

LÖYDÄ
TÄYDELLINEN
KARPPAUSOPAS
LUE TESTI
SIVULTA 18



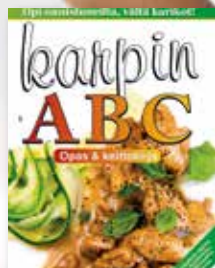
Hiilihydraattien välttely on monille naisille oikotie nopeaan laihtumiseen ilman nälkää. Lisähyötynä on usein se, että varsinkin vatsarasva saa kyytiä.

UUDET DIEETTIOPPAAT:



KIVIKAUDEN RUOKAVALIO

Kivikautisessa ruokavaliossa ei syödä viljaa, vaan vihanneksia, marjoja, kalaa sekä vähärasvaista lihaa.

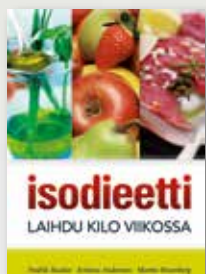


KARPIN ABC

Suomalainen Karpin ABC on suosittu perusteos vähähiilihydraattista dieettiä harkitsevalle.

TERVEEKSI & HOIKAKSI KARPPAAMALLA

Monet ovat huomanneet, kuinka kilot karisevat ja vyötärö kapenee kuin silmissä, kun he alkavat kartella hiilihydraatteja. Uusia vähähiilihydraattisia dieettejä, jotka laittavat pannaan etenkin sokerin, pastan, leivän ja riisin, ilmaantuu koko ajan lisää. Ne lupaavat hoikistaa tehokkaasti ilman nälkää. Hyvä uutinen on se, että useimmat niistä rakentuvat terveellisten ja fiksujen periaatteiden varaan. Neuvomme nyt, kuinka valitset itsellesi parhaiten sopivan tavan vältellä hiilihydraatteja.



JÄRKEVÄ ISODIEETTI

Maltillinen ruokavalio, joka ei ole karppausta, sillä siinä syödään hiilihydraatteja, rasvaa ja proteiinia samassa suhteessa keskenään.



KIISTELTY RASVAINEN DIEETTI

Kiistanalainen ruotsalainen dieetti, joka sallii suuret määrät tyydyttyynyttä eläinrasvaa.



ATKINS UUTENA VERSIONA

Atkinsin dieetin terveellisempi päivitys. Atkins aloitti nykyisen karppausaallon.



RANSKALAINEN TÄHTIDIEETTI

Ranskalainen erittäin vähähiilihydraattinen Dukan-dieetti on valloittanut Hollywoodin.

Täytyykö tosiaankin pysytellä erossa leivästä, pastasta ja riisistä, jos haluaa olla terve ja hoikka nainen vuonna 2012? KUNTO PLUS -lehden toimituksessa kysymys nousee pintaan joka perjantai, kun lounastamme yhdessä. Ainakin puolet toimituksemme väestä nimittäin kieltäytyy koskemasta tuoreisiin täysjyväsämpylöihin, ja he tankkaavat niiden sijaan antaumuksella savulohta, herkullisia mustikoita ja skyriä. He ovat huomanneet, että painonhallinta on helpompaa, jos ruokavalio ei sisällä juurikaan hiilihydraatteja. Toimituksemme muu väki puolestaan kurottautuu epäroimättä tuoksuvaan leipäkorin suuntaan heti pöytään päästyään. He eivät missään olosuhteissa luopuisi täysjyväleivän hiilihydraateista, joista saa pirteyttä ja energiaa esimerkiksi päivän treeniä varten. He pitävät kaloreiden saantinsa kurissa muilla keinoin. Mutta ketkä ovat oikeassa ja kenellä on avain nopeimpaan ja helpoimpaan laihtumiseen?

Valitettavasti asiantuntijat kiistelevät – aivan kuten toimituksemmekin – aiheen tiimoilta edelleen, mutta yhä enemmän vaikuttaa siltä, että lohta ja mustikoita suosiva pöytäkuunta on ymmärtänyt ainakin jotain oikein. Hiilihydraatteja vain vähän sisältävä ruokavalio laihtuttaa tehokkaasti ja saa kilot katoamaan etenkin vyötärön ympäriltä. Hiilihydraattien karttelijoiden kannattaa kuitenkin ottaa oppia myös sämpylänsyöjiltä, jos tavoitteena on myös pysyä terveenä ja pirteänä. Kaikki karppausdieetit eivät nimittäin ole yhtä terveellisiä – eikä hiilihydraateista saa luopua kokonaan!

