MENAISET SPORT

UUSI & UPEA LEHTI!

7,80 €

SI -6 KG
ASVA SULI
ETOOSI-
EETILLÄ!

DITA OMA
ERSONAL
AINER!

RT TESTASI!
12
JUOKSU-
ENKIEN
KKÖSET

IHANA
PORTTI-
MUOTI

ristiina
omulainen
KI LENTÄÄ
UMPUTUNNILLA"

KUUKAUDESSA KUNTOON
3 X TÄSMÄOHJELMA JUOKSIJALLE

IHO SILEÄKSI LIIKKUMALLA

HYVÄSTI TURVOTUS!
DETOX
7 X KEVYET RESEPTIT

FITNESS-VOITTAJAN OHJEILLA
Vartalo timmiksi!
SUPERTEHOKAS VATSA-, PEPPU- & REISITREENI

Sanoma
AGAZINES

Yhtä pitkää karkkipäivää

Tea Sundberg on elänyt vuosikymmeniä melkein pelkästään pullalla, kekseillä ja makeisilla. Voiko kyltymätön napostelija oppia syömään oikein kahdessa viikossa?

KIRSI-MARJA KAUPPALA KUVAT **PIA INBERG** JA **SHUTTERSTOCK**

Aamiaiseksi kahvia ja juustonaksuja, lounaaksi vohveleita ja limsaa, illalliseksi pellillinen pannaria. Välipaloina suklaata, keksiä ja karkkia. Tämä ei ole ote lihotusleirin ruokalistalta, vaan kylmäkoskelaisen **Tea Sundbergin,** 40, arkipäivästä.

Tea myöntää eläneensä epätavallisen makeaa elämää, epätavallisen pitkään.

– En muista, milloin minulla olisi ollut nälkä, Tea tunnustaa.

Töissäkin työkaverit tuovat päivittäin uusia herkkuja kahvihuoneen pöydälle: pullaa, kakkua, keksejä ja karkkeja. "Tea, täällä olisi vielä kakkua..." Kaikki tietävät, että kun muut eivät enää jaksa syödä, Tea jaksaa.

Yksi yrityksistä

Vaikka Tea on napostellut surutta jo kaksikymmentä vuotta, herkuttelu ei näy missään. Hänellä on riittänyt energiaa kolmivuorotyöhön vanhusten lähihoitajana. Vaakakin näyttää vain 49 kiloa. 164-senttinen Tea tietää olevansa liian laiha ja siksi herkuttelun on loputtava. Tea haluaa muutenkin oppia elämään terveellisemmin.

Viimeksi Tea yritti tosissaan lopettaa herkuttelun viime toukokuussa. Hän lenkkeili ja treenasi salilla yhteensä kolmesti viikossa, mutta lihasten sijaan kasvoivat vain vatsamakkarat. Sitten Tean silmiin osui lehtiotsikko: "Kesäkuntoon kolmessa viikossa". Hän päätti kokeilla jutun ohjeita.

– Kestin tasan kolme päivää. Sitten oli pakko saada suklaata.

Ensin Tea antoi itselleen luvan pitää yhden karkkipäivän viikossa. Pian hän alkoi lipsua, ja karkkipäivä sai olla joka päivä.

– Tunsin epäonnistuneeni täysin.

Tea tietää kuitenkin hyvin, miksi herkkuja on niin vaikea jättää.

Koukussa makeaan

Ilman päivittäistä herkuttelua Teaan iskee känkkäränkkä. Silloin mies saa kuunnella kiukuttelua. Tällaisten päivien varalta miehen vaatekaapissa on salainen piilo: Tean herkkulaatikko. Se on piilotettu Tean 19-vuotiaalta pojalta, joka on perinyt äitinsä makeanhimon. Pojalle maistuu myös kunnon ruoka, toisin kuin äidilleen.

Tean mukaan napostelu on täysin verrattavissa tupakanpolttoon.

