



Erityisherkan ravitsemus

Emilia Leinonen
Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Erityisherkkyydestä

Herkät aistit

-Kehon tuntemukset aistitaan herkästi
→ Myös nälän ja kylläisyyden tuntemukset saatetaan aistia herkästi

-Tunnistatko kuvan tuntemuksia:

Vahvuus: voi olla helpompaa pitää ateriarytmistä kiinni,
voi olla helpompaa tunnistaa, minkälainen ravitsemus
tukee oman kehon tasapainoista oloa



→ Kehollista herkkyyttä myös suoliston tuntemusten aistiminen

Jos herkkä vatsa, yksilöllisistä ruoka-ainekarsinnoista voi olla apua, esim. laktoosittomasta ruokavaliosta, leivän vaihtamisesta 100 % kauraleipään tai kahvin vähentämisestä

Huomaatko herkkyyttä kofeiinille?

Herkät aistit

-Ulkoa tulevaa aistitaan myös herkästi: ärsykeitä, tunneilmapiiriä

→ *Ruokailuympäristön vaikutus*: tunnelma, kaunis kattaus...

Pienestä liikkeelle: minulle tärkeä aamun teekupillinen, jota pyrin juomaan ainakin hetken ajan tietoisemmin ja rauhassa

A faded, high-key photograph of a person's hands holding a white ceramic cup filled with a light-colored liquid, likely tea. The person is wearing a light-colored, possibly white, long-sleeved shirt. The background is a textured, light-colored surface, possibly a tablecloth or a wall. The overall tone is soft and minimalist.

Tietoinen syöminen=

Herkkyys kuormittua

→ Palautumisesta huolehtiminen tärkeää

Mistä tunnistan ylivireyden?

Mikä tasoittaa oloa?

→ Yhtenä vakautta tuovana tekijänä ravitsemus: **itselle sopiva ateriarhythmi, riittävä syöminen, monipuolisesti koostetut ateriat**



Useimmille sopii syöminen noin 3-4 tunnin välein

- Verensokeri pysyy tasaisena ja siten vireystila ja mieliala parempina
- Nälän tunne ei kasva ateriakertojen välillä liian suureksi, jolloin tarve ahmia tai hotkia ruokaa vähenee
- Nälän ja kylläisyyden tuntemusten tunnistaminen helpottuu

Lautasmalliin on mahdollista tukea ateriaa koostettaessa



Kuva 9. Lautasmallissa pääruokana on paistetut ahvenet keitettyjen perunoiden ja kasvien kera. Lisäksi täysipainoiseen ateriaan kuuluu kasviöljypohjainen salaattinkastike, marja- tai hedelmäjälkiruoka, täysjyväleipä kasvirasvaverteellä ja lasi rasvatonta maitoa tai piimää tai täydennettyä kasvijuomaa.

Kuvat: VRN 2024



Kuva 11. Eväslautasmallissa on pääruokana salaatti, jossa monipuolisesti kasviksia, kananmunaa, pähkinöitä ja hummusta. Lisäksi ateria sisältää täysjyväleipää hummuksella, lasin rasvatonta maitoa, piimää tai täydennettyä kasvijuomaa.



Kuva 7. Lautasmallissa on pääruokana härkäpapukasvispata. Lisäksi täysipainoiseen ateriaan kuuluu kasvislisäke, marja- tai hedelmäjälkiruoka, täysjyväleipä kasvirasvaverteellä ja lasi rasvatonta maitoa tai piimää tai täydennettyä kasvijuomaa.



Monipuolinen syöminen turvaa ravintoaineiden saannin

Mielen voinnin kannalta erityisen tärkeitä esim. folaatti, B₁₂-vitamiini, D-vitamiini, rauta, C-vitamiini, pehmeä rasva



Nesteytys myös tärkeä jaksamisen tuki

- Erilaisia nesteitä suositellaan juotavan noin **1-1,5 litraa päivittäin**
- Janojuomaksi sopii parhaiten vesi
- Nesteytys vaikuttaa vireystilaan, mielialaan



Tiedon syväallinen prosessointi

- Perusteet riittävät, voit nojata niihin!
- Suomalaisten ravitsemussuositusten pohjana laaja tutkimusnäyttö



Erityisherkkä ja tunteet

- Tunteet tuntuvat voimakkaina
- Eläytyminen toisten tunteisiin, vahva kyky empatiaan

Voinko tuntea ja samalla tukea itseäni?