Valkoiset ovat pahimpia

Aloitetaan helpoimmasta päästä eli siitä, mistä kaikki ovat yhtä mieltä: On järkevää luopua nopeista "valkoisista" hiilihydraateista, kuten sokerista, vaaleasta leivästä sekä tavallisesta pastasta ja riisistä. Useimmat tietävät, että juuri tämäntyyppiset ruuat sisältävät paljon kaloreita, mutta eivät pidä nälkää loitolla. Mutta se ei ole ainoa syy vältellä niitä. Tyhjä hiilihydraatit tekevät hurjasti hallaa rasvanpoltolle. Ne saavat verensokerin nousemaan rajusti ja rasvasolut – etenkin vatsan seudulla – varastoi- maan ravintoa. Tämän seuraukse-

Hiilihydraatteja voi saada liian vähän

Monet uskovat, että mitä vähemmän hiilihydraatteja he syövät, sitä terveemmiksi ja hoikemmiksi he tulevat. Se on suuri väärinkäsitys. Hiilihydraattien määrää voi vähentää, mutta siitä ei kannata luopua kokonaan! Jos et syö lainkaan hiilihydraatteja, saatat esimerkiksi...

■ tulla pahalle tuulelle, kadottaa treeni-innon ja kokea, että aivosi takkuilevat.

■ aiheuttaa sen, että elimistösi insuliiniherkkyys alenee, jotta veressäsi oleva sokeri "säättyy". Ajan myötä kehosi joutuu kohottamaan insuliinitasoa huomattavasti kyetäkseen käsittelemään syömäsi hiilihydraatit.

na painonhallinta vaikeutuu. Monet suositut vähähiilihydraattiset dieetit menevät kuitenkin askeleen pidemmälle. Ne suosittelevat, että nopeiden hiilihydraattien lisäksi luovuttaisiin myös monista terveellisiksi todetuista ruoka-aineista, kuten hedelmistä ja täysjyväviljasta. Tätä perustellaan sillä, että myös niin sanotut hyvät hiilihydraatit saavat verensokerin kohoamaan liikaa ja pysäyttävät siten rasvanpoltton.

Ruotsalainen lääkäri ja Ruokavali- lankumous-kirjan kirjoittaja, Andreas Eenfeldt, on yksi näkyvimmistä vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhujista. Hän väittää näin:

– Ylipainon ja diabeteksen kanssa kamppailevien tulisi luopua kokonaan hiilihydraateista. Useiden tutkimusten mukaan se on kaikista tehokkain tapa laihtua. Kun hiilihydraateista luovutaan, myös veren rasva-arvot paranevat ja insuliinitaso laskee. Terveet ja normaalipainoiset hyötyvät sen sijaan jo nopeiden hiilihydraattien välttelystä.

Virallisista ravitsemussuosituksista Andreas Eenfeldt (tai muut vähähiilihydraattisen ruokavalion kannattajat) eivät saa täyttä tukea. Niissä pidetään edelleen tiukasti kiinni siitä, että esimerkiksi hedelmien ja täysjyvän si-

sältämien hiilihydraattien välttely ei ole tarpeellista eikä sen puoleen järkevääkään.

– Hiilihydraattien huono maine liittyy sokeriin ja valkeaan leipään, joiden syöminen voikin johtaa lihomi- seen tai sairastumiseen. Mutta jotkut hiilihydraatit tekevät hyvää, painot- taan Tukholman Karoliinisen sairaalan professori ja ylilääkäri Mai-Lis Helle- nius. Hän suosittelee erityisesti hedel- miä, vihanneksia ja täysjyvätuotteita.

Hän myöntää, että päärynä sisältää yhtä paljon sokeria kuin pieni lasillinen virvoitusjuomaa, mutta muistuttaa samalla, että päärynä on terveellistä, kun taas limsa on yksi haitallisimmista asioista, millä voi itseään ruokkia. Päärynä sisältää paljon terveellistä ravintokuitua, joka saa sokerin imeytymään hitaasti ve- reen. Päinvastoin kuin limsa (tai esi- merkiksi valkoinen leipä), päärynä nostaa verensokeria maltillisesti eikä siis jarruta elimistön rasvanpolttoa. Virallisen ravitsemustieteen mukaan päärynän makeudesta voi siis nauttia huolelta (ja hyötyä samalla kaikista hedelmän sisältämistä terveellisistä ravintokuiduista, vitamiineista ja antioksidanteista). Myös monien vähähiilihydraattisten dieettien mukaan hiilihydraattipitoisten hedelmien syöminen on sallittua, jos tavoitteena on pitää paino ennallaan tai jos polttaa paljon hiilihydraatteja esimerkiksi ahkeran liikunnan myötä. Vain hyvin harvat dieettiohjeet asettavat hiili- hydraatit täysin pannaan.

