

Valitse viisaasti ja nauti ruoasta!

Ilon kautta. Kolme lukijaamme piti ruokapäiväkirjaa. Kun tasapainoisen syöminen ohjaa ruokavalintoja, kesää antimineen voi odottaa iloisena.

TEKSTI KATRIINA YLÖNEN, KUVITUS ESA-PEKKA NIEMI



Kesän kynnyksellä ajatukset kar-
kaavat aurinkoisille terasseille,
grilli-iltoihin ja jätskikioskeille.
Kiireisiä työvuosiaan elävät Salla,
Tuuli ja Ilkka halusivat tarkistaa
syömistensä terveellisyyden vielä
ennen kesää. He pitivät kolmen
päivän ajan ruokapäiväkirjaa ja testasi-
vat kuidun-, sokerin-, suolan- ja kalsiumin-
saantinsa sekä rasvan laatunsa netistä löy-

tyvillä testeillä. Laillistetun ravitsemustera-
peutin kanssa pohdittiin, mikä ruokavalios-
sa on kohdallaan ja mitä voisi parantaa.

Muutoksen motivaattoriksi mietittiin,
miksi tämän teen. Haluanko voida parem-
min? Minkälaista mallia näytän lapsilleni?
Muutoksen tielle päätettiin lähteä pienin,
pysyvin askelin. Lisäksi luvattiin muistaa,
että ruoasta on lupa ja tarkoitus nauttia.
Maukasta kesää!

”Syön suklaata ja juon kevytlimua”

Ruokailumontti. Sallan, 50, syöminen
on lipsahtanut naposteluksi. Hänen ater-
riansa voi olla pelkäästään suklaata ja lakrit-
sia, palan painikkeena kahvia ja kevytli-
mua.

– En ole mikään lämpimän ruoan syöjä.
Kun on vuosikaudet laittanut lapselle ruo-
kaa, ei itselle viitsi kokata, puolustelee Sal-
la.

– Jos muu perhe lähtee matkalle, elän sen
ajan perunapiirakoilla, juustolla, sinappi-
kinkulla ja kevytlimulla.

Salla on ollut huomaavinaan, että moni
viisikymppinen nainen elää karkeilla. Nyt
hän on kuitenkin kyllästynyt jatkuvaan vä-
symykseensä, kun välillä joutuu nukku-
maan kolmen tunnin päiväunia jaksaa-
seen. Hän haluaa testata, vähenisikö väsy-
mys syömällä kunnolla.

Sallan sokeritestin tulos oli karua luetta-
vaa.

”Täysi huti. Sokerinsaantisi ylittää kaikki
sallitut rajat. Sokeripaloiksi laskettuna syöt
50 palaa sokeria päivässä”, varoittaa testi-
tulos.

– Hei miten niin väsyttää?! Ainahan minä
olen väsynyt. Okei, nyt alkaa selvitä, miksi
olen niin väsynyt, lukee Salla testin tulosta.

Makean syöminen nostaa hetkeksi veren-
sokeria ja voi piristää, mutta pian seuraa entistä
pahempi väsymys. Sallan
onneksi hän saa sokeria
lähinnä suklaasta ja lak-
ritsista, joista on helppo
vähentää. Hän päättää
jatkossa syödä kunnolli-
sen lounaan joko työpaik-
karuokalassa tai itse tehtyjä eväitä. Salaat-
tiannos ja täysjyväleipä käyvät hyvin kevy-
estä lounaasta.

Sallalla on anoreksiahistoria. Murrosiäs-
sä kiusasi oma pyöreys, ja hän lopetti syö-
misen. Viikon yksin asumisen aikana jää-
kaapista katosi vain pari tomaattia. Kun
Salla oli kolmikymppinen ja ura eteni julki-
suuteen, anoreksia nosti jälleen päätään. Il-
keämieliset kolumnistit väänsivät juttua
hänen ulkomuodostaan. Anoreksiataustan
myötä Sallan kaupakassiin päätyy vä-

hemmän rasvaa sisältäviä tuotteita. Myös
rasvan laatu on hyvällä mallilla. Hän käyt-
tää leivällä kasviöljypohjaista levitettä, va-
litsee enintään 17 prosenttia rasvaa sisältä-
viä juustoja ja käyttää öljypohjaista sala-
tinkastiketta. Kalaa Salla syö kuitenkin
vain pari kertaa kuukaudessa. Koska ras-
vaiset kalalajit eivät häntä houkuttele, hän
voisi varmistaa kalarasvahappojen saannin
kalaöljyvalmisteella.

Nestemäiset maitotuotteet, rasvatonta
maitoa lukuun ottamatta, eivät mene Sal-
lalta alas. Syy juontaa lapsuuteen.

