

Pirjo Saarnia

VS-
dieetti

TASA- PAINOTA VEREN- SOKERIA

ja



LAIHDU



WSOY

**TASAPAINOTA
VERENSOKERIA
ja LAIHDU**

Pirjo Saarnia

**TASA-
PAINOTA
VEREN-
SOKERIA**
ja
LAIHDU

WSOY
Helsinki

WSOY:n kirjallisuussäätiö on tukenut tämän teoksen valmistumista.

© Pirjo Saarnia ja WSOY 2022

Werner Söderström Osakeyhtiö

ISBN 978-951-0-48034-2

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| Lukijalle | 7 |
| Painonhallinnan haasteet | 11 |
| Lukuisten dieettien maailma | 11 |
| Sekava ravintotietotulva | 12 |
| Miksi laihdutetut kilot palaavat takaisin? | 16 |
| Kannattaako ruokavalio perustaa vain omiin kokemuksiin? | 20 |
| Insuliiniteorian puolesta ja vastaan | 25 |
| Onko kalori yhtä kuin kalori? | 29 |
| Kokemuksiani ravitsemusterapeutina | 33 |
| Asiakaskokemuksia | 35 |
| Tasainen verensokeri on tärkeää kaikille | 43 |
| Tasaisen verensokerin merkitys | 43 |
| Mikä on VS-ruokavalio ja kenelle siitä on apua? | 45 |
| Estä napostelunälkä ja makeanhimo | 49 |
| Lautasmallin vaikutus verensokeriin | 52 |
| Aiheuttavatko hiilihydraatit turvotusta? | 55 |
| Hiilihydraattiherkyyden yleisyys | 57 |
| Verensokeri ja matala-asteinen tulehdus | 61 |

| | |
|---|-----|
| VS-ruokavalio käytännössä | 65 |
| Mihin VS-ruokavalion teho perustuu? | 65 |
| Verensokeria tasaavan ruokailun periaatteet | 68 |
| Millaisia hiilihydraatteja ja kuinka paljon? | 72 |
| Monimuotoisten kuitujen tärkeys | 84 |
| Marjojen vaikutus verensokeriin | 89 |
| Millainen merkitys on rasvoilla? | 93 |
| Sopiva proteiinin määrä | 99 |
| Lihaa, kalaa vai kasviproteiinia? | 109 |
| Onko maitotuotteista haittaa vai hyötyä? | 111 |
| | |
| Syventävää tietoa ruokavalion tueksi | 115 |
| Onko kalorien laskenta tarpeen? | 115 |
| Ruoan energiatiheys | 123 |
| Suolistomikrobiston merkitys | 127 |
| Ravintoainepuutosten vaikutus | 130 |
| Auttaako ruskean rasvakudoksen aktivointi? | 133 |
| Vinkkejä erityisruokavalioihin ja ketogeeniseen ruokavalioon | 135 |
| Apua arkisiin valintoihin | 141 |
| Mitä kannattaa huomioida leivonnassa? | 146 |
| Muiden elintapojen merkitys | 150 |
| Usein esitettyjä kysymyksiä | 153 |
| | |
| Ruokailumallit | 163 |
| Vinkkejä erilaisiin aterioihin | 164 |
| Ateriamallit | 177 |
| Reseptejä ja leivontaohjeita | 199 |
| Lähteet | 209 |

LUKIJALLE

Olet parhaillaan tutustumassa yhdeksänten ravintokirjani, joka käsittelee verensokerin merkitystä painonhallintaan ja terveyteen. Paino-ongelmat nousevat usein esiin ravitsemusneuvonnassa. Olisikin varsin erikoista, jos yksikään yhdeksästä kirjastani ei käsittelee laihduttamista ja painonhallintaa.