Hiilihydraattejakin tarvitaan

Vähähiilihydraattiset dieetit saavat kritiikkiä osakseen myös siksi, että hiilihydraatit antavat energiaa ja hen- kistä jaksamista. Aivot ovat tottuneet saamaan energiansa verensokerista ja ne tarvitsevat siksi hiilihydraatteja. Sokerin ansiosta voi vapautua myös välittäjäaineita, jotka saavat hyvälle tuulelle. Australialaisessa tutkimuk- sessa verrattiin vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien ihmisten mielialaa vähärasvaista ruokaa syö- vien henkiseen tilaan. Huomattiin, että rasvattomammalla ruokavaliolla olevat ihmiset olivat henkisesti pir- teämpiä ja tunsivat itsensä vähem- män masentuneiksi kuin ne, jotka välttelivät hiilihydraatteja. Ero voi johtua siitä, että aivojen on ilman hiilihydraatteja toimittava rasval-►

KATSE KEHOON

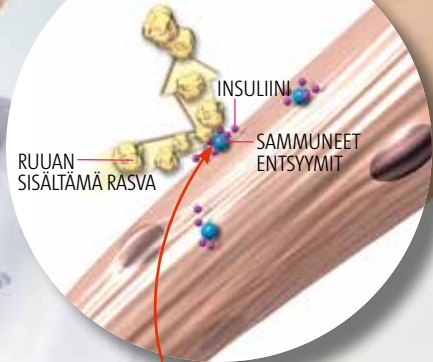
SIKSI VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN DIEETTI HOIKISTAA

Miksi etenkin nopeiden hiilihydraattien syöntiä on niin tärkeää vältellä? Saat vastauksen tältä sivulta.

Kun syöt paljon hiilihydraatteja, verensokeritaso nousee. Samalla insuliinitaso veressäsi kohoaa, sillä insuliini auttaa elimistöä sokeriaineenvaihdunnassa.

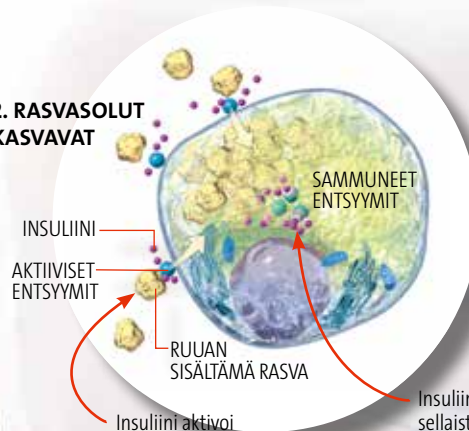
Jos veressä on paljon insuliinia, rasvanpoltto hidastuu. Voit tarkastella prosessia tämän piirroksen avulla.

1. LIHASSOLUJEN AINEENVAIHDUNTA HIDASTUU



Insuliini sammuttaa rasvaa imevien entsyymien toiminnan lihassoluissa, joten lihakset eivät enää polta niin paljon rasvaa. Rasva varastoituu sen sijaan rasvasoluihin.

2. RASVASOLUT KASVAVAT



Insuliini aktivoi rasvasolujen ulkopuolella olevat entsyymit (etenkin vatsan seudulla), jolloin ruuan sisältämä rasva varastoituu rasvasoluihin.

Insuliini sammuttaa sellaisten entsyymien toiminnan rasvasolujen sisällä, jotka vapauttavat rasvaa aineenvaihdunnan käsittelyyn. Kun entsyymien toiminta lakkaa, rasva varastoituu solujen sisään.

LOPPUTULOS:

Kun elimistön insuliinitaso on liian korkea, kehosi varastoi enemmän rasvaa rasvasoluihin kuin se polttaa lihassoluissa. Pitämällä insuliinitasosi kurissa vältät insuliinin ikävät haittavaikutukset.

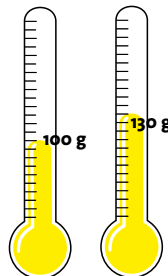
Lähde: Tiedetoimittaja
Gary Taubesin kirja
"Why we get fat"

Tämä ei tarkoita, että insuliinia pitäisi vältellä hinnalla millä hyvänsä. Insuliini säätelee verensokeria ja samalla myös rasvojen ja valkuaisaineiden aineenvaihduntaa. Ongelmia syntyy vasta, kun elimistössä on liikaa insuliinia.

