

## Syö terveellisemmin – jaksaa enemmän – voi hyvin

Lähtökohtaisesti lihavuus, läski, ylipaino, jenkkakahvat, allit ja ylipäänsä tyytymättömyys oman kehon rasvan määrään sekä sen koostumukseen tuntuu olevan jonkun muun kuin itse kantajan syy. Asian, tunteen tai tapahtuman synnyttämä ikävä yllätys: Raskaus toi pysyvät lisäkilot, onneton suhde sai painon nousemaan, paineet synnyttivät makkarat vyötärölle, perintötekijät lihottivat, tupakanpolton lopettaminen aiheutti painonnousun jne. Ylipaino tuntuu olevan merkillisen vastuuvapaa kaveri. Se vain tulee jostain ja jonkin aiheuttamana. Kulman takaa tyhjästä. Kuin muukalainen avaruudesta, jota ei koskaan näe, mutta uskoo sen olemassaoloon. Kun emme osaa tai kykene kommunikoidaan **sen** kanssa - rakennamme siitä fiktiivisen ja elämästämme täysin ulkopuolisen olennon. Uhan ulkopuolelta.

Yksinkertaistetusti ilmaisten, lihavuuden sanotaan johtuvan aina siitä, että ihminen syö enemmän kuin kuluttaa. Ja että useat kuluneen 50 vuoden aikana tapahtuneet muutokset yhteiskunnassa ovat johtaneet siihen, että energian saannin ja kulutuksen välille on syntynyt epätasapaino. Ruoan sisältämät sokerimäärät ja napostelukulttuuri lisäävät energian saantia, kun taas ruumiillisen työn sekä arkiliikunnan selkeä väheneminen pienentävät energian kulutusta. Laihtuminen on siis helppoa! Kun jalat käyvät suuta nopeammin, niin laihtuu ja päivastoin lihoaa. Lisätään vain kulutusta ja syödään terveellisemmin. Onko kysymys vain ravinnon saannin ja kulutuksen kontrollista.

Vilkaisu ympäristöön todistaa laihtumisen sietämättömästä keveydestä sen, että helppoa se ei näytä olevan – eikä se sitä tilastojenkaan valossa ole. Enemmän, kuin joka kymmenes maailman aikuisista on tänään ylipainoinen. Suomalaisista miehistä yli kuusikymmentä prosenttia on ylipainoisia ja naisistakin jo puolet! Tanskassa ylipainoisia on lukumäärällisesti enemmän, kuin normaalipainoisia. Tällaisia ovat uutiset. Kuinka tämä on mahdollista? Ihmisillä on nykyään enemmän tietoa ja mahdollisuuksia valintoihin, kuin koskaan aikaisemmin. Kyselytutkimusten mukaan liikuntaa harrastetaan enemmän, kuin koskaan aikaisemmin. Silti ihmiset vain jatkavat paisumistaan? Miten se voi olla mahdollista? Vastaukseksi voidaan palata

ravinnon saannin osuuden kasvuun ja kulutuksen vähenemiseen - mutta se ei anna yksinään tyhjentävää vastausta, sillä jokaisen täytettävän suun raamit ovat tänään suuremmat kuin ennen ja näin myös ravintoa tarvitaan luonnollisesti enemmän kuin ennen. Syyn, vastauksen täytyy olla jossain muualla, kun niistä ilmeisin ei anna tyhjentävää vastausta. Meille kyllä kerrotaan, mutta ei selitetä.

Voisiko ylipaino sitten todellakin hiipiä vartaloomme tietämättämme. Tunnistamattoman ulkopuolisen syyllisen kärräämänä? Pysähdytäänpä hetkeksi minkä tahansa marketin ruokaosastolle. Värejä, terveyttä, keveyttä, rasvattomuutta ja valikoimaa pakkauksista löytyy. Lihatiskillä liha ja kalatiskillä lohi on aina kutsuvan punaista. Hedelmät ja vihannekset loistavat kirkkailla väreillään, vaikka luonnossa näin ei luonnollisimmillaankaan ole. Ovatko kaikki tarjotut ruoka-aineet niin puhtaita, aitoja, maukkaita, terveellisiä ja ravintorikkaita, kuin meille valmistajien puolesta uskotellaan? Ja mitä ovat nuo viattoman näköiset E-numerot? Ne ovat lisäaineita, jotka saavat ruokasi värin näyttämään oikealla tavalla houkuttelevalta, tuoksumaan ja maistumaan "oikealta" sekä säilymään pitkään.

Johtuuko lihomisemme vain siitä, että syömme enemmän kuin aiemmin? Miksi me tankkaamme ravintoa enemmän, vaikka kulutamme niin paljon vähemmän, kuin aiemmin? Voisiko lihomisemme pikemminkin johtua siitä, että joudumme syömään enemmän, koska ravintomme ei ole niin ravintorikasta, kuin ennen, vaan miltei täysin puhdistettua kaikesta elimistömme normaaleille toiminnoille tarpeellisesta. Tuiki tärkeiden ravintoaineiden tilalle on tungettu vain kemiallisia (ne kauniit E-numerot) ja sokeria, jotka saavat ruan kyllä maistumaan – mutta aitoa (terveellistä?) se ei enää ole.

