

Mikko laihtui kännykän avulla

TERVEYS Mikko Aalto on kokeilut monenlaisia dieettejä. Kaikilla hän laihtui – mutta lihoi taas.

Kukaan jaksaa syödä kovin kummallisesti loppuikänsä. Mikko Aalto uskoo kokemuksesta, ettei kannata tehdä sellaisia päätöksiä, joita ei voi pitää loppuelämänsä.

Laihtua paljon nopeasti ei ole terveellisin tapa ja vie usein elimistön säästölle, mikä puolestaan jarruttaa laihtumista. Aallon mielestä mobiilisovellus on järkevin ja luonnollinen tapa hallita painoa, eikä mikään ole täysin kiellettyä.

– Nyt saan paremman kuvan siitä, mitä ja miten syön, jolloin pystyn myös muuttamaan ruokavaliota terveellisemmäksi.

Enemmän aikaa

Aalto haluaa pudottaa kiloja voidakseen paremmin ja välttyäksään elämäntapa sairauksilta. Viimeiset viisi vuotta hän on antanut ylikielien olla. Painoa on kertynyt pikku hiljaa, ylipaino on parikymmentä kiloa.

Eniten yllätti, että syömällä enemmän syö vähemmän.

MIKKO AALTO

Se on alkanut vähitellen hitaasti mutta varmasti, kuudessa viikossa lähti viisi kiloa. Ensimmäinen etappi on saavutettu. 107 kilosta lähdettiin, ja nyt hän painaa sata kiloa. Tällä kertaa Aalto aikoo antaa painonpudotukselle enemmän aikaa.

Viiden tai kuuden viikon syöminen eli täysien pisteiden saanti päivän aterioista ei ole helppoa. Kasvien puute lautaselta tai volveilvalla merkiste miinuspisteitä.

Oikea lautasmalli

Valikka jokainen tietää, että kasviksia ja salaatteja pitäisi syödä runsaasti, asia konkretisoitui nyt aivan eri tavoin. Oikein koostettu ateriat myös vaihtelee kellonajan mukaan: yksi hedelmä on hyvä välipala, mutta lounaksi se ei riitä.

– Sovellus ohjaa todella hyvin lautasmallin ymmärtämiseen. Annosmäärät pienenevät, samalla myös saatu kokonaisenergia-määrä, Aalto sanoo.

– Kun syön välipaloja, pärjään lounaalla salaattilla enkä syö paljon, hän kuvaa painonpudotuksen saloja.

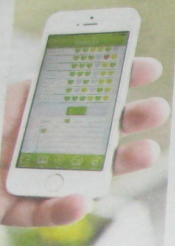
Aalto arvelee, että erityisesti miellettiin innostavat mittauksista ja tekniikan hyödyntämisestä painonhallinnassa.

– Eniten yllätti, että syömällä enemmän syö vähemmän. Ja tietämällä mitä syöt, syö vähemmän.

TARJA KIVIMÄKI

KUVAT

JARNO JUUTI



Mikko Aalto on hyvin tyytyväinen uuteen painonhallintasovellukseen. – Nyt keskityttään perusasoihin eikä hötkyilyä.

Näe miten syöt!

See How You Eat on mobiilisovellus, joka on ladattavissa iPhone-puhelimiin ja iPadiin.

Sovellus perustuu valokuvien tehtyyn ruokapäiväkirjaan. Idea on syömistä säännöllistämisen, annoskokojen pienentämisen ja ruokavalion laadun parantamisen. Sovelluksen kehittäjä on suomalainen Health Revolution Oy ja sen perustaja Mia Karlsson.

– Ylipainon taustalla on tutkimusti epäsuorasti syöminen, mikä johtaa väärin valintoihin.

Sovellus muistuttaa ruokajaloista ja antaa pisteitä eli vihreitä sydämiä terveellisistä valinnoista. Kaikki ateriat kuvataan, ja niitä verrataan

tuttuun lautasmalliin. Onko lautasella puolet kasviksia ja salaatteja? Mikä on proteiinien ja hiilareiden suhde? Oikeista valinnoista saa täydet pisteet.

4 viikon valmistus maksaa 13 euroa. Sovellus jää käyttöön jaksot jälkeenkin.

1. viikolla opetellaan säännöllistä syömistä. Oletusarvona on 6 ateriala – välipalat mukaan laskettuna – vuorokaudessa. Kun nälkä ei pääse liian suureksi, herkkumielit vähenevät ja ylensyönnit vähenee. Asiakas saa myös esimerkiksi sopivankokoista annoksista ja energiamittarin olonsa arvioinnin aterian jälkeen.



