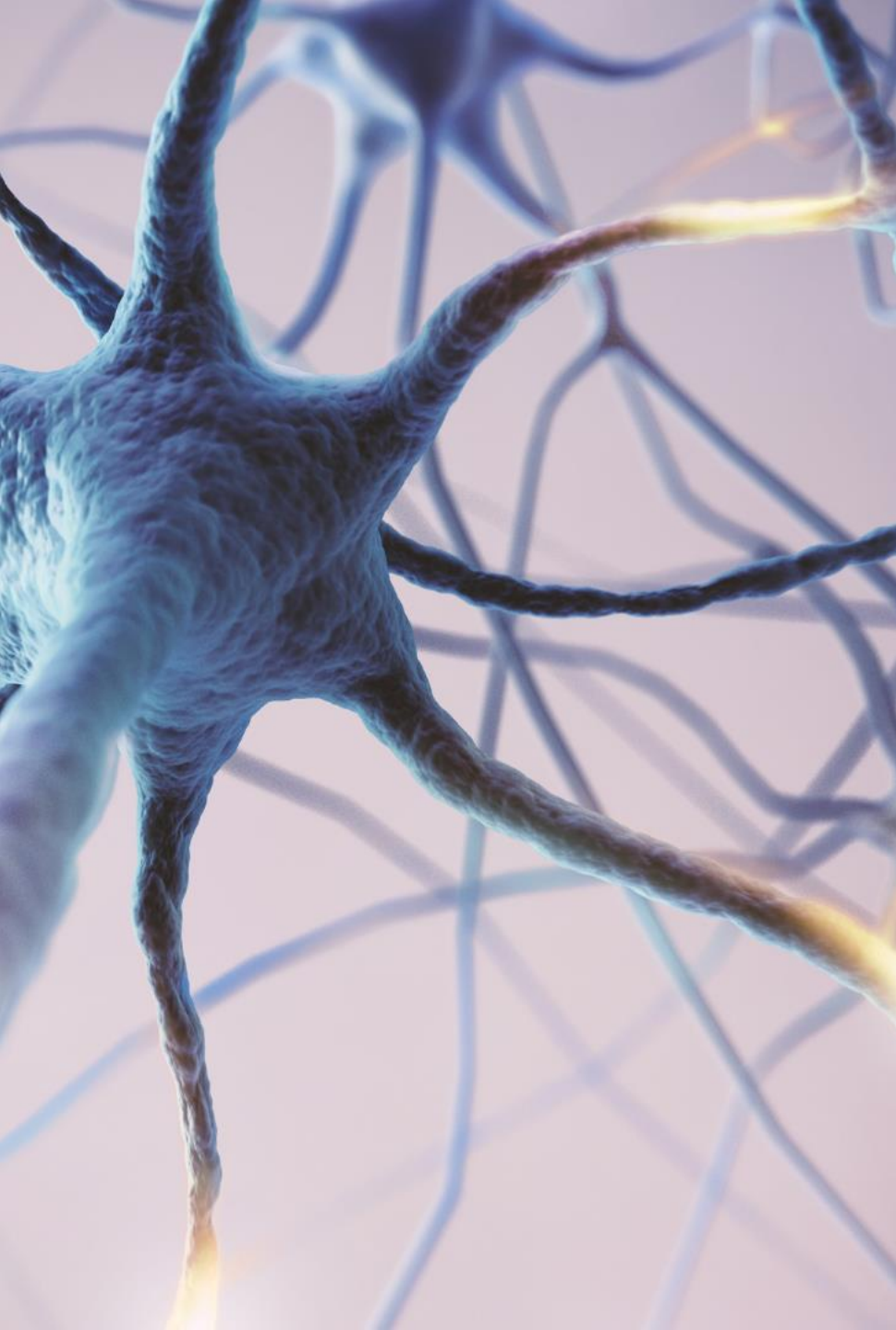


VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA II/II: RAVINTO

Autetaan kehon toipumista
syömällä oikein ja vältetään
sokerikoukku





Miten alkoholi on vaikuttanut kehoomme

- Alkoholi hallitsee maksan energiantuotantoa ja aiheuttaa muutoksia myös aineenvaihdunnassa. Esimerkiksi glukoosin muodostuminen maksassa hidastuu.
- Aivot pystyvät käyttämään vain glukoosia energianlähteenään.
- Alkoholi tuhoaa hermosoluja, vähentää niiden ulokkeita ja kerryttää niihin jätettä.
- Alkoholi nopeuttaa kudosten vanhenemista.
- Alkoholi heikentää vitamiinien imeytymistä, kuluttaa niitä aineenvaihdunnassa, lisää niiden eritystä ja heikentää foolihapon eli B9-vitamiinin ja B12-vitamiinin saantia.
- Foolihappo on välttämätön ihmiselle ja muille eläimille, mutta sitä ei elimistö voi tuottaa itse.
- B12-vitamiinin puutos aiheuttaa mm. masennusta.
- Alkoholi häiritsee kehon bakteeritasapainoa ja altistaa hiivasienelle.

