

Rytmiä ruokailuun

Onko pulmasi iltasyöminen? Näлкä kurnii ja tekee mieli syödä, vaikka juuri haukkasit omenan ja sitä ennen voileivän? Käsi käy huomaamatta kaapilla, ja eilen avattu keksipaketti on yhtäkkiä tyhjä? Haluaisitko löytää itsekuria iltasyömiseen?

Tässä tilanteessa kannattaa kääntää katse siihen, mitä tapahtuu ennen iltaa. Jätetään aterioita väliin päivällä: aamiaiseksi pelkästään kahvia ("maha on vielä täynnä edellisen illan syömisistä") ja lounaaksi nopea kevyt salaatti ("kun tulee kuitenkin illalla taas syötyä"). Iltapäivällä näлкä jo kurnii, mutta päätät sinnitellä ("jääkaapin tyhjeneminen edellisiltana kalvaa mieltä"). Päivälliseksi pari voileipää ("en tee kunnon ruokaa, kun tulee kuitenkin syötyä sitä liikaa"). Illalla napostelet taas samaan tahtiin kuin ennenkin.

Kuulostaako tutulta?

Silloin ei riitä, että tavoittelet itsekuria ja sitä kautta iltasyömisestä vähentämistä. Itsehillintää ei löydy, jos on kova näлкä.

Monet ajattelevat, että mielihalu ja iltasyömisestä himo ovat eri asioita kuin näлкä, ja siksi liiallisesta iltasyömisestä tulee helposti huono omatunto. Mielihalu voi kuitenkin olla yksi nälän ilmenemismuoto. Vatsa ei välttämättä vielä kurni, mutta silti tekee mieli syödä: syynä voi olla se, että päivän aikana on tullut syötyä liian vähän.

Jos siis haluat vähentää iltasyömistä, käännä katse taaksepäin: söitkö riittävästi päivällä? On positiivisempi tavoite lisätä syömistä päivällä kuin tavoitella

Naposteletko?



17



18



19



Auttaisiko rytmitys?



vain iltasyömisestä vähentämistä. Energia kannattaa suunnata enemmän tekemiseen eli syömisen järjeistämiseen päivällä kuin iltasyömisestä murehtimiseen. Huono omatunto ja murehtiminen eivät laske painoa tahi verensokeria.

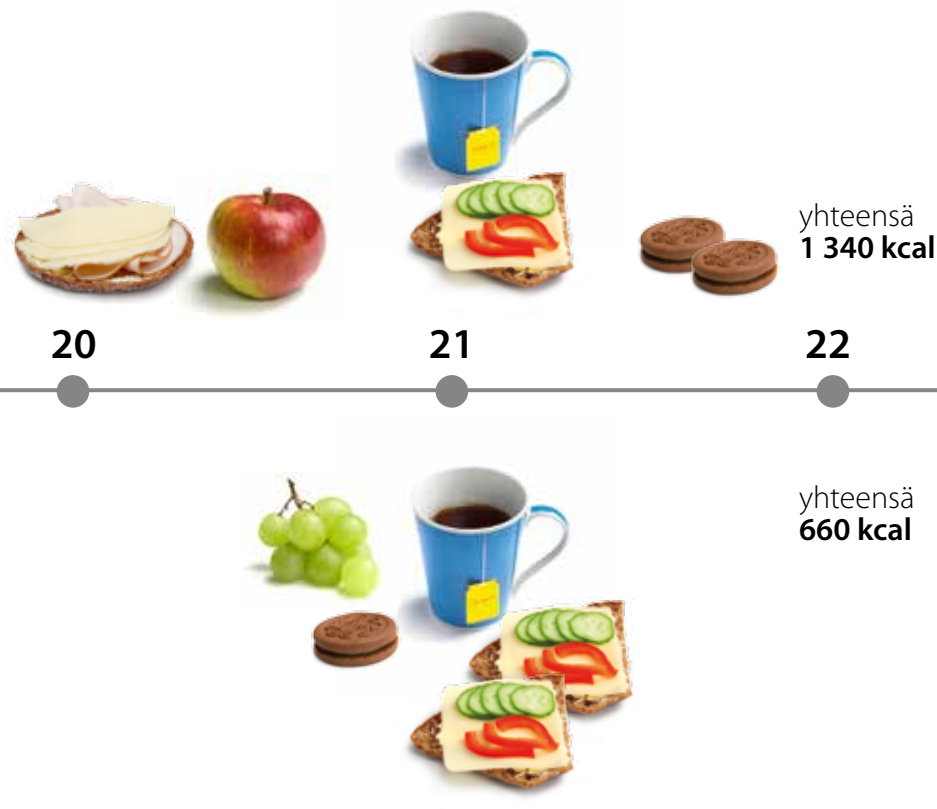
Syömisestä vähentäminen ei onnistu ilman suunnittelua ja vaivannäköä. Ensimmäiseksi kannattaa tarkistaa päivän aterioiden rytmitys. Nyrkkisäänöksi sopii hyvin se, että aterioiden väli on enintään 4–5 tuntia. Itseen ei saa päästää ”nälänhätätilanteeseen”: silloin ruokamäärän hallinta on vaikeaa.