On luonnollista, että tunteet saattavat heijastua syömiseen. Jos sitä tapahtuu paljon ja syömisestä muodostuu yksi ainoista keinoista säädellä tunteita, voidaan puhua tunnesyömisestä. Ruoasta saa nauttia ja ruoka saa tukea oloa, sen kuuluukin.

Syömiseen saa kuulua poikkeuksia

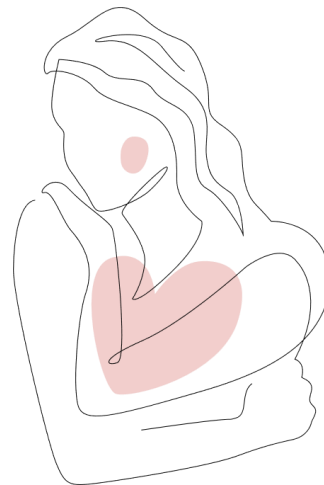
Arki on muuntuvaa ja niin saa olla syöminenkin



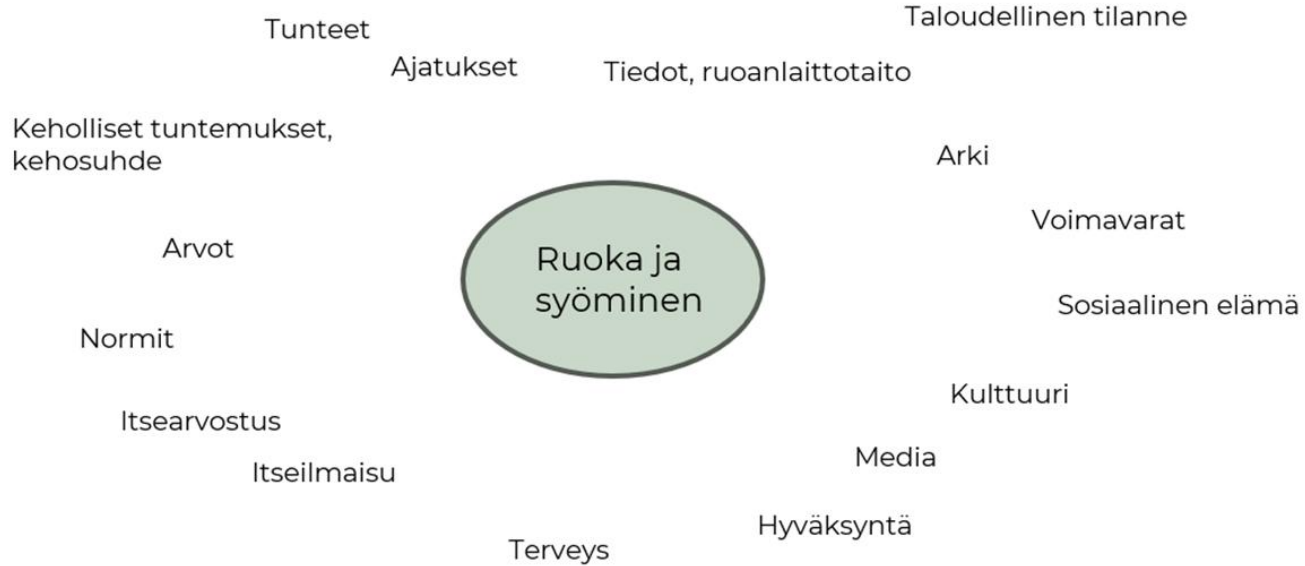
Intuiitiivisen syömisen raamit antamassa terveyttä tukevalle syömiselle suuntaa

- kehoa kuunteleva tapa syödä*
- nälän kuulemista ja vastaamista kehon luonnolliseen tarpeeseen syödä*
- kehon impulssien kuuntelemista ruoka-annoksia koostettaessa ja kylläisen olon äärellä*
- tiedostat terveyttä tukevan syömisen perusperiaatteet*
- teet rennon joustavasti keholle hyvältä tuntuvia valintoja*
- myös mieli on tyytyväinen*
- syöt ruokaa, joka maistuu sinulle*

Tutkimuksista: ruokavalio monipuolistunut,
kehon arvostaminen lisääntynyt



Syöminen on tiiviisti liitoksissa muuhun elämään:



Ruokasuhde muuntuu läpi elämän

Kiitos

info@emilialeinonen.fi

