laihtuakseen, ei laihtua parantuakseen”. Schwarzbeinin periaate pelkistettynä on: kaikki ihmiskehon toiminnot ovat yhteydessä toisiinsa. Yksi epätasapaino luo toisen epätasapainon. Liiallinen jalostettujen hiilihydraattien syöminen on hormoniepätasapainon tärkein aiheuttaja.

Schwarzbeinin mukaan pitkään jatkunut korkea insuliinitaso synnyttää useita ketjureaktioita ihmisen elimistössä solutasolla. Korkean insuliinitason synnyttäjiä ovat vähärasvainen, runsashiilihydraattinen ruokavalio, laihduttaminen, stressi, alkoholi, tupakka, kofeiini, aspartaami, anaboliset steroidit, huumeet ja liialliset lääkitykset, liikunnan puute sekä liiallinen tai tarpeeton kilpirauhashormonin korvaushoito.

Häiriintynyt insuliinin tuotanto sotkee kaikki muut hormonaaliset toiminnot elimistössä. Esimerkiksi naisilla korkeat insuliinitasot johtavat lisääntyneeseen testosteronin määrään, mikä puolestaan heikentää estrogeenejä, mikä johtaa ovulaation poisjäämiseen ja vähentyneeseen progesteronin tuotantoon. Häiriintynyt insuliinitasapaino johtaa myös kohonneisiin adrenaliinin ja kortisolin tasoihin, mikä tarkoittaa, että insuliiniresistentillä on jo kolme hormonia poissa tasapainosta. Ajan mittaan kaikki hormoniepätasapainot johtavat sairastumiseen.

Kun ihminen omaksuu uusia, terveitä elämäntapoja, hänen elimistönsä alkaa käydä läpi siirtymävaihetta, jossa keho alkaa korjata vahinkoja, joita huonot elämäntavat ovat aiheuttaneet. Siirtymävaihe jakaantuu neljään alavaiheeseen: aloitus-, paranemis- ja rasvanpolttovaiheeseen sekä tilaan, jossa ihminen on parantunut. Siirtymävaiheen pituus riippuu siitä, kuinka pahasti elimistön hormonitoimintatoiminta on sekaisin. Kaikilla on kuitenkin mahdollisuus saavuttaa terveys ja elinvoima.

Hiilihydraattiriippuvaisuuteen liittyy usein ahmimishäiriö BED (binge eating disorder). Koska laihdutusyritykset laukaisevat melko helposti ahmimiskohtauksia, riippuvaisen on ymmärrettävä, että ensin tapahtuu vieroittuminen, ja laihtuminen alkaa vasta sen jälkeen. Vierottuminen on fyysinen prosessi, jossa hiilihydraattiriippuvainen korjaa hormonasapainoaan hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla. Se on myös henkinen prosessi, jonka aikana riippuvainen käy läpi omia riippuvaisuuteen johtaneita traumojaan.

*(Lähde: Laihdu ilman nälkää)*

**MIETI:**

Onko hiilihydraattiriippuvaisuutesi taustalla henkisiä syitä? Saattaa olla, että joudut miettimään elämääsi lapsuuteen saakka...

**TEHTÄVÄ 26:**

Jos pystyt jäljittämään riippuvaisuuteen johtaneita asioita elämässäsi, kerro asiasta hyvälle ystävälle. Purkakaapaapahtunutta yhdessä!

## 27. Päiväkäskey

### *Positiivinen riippuvuus*

#### **TAUSTATIETOA**

Vierotuskurssimme alkaa lähestyä loppuaan. Olet nyt nelisen viikkoa opetellut uutta sokeritonta ja riippuvuuksista vapaata elämäntapaa. Nyt on aika ottaa suurennuslasin alle kysymys, onko vierotuksesi onnistunut, vai oletko ehkä korvannut riippuvuuden jollakin uudella riippuvuudella.

Vertauskohtana käy tupakanpolton lopettaminen ja korvaaminen nikotiinipurkalla. Siinä yksi riippuvuus on vaihtunut toiseksi, mutta voidaan ajatella että toinen riippuvuus on pienempi paha. Raitistuneista ihmisistä tulee usein himoliikkujia. Siinäkin addiktio on korvattu toisella, mutta voidaan ajatella jopa että uusi addiktio on positiivinen.