Taidamme olla oikeilla jäljillä. Syömme enemmän ja meillä näyttää olevan siihen syy. Entiseen verraten vähäisempi kulutus on myös järkeenkäypä lihomisen syy. Vaan vielä puuttuu yksi selittäjä. Syömässämme ravinnossa on nimittäin tapahtunut varsin merkittävä muutos viimeisen sadan vuoden aikana. Muutoksen nimi on sokeri. Syömme (ja juomme) tänään henkilöä kohden monikymmenkertaisesti sokeria verrattuna esi-isiiimme. Sairastumme myös insuliini aineenvaihdunnan sairauksiin huomattavasti laajalukuisemmin kuin esi-isämme. Ja siis – painamme suhteellisestikin enemmän kuin esi-isämme. Ihmettele, että et juurikaan syö sokeria. Vilkaiseppa uudestaan suosikki ruisleipäsi tuoteselostetta. Kyllä, siellä on sokeria. Lisäksi me

nautimme sokeria kaikenlaisissa piilomuodoissaan joka päivä: Pullat, keksit leivät, jäätelö, virvoitusjuomat, kastikkeet jne. Näitä kuuluu kohtuullisen paljon. Mikä merkittävintä – syömme niitä päivittäin. Ja mikä ihmeellisintä - juuri tämän ryhmän ruoka-aineita (hiilihydraatit) meidän vielä haukutaan syövän liian vähän! Oikealla tavalla, oikein toteutettuna ja oikeilla ruoka-aineilla vähäisempi, mutta aidosti parempi laatuisten hiilihydraattien määrä ruokavaliossamme on meille hyväksi.

Mikä sitten avuksi, jotta saavutettaisiin sopivat mittasuhteet ja mahdollisimman terve elämä, kun arkielämämme on näinkin täyteen tupattu viattomimmillaankin epäterveellisillä ravintolisillä? Ensimmäinen etappi on, että tunnistamme, ymmärrämme ja hyväksymme ongelman lähteet, syyt ja seuraukset. Edellä käydyn perusteella on ilmiselvää, että kiinnittämällä huomio ensisijaisesti syömäämme jokapäiväiseen ruokaan saamme aikaan suurimmat, nopeimmat ja pitkäikäisimmät sekä ennenkaikkea henkilökohtaiselle terveydellemme tärkeimmät muutokset. Meillä Suomessa on vielä loistavat mahdollisuudet valmistaa ja syödä puhdasta, terveellistä, **aidosti** ja aidolle maistuvaa ruokaa. Pitää vain tietää mitä etsii ja mistä etsii. Se vaatii hieman vaivannäköä, mutta ei kohtuuttomasti eikä missään nimessä ole mahdotonta. Ponnistelu on hyvä suhteuttaa siihen hyötymittakaavaan, että kaikilla henkilökohtaisilla toimillamme vaikutamme ensisijaisesti perheemme valintoihin (siihen mitä he suuhunsa laittavat), mutta myös lähiympäristöön. Ystäviin, sukulaisiin jne.

Hyväksi avuksi matkalla terveempään, hoikempaan (normaaliin) kuosiin on liikunta. Yksinään liikunta ei ole kaikkivoipa laihdutuskeino. Rasitusvaatimuksiltaan laihduttamismielessä se on yksinään usein jopa liian vaativa ja kuluttava “menetelmä”. Esimerkki: Jos satakiloinen kanssaveljemme kävelee tunnin päivässä – siis kerrallaan aina kuusi (6) kilometriä tunnissa - laihtuu, pudottaa hän teoreettisesti painoaan reilussa parissa kuukaudessa noin 4 kg. Vähemmän kuin puolikiloa viikossa. Tämä siis jos hän syö saman verran kuin ennenkin eikä “korvaa” lisääntyntä kulutustaan suuremmilla ruoka-annoksilla.

Kun liikunnan lisäksi nautitaan runsasravinteisesta puhtaasta ruoasta, sopivina annoksina ja vähennetään turhien lisäaineiden, säilytysaineiden ja sokerien saanti minimiin ovat tulokset huikeita ja pitkävaikutteisia. Laihdutusohjelmissa lipsahdetaan

innon yltyessä hyvin helposti kohtuuttomuuksiin. Tässä huumassa aletaan polttamaan rasvan sijasta kehon lihasmassaa. Näin toimien kokonaishyvinvoinnin kannalta syöstään hyvä aie allikkoon. Liikunta pitää lihakset työssä ja mielen tietoisena niiden ravinnon tarpeesta.