

Kestävät muutokset vs pikadieetit

Tätä otsikon sanomaa kannattaa jokaisen pohtia mielessään. Haluaako tehdä elämäntapoihinsa sellaisia muutoksia, jotka kestävät pitkään vai sellaisia, jotka kestävät vain tietyn aikaa. Kumpi tapa kantaa pidemmälle tai takaa paremmat tulokset?

Kaverini sanoi minulle kerran, että hän tekee ruokavalionsa vain sellaisia muutoksia, joita hän tietää pystyvänsä noudattamaan loppuelämänsä ajan. Tämä oli ihan viisas ajatus. Tällä päätöksellä hän käytännössä eliminoi itseltään kaikki dieetit ja ihmekuurit.

On olemassa kuitenkin joitakin lyhyemmän aikavälin päätöksiä, joissa kannattaa ehkä olla ehdottomampi, että se palvelisi sitten niitä pidemmän aikavälin muutoksia. Yksi esimerkki on herkkulakko. Olen itse todennut valmennuksissani, että lyhytaikainen herkkulakko voi olla erittäin tärkeä kokemus, vaikka tavoitteenamme on pitkällä aikavälillä saavuttaa järkevä suhtautuminen herkutteluun.

Jos olemme herkkulakossa vaikka 3-4 viikkoa, niin se antaa kokemukseni mukaan ihmisille valtavasti uskoa siihen, että ”Hei, minähän pystyn käymään kaupassa ilman, että sieltä tarttuu se Snickers tassuun” Tämä on erittäin tärkeä kokemus ja antaa valtavasti voimaa sellaisiin tilanteisiin, kun ei ole herkuttelun aika.

Pyydän asiakkaitani kiinnittämään herkkulakon aikana huomiota siihen, että, minkälaisissa tilanteissa, minkälaisessa tunnetilassa, missä ja milloin niitä herkkuja tekee mieli. Kun näihin kysymyksiin löytää vastauksia on herkuttelua paljon helpompi rajata jatkossakin. Silloin voi esimerkiksi tajuta, että ”Nyt minun tekee mieli herkutella, mutta se johtuu varmasti siitä, että olen: väsynyt, tylsistynyt, stressaantunut, vihainen, pettynyt, syönyt huonosti” jne. Näin ollen tuo lyhytaikainen tiukempi päätös kantaakin hedelmää tämän pitkäaikaisen päätöksen puolesta.

Mitä asioita kannattaa sitten välttää pidemmällä aikavälillä. Yksi tällaisista asioista on ruokien punnitseminen. Sitä ei hirveästi ravintovalmennuksessa käytetä. Tämä liittyy enemmänkin tiettyjen lajien tai urheilijoiden valmennukseen. Meidän ns. tavallisten tallaajien ei kannata tähän aikaa tai energiaa käyttää. Joskus voi olla hyvä punnita ruokaa, jos annoskoot ovat aivan hakusessa, mutta silloinkin ehkä se kauaskantoisempi tapa toimia on ajatella ruokamääriä lautasmallin mukaan. Voisinkin suoraan sanoa, että älkää punnitko ruokianne. Siinä kasvaa samalla myös hieman se riski, että alkaa suhtautumaan ruokailuun hieman sairaalloisesti.

Lautasmallia ja ateriasisältöjä on hyödyllistä miettiä, mutta punnitseminen menee hieman liian pitkälle. Sen hankaluus on siinäkin, että meidän päivämme vaihtelevat toisistaan niin paljon, että juuri oikeiden määrien mittaileminen ja sitä kautta energian / energiaravintoainemäärien mittaileminen on käytännössä mahdotonta.

Oikea energiamäärä löytyy monesti kuin itsestään silloin, kun vain kiinnitämme huomiota lautasmalli ajatteluun sekä valitsemme lautasellemme laadukkaita raaka-aineita. Tällä tarkoitan sitä, että kannattaa valita lautaselle lounaalla ja päivällisellä 1/3 / ½ lautasesta kasvikunnantuotteita, 1/3 / ¼ hiilihydraatteja ja 1/3 / ¼ proteiineja. Näiden koostuessa laadukkaista raaka-aineista on sinulla pääaterioiden osalta paketti jo hyvin kasassa. Tähän kokonaisuuteen kun lisätään vielä 1-2 hedelmää ja marjoja päivittäin sekä laadukkaita valintoja aamu, väli ja iltapaloille, niin ruokavalio on enemmän, kuin kohdallaan. Silloin ei tarvitse miettiä energiaravintoainemääriä tai energiamääriä niin tarkkaan, vaan ne ikään kuin mukautuvat kohdalleen ajan kuluessa ja sinun oppiessa kuuntelemaan itseäsi ja energiantarvettasi.

