

Sokeriaineenvaihdunta

- **Insuliini** on yleisin hormonaalisen epätasapainon laukaisija! → alentaa verensokeria
- **Insuliini** on kehoa eniten vanhentava hormoni, mutta siihen on helppo vaikuttaa positiivisesti.
- **Ateriakoko**; ruuan sisältämä sokeri varastoidaan ensin lihaksiin ja maksaan. Ylimääräinen sokeri muutetaan varastorasvaksi.
- **Sokerista** saa siis energiaa, mutta se ei tarkoita kehon hyvinvointia ja energisyyttä. Huonot hiilihydraatit, isot annokset nostavat insuliinin nopeasti ja saavat silloin myös verensokerin laskemaan nopeasti → mielitekoja syntyy silloin helpommin. Jos näin käy jatkuvasti, keho voi mennä sekaisin.
 - **Ongelmia** ympäri kehoa, vaikutukset muihin kehon hormoneihin sekä hiljaisen tulehdukset lisääntyminen
 - **Keho** kokee olevansa stressaantunut, vaikka mitään stressiä ei muuten olisi, kääntäen myös stressi vaikuttaa insuliiniaineenvaihduntaan heikentävästi.

Asioita, joilla tätä voi korjata/ pitää hyvänä

- **Muista syödä** riittävästi, myös aamulla. Jos et ole tottunut syömään aamupalaa ja se tuntuu haastavalta, etsitään yhdessä joku sopiva, helppo ruoka.
- **Ruoka** tärkein tekijä, jolla vaikutetaan insuliinin tuotantoon.
- **Raffinoidut**, teollisesti prosessoidut tuotteet, liika sokeri, huonot rasvat - pois
- **Useita pieniä aterioita** pitkin päivää - älä jätä yhtään ateriaa väliin
 - **Vaikka kourallinen pähkinöitä** ja hedelmä tai taateleita, mutta ainakin jotain pientä parin kolmen tunnin välein. Välipala-aineokset ovat aina saatavilla keittiössä.
 - **Suunnittele ateriat!**
- **Paljon värejä**, vihanneksia, marjoja, hedelmiä - myös mehuina ja esim. sosekeittoina
 - **Mieti** montaako eri väriä syöt päivittäin/ montaako eri ruoka-ainetta, määrä olisi hyvä pitää mahdollisimman suurena
- **Hyvälaatuista proteiinia** (kana, kala, kalkkuna, linssit, pavut)
- **Paljon marjoja** (mahdollisimman monipuolisesti)
- **Jokaisella aterialla** hyvälaatuista rasvaa
- **Täysjyväviljoja** kohtuudella (kokeile myös kvinoa, tattari)
- **Stressinhallinta**, esim. lyhyetkin mindfulness -harjoitukset, laitan sinulle pian myös pientä hengitys/ rentoutusliikevideota, joka toimii tähän hyvin. "Harjoitus" voi silti yhtä hyvin olla joku yksittäinen asia, jota toistat päivittäin. Mikä se sitten onkin, niin keskityt vain ja ainoastaan siihen ja harjoitat mieltä pysymään siellä missä sen haluatkin olevan.
- **Kevyt liikunta**, esim. pilates, kevyt kävely, venyttely.

