

# Hallitse painosi

Onnistuneen laihdutuksen jälkeen on hyvä syy keskittyä pitämään paino uusissa, pienemmissä lukemissa. Jotta paino ei pääsisi heti takaisin nousuun, ruokavalion tarkkailu ja reipas arkiliikkuminen ovat avainasemassa. Kevyempi keho kuluttaa vähemmän energiaa.

## Mitä laihdutuksen jälkeen?

Kun laihdutus on onnistunut: tavoitepaino tai välitavoite on saavutettu, alkaa painonhallinta. Paluuta entisiin ruokatottumuksiin ei ole ilman, että paino palaa vanhoihin lukemiin tai nouse edelleen. Ei, vaan laihdutuksen aikana omaksutut terveelliset ruokatottumukset on syytä säilyttää.

Laihtumisen myötä energian tarve vähenee, koska pienemmän painon liikuttaminen vaatii vähemmän energiaa. Siksi laihdutusta edeltävien energiamäärien syöminen lihottaa menetetty kilot nopeasti takaisin. Liikunta auttaa painonhallinnassa, koska siinä kuluu energiaa. Parhaiten paino pysyy, eikä nouse, kun ruokatottumukset pidetään terveellisinä ja liikkuminen säännöllisenä.

## Välipalalla on väliä

Välipala aterioiden välillä auttaa jaksamaan. Se pitää myös nälän pienempänä seuraavaan ateriaan asti. Välipalalla on väliä varsinkin siinä tilanteessa, että aterioiden väli venyy pitkäksi. Ilman välipalaa aterialla tulee helposti ahmittua enemmän kuin on tarpeen, koska kova nälkä ei tunnu lähtevän vähemmällä.

Eväsleipä tai sämpylä, joka välissä on siivu vähärasvaista juustoa ja keittokinkkua, ja joskus kurkkua tai

Painonhallinnassakin terveellisen ruokavalion perusasiat on syytä pitää mielessä:

- Rasvassa ja alkoholissa on energiaa kaksinkertaisesti verrattuna hiilihydraatteihin ja proteiineihin. Valitse vähärasvaiset vaihtoehdot liha- ja maitovalmisteista. Kasvikset, marjat, hedelmät ja täysjyväviljavalmisteet ovat kevyitä ja kuitupitoisia, niitä syömällä nälkä pysyy poissa pitkään.

- Lautasmalli kuvastaa hyvää, täysipainoista ateriaa. Täytä puolet lautasesta kasviksilla, neljännes perunalla ja neljännes riittää lihalle tai kalalle. Syö lisäksi leipää, juo lasillinen maitoa tai piimää ja syö jälkiruoksi marjoja tai hedelmä. Kasvisvoittoinen ateria ei väsytä, vaan se auttaa jaksamaan.

- Säännöllinen ateriarytmi pitää nälän poissa, eikä rasvaisia ja makeita ”herkkuja” tee mieli. Aterioita täydennetään välipaloilla, jolloin verensokeri pysyy tasaisena.

- Ota kerralla haluamasi määrä. Älä ota lisää äläkä napostele pitkin päivää, koska siten tulee syötyä helposti enemmän kuin nälän poistaminen vaatii.

- Älä anna työn viedä mennessään, vaan suo itsellesi riittävästi aikaa syömiseen! Kovassakin kiireessä hetken rauhoittuminen on tarpeellinen. Kunnon lounas antaa voimia ja välipala virkistää vireystilan laskun yllättäessä.



Lautasmallia voit soveltaa myös keittoihin ja laatikkoruokiin.

Kuva: Sanna Peurakoski, studio Klikki

tomaattia, on täyttävä välipala. Leipä pitää nälän poissa kauemmin kuin pastei- ja wieneri, eikä vähärasvaisilla täytteillä ole lainkaan lihottavaa. Hedelmä, esim. banaani tai omena, piristää väsymyksen hetkelä. Kasviksia ei kannata kaihtaa, vaan rohkea rokan syö ja pinaatistakin saa voimaa. Pakasterasiaan pilkottu juurekset ovat kevyt ja helppo välipala. Juomaksi kannattaa varata vettä pulloon. Jos vesi ei maistu, mieto, laimennettu mehu on hyvä vaihtoehto.

## Matkalle mukaan nopeasti ja vaivattomasti

Jos eväitä ei ehdi tai jaksa tehdä illalla valmiiksi jääkaappiin tai aamulla, ruoka-kaupoista tai huoltoasemalta on nopea ostaa esimerkiksi täytetty sämpylä tai voileipä, jogurtti tai hedelmiä. Kannattaa valita sellainen leipä, jossa ei ole runsaasti rasvaisia täytteitä, kuten majoneesia. Yksinkertainen täytetty reissumies on parempi ja täyttävämpi valinta kuin muodikas kol-

mioleipä. Nopeasti syötäviä välipaloja ovat jogurtti ja hedelmät: jogurtin voi juoda purkista, ja hedelmiä voi haukata silloin tällöin.