ISODIEETTI

Isodieetti on ruokavalio, jossa syödään kaikkea yhtä paljon: proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja. Hiilihydraattien määrä rajoittuu noin 130 grammaan ja päivittäinen energiamäärä 1600 kaloriin. Dieetin yksi kehittäjästä, ruotsalainen ravintoasiantuntija Fredrik Paulún, sanoo, että terveyden kannalta on tärkeää syödä jonkin verran hiilihydraatteja. Silloin energiaa riittää kuntoiluun eikä insuliinitaso pääse tippumaan liian alas. Varsinkin paljon liikkuville suositellaan vihannesten, juuresten ja hedelmien lisäksi riisiä, kvinoa ja bulguria. Isodieetti kehottaa välttämään eläinrasvoja ja lisäaineita. Nyt Paulún on kehittänyt myös LCHQ-dieetin (low carb high quality), jossa 20 % päivän energiasta tulee hiilihydraateista ja loput proteiineista ja terveellisistä rasvoista.

SOPII HYVIN
PALJON TREE-
NAAVALLE



LAIHDUTTAMINEN (LCHQ):

Noin 100 g hiilihydraatteja päivässä, jos päivän kokonaiskalorimäärä on 2000 kcal

PAINONHALLINTA (ISODIEETTI): 130 g hiilihydraatteja päivässä, jos päivän kokonaiskalorimäärä on 1600 kcal

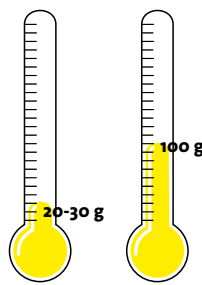
Martinin kommentit: Isodieettiä ja LCHQ-dieettiä on melko helppo noudattaa, sillä ne sallivat hedelmät ja täysjyväviljan. Näissä dieeteissä painotetaan hyviä, terveellisiä ja luonnollisia ruoka-aineita.

LCHF

Ruotsalaista LCHF-dieettiä (low carb high fat) ei ole suunniteltu vain laihtumiseen, vaan sen sanotaan sopivan myös niille, jotka haluavat muokata ruokavaliotaan pysyvästi. Metodissa pyritään minimoimaan hiilihydraattien määrä ja korvaamaan ne pitkälti rasvalla. LCHF:ssä painotetaan, että voi, kerma ja muut tyydyttyneen rasvan lähteet tekevät hyvää elimistölle ja edistävät rasvanpolttoa. Dieetti on saanut runsaasti kritiikkiä monilta tutkijoilta juuri siksi, että se suosittelee syömään runsaasti rasvaa.

Martinin kommentit: Laihdutusversiossa hiilihydraattien määrä on melko pieni, ja se saattaa vaikeuttaa dieetin noudattamista. Tyydyttyneen rasvan määrä

VARO TYY-
DYTTYNYTTÄ
RASVAA



LAIHDUTTAMINEN: Noin 20-30 g hiilihydraatteja

PAINONHALLINTA: Noin 100 g hiilihydraatteja

saattaa syystäkin olla huolenaihe. Vaikka nykykäsityksen mukaan tyydyttynyt rasva ei ehkä olekaan niin haitallista terveydelle kuin aiemmin luultiin, varmaa tietoa siitä ei vielä ole.

► la ja proteiinilla. Sillä voi tutkijoiden mukaan olla negatiivista vaikutusta aivojen serotoniinitasoon. Tätä argumenttia vähähiilihydraattista ruokavaliota puolustavat eivät osta. – Aivot toimivat hyvin myös rasvalla. Siirtymävaiheessa saattaa olo tuntua väsyneeltä ja keskittymiskyky voi olla hieman heikko, mutta se menee ohi viikon tai kahden aikana, sanoo Andreas Eenfeldt ja saa tukeaa ravintoterapeutti Anki Sundinilta, joka on erikoistunut kuntoilijan ruokavaliokysymyksiin.

Hän painottaa, että elimistö siirtyy

taitavasti käyttämään hiilihydraattien sijaan muita energialähteitä, kuten rasvaa, niin aivojen kuin lihastenkin polttoaineena.