Tämä kirja antaa luotettavaa, turvallista ja käytännölläheistä tietoa kaikille, jotka haluavat tehokasta apua keskivartalokilojen karistamiseen. Suurimman hyödyn kirjasta saa todennäköisesti naishenkilö, joka on kokeillut elämänsä aikana lukemattoman määrän erilaisia aineenvaihdunnan sekoittavia laihdutusruokavalioita. Monet tutkimukset vahvistavat, kuinka erityisesti naiset hyötyvät tämän kirjan esittelemästä verensokeria tasaavasta ruokavaliosta eli VS-dieetistä. Tällainen ruokavalio sisältää virallisia suosituksia maltillisemmin hiilihydraatteja, mutta kyseessä ei kuitenkaan ole erittäin vähähiilihydraattinen tai ketogeeninen ruokavalio. Kirjan ohjeistuksesta hyöttyy suurella todennäköisyydellä myös henkilö, jolla on metabolinen oireyhtymä

tai aikuistyyppin diabetes tai joka ylipäänsä kokee ruoan hiilihydraatit ongelmallisiksi ja herkästi painoa kerryttäviksi.

Kirjan sanoma keskittyy verensokeriin. Kahdenkymmenen ravitsemusneuvontavuoteni aikana olen todennut, että verensokeri aiheena ymmärretään väärin. Sen mieltään helposti koskettavan vain diabeetikoita, vaikka tasaisella verensokerilla on äärimmäisen tärkeä merkitys meille jokaiselle. Myös terveellä ihmisellä verensokeritasot voivat heitellä toistuvasti päivän aikana käyden liian korkeissa tai liian matalissa lukemissa, vaikka perusterveydenhuollon verensokerimittaukset osoittaisivat normaalia. Liian korkeissa lukemissa keikkuva verensokeri aiheuttaa salakavalalla tavalla paljon haittaa. Korkeat sokeriarvot ovat monien tutkimusten mukaan jopa haitallisempia verisuonistolle kuin korkea kolesteroli. Sokeriarvojen noustessa voimistuu aina myös matala-asteinen tulehdus, jolla puolestaan on omat haittavaikutuksensa terveydelle ja painonhallinnalle.

Tasainen verensokeri on myös siinä mielessä merkityksellinen, että sen avulla pidetään insuliinitasot sopivalla tasolla, millä on tärkeä merkitys painonhallinnan onnistumisessa. Sopivissa määrin insuliini on elintärkeä hormoni, mutta liian suurina määrinä se vaikeuttaa painonhallintaa rasvavarastoja lisäävän vaikutuksensa vuoksi.

Jokapäiväisessä arjessamme on helppo aikaansaada itselleen korkeita verensokeritasoja. Myös kaloreita saadaan helposti enemmän kuin tarvittaisiin. Tähän ajavat epäselvät pakkausmerkinnät, nouto- ja ravintolaruokailun lisääntyminen, kiire, stressi ja jatkuva ruokaärsykkeiden tulva.

Onnistuneessa painonhallinnassa on aina kyse monesta tekijästä. Jos syytetään paino-ongelmista vain yhtä tekijää, kuten hiilihydraatteja ja insuliinia, ollaan hakoteillä. Yhtä hukassa ollaan, jos keskitytään vain kaloreiden laskentaan ajatellen, että kalori on yhtä kuin kalori kaikille meistä. Ei nimittäin ole yhdentekevää, millaisista lähteistä kalorimme haalimme. Insuliiniteoria lienee tietyissä määrin totta, mutta mutkia ei pidä oikoa suoriksi väärällä tavalla.

Kirja valottaa myös uusimpia tutkimustuloksia ruskean rasvan aktivoinnista, matala-asteisen tulehduksen yhteydestä mitokondriohäiriöihin ja näiden mitokondriohäiriöiden yhteydestä paino-ongelmiin sekä ruuan rakenteen vaikutuksesta verensokeriin ja painonhallintaan.

Tämä kirja ei lupaa nopeita taikakeinoja paino-ongelmiin, eikä se myöskään kehota äärihoidon toimiin kuten kaikkien hiilihydraattien hylkäämiseen tai yltiömäiseen rasvan syöntiin. Haluan tarjota lukijalle uudenlaista ajattelutapaa verensokerista ja insuliinista tutkimustietoon pohjautuen. Samalla kirja muistuttaa jo osittain tiedetyistä painonhallinnan perusasioista, jotka nykyajan kiireisessä elämänmenossa on helppo unohtaa.