## Arkiliikunta tavaksi

Liikunta kuluttaa energiaa. Päivittäinen arkiliikunta lisää energian kulutusta jonkin verran, huomaamattomasti ja suuremmitta ponnisteluitta. Liikkuva painonhallitsija saa syödä enemmän kuin liikkumaton, mutta edelleen terveellisellä ruokavaliolla on osansa pai-

nonhallinnassa. Arkiaktiivisuuden lisääminen on helppoa, sillä se ei ole sidoksissa aikaan tai paikkaan. Kuntoliikunta on hyvä lisä arkiselle liikkumiselle. Etsi itsellesi sopivat tavat liikua ja tee liikkumisesta elämäntapa.

## Herkutteluhetket osana painonhallintaa

Herkutteluhetket silloin tällöin kuuluvat elämään. Kakkukutsut tai saunaillan makkarat eivät kerralla lihota takaisin menetettyjä kiloja. Arkisilla, toistuvilla valinnoilla on suuri merkitys painonhallinnassa, ei yksittäisillä, harvoin toistuvilla juhlahetkillä. Satunnainen herkuttelu ei ole lipsahdus, eikä sen seurauksena kannata repsahtaa – palata vanhaan, laihdutusta edeltäneeseen ruokavalioon.

Jos herkuttelu tuntuu kuitenkin vaikuttavan painoon, sen tuoman ylimääräisen energian voi tasoittaa seuraavana päivänä syömällä kevyesti tai liikkumalla tavallista enemmän.

## Eikö jouluruoista enää saa nauttia?

## Arkiliikuntaa lisää

- Unohda kaukosäätimet: kävele vaihtamaan TV-kanavaa
- Kävele portaat hissin ja liukuportaiden sijasta
- Kävele tai pyöräile lyhyet matkat, jätä auto kotiin
- Tee kotitöitä: imuroi, ravista matot, pese ikkunat, vie roskat
- Leiki lasten kanssa ulkona ja tee pihatöitä

Kyllä saa, eikä jouluaaton tai –päivän herkkujen paljous ja runsas syöminen vielä mitään kaada. Juhlapyhinä herkuttelu ja ylensyönti kuuluvat asiaan, mutta juhlan päätyttyä on palattava arkiseen syömiseen. Jouluruokia voi toki syödä joulun jälkeenkin, kunhan pitää ruokamäärät kohtuullisina ja valitsee monipuolisesti ja kasvisvoittoisesti.

Jouluruoat sinänsä eivät ole tavallista arkiruokaa lihottavampaa, vaan riisipuuro, maustelinput, laatikot ja rosolli ovat mainiota kasvis- ja viljapainotteista perusruokaa. Lihottavaa jouluherkuttelussa on jatkuva runsas syöminen, mikä helposti jatkuu arkeen paluunkin jälkeen. Yksittäisistä ruoka-aineista rasvaisia ja siksi toistuvasti syötyinä li-

hottavia ovat mm. joulutorjut ja pasteijat, suklaat, kiviakut. Kinkusta rasvan voi jättää syömättä.

## Paino hallinnassa joulunakin

Jos herkuttelu pelottaa ja repsahdus uhkaa, joulunakin voi syödä kohtuudella ja täyttää lautasensa lautasmalliajatuksen mukaisesti. Neljännekselle siivu kinkkua ja hieman lipeäkalaa, laatikoita ja rosolli kolmelle neljännekselle, pari viipaletta leipää sekä lasillinen maitoa. Jälkiruoksi sopii luumu- tai sekahedelmäkiisseli. Ja lisää voi jättää ottamatta.

Kahvipöydässä hyvä valinta on joulupulla. Myös joulun hyviä välipaloja ovat hedel-

mät, varsinkin joululta tuoksuvat appelsiinit ja mandariinit. Glögi on sokeroitua mehua, ja terästettynä siinä on entistä enemmän energiaa. Alkoholiuomissa on runsaasti energiaa, ja niiden runsas nauttiminen lisää helposti myös rasvaisen ja makean syömistä. Kohtuus alkoholin nauttimisessa auttaa siten painonhallinnassa.

Muista liikkuminen myös jouluna! Jos aattona ja joulupäivänä ei tunnu aika riittävän, tapaninpäivä on hyvä päivä koko perheen yhteiselle pitkälle kävely- tai hiihtoretelle. Pitkälle retkelle voi ottaa välipalaa mukaan evääksi. Höyryävän lämmin tee ja kinkkuvoileipä maistuvat liikkumisen lomassa, eikä kotiin palattua kurniva nälkä vie rasvaisten helppojen välipalojen ääreen.

## Makoisaa joulua!

Kirjoittaja:

Katariina Lallukka, ravitsemussuunnittelija, Maito ja Terveys ry