– Tiedän ammattiuheilijoita, jotka käyttävät rasvaa energianlähteenään. Se onnistuu hyvin, kunhan keho tottuu siihen. Toki löytyy myös urheilijoita, jotka eivät koskaan luopuisi hiilihydraateista. Hiilihydraattittoman ruokavaliolon vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, sanoo Anki Sundin.

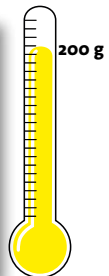
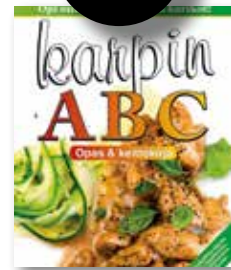
Virallinen ravitsemustiede on kuitenkin eniten huolissaan siitä, minkälaisilla ruoka-aineilla vähähiilihydraattisissa

ruokavalioidissa hiilihydraatit korvataan. Monissa niissä nimittäin syödään huollettua määrää rasvaa ja lihaa.

– Jos korvaat hiilihydraatit monityydyttymättömiä rasvahappoja sisältävillä kasvi- ja kalaöljyillä, olet oikeilla linjoilla. Silloin ruokavalioksi voi ehkäistä ylipainoa, diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja. Positiivisia vaikutuksia ei sitä vastoin ole löydetty, jos hiilihydraatit korvataan tyydyttäneellä rasvalla, sanoo amerikkalainen ravitsemustutkija Walter Willett.

Myös Mai-Lis Hellenius on huolissaan siitä, että niin monet vaaranta-►

KARPPAUSTA
SUOMA-
LAISITTAIN



LAIHDUTTAMINEN: Hiilihydraattien määrä riippuu valitusta karppaustyylistä.

KARPIN ABC

Suomalainen karppausopas Karpin ABC – Opi onnistuneilta, välttä karikot! vastaa moniin vähähiilihydraattiseen ruokavaliioon siirtymistä harkitsevien kysymyksiin. Se opastaa suomalaista karppaajaa tekemään oikeita valintoja niin keittiössä, ruokakaupassa, kutsuilla, ravintolassa kuin matkoilla. Kirjassa esitellään monia vähähiilihydraattisia dieettejä, kuten ketokarppaus, alakarppaus, soturidieetti sekä Atkinsin ja Montignacin dieetit. Oppaasta löytyy myös paljon reseptejä pääruokiin, lisukkeisiin, keittoihin, leivonnaisiin, jälkiruokiin ja naposteltaviin.

Martinin kommentit: Suomalainen karppaaja välttelee järkevästi muun muassa margariinia, pastaa, riisiä, perunaa, vaaleaa leipää ja valmispiizojia. Hiilihydraatit saadaan kasviksista, tummasta leivästä ja vaikkapa marja- ja vihannespakasteista. Proteiini saadaan etenkin naudanlihasta ja broilerista, ja maitoa karppaaja juo siinä missä muutkin.

Pidä tämä mielessä valitessasi dieettiäsi

Vähähiilihydraattiset dieetit voivat olla hyvä valinta, jos osaat hyödyntää niiden parhaat puolet. Yritä löytää ruokavalio, joka:

- sallii noin 125 g hiilihydraatteja päivässä. Aivot käyttävät noin 100-125 g hiilihydraatteja vuorokaudessa, joten 125 g riittää takaamaan aivojen hyvinvoinnin. Myös vähempi hiilihydraattimäärä voi riittää, sillä silloin aivot käyttävät myös muita energialähteitä, mutta useimmat tuntevat voivansa parhaiten saadessaan noin 125 g hiilihydraatteja.

- korvaa hiilihydraatit terveillä vaihtoehdoilla – kasviksilla, hyvillä rasvoilla ja vähärasvaisella proteiinilla. Jotkut dieetit sallivat rajoittamattomat määrät lihaa ja tyydytynyttä rasvaa, ja silloin liikutaan epävarmalla alueella. Yleisen käsityksen mukaan tyydytynyt rasva ja punainen liha ovat epäterveellisiä ainakin suurina määrinä.

- takaa, että syöt paljon vihanneksia ja ehkä myös hieman hedelmiä. Jos rajoitat hiilihydraattien saantia niin tiukasti, että luovut myös täysjyväviljoista, tarvitset muita kuitulähteitä pitääksesi ruuansulatuksesi käynnissä.

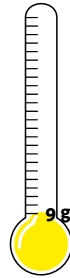
- varmistaa, että saat riittävästi kalsiumia, vaikka jättäisit maitotuotteet pois ruokavaliostasi. Syö esimerkiksi manteleita, lehtikaa- lia ja soijapapuja, jotka sisältävät paljon kalsiumia. Huolehdi myös, että saat riittävästi D-vitamiinia.