Hiilihydraattiriippuvuuden sijaan sinulle on saattanut kehittyä tapa polttaa 10 tupakkaa päivässä enemmän. Pahasti riippuvaiselle sekin saattaa olla tilapäisesti parempi ratkaisu, mutta pitkän päälle uusi riippuvuus on kyllä tuhoisa.

Koska hiilihydraattiriippuvaisuudessa on hyvin pitkälle kyse herkkydestä mielihyvähormonien määrän nousuille ja laskuille elimistössä, tarjolla on mainio ratkaisu riippuvuuden kohteen vaihtamiseksi positiiviseen: ryhdy harrastamaan voimaharjoittelua! Treenaaminen kunnon painoilla (siis tarpeeksi raskailla) kiihdyttää mielihyvähormonien tuotantoa, sen lisäksi että se kiinteyttää, polttaa rasvaa ja nostaa itsetuntoa.

Positiivisia riippuvuuksia kannattaa hankkia useampiakin. Jos satut voimaharjoittelussa telomaan itsesi, niin ei tarvitse heti rynnätä syömään, vaan löydät korvaavaa toimintaa. Positiivisia riippuvuuksia voit hankkia vaikkapa itseäsi kehittämällä, uusilla harrastuksilla ja viikonloppuretkillä perheen kanssa.

#### **MIETI:**

Minkä verran olet päässyt irti vanhasta riippuvuudestasi? Huomaatko korvanneesi sen jollakin uudella riippuvuudella? Voitko luonnehtia uutta riippuvuuttasi „positiiviseksi“?

## **TEHTÄVÄ 27:**

Kokeile painoharjoittelua. Käy kuntosalilla tai kaverin luona, ja testaa miltä tuntuu treenaaminen vapailla painoilla (unohda ne kuntosalien vatkauskalusteet ja ota käteesi voimistasi riippuen 4, 6 tai 8 kg käsipainot).

## 28. Päiväkäsky

*Pikkuvinkkejä herkunhimon poistamiseksi*

### TAUSTATIETOA

Tärkeintä mielitekojen ja niitä seuraavien ahmimiskohtausten ennaltaehkäisyssä on pitää huoli siitä, että elimistösi saa tarpeeksi valkuaisaineita, vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Jos syöt kroonisesti liian vähän tai hyppäät yli aterioita, kehosi viestittää jatkuvaa energian puutetta. Tämä johtaa helposti hallitsemattomiin ahmimiskohtauksiin. Pidä huoli siitä, että syöt riittävästi ja monipuolisesti valkuaisaineita ja rasvoja, paljon erilaisia kasviksia ja lisäksi pähkinöitä, marjoja sekä hedelmiä.

Syö riittävästi kuitua, ja nimenomaan liukenevaa eli hyytelöityvää kuitua, jota saat kasviksista, hedelmistä, pähkinöistä, siemenistä sekä viljoista varsinkin kaurasta ja ohrasta. Liukeneva kuitu hidastaa mahalaukun tyhjenemistä ja pitää näläntunteen pitkään poissa.

Juo riittävästi vettä päivän mittaan. Yleensäkin on viisainta juoda ensin lasillinen vettä näläntunteen tullessa. Usein se, mitä kuvittelemme näläksi, on tosiasiaa janoa. Juo parikymmentä minuuttia ennen ateriaa iso lasillinen vettä tai mukillinen mate-, piparminttu- tai vihreää teetä. Mate on kofeiinipitoinen eteläamerikkalainen teelaatu, joka lisää perusaineenvaihduntaa ja rasvojen palamista, vähentää näläntunnetta ja piristää. Kokemusperäinen tieto kertoo, että kun vielä makeuttaa juoman steviällä, tämä lisää juoman ruokahalua hillitsevää vaikutusta (tutkimustietoa tästä asiasta ei ole).