– Molemmat ovat opittuja tapoja, vieroitusoireetkin ovat samat. Napostelusta ei tosin seuraa huonoa omaatuntoa, toisin kuin tupakoimisesta.

Seitsemäntoista vuotta tupakoinut Tea yritti lopettaa seitsemän kertaa. Kah- →

Tean napostelupäivän ruuat

klo 8.00	Kaksi kahvikupillista, joissa loraus kevytmaitoa.
klo 11.00	Banaani.
klo 12.00	Kolme valmispinaattiohukaista ja puolukkahilloa. Kuusi kappaletta Saarioisten kasvispyöryköitä.
klo 13.30	Kahvi ja kaksi Dominokeksiä sekä kolme Jaffakeksiä. Kymmenen kappaletta Haribon nallekarkkeja ja lakurulla.
klo 16.30	Banaani ja ruusunmarjavadelma-pilttipurkki. Haribon kirpeitä karkkeja.
klo 17.30	Kahvi ja neljä Jaffa-keksiä.
klo 20.00	Banaani.
klo 21.30	Seitsemän suklaakeksiä.

Tean terveellisen päivän ruuat

klo 5.10	Kaksi kahvikupillista maidolla.
klo 9.00	Kaurapuuroa ja ruusunmarja-vadelmapilttiä, 3 dl appelsiinituoremehua.
klo 11.00	Sitruunateetä ja hunajaa sekä kiiwihedelmä.
klo 13.00	Broilerisalaatti, kaksi näkkileipää ja lasillinen vettä.
klo 17.30	Meksikonpapupataa, kaksi näkkileipää ja lasillinen vettä.
klo 19.00	Kahvikupillinen maidolla.
klo 21.45	Raejuustoa ja ananasmurskaa

Tean kotona on aina oltava perustarpeet eli suklaalevy, jäätelöpaketti ja kaakaojauhepurkki.

Munkki tuo heti veden Tean kielelle. "Tämä tuoksuu niin hyvältä!"

NÄMÄ TEA SÖI VIIKOSSA

"Herkutteluni todellinen määrä ei näkynyt yhdessä viikossa. Totuus on vieläkin karumpi", Tea arvioi ruokapäiväkirjaansa.

deksannella yrityksellä jokin "napsahti päässä" ja sauhuttelu jäi lopullisesti.

Vuosien napostelukierteestä eroon pääseminen vaatii napsahduksen lisäksi konkreettista apua. Pyysimme ravitsemusasiantuntijaa arvioimaan Tean viikon ateriat ja laatimaan hänelle uuden ruokaohjelman kahdeksi viikoksi.

Kielletty kiusaus tuo hetkessä veden Tean kielelle.

Nälkä tavan takia

Kun ravitsemusasiantuntija **Anu Kosonen** selailee Tean ruokapäiväkirjaa, hän huomaa heti ongelman ytimen. Tea syö tavan ja tarjonnan mukaan, ei nälkäänsä.

– Ruokapäiväkirjasta näkyy, ettei Tea suunnittele syömisiä. Hän ei välitä siitä, mitä laittaa suuhunsa ja miten ruoka vaikuttaa kehoon.

Tean ruokatavat saavat Kososelta kouluarvosanana kutosen. Tea itse antaisi ruokatottumuksilleen vain vitosen.

Vaikka Tea onkin ääritapaus, hän ei ole ainoa ongelmanapostelija. Toisin kuin Tea, useimmat napostelijat syövät lounaan. Napostelu alkaa jo työpaikalla ja jatkuu illalla kotona. Siinä missä naiset napostelevat makeita herkkuja, miehet popsivat makkaraa ja kaljaa.

Kosonen tietää, ettei napostelija viihdy hellan ääressä. Tea rakastaa leipomista, mutta mies hoitaa ruuanlaiton. Teaa odottaa kotona lämmin ateria, jonka hän syö aina. Kososen mukaan tämä on virhe.

– Jos on syönyt koko päivän eikä ole nälkä, ruuasta on kieltäydyttävä.

