

TERVEYS & HYVINVOINTI



Lauttasaarelainen Mia Karlsson lanseerasi kahden muun naisen kanssa älypuhelimelle sovelluksen, joka auttaa käyttäjiään korjaamaan ruokavaliossaan ja ruokailurytmissään olevat puutokset ja kipuamaan kohti terveellistä elämää.

Kolmen naisen startup-yritys Nordic Diet Apps on luotsannut lauttasaarelaisen Mia Karlssonin johdolla älypuhelinsovelluksen, joka laittaa käyttäjänsä ruokavalion ruotuun. Sovellusta kehitetään parhaillaan globaaleille markkinoille.

Safkatutka taskuun

Teksti Katja Pesonen
Kuva Merja Yeung

Lauttasaarelainen Mia Karlsson on työskennellyt hyvinvointialalla kaksikymmentä vuotta. Kun hänellä äitiyslomallaan oli aikaa miettiä elämän olennaisuuksia, hän huomasi itsessään kasvavan halun tavoittaa ihmiset myös kuntokeittaitten ulkopuolella ja saada nämä voimaan hyvin. Hän lyöttäytyi yhteen Marika Venäläisen ja Sanna Topparin kanssa, ja yhdessä naiset kehittivät Nordic Diet Coachin, älypuhelimelle ladattavan sovelluksen, joka ohjaa apua kaipaavia kohti oikeita ravintotottumuksia. Sen he ovat tehneet startup-yrityksensä Nordic Diet Appsin kautta. Venäläinen on Kuopion yliopistosta valmistunut ravitsemusasiantuntija, Toppari vastaa sovelluksen kehityksestä.

"Halusin kehittää uuden tavan lähestyä ravintoasioita ja ohjastaa niissä. Urani aikana olen nähnyt ihmisten ymmärtävän liikunnan merkityksen, ja monet myös liikkuvat jollain tavoin, mutta ravintoon sen sijaan kaivatavan tukea valtavasti. Moni ei tiedä, että esimerkiksi laihdutusessa liikun-

nalla on vain 20 prosentin osuus, kun taas 80 prosenttia siitä tulee oikeanlaisesta ravinnosta", Karlsson huomauttaa.

Hyvinvointiin ei myöskään riittä pelkkä terveellisesti syöminen, se vaatii myös säännöllisiä ruokailuajoja. Salaatti kaksi kertaa päivässä ei riitä pitämään kehoa vahvana ja energisenä. Eikä muuten riitä banaanikaan. Vakiovälikalasuusikki on vetää hedelmä välipalaksi, vaikka se ei täytä edes lapsen, saati sitten aikuisen vatsaa.

"Päivän mittaan ei saisi olla nälkä", Karlsson huomauttaa.

Ja kyllä, se pätee kaikkiin, niin terveyttä kaipaaville kuin laihduttajille. Nälkä sekoittaa kropan aineenvaihduntaa, koska se laittaa sen toimimaan säästötilillä. Näin kehoon voi kertyä jopa rasvaa sen takia, että elimistö yrittää suojella itseään puhumattakaan siitä, että illalla nälkäintyneenä hamstraa herkuja.

"Sovellus perustuu ruoka-annoksista saataviin pisteisiin. Tämä oivallus tuli minulle miettiessäni sitä kuinka monet ravintoappsit ovat kalorilaskureita. Aloin miettiä, että miksi kalorilaskureita tarjotaan niin paljon, vaikka laihduttamisen ytimessä on tie-

teellisten tutkimustenkin valossa säännöllinen syöminen."

Sovellukseen tallennetaan oma tavoite, ikä, pituus ja paino sekä se, kuinka monta välipalaa haluaa syödä päivän aikana. Karlsson itse syö kuusi kertaa päivässä, mutta aivan kaikille se ei sovi, joten tahdin saa valita sovelluksesta. Minimissään tulisi syödä kuitenkin neljä kertaa. Tästä lähtien puhelin ilmoittaa, kun on syömisen aika.

Jokaisesta aterialta otetaan kuva, josta voi katsoa aineiden, kuten lihan, kasvien, marjojen ja rasvojen suhteet. Tämän jälkeen sovellus antaa annokselle 1-5 sydäntä. Täydet viisi saa lautas-mallin noudattamisesta. Nordic Diet Coach perustuu siis tähän kaikille tuttuun pohjoismaiseen ravintoympyrään. Nykyaikaa tie-

tysti leimaa koko joukko erilaisia ravintosuosituksia karppauksesta gluteenittomaan, mutta Karlsson, Venäläinen ja Toppari ovat halunneet pitää asiat simppeleinä. Heillä on myös omakohtaisia kokemuksia erilaisista ruokavaliosta, ja Karlsson sekä Venäläinen ovat painiskelleet aikoinaan ylipainon kanssa. Karlsson esimerkiksi on kokeillut sekä gluteenitonta että maidotonta ruokavaliota vain huomataksaan, että se on tarpeetonta.

"Välttelin maitoa vuosia ja lopulta en enää muistanut miksi. Gluteenittomalla olin jonkin aikaa ja pahan refluksitaudin vuoksi välttelin milloin mitään, mutta lopulta huomasin kuinka kaikista tärkeintä on kohtuus, ruuan laatu ja säännöllisyys. Refluktiauti minulta parani nimenomaan ravinnon ansiosta, kun aloin kiinnittää huomiota noihin kolmeen ominaisuuteen. Pystyn nykyään syömään aivan normaalia seka-ruokaa ja tuon ajatuksen mukaan tämä sovelluskin on kehitetty. Olemme myös laihduneet sovelluksen ohjeilla", hän kertoo.

Käyttäjiltä tulee kiitosta sovelluksen ravintovinkeistä, joita tarjotaan neljän viikon ajan jokaiselle päivälle yksi.

"Sovelluksen on tarkoitus olla

pieni positiivinen kaveri taskussa. Sovellus sallii myös herkkupäivät. Terveys on kokonaisuus. Jos pääasiassa syö terveellisesti, jää tilaa herkuttelullekin. Tarkoituksena on saada ihmiset lopettamaan dieetit ja parantamaan elintapojaan sen sijaan."

Karlsson muistuttaa, että terveellinen ja täysipainoinen ravinto ei liity pelkästään laihduttamiseen. Väsymys, energianpuute, haluttomuus, surumielisyys ja yli-päättään se, että on kadottanut kipinän elämään voi johtua tärkeiden ravinteiden, kuten hiven-aineiden ja mineraalien puutostilasta.

Suomen App Storessa Nordic Diet Coach on top 10:ssä myydyin terveysaiheinen sovellus. Tällä hetkellä sen voi ladata Suomessa, mutta Britteissä sovelluksesta on parhaillaan käynnissä pre launch. "Haluamme testata ja saada palautetta siitä englanniksi ennen kuin laitamme sen globaalisti markkinoille. Maailmalle se lähtee vielä tämän vuoden puolella", Karlsson iloitsee.

Lisätietoa Nordic Diet Coachista osoitteessa seehowyoueat.fi

”
Sovelluksen on tarkoitus olla pieni positiivinen kaveri taskussa.