Syö pääaterioitten alkupalaksi raakaa porkkanaa, lehtiselleriä ja omenaa. Paitsi , että lisää näin kuidunsaantia ja kylläisyyden tunnetta, nämä kolme toimivat myös muulla tavoin ruokahalua hillitsevästi: ne kiihdyttävät elimistön entsyymitoimintaa ja aineenvaihduntaa ja nostavat hiukan kehon lämpötilaa (ja siten energiankulutusta).

Makeanhimon iskiessä syö pieni annos jotakin valkuaisainepitoista, esimerkiksi pieni pala lempijuustoasi. Syö greippiä. Greipin väitetään hillitsevän ruokahalua, ja eräiden asiantuntijoiden mukaan se vaikuttaa myönteisesti myös rasva-aineenvaihduntaan. Käytä maustevenkolia, joka hillitsee ruokahalua. Heidi on havainnut, että karkean suolarakeen imeskely helpottaa makeantuskassa.

Keskity syömiseen ja syö hitaasti. Näin viesti kylläisyydestä ehtii avoihisi ennen kuin huomaamattasi olet ahtanut itsesi liian täyteen.

*(Lähde: Nainen parasta vuosikertaa)*

**MIETI:**

Mikä on paras hiilihydraattiherkunkorvike juuri sinulle?

**TEHTÄVÄ 28:**

Hanki ruokakaappiisi yllämainittuja ruoka-aineita ja opettele käyttämään niitä päivittäin ruokahalusi hillitsemiseksi.

## **29. Päiväkäsky**

*Kertausta*

### **TAUSTATIETOA**

Minkä tahansa uuden elämäntavan opettelu on sellaista, että se vaatii jatkuvaa palaamista perusasioihin, ja jo ymmärrettyjen asioiden kertaamista. Sitä helposti kuvittelee, että homma on jo hanskassa, ja kuitenkin lipsuu ihan huomaamattaan pikkuhiljaa takaisin entistä kohti.

Jotta saat pysyviä tuloksia vierotuksessa, sinun kannattaa säännöllisin välein kerrata perusasiat. Kertauksen kohteeksi käy esimerkiksi mielikirjasi hiilihydraattitietoisista ruokavalioista. Varpu on lukenut jo kuuteen kertaan Diana Schwarzbeinin *The Transition – kirjan*, ja aikoo lukea sen vielä joskus seitsemänteen kertaan. Varpu kertaa aika ajoin myös *Laihdu ilman nälkää – kirjoja*, sillä hassua kyllä, vaikka hän suurimmaksi osaksi on itse kirjoittanut ne, niiden sisältämät asiat unohtuvat osittain.

Säännöllisin väliajoin on myös hyvä tutkia ruokavaliotaan *Prodexin* ja/tai *ruokapäiväkirjan* avulla. Onko ruokavaliosi pysynyt sellaisena kuin kuvittelit sen pysyneen?

Voit kerrata myös nämä käskyt, ja katsoa omia muistiinpanojasi kurssin ajalta. Oletko muistanut tavoitteesi? Oletko muistanut ajatella roolimalliasi tai ihannekuvaasi päivittäin? Oletko muistanut kehua itseäsi kaikista pienistä aikaansaannoksista? Oletko muistanut ajatella itsestäsi hyvää jokaisena päivänä?

### **MIETI:**

Minkä perusasian hiilihydraattitietoisessa ruokavaliossa olet mahtanut unohtaa?

### **TEHTÄVÄ 29:**

Pidä ruokapäiväkirjaa muutaman päivän ajan, ja tarkastele syömisiäsi kriittisellä silmällä. Syötkö niin kuin uskot? Syötkö niin kuin tavoitteesi on?

### 30. Päiväkäskey

*Tunne itsesi!*

#### TAUSTATIETOA

Kuukauden ajan jokaisessa päiväkäskyissämme on esiintynyt kehotus: „Mieti“. Sen tarkoituksena on saada sinut hahmottamaan käyttäytymisesi todelliset syyt. Ei kannata mennä yli siitä, mistä aita on matalin ja todeta, etten minä toimi noin. Miettimättä, miten sitten toimii. Itsetuntemus auttaa lähestymään niitä todellisia syitä, jotka ajavat syömään väärin tai jopa ahmimaan.