Tean taktiikka on ollut täysin päinvastainen.

Mikä on liikaa?

Jos työpaikalla on Tean lempikeksejä, hän käy purkilla niin kauan kunnes se on tyhjä. Kotona on aina oltava suklaata. Se auttaa Tean mielestä joka asiaan, kuten pannukakkukin. Tea tekee itselleen, miehelleen ja pojalleen oman pellillisen. Mies ja poika syövät korkeintaan puolikkaan, Tea koko pellillisen. Joskus on mennyt kolmekin.

– Pellillinen pannaria ei tunnu missään.

Napostelun ja syömishäiriön ero ei ole aina selvä. Kososen mukaan syömishäiriö voi liittyä naposteluun tai se voi johtaa siihen. Yksi varoitusmerkki on suuren määrän syöminen kerralla.

– Häiriöihin ja ahmimiseen liittyy aina tunne siitä, ettei pysty lopettamaan syömistä.

Jos haluat selvittää, onko napostelustasi harmia, mieti, oletko yleensä pirteä vai alakuloinen. Palaudutko liikunnasta, kipeytyvätkö lihaksesi, sairasteletko usein?

Kosonen kehottaa myös kirjaamaan herkuttelut viikon ajan. Näin saat selville, mitä oikeasti syöt.

Katse menneisyyteen

Tärkein kysymys, joka napostelijan tulisi kysyä, on: Miksi syön näin? Tea kysyi tätä itseltään ensimmäisen ker ran tänä kesänä.

Tea uskoo, että napostelu alkoi, kun hän sai ensimmäisen lapsensa.

Aiemmin hän eli kahvilla ja tupakalla ja painoi 45 kiloa. Odottaessaan ensimmäistään Tea tiesi, että hänen oli alettava syödä kunnolla. Hän ei vain tiennyt, miten ja mitä. Neuvolassa kehotettiin syömään sitä, mitä mieli teki. Tean teki mieli eskimopuikkoja. Niinpä hän söi paketillisen eskimopuikkoja joka päivä.

> Tea tietää, ettei pääse 55 kilon tavoitepainoonsa napostelemalla. Lihakset eivät kasva ilman kunnollisia ravintoaineita.

– Napostelu ei näkynyt minussa, mutta vauva painoi viisi kiloa syntyessään.

Lapsena Tea herkutteli vain karkkipäivänään kerran viikossa, kuten muutkin. Vain naapurintytöllä oli aina karkkipäivä. Teasta tuli naapurissa vakiovieras ja tytöistä ystäviä.

– Äitini ei ehtinyt kokata arkisin ja söimme einesruokia. Maidon avulla sain nieltyä kuvottavan valmiskaalilaatikon purematta.

→

"Juustonaksuja on ihana syödä aamiaiseksi kahvin kanssa."

MITÄ HERKUT TEKEVÄT

Jatkuva napostelu näkyy kehossa monin tavoin. Lihasmassa vähenee, veren rasvaarvot muuttuvat, kehoon kertyy ylimääräistä rasvaa ja verenpaine nousee lihomisen myötä. Nälän tunne katoaa ja sitä ei enää tunnista. Ravintoaineiden puute altistaa muun muassa infektiosairauksille ja osteoporoosille.

Yhtäkkiä Tea oivaltaa: sieltähän napostelu on lähtenyt! Hän ei koskaan oppinut nauttimaan oikeasta ruuasta.

Kososen mukaan napostelija ei yleensä itse tiedä, miksi napostelee. Taustalta löytyy kuitenkin samoja syitä.

– Usein ahmitaan jonkin tunteen takia. Syynä voi olla vaikea kokemus menneisyydessä, työväsymys tai stressi.

Syiden kaivaminen syvältä kannattaa. Kun tiedät syyt, ratkaisuja on helpompi hakea.

Uusille tavoille

Kososen vakuuttaa, että napostelun kukistamiseen voi riittää kaksi viikkoa. Siinä ajassa nälän pitäisi palautua ja vireystason nousta – kunhan noudattaa sovittua ohjelmaa. Kuulostaa helpolta, mutta tapojen muuttaminen voi viedä useamman vuoden.