Hyötyliukkuja ei tarvitse proteiinilisää

Suomalaisten proteiinin saanti on keskimäärin riittävä. Proteiinin keskimääräinen tarve on vain 0,65 grammaa kädessä proteiinia painokiloa kohden, kertoo ravitsemusterapeutti Jan Verho. Suositus eli vajaa 1 g/kg riittää tavalliselle hyötyliukkuille. Keskivertotilassa tarvittavasti harjoitaville proteiinitarve on hiukan suurempi. Sen saa helposti koota terveellisesti sekoituskavaliasta. Uihumassa kasvun pyrkivät treenaajat hyötyvät suuremasta 1,4–2 g/kg proteiinisaaonnasta.

Ylimääräinen proteiini käytetään keuhossa energian tuottamiseen. Erittäin suuri proteiinisaaanti kuormittaa munuaisia. Terveillä proteiinisaaanti ei ole terveille pidettävää 2,5 g/kg.

Raskas liikunta ilman riittävä proteiinisaaanti johtaa lihaskatoon, varmistun jos myös energiasaanti on vähäistä. Näin voi käydä laihdutettaessa. Proteiinin tuottamaa kylläisytydentunne on suurempi kuin hiilihydraateilla ja rasvilla.

Proteiiniliitteet, kuten lihan, kalan ja maidon proteiinit, kannattaa valita vähärasvaisia tai rasvattomia. Proteiiniuoman voi jättää treenin yhteydessä nautittavaksi.

100 grammaa "proteiinipitoista" maitoa sisältää grammaa proteiinia. Sama määrä heraproteiiniä jättä vain 10 grammaa. Maidon proteiini on helppo lisätä reippaasti herätykselle. Heraproteiini jauheesta on poistettu vesi ja vaihtelevasti rasvaa laaksoa. Siihen on voitu lisätä esimerkiksi hiili-rasvoja, aromiaineita tai makeutusaineita.

– Lisäproteiinista on eniten hyötyä, kun se tuottaa välittömästi treenin yhteydessä, Verho to.

On melko samantekevä, onko kipeässä olon pohjana proteiinihype vai sama määrä proteiinia. Jauheet ja valmiit proteiiniuomat kin ovat usein miellyttävän makuisia ja helpo kuljettaa mukana. Muissa tilanteissa proteiini tuottaa kuitenkin ruokana on todennäköisesti vaihtelee.

Proteiinirahkoissa sokereita voi olla eniten proteiinia.

– Proteiini itseään ei tee tuotteesta terveellistä, vaan kyse on aina kokonaisuudesta. Myöskin suklaapatukkaan lisäty proteiiniä varsinaisesti terveellistä.



Kovaa treenaava tarvi

Annosten kuvaaminen auttaa

Ravitsemusterapeutit Marika Venäläinen ja Hanna Partanen pitävät See How You Eat -sovellusta yhtenä vaihtoehtona opetella terveellistä syömistä.

Venäläisen mielestä sovellus perustuu järkevään syömis-malliin. Käyttäjää saa välitöntä palautetta ruokien annoksistaan. Hyvää siinä on hänen mielestään havainnollisuus, yksinkertaisuus ja nopeakäyttöisyys.

Pelkästään annosten kuvaaminen tekee ihmisen tietoisemmaksi omista valinnoista ja siitä, mitä syö, toteaa ravitsemusterapeutti Hanna Partanen.

Kuvaaminen on Marika Venäläisen mielestä huomattavasti parempi kuin ravitsemusterapeutin seuraama ruokapäiväkirja, johon asiakas kirjaa usein sen, mitä olettaa ammatillisen halua-



Marika Venäläinen



Hanna Partanen

van. Tätä sovellusta tehdään vain itselle.

Partanen mukaan sovellus on hyvä apuväline painonhallinnassa. Myönteistä on sekin, että terveellisen syömisin vinkkejä tippuu yksi kerrallaan, eli tiedon tulvalta välttytään. Hyvistä valin-

noista saatu palaute motivoi. Sovellus kaipaa Venäläisen mukaan vielä lisää yksilöllisyyttä. Nythän vinkit ja perussuosituksot ovat kaikille samat painosta riippumatta. Tosin tiheät ateriat, kasvispainotteisuus ja mallitelliset annoskoot sopivat kaikille.