– Minulla on valkoisen ruoan kammo.
Päiväkodissa tädit pitivät kiinni ja pakotti-
vat syömään kesäkeittoa. Kun kaadoin ke-
säkeiton patterin väliin ja lattialta löytyi
lammikoita, tuli hirveää huutoa. Olen jos-
kus kaatanut kesäkeiton myös taskuuni,
kertaa Salla lapsuuden kokemuksia.

Edelleenkin Salla ei voi mennä pöytään,
jossa joku syö kesäkeittoa. Maitotuotera-
joitteistaan huolimatta hän saa likimain
tarvittavat 800 milligrammaa kalsiumia,
lähinnä juustosta. Anoreksia lisää osteopo-
roosiriskiä, mutta Sallan luuntiheys on tut-
kittu, ja se on kunnossa.

Päivittäisestä puolen kilon kasvissuosi-
tuksesta Salla jää puolitiehen. Tavoittee-
seen pääsee reilulla sala-
laattiannoksella, muuta-
malla hedelmällä, parin
desin marja-annoksella ja
leivän päälle kasattavalla
tomaattikeolla. Sallalla
on tapana maustaa to-
maattinsa sitruunapippu-
rilla. Siitä on hyvä valita

Kohonneesta verenpaineesta kärsivien on syytä välttää lakritsia.

suolaton vaihtoehto. Suolaan Sallan on
syytä kiinnittää huomiota, koska lähisuku-
laisilla on kohonnutta verenpainetta. Lak-
ritsia ja suklaata hän korvaa pähkinöillä ja
siemenillä. Kohonneesta verenpaineesta
kärsivien on syytä välttää lakritsia.

Sallan kuidunsaanti jää noin 15 gram-
maan päivässä, kun tavoite on 25 grammaa.
Siihen Salla pääsee, kun syö päivittäin pari
palaa enemmän ruisleipää ja kunnan an-
noksen salaattia. Pähkinät ja siemenet ovat
myös hyviä kuitulähteitä. ➤



”Keliaakikkona kuidunsaanti arveluttaa”

Huomio suolaan. Tuulia, 54, askarrutti erityisesti, saako hän keliaakikkona riittävästi kuitua. Esimerkiksi gluteeniton leipä sisältää yleensä vähemmän kuitua kuin vaikkapa ruisleipä. Kuitutesti paljasti, että Tuulin kuidunsaanti jää noin 18 grammaan, johon on hyvä saada lisää ainakin 7 grammaa. Tuo onnistuu aika pienillä muutoksilla. Tuuli päätti syödä yhden viipaleen enemmän leipää päivässä, vaihtaa osan leivästä runsaammin kuitua sisältävään, lisätä aamujogurtin sekaan kuitupitoisia muroja ja kasvattaa päivittäistä pätkinäannostaan.

Tuulilla on todettu kohonnut verenpaine, johon hänellä on lääkitys. Makea ei Tuulille maita paria suklaapalaa enempää kerralla, mutta suolaisen perään hän on. Ruokapäiväkirja paljasti pienet suolaiset napostelut, sipsit ja turkinpippurit. Myös Tuulin käyttämät juusto ja poroleike ovat suolaisimmasta päästä.

– Pohjoisen tyttönä en halua luopua porosta, napauttaa Tuuli.

Jatkossa Tuuli kokeilee sydänmerkillä merkittyjä leikkeitä. Jos kaupasta ei löydy vähäsuolaisempia porotuotteita, hän herkkuttelee porolla harvemmin ja pienem-

min annoksin. Turkinpippurit vaihtuvat – ainakin osittain – pähkinöihin.

Tuuli on sairastanut rintasyövän ja pannonnut ruokavalioonsa jo ennestään. Hän syö päivittäin paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Hän rajoittaa punaisen lihan syömistä ja käyttää alkoholia vain satunnaisesti. Syövän ehkäisyä ajatellen alkoholin suhteen nollalinja on paras vaihtoehto. Alkoholi toimii liuottimena, joka kuljettaa syöpää aiheuttavia karsinogeneja elimistössä.

Rintasyövän riski alkaa kasvaa jo yhdestä päivittäisestä alkoholiannoksesta.

Kalsiuminsaannin Tuuli varmistaa valmistamalla, koska nestemäisistä maitotuotteista hän syö vain jogurttia. Epähuomiossa valituksi tullut rasvainen jogurtti vaihtuu jatkossa vähempirasvaiseksi. Kalaa Tuuli on syönyt aikoinaan paljonkin, mutta kokee kalakiintiönsä tulleen täyteen. Pitkäketjuisten kalarasvahappojen saannin hän varmistaa kalaöljyvalmistella.