Hiilihydraattiriippuvaiselle syöminen on opittu tapa reagoida tunne-elämän kolhuihin, palkita tai lohduttaa itseään. Tätä selviytymiskeinoa ei voi poistaa ilman, että tunteille tarjotaan jokin uusi purkautumismalli. Tämä uusi malli on opeteltava.

Otetaan esimerkiksi Maija. Maija myöhästyy linja-autosta ja hänen alkaa tehdä mieli makeaa. Sattumalta tien toisella puolella on kauppa, josta Maija hakee suklaapatukan. Suklaan Maija syö salaa laukustaan pala kerrallaan, muita pysäkillä olijoita pälyillen ja häpeillen: „Toivottavasti kukaan ei nyt ajattele, että mihin tuollainen pullukka enää suklaata tarvitsee...“

Mitä tässä todella tapahtui? Mikä sai Maijan hakemaan kaupasta suklaata ja syömään salaa?

Itsetuntemuksen ensimmäinen porras on riippuvuuden tunnustaminen itselleen. Me ulkopuoliset emme voi tietää, onko Maija riippuvainen, mutta muutamat piirteet viittaavat siihen. Joka tapauksessa Maija aivan ilmeisesti käsittelee tunteitaan syömisestä kautta. Näiden 30 päivän aikana olet ottanut jo ensimmäisen suuren askelen: olet tiedostanut ongelman.

Miksi Maijaa ahdisti bussista myöhästyminen niin paljon, että hän kaipasi suklaan antamaa lohtua? Miksi joku toinen sytyttäisi tupakan, kun sen sijaan Maija marssii kauppaan? Miksi joku kolmas samassa tilanteessa manaisi hetken ja jäisi odottamaan seuraavaa bussia?

Tämä on se perimmäinen kysymys, joka tulisi esittää, kun mietimme omaa

käyttäytymistämme. Missä tilanteissa syön, ja mitä silloin tunnen?

Maijan kannattaisi miettiä, miksi hän ei pysty kuittaamaan harmiaan muutamalla ärräpäällä, vaan peittää ahdistuksensa ja hakee lohtua. Ehkäpä Maijan äidillä oli tapana säättää häntä myöhästymisistä ja painottaa täsmällisyyttä? Voisiko suklaan syönnisen salailun taustalla lymytä syyllisyyden tunne? Maija kokee olevansa syyllinen, eikä oikeastaan mielestään ansaitsisi lohtua...

### **MIETI:**

Missä tilanteissa haet lohtua syömisestä? Pyritkö salaamaan lohtusyömisesi? Onko mitään, mikä lohduttaisi sinua ruoan sijasta?

### **TEHTÄVÄ 30:**

Kirjaa ylös miettimäsi lohtusyömisestä tilanteet ja yritä keksiä uusia ratkaisumalleja purkaaksesi tunteitasi.

## 31. Päiväkäsky

*Ole sitkeä, rehellinen ja anteeksiantava*

### TAUSTATIETOA

Olet nyt oppinut ehkä ymmärtämään itseäsi ja riippuvuuttasi paremmin. Toivottavasti olet myös oppinut tunnistamaan ne sudenkuopat, joihin helposti putoat jollet pidä varaasi. Hiilihydraattiriippuvuudesta paraneminen on hidasta, joten ole itsesi kanssa kärsivällinen ja sitkeä.

Toivomme, että itsetuntemuksesi on lisääntynyt kurssin aikana. Mahdollisesti olet nyt tiedostanut riippuvuutesi syyn, ja ehkä olet oppinut tarkkailemaan omia ja ympäristösi reaktioita, jotta rehellisesti ja valppaasti osaat analysoida, missä menet.

Riippuvuuksista paraneminen tapahtuu askel kerrallaan. Enemmistö ihmisistä on riippuvaisia useammasta kuin yhdestä aineesta. Yritä päästä irti riippuvuuksia aiheuttavista aineista vähän kerrassaan. Jos hormonitoimintasi on kovin sekaisin, älä yritä irtautua kaikista riippuvuuksista kertaheitolla, vaan yhdestä kerrallaan. Muista, että kahvi on vähemmän haitallista kuin viini, viini on vähemmän haitallista kuin sokeri, sokeri on vähemmän haitallista kuin tupakka, ja tupakka vähemmän haitallista kuin heroini.