Miten sitten tarkoitin laadukkailla raaka-aineilla? Käydään sitä muutamien esimerkkien avulla läpi. Listaan tähän alle nyt esimerkkejä, joista voi miettiä, että mitä useammin valitsee vasemmalla olevia raaka-aineita/ruokia, sitä terveellisemmin pitkällä aikavälillä syö. Myös oikealla olevat raaka-aineet ja ruoat ovat toki sallittuja, mutta niitä ei kannata ehkä syödä ihan joka päivä.

NÄITÄ USEAMMIN

Keitetty peruna

Tuoreet marjat / pakastemarjat

Käsittelemättömät pähkinät, siemenet

Tuore salaatti, kasvikset, juurekset, vihannekset

Tuoreet hedelmät

Liha, kala, kana, tofu jne.

Maustamattomat rahkat, jogurtit

Vesi, maito,

NÄITÄ HARVEMMIN

Kermaperunat

Marjahillo, Kiisseli

Jogurtti / suklaapähkinät

Valmissalaatit, kuten punajuuri, perunasalaatti jne, majoneesipohjaiset valmissalaatit

Kuivatetut hedelmät

Unimakkara, grillimakkarat jne

Valmiiksi maustetut rahkat, jogurtit

Sokeroidut mehut, limut, alkoholijuomat



Tässä muutamia esimerkkejä. Jos onnistuu useimmiten, vaikka n. 80-90% ajasta valitsemaan näitä vihreältä listalta löytyviä tuotteita/ raaka-aineita, niin silloin pitkällä aikavälillä voi hyvin ja syö terveellisesti. Välillä voi hyvin valita myös punaiselta listalta, mutta ei ehkä ihan päivittäin.

Kannattaa aina uusien asioiden edessä pohtia, että voisiko tämä olla sellainen muutos, minkä pystyn pitämään mukana vaikka loppuelämäni ajan vai tuntuuko tämä väliaikaiselta. Jos valmistaa aamuisin smoothien hedelmistä ja marjoista, niin se on varmasti asia, mikä voi kulkea mukana vaikka loppuelämäni ajan. Jos taas syö pelkästään kaalikeittoa tai paastoa 2 päivää viikossa, niin niitä on hankalampi kuvitella noudattavansa loppuelämän ajan.

Dieettien ongelmana on juuri se, että aina pitäisi ajatella, mitä tapahtuu, kun dieetti loppuu. Valitettavan usein vanhat tavat tulevat dieetin jälkeen ennemmin tai myöhemmin takaisin kuvioihin ja tällöin se saavutettu hyötykin katoaa usein muutamien viikkojen / kuukausien kuluessa. Tätä me emme tietenkään halua. Tämänkin takia kannattaa keskittää energiansa mieluummin niihin pysyvien muutoksien kohteisiin. Usein ruokavalioita lähdetään korjaamaan näillä ihan pienillä arkisilla valinnoilla, mitä tuossa yläpuolella hieman lajittelinkin teille. Helposti kuvitellaan, että terveellinen ruokavalio = parsakaali, kana, maitorahka ja loputon määrä muovisia eväsrasioita, vaikka voisimme noudattaa ihan perinteistä terveellistä ruokavaliota ja keskittää energiamme päivittäin juuri näihin pieniin valintoihin.



Esimerkki: Kävin syömässä lounasta ulkona Töölöläisessä ravintolassa.

Tarjolla oli: Salaattia & leipää. Lämpiminä ruokina: lohikeitto, uunimakkaraa, karjalanpaistia, kermaperunoita, keitetyjä perunoita ja höyrytettyjä kasviksia.

Jos näistä kasaisi terveellisen aterian, niin se voisi olla: alkusalaatti + lohikeittoa + ruisleipä tai karjalanpaistia, keitetyjä perunoita ja höyrytettyjä kasviksia + ruisleipä.

Jos taas kasaisi vähän epäterveellisemmän aterian, niin siihen voisi tulla sitten: Uunimakkaraita, kermaperunoita ja vaaleaa leipää.

Tällaisissa tilanteissa me helposti syytämme olosuhteita. Sanomme, että ”Siellä lounaalla ei ollut mitään terveellisiä vaihtoehtoja, joten siksi söin makkaraa ja kermaperunoita. Voi olla myös, että emme osaa hahmottaa niiden valintojen eroja. Peruna on peruna, on se sitten upotettu kermaan tai keitetty sellaisenaan, vaikka niiden energiamäärällä ja ravintosisällöllä onkin suuri ero.

Voi olla myös, että emme hahmota makkaraa heikommaksi valinnaksi, kuin karjalanpaistia.

Molemmathan sisältävät kuitenkin proteiinia ja varsinkin suomalaisenhan kuuluu syödä makkaraa, että jaksaa.

Tässä siis esimerkki siitä, miten pienillä valinnoilla voi saada ihmeitä aikaan pitkässä juoksussa.

Nämä pienet valinnat on helppo pitää elämässään mukana.