Tasapainoisen syömisen kulmakivet

- Syö sellaisin väliajoin, että nälkä ei karkaa hallinnasta.
- Syö kasviksia, hedelmiä ja/ tai marjoja joka aterialla, päivässä yhteensä puoli kiloa.
- Varmista riittävä kuidunsaanti – hyviä lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, hedelmät, marjat, pähkinät ja siemenet.
- Älä suola itseäsi. Valitse vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Valinnassa auttaa sydänmerkki.
- Varmista riittävä pehmeän rasvan saanti käyttämällä kasviöljypohjaisia tuotteita ja syömällä rasvaista kalaa.
- Käytä rajoitetusti lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita, kuten makeisia, limsoja, leivonnaisia ja jäätelöä.
- Rasvattomista ja vähärasvaisista maitotuotteista saat helposti kalsiumia ja hyvälaatuisia proteiinia.
- Älä turruta itseäsi alkoholilla.

Naisille maksimimäärä on yksi annos päivässä, miehille 2 annosta. Yksi annos on esimerkiksi yksi pullo keskiolutta tai ravintola-annos viiniä.

► Testit: www.leipatiedotus.fi; www.maitojaterveys.fi; www.sydanliitto.fi

► Asiantuntijana elintarviketieteiden tohtori, laillistettu ravitsemusterapeutti Katriina Ylönen.

”Olen kaikkiruokainen, mutta voin olla syömättä puoli vuorokautta”

Ruokarytmi. Ilkkaa, 43, askarrutti sokेरinsaanti. Karkkien syömisessä hän totesi olevansa kuin tuurijuoppo.

– Jos ryhdyn syömään karkkeja, niitä tulee syötävä kunnolla, hän tunnusti.

Ilkka on huomannut, että karkkia tulee syötävä erityisesti silloin, kun ateriat jäävät väliin. Tuolloin karkkikioski vetää kummasti puoleensa. Karkin ja salmiakin syömisessä houkuttaa välitön hyvän maun tuoma mielihyvä.

Sokeritesti osoitti, että silloin kun makeisten syönti pysyy kurissa, eli muutamissa suupaloiissa, Ilkan ei tarvitse olla huolissaan sokerimäärästä. Jatkossa hän kuitenkin panostaa oikeanlaisiin välipaloihin, esimerkiksi pähkinöihin, joista saa sekä hyvälaatuista rasvaa, kylläisyyttä ylläpitävää proteiinia että kuitua.

Ilkka huomasi, kuinka ruokapäiväkirjan avulla on helppo tarkistaa, onko ruokarytmi kohdallaan. Kirjaaminen rytmitti päivää ja sai tarkkailemaan, mitä tapahtuu varsinaisten ruokailujen välillä.

– Osa syömisistä jää helposti rekisteröimättä. Toisaalta ”ylimääräinen” pulla jäi syömättä, kun muisti, että kaikki pitää kirjata ylös, hän tunnusti.

Mitään intohimoista suhdetta ruokaan Ilkalla ei ole, vaan kaikki käy. Superkokeilijakaan hän ei ole. Jollain tapaa ruoka on Il-

Ruokapäiväkirjan pito rytmitti päivää ja sai tarkkailemaan, mitä tapahtuu varsinaisten ruokailujen välillä.

kalle lähinnä polttoainetta, jota ilman hän voi olla puoli vuorokautta ongelmitta. Aamupala jää yleensä väliin. Hän on myös pannut merkille syövänsä nopeasti, varsinkin jos syö yksin.

Nuoruuden urheilutaustan peruja Ilkka

tietää, että ruoalla ja terveydellä on selvä yhteys. Sydämen ja verisuoniston terveydelle tärkeää pehmeää rasvaa Ilkka saa kohtuullisesti, koska käyttää ruoanvalmistuksessa rypsiöljyä ja salaatin kyytipoikana öljyä tai öljypohjaista salaatinkastiketta. Leipärasvaksi Ilkan kannattaa etsiä sydänmerkkituote, joista löytyy nykyään myös hyvänmakuisia vaihtoehtoja. Koska Ilkan vaimo ei voi syödä kalaa, Ilkka syö kalansa muualla kuin kotona – työpaikkaruokalassa ja ravintoloissa.

Kasvien ja hedelmien määrä jäi Ilkalla alle puolen kilon, vaikka hän pitää kasviksista ja kasaa niitä lounaalla lautasen puolilleen. Marjojen syöminen oli jäänyt, kun perheen talvimarjat olivat päässeet pilaantumaa pakastimen simahdettua.

Tulevaisuudessa Ilkka päätti ostaa pakastemarjoja ja kokeilla marjapirtelöä aamupalaksi. Samalla tulisi nautittua lasillinen maitoa, piimää tai jogurttia enemmän päivässä, jolloin kalsiuminsaanti alkaisi olla tavoitelluissa lukemissa. ●