Keho & mieli tasapainoon

- **Hermosolujen uudistumiseen:** omega-3 (rasvainen kala, jotkut pähkinät, kalaöljy, camelinaöljy)
- **Kehon ikääntymistä vastaan** antioksidantteja:

C-vitamiini: mustaviinimarja, lakka ja mansikka, hedelmistä kiivi ja sitrushedelmät sekä vihanneksista paprika, parsakaali, keräkaali ja kiinankaali.

E-vitamiini: camelina-, ja oliiviöljy, pähkinät, siemenet, pinaatti, parsakaali, voi, avocado, kananmuna, mustikka ja silli.

Retinoli: porkkanat, parsakaali, bataatit, tomaatit, lehtikaali, melonit, persikat ja aprikoosi.

Seleen: kala, simpukat, punainen liha, jyvät, munat, kana, valkosipuli ja pähkinät, sienet ja juolukka. **Yhdestä parapähkinästä nainen saa päivittäisen seleenintarpeen täytettyä.**

Kupari: maksa ja sisäelimet, täysjyväviljatuotteet, peruna, pähkinät, palkokasvit, äyriäiset ja kaakao.

Vihreä tee sisältää runsaasti antioksidantteja.

- **Foolihappoa** (B9 ja B12) **mieltä kohottamaan:** kananmuna, pavut, tummat lehtivihannekset, monet pähkinät ja ravintolisät.
- **Bakteeritasapaino kuntoon** välttämällä sokeria ja syömällä oikein. Maan möyriminen, marjojen ja sienten syöminen ja maitohappobakteerijuomat (Boris tai Fermix) ja kompucha tuovat suolistoon hyviä bakteereita. Huom! Ole tarkkan: kompuhassa voi olla alkoholia pieniä määriä, joten se ei sovi antabus-lääkkeen kanssa käytettäväksi.



Alkoholikoukku = sokerikoukku?



Viinistä saa enemmän sokeria kuin kolasta

	Energia/5dl (kcal)	Energiamäärä sokeripaloina/5dl (kpl)	Alkoholin osuus energiasta (%)
Viinit	350	35	92
Boolit	330	33	68
Kolajuoma	270	27	0
Mehuojuoma, pillimehu	270	27	0
Long drink	250	25	59
Kaakaojuoma	250	25	0
Olut III	225	22,5	57
Siiderit	200	20	72
Virvoitusjuoma sokeroitu	200	20	0
Rasvaton maito/piimä	175	17,5	0
Mehujuoma, laimennettu 1:1	115	11,5	0
Olut I	100	10	71
Energiajuoma	90-250	9-25	0
Hyvinvointijuoma	75-250	7,5-25	0
Maustettu vesi	50-125	5-12,5	0
Virvoitusjuoma sokeriton	0	0	0

Tärpit sokerinhimon taltuttamiseksi

- Salliva suhtautuminen herkkuihin.
- Toipumisen alussa väsyttää ja väsyneenä on vaikeampi vastustaa kiusausta, ole itsellesi armollinen.
- Kuulostele, herkutteletko kuten käytit alkoholia.
- Vältä nopeita hiilihydraatteja (mm. vaaleat jauhot, pasta, riisi, sokeri, sokeroidut mehut, peruna).
- Vaihda lounaalla hiilihydraattipitoiset lisukkeet kasviksiin.
- Korvaa karkit terveellisillä herkuilla: pähkinät, viinirypäleet, vihannesdippilautanen, itse tehdyt leivonnaiset tai jäätelö.
- Intuitiivinen syöminen kehoa kuulostellen.