- saa sinut kuuntelemaan kehoasi. Yhä useammat tutkimukset kertovat, että jotkut meistä ovat herkempiä hiilihydraateille kuin toiset. Voit olla yksi niistä, jotka voivat hyvin rajoittamalla hiilihydraattien syömistä, mutta voit kuulua myös niihin, jotka voivat syödä hiilihydraatteja melko vapaasti.

DUKANIN DIEETTI

Tämä ruokavalio on hitti Hollywoodissa. Esimerkiksi Nicole Kidman ja Jennifer Lopez vannovat sen nimiin. Hiilihydraatit proteiineilla korvaavan dieetin on luonut ranskalainen lääkäri Pierre Dukan. Dieetti sisältää neljä eri vaihetta. Alussa syödään vain vähärasvaista lihaa ja maitotuotteita. Myöhemmin mukaan tulevat hiilihydraatit ensin vihanneksina ja sittemmin myös täysjyväleipänä. Toisina päivinä ei syödä lainkaan hiilihydraatteja ja toisina päivinä niitä syödään kohtuudella. Ruokavaliion noudattamista auttavat listat, jotka sisältävät sallittuja ja kiellettyjä ruoka-aineita.

Martinin kommentit: Dieetti sisältää aluksi niin vähän hiilihydraatteja, että sen noudattaminen on useimmille haasteellista



NOPEA, MUTTA RAJU DIEETTI

LAIHDUTTAMINEN:

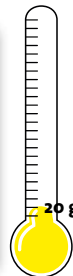
Vaihe 1: Noin 9 g hiilihydraatteja päivässä. Seuraavat kolme vaihetta sallivat enemmän hiilihydraatteja. Hiilihydraattien määrää säädel- lään määritlemällä kielletty/sallitut ruoka-aineet.

– ja ehkä myös epäterveellistä. Positiivista on se, että vihannekset ja vähärasvainen liha pitävät nälän pois, ja paino putoaa nopeasti. On tärkeää huolehtia, että proteiinin lähteet ovat terveellisiä.

THE NEW ATKINS

Atkinsin dieetti on laajalti tunnettu ja sitä pidetään koko vähähiilihydraattisen ruokavaliollisuuden alkuna. Dieetti, joka alun perin suositteli rutkasti pekonia ja makkaraa, mutta hyvin vähän hiilihydraatteja, on nyt päivitetty sisältämään aiempaa enemmän vihanneksia. Siinä keskitytään kuitenkin edelleen proteiinin saantiin ja rajoitetaan hiilihydraattien määrää. Dieetti sisältää neljä vaihetta, joiden aikana hiilihydraattien määrä kasvaa. Uudessa Atkinsin dieetissä ei lasketa hiilihydraatteja, vaan niin kutsuttuja nettohiilihydraatteja – hiilihydraatti- en määrästä poistetaan siis kuitujen määrä.

Martinin kommentit: Dieettiä on melko vaikeaa noudattaa tavallisessa arjessa. Etenkin



VARO PEKONIA JA MAKKARA

LAIHDUTTAMINEN:

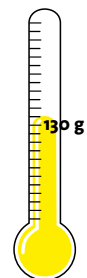
Vaihe 1: 20 g nettohiilihydraatteja (hiilihydraatit miinus kuidut) päivässä. Kolmen muun vaiheen aikana hiilihydraattien määrä kasvaa kolminkertaiseksi.

proteiinin lähteet tulisi valita tarkasti. Dieetti sallii reilusti makkaraa ja pekonia, mutta kannattaa muistaa, että pitkälle käsitel- lyt lihatuotteet saattavat nykytiedon mukaan olla terveydelle haitallisia.

KIVIKAUDEN RUOKAVALIO

Paleodieetti (tai kivikauden ruokavalio) jäljittelee esi-isiemme ruokavaliota. Ruokavaliosta kolmasosa koostuu lihasta, kalasta ja äyriäisistä, ja kaksi kolmasosaa hedelmistä, marjoista ja pähkinöistä. Ruuan tulisi olla niin luonnollista ja käsittelemätöntä kuin mahdollista. Paleodieetissä vältellään viljoja ja maitotuotteita. Ruokavaliioon ei kuulu läheskään niin paljon rasvaista ruokaa kuin Atkinsin dieettiin, mutta tämäkään ruokavalio ei aseta rajoja tyydytynneen rasvan määrälle.