Tasapainota verensokeria ja laihtu sisältää paljon sellaista informatiivista tietoa ja käytännön esimerkkejä, joita voi olla hankala sisäistää äänikirjan kautta. Tehokkaan oppimisen ja hyvien tulosten kannalta suosittelen äänikirjan kuuntelun sijaan tai sen lisäksi painetun kirjan lukemista. Se voi auttaa etenemään rauhallisemmin ja antaa myös paremmin tilaa oman tilanteen pohdinnalle.

Matka alkakoon!

PAINON- HALLINNAN HAASTEET

Lukuisten dieettien maailma

Elämme maailmassa, joka on täynnä mitä erilaisimpia dieettejä. Sosiaalisen median painonhallintatarjontaa vilkaistessa voi löytää monia kymmeniä erilaisia ruokavalio-ohjeistuksia, joista suurin osa tähtää nopeaan painonpudotukseen ja lähes hinnalla millä hyvänsä. Tämä hinta maksetaan valitettavan usein terveyden tai pysyvän painonhallinnan kustannuksella.

Vuosikymmeniä sitten muodissa olivat kaalisoppadieetit, lentoemäntädieetit ja näkkileipäruokavaliot. Näillä kyllä useimmiten laihtui hetkellisesti, sillä päivittäinen energiansaanti saattoi jäädä alle 800 kilokalorin. Painonpudotus tapahtui kuitenkin harmillisesti lihasmassan kustannuksella, mikä oli seurausta yksipuolisesta ja niukkaproteiinisesta ruokailusta. Samanaikaisesti vähäkuituiset ja niukkaproteiiniset dieetit aiheuttivat haitallisia muutoksia suolistomikrobistoon, jonka yhteyttä aineenvaihduntaan tai terveyteen ylipäänsä ei tuolloin vielä tiedetty.

Nykyisin laihdutusmaailmassa puhaltavat toisenlaiset tuulet. Jo pitkään muodissa ovat olleet äärilaitojen ruokavaliot, joissa suositaan runsasta rasvan tai proteiinin saantia. Tällaiset dieetit eivät useinkaan vähennä lihasmassaa, mutta ne voivat aiheuttaa haitallisia suolistomikrobistomuutoksia. Nämä muutokset osaltaan vaikeuttavat pitkäkestoista painonhallintaa ja voimistavat kehon piilevää tulehdustilaa. Jos laihdutusohjeistuksen antaja ei ole laillistettu ravitsemusterapeutti eikä hänellä ole kovin laaja-alaista tietämystä ravitsemus- ja lääketieteestä, saatetaan ohjeita antaessa ajatella ainoastaan rasvan palamista ja lihasmassan kasvattamista.

Moni suomalainen on kyllästynyt virallisiin ravitsemusohjeisiin. Tämä johtunee pitkälti siitä, että viralliset ohjeistukset koetaan toimimattomiksi tai ne vain yksinkertaisesti tuntuvat tylsiltä. Todellisuudessa laajoihin tutkimuksiin perustuvat suositukset toimisivat usein varsin hyvin, jos suosituksia osattaisiin maltillisella ja terveellisellä tavalla muokata itselle sopivammiksi. Moni myös luulee syövänsä terveellisesti eli saavansa paljon kuitua, nauttivansa riittävästi kasviksia ja valitsevansa kaupasta terveellisiä ja painonhallintaa auttavia tuotteita. Todellisuus on kuitenkin usein toisin.

Sekava ravintotietotulva

Ravitsemusterapeutin vastaanotolla tapaa paljon ihmisiä, jotka kertovat olevansa täysin sekaisin valtavan ravintotietotulvan vuoksi. Moni on ajautunut tilanteeseen, jossa ei enää uskalla syödä juuri mitään. Erilaisia suosituksia ja neuvoja