Uuden ruokaohjelmansa ensimmäisinä päivinä Tea huomasi, ettei makeasta elämästä luopuminen ole helppoa. Hänen oli opeteltava kaupassa käynti ja syöminen uudelleen. Miten suunnitella syömiset etukäteen, löytää säännöllinen ruokarytmi, valmistaa uusia aterioita ja kiertää karkkihylly?

– Ei ole ollut helppoa. Himoitsen hulluna suklaata ja pullaa yhä joka päivä. Vielä en ole sortunut, vaikka olenkin ollut äärirajoilla ja tosi pahalla tuulella himon iskettyä.

Tea on selvinnyt tilanteesta lähtemällä ulkoiluttamaan koiraansa tai syömällä sosekeittoa.

Kahden viikon aikana Tea on sortunut vain yhteen heräteostokseen kauppareissulla. Hän ei onneksi ostanut tuttua suklaalevyä, vaan pussillisen karviaisia.

– En tiedä, miten olisi käynyt, jos olisi ollut eri vuodenaika.

Litteä vatsa palkintona

Vaikeuksista huolimatta Kososen lupaus on pitänyt paikkansa. Kahden herkuttoman viikon jälkeen tuloksia alkaa näkyä. Tea tuntee olonsa kylläiseksi, tasapainoiseksi ja entistä energisemmäksi. Työkaveritkin ovat huomanneet, ettei Tea enää nuoku pöydän ääressä aamuisin. Nälkää ei ole vielä tullut, mutta ruuansulatus on alkanut toimia paremmin.

Parasta on ollut turvotuksen häviäminen.

– Enää en näytä siltä kuin olisin viidennellä kuulla raskaana. Pulla ilmeisesti turvottaa, Tea miettii.

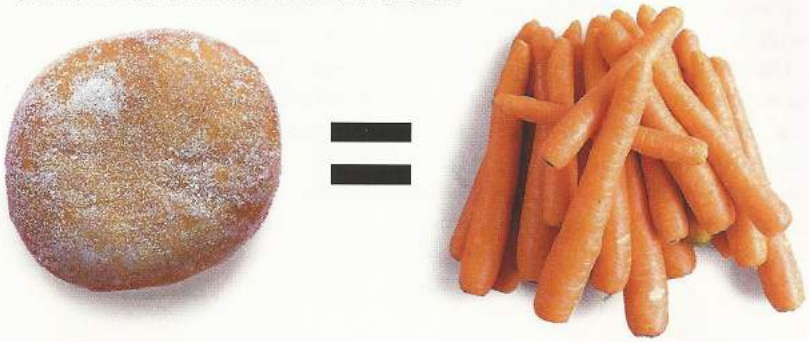
Kahdessa viikossa Tea on myös alkanut löytää oikeaa ruokarytmiä – ja uusia, sallittuja herkkuja. Niistä suosikkeja ovat pavut, linssit, couscous ja rahkasmoothie.

Kososen mukaan karkkipäivä kerran viikossa auttaa hillitsemään napostelu-himoja. Myöhemmin siitä voi luopua.

– Kun oppii kohtuuden, voi syödä huolettomammin. Jos muu ruokavalio on kunnossa, pieni herkuttelu on sallittua vaikka joka päivä.

Tea ei uskalla pitää karkkipäivää vielä pariin kuukauteen. Hän haluaa nähdä, koittaako kahden kuukauden jälkeen ihme – päivä, jolloin munkki ei enää maistu. ●

Lue nettisivuiltamme, onnistuiko Tea. Kerromme myös, miten selviät yleisimmistä napostelutilanteista. sport-lehti.fi.

1 MUNKKI = 1,3 KILOA PORKKANOITA

Jos herkuttelet jatkuvasti munkeilla, muista, että yhden kalorimäärä vastaa lähes isoa lounasta.