Martinin kommentit: Kivikauden ruokavaliota on vaikeaa noudattaa tavallisessa arjessa, sillä se ei salli lainkaan viljatuotteita. Se



TERVEELLINEN, MUTTA HANKALA

LAIHDUTTAMINEN/PAINONHALLINTA:

Noin 130 g hiilihydraatteja päivässä

on kuitenkin terveellinen ja tehokkaasti nälkää loitolla pitävä dieetti, sillä se takaa riittävästi ravintoaineita ja pitää verensokerin tasaisena. Omega-3-rasvahapot (kalaöljy) hillitsevät ja ehkäisevät elimistön tulehduksia.



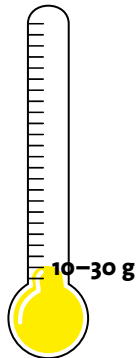
Näin paljon hiilihydraatteja low carb -dieetit suosittelevat (ja terveystieteilijät)

TIUKKA DIEETTI

Voit syödä noin 20–30 g hiilihydraatteja päivässä. Se ei ole paljon, ja näin alhainen hiilihydraattien saanti pakottaa elimistön insuliinitason alas ja kiihdyttää rasvanpolttoa. Hiilihydraatit tulevat pääasiassa vihanneksista ja hieman myös hedelmistä. Hiilihydraattien tulee olla hitaita (matala glykeeminen indeksi).

20–30 g vastaa:

- 1 siivua ruisleipää tai
- 1,5 kiloa parsakaalia tai muita vihanneksia tai
- 200–300 g hedelmiä, kuten omenoita

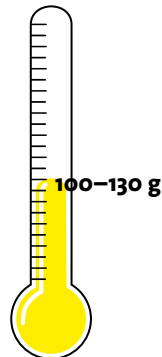


KOHTUULLINEN DIEETTI

Voit sallia itsellesi 100–130 g hiilihydraatteja päivässä. Pyri saamaan hiilihydraattisi pääasiassa vihanneksista ja hedelmistä. Voit myös syödä hieman täysjyväviljaa.

100 g vastaa:

- 5 siivua ruisleipää tai
- 7,5 kiloa parsakaalia tai
- 1 kilo matalan glykeemisen indeksin hedelmiä, kuten omenoita tai päärynöitä

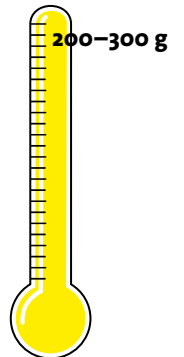


VIRALLISET SUOSITUKSET

Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden kannattajat suhtautuvat hiilihydraatteihin hyvin eri tavalla kuin terveystieteilijät. Virallisten suositusten mukaan 60 kg painava nainen tarvitsee 200–300 g hiilihydraatteja päivässä – riippumatta fyysisestä aktiivisuudesta. Se on noin kymmenkertainen määrä tiukimpiin kuureihin verrattuna.

200 g vastaa:

- 10 siivua ruisleipää tai
- 15 kiloa parsakaalia tai
- 2 kilo matalan GI:n hedelmiä, kuten omenaa tai päärynää



► vat terveytensä erilaisilla ruokavaliokokeiluilla.

– Jos tällaiset dieetit olisivat olleet lääketutkimusten piirissä, ne olisi varmaankin kielletty turvallisuussyistä. Monissa tutkimuksissa on todettu, että sydän- ja verisuonitautien riski kaksinkertaistuu pitkällä aikavälillä, jos hiilihydraatit korvataan eläinrasvoilla, sanoo Mai-Lis Hellenius.

Vaikka vähähiilihydraattisilla dieeteillä voi siis saada mainioita laihdustuloksia, kannattaa tutkia tarkkaan, millaisen ruokavaliion valitsee. KUNTO PLUS -lehden Martin Kreutzer tutustui uusimpiin low carb -ruokavaliioihin ja etsi niiden joukosta ne, joista saat parhaat hyödyt – ilman, että joutuisit asettamaan terveyttäsi vaakalaudalle. □

Näin vältät siirtymävaiheen alakulon

Vaikka valitsisit terveellisen ja järkevän vähähiilihydraattisen dieetin, saatat olla väsynyt ja uupunut ensimmäisinä päivinä. Se johtuu siitä, että elimistön on totuttava käyttämään energianlähteenään normaalia enemmän rasvaa ja proteiinia. Väsymys on normaalia ja voit lohduttautua sillä, että yleensä se menee ohi 3–5 päivässä. Mitä tiukemmin noudatat kuuria, sitä nopeammin pääset siirtymävaiheen yli. Jos repsahtelet koko ajan ja syöt paljon hiilihydraatteja, siirtymävaihe kestää kauemman aikaa.