satelee joka puolelta, ja usein nämä ohjeistukset ovat ristiriidassa keskenään tai jopa kumoavat toinen toisensa. Myös laihdutusneuvoja annetaan kaikkialla. Mistä tietää, onko runsas rasvan saanti hyväksi vai pahaksi? Onko hiilihydraattipitoisten tuotteiden syöminen ylipäänsä järkevää, ja onko insuliini kaiken pahan alku ja juuri? Syömisestä ja terveellisen ruokavalion koostamisesta on yhtäkkiä tullut vaikeaa. Superterveelliset marjat saatetaan jättää pakastimeen vanhentumaan, koska niitä ei uskalleta käyttää niiden sisältämän vähäisen hiilihydraattimäärän pelossa. Samoin kaikkia viljatuotteita saatetaan hyljeksiä, koska niiden ajatellaan olevan pääsyyllinen paino-ongelmiin ja makeanhimoon.

Usein myös ihmetellään sitä, kuinka viralliset suositukset ja laihdutusohjeet muuttuvat koko ajan. Näin moni ajattelee tapahtuvan, sillä uutisointi terveystutkimuksista on jatkuvaa ja epäloogista. Media hehkuttaa lööpeissään, kuinka ravitsemussuositukset ovat muuttuneet yhdessä yössä päälaelleen. Yhtenä päivänä voi ja kookos ovat suositeltavia rasvoja, ja jonain toisena päivänä ne muuttuvat haitallisiksi. Todellisuudessa viralliset suositukset muuttuvat hyvin harvoin. Aika ajoin niihin tehdyt muutokset ovat maltillisia eivätkä koskaan käännä päälaelleen edellisiä suosituksia.

Hämmennystä ihmisten mieliin voivat aiheuttaa media, valtaisa blogikirjoittelu sekä esimerkiksi tuttujien ihmisten suositukset. Moni tunnistaa lööppiotsikot, joiden mukaan suuri proteiini määrä auttaa laihtumaan, ja kohta liiallisesta proteiinista varoitellaan. Jonain päivänä lehtiotsikot julistavat, kuinka kahvin juonti on sydänterveellistä, ja toisena päivänä se onkin lähes hengenvaarallista. Blogisivustot kertovat

omia tarinoitaan, ja nettiä selatessa voi löytää monenlaisia ”tutkimuksia” ja ohjeistuksia luotettavan näköisiltä sivustoilta. Maallikon on usein vaikea erottaa, mikä on luotettavaa tietoa ja kuka on luotettava ja asianmukaisesti koulutettu tiedon välittäjä.

Median suurta valtaa ei voi liikaa korostaa. Parhaimmillaan ja moraalisesti oikein toimiessaan media on ensiarvoisen tärkeä uuden tutkimustiedon välittäjä ja ihmisten valistaja. Valitettavasti nykyään on ajauduttu pitkälti vääränlaiseen suuntaan, sillä media janoaa enimmäkseen sensaatiota ja oikoo usein mutkia suoriksi kertoessaan uusista ravintotai painonhallintatutkimustuloksista. Maija Ylilaurin pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopistosta osoittaa, kuinka monet tekevät ravintovalistusta pääosin omista lähtökohdistaan käsin eikä perimmäisenä tarkoituksena enää ole terveysvalistaminen. Nykypäivänä todellakin tarvitaan hyvää medialukutaitoa. Olen kirjoittanut median vallasta, hyvinvointialan miljoonabisneksestä, mielikuvamainonnasta ja muun muassa pakkausmerkintöjen harhaanjohtavuudesta kirjassani *Suuri ravintohuijaus – 25 ravintoväittämää, jotka eivät pidä paikkaansa* (WSOY, 2020). Jos nämä asiat kiinnostavat pintaa syvemmältä, suosittelen tutustumaan kyseiseen teokseen.

Ravinto- ja painonhallintaohjeita satelee muualtakin kuin lehdistä. Neuvoja tulee internetin keskustelupalstoilta, suosituilta blogisivustoilta, kuntosaleilta ja tietysti myös työpaikan kahvipöytäkeskusteluista tai lähinaapurilta. Neuvoja antavien tittelit sekoittuvat, kun useimpien ravitsemussuosituksia jakavien ammattinimikkeet alkavat samankaltaisesti

ravinto- tai ravitsemus-sanalla. Ei ole aina helppo tietää, mitä ja ketä uskoa ja minkälainen koulutus ja tietotaito todellisuudessa ravitsemusneuvojen antajalla on. Onko ravintoalkuinen koulutus kestänyt viisi kokonaista vuotta vai muuttaman viikon?