Tasainen verensokeri pitää kiusaukset loitolla

- Syömällä säännöllisesti pidät verensokerisi tasaisena, jolloin pysyt virkeänä ja pystyt keskittymään.
- Jos ateriavälit venyvät pitkiksi ja nälkä kasvaa, on suurempi riski sortua väärin valintoihin.
- Hyvät rasvat ja kuidut pitävät pidempään kylläisenä.
- Välipaloja vai ei? Se mikä sopii yhdelle, ei sovi toiselle. Kokeilemalla tiedät!
- Annoskoolla ON väliä.
- Trendidieetit: VHH, keto ja pätkäpaastoilu voivat auttaa katkaisemaan sokerikierteen, mutta liian rajoittava ruokavaliio ei ole hyvä pitkän päälle. Ketogeenisellä ruokavaliolla on riskinä ajautua syömään epäterveellisesti ja yksipuolisesti.



Toipuja tarvitsee *aivoruokaa*

Voimme vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihimme ja aivojen hyvinvointiin syömällä oikein.

Aivoruoka ei ole trendi, vaan perustuu tieteeseen ja tutkimukseen.

Aivoruoka suojaa aivojen hermosoluja ja auttaa vähentämään väsymystä.



Aivot rakastavat värikästä ruokaa ja hyviä rasvoja

Värikkäissä kasviksissa on
härskiintymistä estäviä
antioksidantteja ja hyvät rasvat
ravitsevat aivoja.



Hyvä ruoka, parempi mieli

- Aivokasvisten kuninkaalliset ovat parsakaali, kukkakaali, tomaatti ja selleri.
- Marjat ovat aivoruokaa, erityisesti mustikat, mustaviinimarjat ja marja-aronia.
- Omega-3, jota saat rasvaisesta kalasta, kasviöljyistä (aivoöljyjen aatelia: camelina-öljy, oliiviöljy), pähkinöistä, siemenistä ja avokadosta.
- Saksanpähkinät, joiden rasvahappokoostumus on pähkinöistä parasta A-luokkaa.
- Kahvi, vihreä tee ja kaakao ja tumma suklaa.
- Täysjyvätuotteita kannattaa suosia, sillä ne parantavat aivoterveyttä ja niiden sisältämät kuidut parantavat suoliston toimintaa.
- Ketodieetistä monella hyvät kokemukset, mutta vaarana saada liikaa kovaa rasvaa.
- Liian suolankäytön sijaan ruokaa kannattaa maustaa muilla mausteilla, esimerkiksi currylla, kurkumalla tai yrteillä.
- Terveellinen ruokavalio vähentää himoa roskaruokaan ja sokeriin.

Intuitiivinen syöminen: opetellaan kuulemaan mitä keho meille kertoo

- Intuitiivinen syöminen on sitä, että kuunnellaan oman kehon viestejä: syödään kun on nälkä, lopetetaan kun ollaan kylläisiä. Joskus keho voi kertoa puutostiloista ja ohjata syömään oikein.
- Sitä mukaa, kun toipumisesi edistyy, kuulet ja ymmärrät kehosi viestejä.

Kohti intuitiivista syömistä:

1. Nälänsäätely toimii parhaiten, kun uni- ja ateriarytmisi ovat kunnossa eikä stressiä ole liikaa.
2. Syö ilman määrärajoituksia, mutta hidasta ruokailua, että ehdit tunnistaa kun vatsa on täynnä. Ruokaa voi ottaa tarvittaessa lisää.
3. Salli itsellesi kaikki ruoat ettei tule kiellettyjä hedelmiä.
4. Älä kontrolloi syömistä. Riittää, kun kuuntelet ja arvostat kehoasi ja nautit ruoasta.



Elämä on valintoja

- Joka kerta kun teet päätöksiä ruoan suhteen, voi valita epäterveellisemmän ja terveellisemmän ruoan välillä. Jos nälkä on kova, on suurempi riski tarttua epäterveelliseen vaihtoehtoon, joka antaa ns. nopeamman palkinnon, mutta lasku tulee perästä: väsyttää, turvottaa, mieli on alakuloinen. Aivosumu.
- Auttaa jos valintaa tehdessäsi muistutat, miltä olo tuntuu hampurilaisaterian jälkeen, ja miltä se tuntuu salaatin tai keiton jälkeen.
- Ei tarvitse olla täydellinen: saa herkutellakin. Olennaisempaa on se, millaisia valintoja teet suurimman osan ajasta, eli esim. mitä teet uudenvuoden ja joulun välillä, kuin joulun ja uudenvuoden välillä.





Seuraavaksi luodaan sinulle sopivat liikuntarutiinit