Pidä kuitenkin banaani tai muu hiilihydraattilähde mukanasi niitä tilanteita varten, jos verensokerisi romahtaa ja tunnet olosi huonoksi. Kannattaa ehkä myös keventää hieman treenimäärää siirtymävaiheen ajaksi. Syö vähän hiilihydraatteja heti kuntoilun jälkeen, niin saat täytettyä hiilihydraattivarastosi etkä uuvahda.

Suosi terveellisiä hiilihydraatteja

Riippumatta siitä, kuuluuko ruokavalioon paljon vai vähän hiilihydraatteja, on viisasta suosia sellaisia hiilihydraatteja, joiden vaikutus verensokeriin on maltillinen. Niitä kutsutaan hitaiksi tai matalan glykeemisen indeksin hiilihydraateiksi.

Hedelmät

Makeat ja ihanat hedelmät ovat terveellinen vaihtoehto karkeille ja muille makeille herkuille. Jos haluaa laihtua, on kuitenkin hyvä tyytyä yhteen hedelmään päivässä. Hedelmissä on kaloreita ja sokeria, jotka kohottavat verensokeria. Valitse hitaita hiilihydraatteja sisältäviä hedelmiä, joilla on pienin vaikutus verensokeriin.

Nyrkkisääntö: Mitä kypsempi hedelmä, sitä nopeammin sen sisältämät hiilihydraatit imeytyvät.

Nopeat	Hitaat
Banaani	Omena
Viinirypäle	Päärynä
Aprikoosi	Kuivattu aprikoosi
Kiivi	Appelsiini
Kuivattu viikuna	Greippi
Rusinat	Vadelma
Mango	Mansikka
Ananas	Nektariini
Vesimeloni	Mandariini

Pavut

Pavut kuuluvat hitaisiin hiilihydraatteihin lukuunottamatta papuja tomaattikastikkeessa.

Vihannekset

Vihanneksia voit syödä rajoituksetta. Ne ovat terveellisiä, täyttäviä ja niissä on vähän hiilihydraatteja. Jos haluat minimoida hiilihydraattien vaikutuksen verensokeriisi, valitse vihannekset allaolevan listan mukaan.

Nyrkkisääntö: Mitä enemmän keität vihanneksia, sitä korkeampi on niiden GI-arvo.

Nopeat	Hitaat
Keitetty porkkana	Raaka porkkana
Keitetty punajuuri	Raaka punajuuri
Keitetty palsternakka	Raaka palsternakka

Maitotuotteet

Maito ja jogurtti ovat hyviä proteiinin lähteitä ja siten myös hyviä ja täyttäviä vaihtoehtoja hiilihydraateille. Kannattaa kuitenkin olla tarkkana, ettei maitotuotteeseen ole lisätty sokeria.

Nyrkkisääntö: Maustetut maitotuotteet sisältävät usein sokeria ja ne imeytyvät nopeasti elimistöön.

Nopeat	Hitaat
Juotavat jogurtit	Skyr ja rahka
Hedelmäjogurtit	Kreikkalainen jogurtti
Kaakaojuomat	Maito

Leipä, riisi, pasta ja perunat

Tästä ryhmästä löytyvät hiilihydraattipommit, joita kannattaa vältellä, jos haluaa elää vähähiilihydraattisten periaatteiden mukaan. Jos treenaat ahkerasti tai jos et halua laihtua, voit syödä kohtuudella hitaita hiilihydraatteja.

Nyrkkisääntö: Pastan, riisin ja perunoiden tärkkelys imeytyy hitaammin, kun ne syödään jäähtyneinä.

Nopeat	Hitaat
Valkoinen pasta	Täysjyväpasta al dente
Lämmin pasta	Kylmä pasta
Kiillotettu riisi	Tumma riisi ja bulgur
Ranskanleipä	Täysjyväruisleipä
ja ciabatta	Keitetyt, kylmät perunat
Ruissihtijauhoista leivottu leipä	
Keitetyt perunat	
Paistetut perunat	
ja perunamuusi	

Muista lukea seuraavasta lehdestä,

kuinka voit kuntoilla energisesti vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Salaisuus on nimeltään E-carb!