Hämmennystä ravitsemusasioihin aiheuttaa myös elintarviketeollisuus. Kaupan hyllyt ovat täynnä tuotteita, joita mainostetaan mielikuvin vähäkalorisiksi, vähärasvaisiksi tai täysjyväisiksi. Tarkkaan harkituilla kuvilla ja teksteillä luodaan kuluttajalle kuva, että kyseinen tuote olisi automaattisesti hyödyllinen painonhallinnalle ja terveydelle. Jos muro- tai myslipaketin kannessa on hoikan ihmisen figuuri tai kaunis suomalainen luontomaisema, ajatellaan helposti kyseisen tuotteen olevan terveellinen ja avuksi laihdutuksessa. Valitettavasti totuus voi olla toisenlainen. Vähärasvainen tai energiaton light-tuote ei läheskään aina ole paras tie onnistuneeseen painonhallintaan. Myös moni täysjyväiseksi mainostettu tuote saattaa sisältää hyvin vähän ravintokuitua, mikä tietää nopeasti uutta nälkää sekä heittelevää verensokeritasoa. Vähäenergisten light-tuotteiden avulla puolestaan harvoin pääsee hyvään laihdutustulokseen, sillä ne usein aiheuttavat verensokeritason ongelmia ja makeanhimoa.

Jos kuluttaja haluaa oikeasti tietää, mitä syö ja kuinka paljon tarvittavia ravintoaineita kyseinen tuote sisältää, häneltä vaaditaan tarkkaavaisuutta ja myös pientä viitseliäisyyttä. Ei kannata langeta mielikuvamarkkinointiin eikä antaa paketin kuvien ja tekstien ratkaista valintaa, vaan on hyvä lukea pakkausmerkinnät huolella ja käyttää hetki aikaa asiaan

tutustumiseen. Näin ei tule huijatuksi varsin ovelalla mielikuvamainonnalla, joka omalta osaltaan hämmentää jo muutenkin sekavaa ravitsemussoppaa.

Miksi laihdutetut kilot palaavat takaisin?

Moni voi kokea laihduttamisen suhteellisen helpoksi, mutta painonhallinta eli saavutetussa painossa pysyminen onkin jo toinen juttu. Iän karttuessa toki myös painonpudotus usein hankaloituu, ja jopa muutaman kilon laihduttaminen voi olla haasteellista. Käytössä olevat lääkkeet voivat tehdä laihtumisen vaikeammaksi, lisätä ruokahalua tai aiheuttaa turvotusta. Jos kiputilojen tai niveloireiden vuoksi liikkuminen on hankalaa, tulee painonpudotuksesta entistä pulmallisempaa. Ja jos onnistuu laihduttamaan, niin mistä ihmeestä mahtaa johtua se, että menetetyt kilot tuppaavat tulemaan liiankin herkästi takaisin?

Laihdutustuloksen pysyvyyteen vaikuttaa moni tekijä. Osalla ihmisistä on geenit, joiden seurauksena rasva yksinkertaisesti varastoituu helpommin kehoon. Myös tämän ylimääräisen rasvan varastoitumispaikassa on eroja. Monella ylimääräinen rasva kertyy herkemmin vatsan ja lantion seudulle, jollain toisella rasvaa voi olla reilummin reisissä ja käsivarsissa. Perusaineenvaihdunnassa, rasvan varastoitumispaikassa ja varastoitumistehokkuudessa on eroja. Myös yksilöllisellä suolistomikrobistolla on vaikutusta – ei niinkään rasvan varastoitumispaikkaan, vaan rasva- ja energia-aineenvaihduntaan. Suolistomikrobisto muokkautuu koko elämämme ajan, ja sitä

muuttavat hyvään tai huonoon suuntaan monet elintavat, kuten ruokavalio, uni, stressi, lääkitykset ja elinympäristö.