Hiilihydraattitietoinen ruokavalio auttaa irti fyysisestä hiilihydraattiriippuvuudesta. Henkisestä hiilihydraattiriippuvuudesta irtipääsy vaatii sinulta rehellisyyttä ja ankaraa työtä. Se ei tule olemaan helppoa, joten tarvitset matkalla niin periksiantamattomuutta kuin anteeksiantoakin. Välillä tarvitset ankaruutta itseäsi kohtaan, mutta välillä myös lempeyttä. On täysin turhaa energian haaskaamista takertua epäonnistumisiin. Viisaampaa on ottaa opikseen ja jatkaa uudelleen puhtaalta pöydältä.

*(Lähde: The Schwarzbein Principle II – The Transition)*

### MIETI:

Oletko päässyt irti hiilihydraatti/sokeririippuvuudesta? Onko sinulla muita riippuvuuksia, joista haluaisit eroon? Onko sinulla riippuvuus (tai riippuvuuksia), jonka katsot elämää

rikastuttavaksi ja omalla tavallaan positiiviseksi, etkä edes halua siitä eroon (kuten Varpulla viini ja kahvakuulat)?

### **TEHTÄVÄ 31:**

Listaa ne riippuvuutesi, joista haluat eroon, ja laita ne haitallisuusjärjestykseen. Mikä on seuraavaksi haitallisin riippuvuutesi, josta haluat pyrkiä eroon? Muista kuitenkin, ettet ahnehdi liikaa liian lyhyessä ajassa. Anna itsellesi aikaa parantua.

Onnellista matkaa sinulle ja voimia tulevaisuuteen!

## JÄLKIKIRJOITUS

*“Kuules ny, fliikk!*

*Jolses sää ny heti rupp uskoma mitä sää toisil opeta, ni ei täst tul yhtä mittä! San suara vaa ittelles: ”PERKELE - ”nyy mää ruppe uskoma, ete noist hiilhydrateist ol ikä mittä hyvä seurann”! Sää ole paljo vahvemp ihminen mitä sää luule. Ei tommost yritystäkä juur kukka muu olis uskaltan ruvet pyäritämä. Kyll sää ny ite sentä ole pal piänemp yritys: aamul ylös sänkyst ja ehtol takas maate. Ja syä kol kertta siin välis, ni homm o reeras iha ittestäs.*

*Ei siin ny pal tart ittiäs otta niskast kiine, kum päättä ete men sin kauppa ku miäl teke jotta. Nii, ekkä sitt men lähellekkä niit hydrathyllyi.*

*Perkele – mää suutun koht, jos sää tommottos ittiäs alvaris kiussa! Tehrän kuule nyh heti semmone sopimus, ett sää ole ensiks yhrem päivä ihmisiks, ja sitt kaks päivä ja sitt kolp päivä ja nii erelle. Ajattel nyt vähä sitäki, et ku sää saa yhristä ain se erellise onnistunum päivä mukka, ni sää ole tosi pia ollu pual vuat ilma noit hydratmössöi ja ole tullu niin kleiniksi, ku ainaki kaksykymment kilo om pois. Tai – voissää kyl tehr tämä takaperinki: alot olemal pual vuat ilma ja sitt päivä vail pual vuat, jos see o simmottos helpomppa.*

*Tiäräkki sit, et kus ole tämä lukenu ni yhtän turha hydratti ett kyll suuhus pist – es ainaka semmossi ruakki, misä niit om paljo tai mitä sun kroppas ei yhtän tart! Heit heti roskiksen kaik makkia, mitä sun kaapeisas o. Em määkä uskall pittä mittä karkei kaapis. Ei meil kuule muu aut, ku vaikk sitt parkku ku oikken teke miäl makkia.*

*Ei muut ku rinta pysty, Heiri, ja näytetä maelmal, kui hyvi mee senttäs olla – ihan tämmösenäki, vaikk vähäm paremiks yritetänki tull.”*