Toinen pohdinnan paikka on lou-

nasruuan järjeistäminen, jos tarjolla ei ole lämmintä ateriaa. Ohessa on esimerkki monipuolisen eväsaterian koostamisesta. Lounaan ja ilta-aterian väli voi muodostua liian pitkäksi, ja silloin voi olla paikallaan syödä nälkää pitävä välipala iltapäivällä. Jos muuta ei ole saatavilla, välipalan voi korvata vaikka kuitupitoisilla välipalapatukoilla, joita on helppo pitää varalla laukun pohjalla tai työpöydän laatikossa. ○



KUVA: JARNE VUONANEN



Eroon napostelusta

Kun pyrkii eroon jatkuvasta iltanapostelusta, aluksi tavoite voi olla iltasyömisestä rytmittäminen 2–3 hetkeen illassa. Naposteluhimon yllättäessä helpottaa tieto, että kohta saan taas syödä, kunhan odotan vielä hetken. Ateriarytmisissä on se hyvä puoli, että silloin on määriteltä ajat syömiselle ja sille, milloin ollaan syömättä.





Pikainsuliinin annostelu

●● Tyypin 1 diabeetikoilla napostelu tuo haastetta pikainsuliinin annosteluun. Yleisenä ohjeena sanotaan, että noin 10 grammalle hiilihydraattia ei tarvitse pistää pikainsuliinia. Mutta entä jos 10 grammaa hiilihydraattia sisältäviä suupaloja tulee vartin välein?

Edellisen sivun naposteluillasta kertyy hiilihydraattia yli 100 grammaa 10–15 gramman annoksina: jos niille ei lainkaan pistetä pikainsuliinia, verensokeri nousee illan

aikana ja on korkea vielä aamulla. Kun verensokeri on usein korkea aamuisin, ensimmäinen ajatus on lisätä perusinsuliinia.

Se on kuitenkin tässä tapauksessa väärä ratkaisu. Ennen perusinsuliinin annoksen nostamista täytyy selvittää, miten iltasyöminen vaikuttaa verensokeriin. Myös napostelulle täytyy jossain vaiheessa iltaa pistää pikainsuliinia. Tuskin kukaan pistää jokaiselle suupalalle insuliinia, siitä kertyisi

esimerkki-iltana yli 10 pistoskertaa. Iltasyömiset olisi hyvä pyrkiä rytmittämään pariin-kolmeen annokseen ja pistää niille pikainsuliinia niiden hiilihydraattien mukaisesti.

Jos iltasyömiset haluaa hallintaan, myös tyypin 1 diabeetikon kannattaa rytmittää koko päivän ruokailut, vaikka nykyaikainen joustava insuliinihoito mahdollistaa pitkätkin ateriavälit.

Punainen kalakeitto

6 annosta

- 300 g perunaa kuorittuna
- 150 g selleriä
- 200 g porkkanaa
- noin 100 g purjoa
- 400 g seitiä
- 1 l vettä
- 1 kalaliemikuutio
- 1/2 dl tomaattipyreetä
- 1/2 tl suolaa
- 6 kokonaista valkopippuria

Kuori ja paloittele perunat, selleri ja porkkana. Leikkaa purjo renkaiksi. Paloittele kala.

Kuumenna vesi kattilassa ja lisää liemikuutio, valkopippurit sekä selleri- ja porkkanapalat. Keitä viitisen minuuttia.

Lisää sitten perunat, purjo ja kalapalat. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää lopuksi tomaattipyree ja suola.

- Yksi lautasellinen (noin 3 dl) kalakeittoa sisältää noin 110 kcal (460 kJ) energiaa ja noin 10 grammaa hiilihydraattia.



Lämmin päivällinen auttaa usein leipäateriaa paremmin pitämään nälän kurissa illalla. Esimerkiksi keitto on helppo ja nopea ratkaisu, ja sen voi tehdä jo edeltävänä päivänä valmiiksi.

Vertailun vuoksi

Yhdessä leikkeleivässä on noin 210 kcal energiaa, eli lähes kaksinkertainen energiamäärä verrattuna lautaselliseen kalakeittoa.