Laihdutustuloksen pitkäaikaisuuteen vaikuttaa toki myös laihdutustapa. Äärimmäisillä ja niukoilla dieeteillä voi laihduttaa, mutta samalla menetetään todennäköisesti myös lihaksia. Ja jos laihtuessa katoaa paljon lihaskudosta, perusaineenvaihdunta hidastuu, sillä lihasmassan määrä vaikuttaa suoraan perusaineenvaihdunnan vilkkauteen. Omat haitta- puolensa on myös niukasti kuitua sisältävillä dieeteillä. Mitä vähemmän kuitua ruokavalio sisältää, sitä enemmän sellainen ruokailu muokkaa suolistomikrobistoa aineenvaihduntaa hidastavaan ja tulehdusta lisäävään suuntaan.

Laihduttamiseen ja painonhallintaan liittyvä tutkimus on vilkasta. On hienoa, että saadaan uutta tietoa siitä, mitkä tekijät liittyvät painonhallintaan. Myös uusia lääkkeitä kehitetään huimaa vauhtia. Osa lääkkeistä pureutuu rasvojen imeytymiseen, osa näläntunteeseen ja suolistohormoneihin. Tämän kirjan kirjoitushetkellä tiedeyhteisössä kohistaan innostuneena uuden laihdutuslääkkeen markkinoille tulosta. Tämän uuden lääkkeen teho lihavuuden hoidossa perustuu siihen, että se matkii suolistohormonia, joka aiheuttaa ihmisellä kylläisyyden tunnetta ja laskee verensokeritasoa. Alustavat tutkimustulokset ovat olleet hyviä, mutta lisätutkimuksia tarvitaan. Joskus lääkkeet ovat tarpeellisia ja lähes ainoa vaihtoehto. Onneksi kuitenkin suurin osa laihduttajista pärjää ilman laihdutuslääkkeitä, sillä moni lääke tuo tullessaan ikäviä sivuvaikutuksia. Painonhallintaan tarkoitettut lääkkeet ovat lisäksi usein kalliita niitä käyttävälle, ja ne saattavat maksaa useita satoja euroja kuukaudessa. Ja vaikka

lääkkeen avulla laihdutettaisiin, rinnalle tarvitaan aina elämäntapamuutoksia. Jos ruokavaliota ei saada kevyemmäksi ja terveellisemmäksi ja liikuntaa lisättyä, ei lääkkeen teholta voi odottaa kovinkaan suuria tuloksia. Silloin kilot palaavat pian takaisin.

Viime vuosina tutkimusten mielenkiinnon kohteena ovat olleet mitokondriot ja niiden vaikutukset paino-ongelmiin. Mitokondriot ovat solujen tärkeitä energialaitoksia. Laihdutuksen tiedetään parantavan monia lihavuuteen liitettyjä aineenvaihdunnan muutoksia, kuten sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä. Jostain syystä kehon tärkeiden energiakoneistojen, mitokondrioiden, aktiivisuus rasvakudoksessa näyttää kuitenkin heikkenevän laihdutuksen jälkeen, ja tämä kummastuttaa tutkijoita. Puhutaan mitokondrioiden vajaatoiminnasta, jolla näyttäisi olevan selvä vaikutus siihen, että laihdutetut kilot tulevat takaisin helpommin.

Alustavissa tutkimuksissa on todettu, että mitokondrioihin tulee häiriöitä sitä todennäköisemmin, mitä enemmän kehossa on matala-asteista tulehdustilaa. Myös laihdutusmuodolla näyttää olevan merkitystä. Tutkimusten mukaan erittäin tiukan kalorirajoituksen jälkeen rasvakudoksen mitokondrioihin syntyi herkemmin häiriötilaa, mikä kertoo siitä, että maltillisemmin ja terveellisesti laihduttaen voitaisiin estää mitokondrioiden häiriöitä ja sitä kautta parantaa saavutetun laihdutustuloksen pysyvyyttä.

Yksi liian vähälle huomiolle jäänyt tosiasia on sekin, että keventynyt keho kuluttaa vähemmän energiaa kuin alkutilanteen keho. Tämän perusasian saattaa moni laihduttaja

unohtaa tai se jää jostain syystä huomioimatta. Konkretiaan kääntäen voimme ottaa käytännön esimerkin. Jos ihminen on laihdutuksen alussa painanut 80 kiloa ja laihdutuksen päättyessä painaa 65 kiloa, kuluu 15 kiloa kevyemmän kehon perusenergiankulutukseen paljon vähemmän kaloreita kuin 80-kiloisen kehon. Ihmiskeho on kuten mikä tahansa energiaa kuluttava kone. Mitä suurempi ja raskaampi kone, sitä enemmän se tarvitsee energia toimiakseen. Sama pätee ihmisen laihtuessa; mitä kevyemmäksi tullaan, sitä pienemmällä määrällä kaloreita elimistö hoitaa perustoimintonsa eli perusaineenvaihduntansa. Tämä tarkoittaa sitä, että 15 kiloa laihtuneen pitäisi syödä noin 500 kilokaloria vähemmän päivässä kuin ennen, jos haluaa pitää saavutetun painotuloksen. Jos mieli syödä reilummin tai samalla tavoin kuin aikaisemmin, pitäisi liikkua normaalia enemmän ja kuluttaa ylimääräinen 500 kilokaloria. Jos laihdutetut kilot on hävitetty hyvin tiukalla ja kontrolloidulla lyhytaikaisella dieetillä, saattaa normaaliin syömiseen palaaminen ja noin 500 kilokaloria vähäisempi syöminen olla vaikeaa.

Tylyä, mutta niin totta! Tähän on onneksi pari hyvää lääkettä, ja ne ovat liikunta ja kaloreiden laimentaminen. Kirjan edetessä pureudutaan myös muihin painonhallintaa auttaviin toimiin. Vaikka runsas liikunta ei olisikaan mahdollista, suurin osa ihmisistä kuitenkin pystyy liikkumaan jollain tasolla, ja kaikki liikunta on hyödyksi. Jos selkä tai polvi ei kestä kävelyä, onnistuisiko kuntopyörällä polkeminen tai vesijumppa? Liikuntaa kannattaa lisätä siinä määrin kuin se on mahdollista, sillä liikkuminen mahdollistaa hieman reilumman syömisensä ja pitää aineenvaihdunnan vilkkaampana.

UNOHDA JOJOLAIHDUTTAMINEN

ja pikadieetit. VS-dieetillä vähennät tehokkaasti keskivartalon rasvaa, mutta et tee sitä terveyden kustannuksella.

**Tehokas
ja turvallinen
ruokavalio
painon-
pudottajalle.**



TASAINEN VERENSOKERITASO on laihduttajan paras ystävä, sillä se auttaa pitämään rasvan varastoitumista lisäävän insuliinin matalalla tasolla. Ratkaisu ei ole kaikkien hiilihydraattien välttäminen tai runsas rasvan syöminen, vaan oikeanlaisen aterian koostaminen, suolistomikrobiston tukeminen, kaloritietoisuus ja aineenvaihdunnan tehostaminen. Verensokeritason tasapainottamisen hyötyjä ovat muun muassa painon putoaminen, haitallisen keskivartalorasvan väheneminen, sammuva makeanhimo ja tasaisempi vireystila. Kirjassa on käytännönläheisiä ruokailumalleja kolmelle eri energiatasolle (1200, 1500 ja 1800 kcal) sekä uusimpien tutkimustuloksien mukaisia ohjeita pysyvään painonhallintaan ja tehokkaampaan aineenvaihduntaan.

PIRJO SAARNIA on laillistettu ravitsemusterapeutti ja terveystieteiden maisteri, joka on kirjoittanut jo yhdeksän ravintokirjaa. Hän on kehittänyt 20 vuoden ravitsemustyönsä pohjalta Patentti- ja rekisterihallituksen suojaaman ja rekisteröimän VS-dieetti-ohjeistuksen ja saanut sillä hyviä tuloksia asiakastyössään.



9 789510 480342

www.wsoy.fi

59.34

ISBN 978-951-0-48034-2

Kannen suunnittelu Laura Ylikahri