



Leila Vanhalukkarla (vasemmalla) tutkii Hyvän Painon Ystävien ryhmänohjaaja Anneli Sipilän kanssa, miten päivän aterioiden yksikkömäärät muodostuvat.

Ryhmän tuki Leila Vanhalukkarlan painonhallinnan motivaattori

Neljässä kuukaudessa – 10 kiloa!

Leila Vanhalukkarla yllätti sukulaiset ja ystävät kesäkuussa 70-vuotisjuhlissaan. Päivänsankari juhli yli kymmenen kiloa keventyneenä. Kilot olivat karisseet neljässä kuukaudessa – ryhmän tuella. Ryhmän tuella ne ovat myös pysyneet poissa.

Yksinkertaisesti söin liikaa, liian isoja annoksia, tunnustaa raisiolainen Leila Vanhalukkarla, 70, liikakilojensa syyn. Hän päätti helmikuussa 2011 ottaa itseään niskasta kiinni ja karistaa painostaan kymmenen kiloa. Painonvartijoissa parikin kertaa tuoksellisesti laihduttaneena Leila Vanhalukkarla tiesi, että hän tarvitsee tuekseen painonhallintaryhmän. Painonvartijat olivat kuitenkin lopettaneet Suomessa. Leila Vanhaluk-

karla kuuli syksyllä 2010 Suomessa aloittaneesta Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaryhmästä, ja päätti helmikuussa 2011 liittyä Raisiossa toimivaan ryhmään. – Minä tarvitsen ryhmän tuen – sekä porkkanaa että keppiä! Leila Vanhalukkarla naurahtaa. – Ryhmätapaamisessa ohjaajalta saa tarkat ohjeet, mitä ja millaisia määriä tulee syödä. Jokaisella ryhmätapaamisella punnitaan, se on erinomainen kurissapitäjä! Toisten ryh-

mäläisten kokemukset ovat nekin hyvin opettavia. Ja meillä on ryhmässämme aina myös hyvin hauskaa.

Annoskoot pienemmiksi, ateriarytmi säännölliseksi

Neljässä kuukaudessa, helmikuun puolivälistä kesäkuun puoliväliin Leila Vanhalukkarlalta oli pudonnut hänellä tavoitteenaan olleet kymmenen kiloa. Sitten lähti vielä kolme kiloa lisää. Kaikki pudotetut 13 kiloa ovat myös pysyneet poissa.

Syksyn ajan Leila Vanhalukkarla on käynyt kuukauden parin välein Hyvän Painon Ystävät -ryhmässään seurannassa. Ja aikoo myös jatkaa seurantakäyntejään.

Kovinkaan suuria muutoksia Leila Vanhalukkarlan ruokavaliassa ei ole painonhallinnan myötä tapahtunut.

– Olennaisin muutos on annoskokojen pientyminen sekä syömisten muuttuminen säännöllisiksi. Aikaisemminkaan en ole ollut makeiden kahvileipien suuri ystävä, nyt niiden osuus on entisestään vähentynyt.

Veden juominen sen sijaan on Leila Vanhalukkarlalla reilusti lisääntynyt.

– Usein nälkä onkin janoa, hän sanoo.

Alussa apuna myös ruokapäiväkirja

Hyvän Painon Ystävien ohjeiden myötä Leila Vanhalukkarlalle on korostunut, miten tärkeää on pitää kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista ja syödä päivässä viisi, kuusi ateriaa: aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan.

– Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään annoskoot pieninä, ja näin ei sorru ahmimiseen. Säännöllisten syömisten myötä ei myöskään ole nälän tunnetta. Ensi alkuun Leila Vanhalukkarla piti syömisistään ruokapäiväkirjaa.

– Se auttoi hahmottamaan, millaisia määriä päivän aikana tulee ja voi syödä. Jonkin ajan kuluttua painonhallintaryhmässä aloitettua luovuin ruokapäiväkirjan pitämisestä; se oli tavallaan iskostunut niin

hyvin mieleeni, etten enää tarvinnut varsinaista tarkkaa kirjanpitoa, hän kertoo.

Proteiinit, hiilihydraatit, rasvat

Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelma on kehitetty yhteistyössä yliopistosairaaloita lääkäreiden ja ravitsemusterapeuttien kanssa.

Suomeen ohjelman on tuonut 2010 turkulainen Sirpa Peltonen. Tällä hetkellä Hyvän Painon Ystäville on toimintaa 16 paikkakunnalla.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja, professori Pekka Puska on antanut lausunnon Hyvän Painon Ystävien painonhallintaohjelmasta – PAINONHALLINTA KANNATTAA!

– Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelma on suunniteltu meille pohjois-eurooppalaisille huomioiden juuri meille tyypillisen aineenvaihdunnan ja myös kauppojen ruoka-ainetarjonnan, toimitusjohtaja Sirpa Peltonen kertoo ja jatkaa:

– Toiseksi jokaisessa ohjelman ateriakokonaisuudessa on erikseen kerrottu sen sisältämä kokonaisenergiämäärä sekä lisäksi proteiinin, hiilihydraattien ja rasvan osuus. Myös ateriasta saatavien vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät käyvät selkeästi selville. Näin tämä painonhallintaohjelma tukee monin tavoin noudattajiensa terveyttä.

– Ateriakokonaisuuksien kokonaisenergiämäärän sekä proteiinin, hiilihydraattien ja rasvan osuuksien ja vitamiinien määrän ilmoittaminen onkin erittäin hyvä asia, kiittää Leila Vanhalukkarla.

– **Vihannessalaatti täyttää mukavasti lautasen, eikä kuitenkaan juurikaan nosta aterian kokonaisenergiämäärää.**



Ruoka-aineet ilmoitetaan yksikköinä

Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmassa kaikkien ruoka-aineiden sisältämä energiamäärä ilmoitetaan yksikköinä.

– Päivittäinen käytettävissä oleva yksikkömäärä määräytyy sukupuolen, iän, pituuden ja painon mukaan yksilöllisesti, Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelman Suomeen tuonut toimitusjohtaja Sirpa Peltonen kertoo.

– Yksikkömäärä jaetaan eri ruoka-ainetyyppien kesken siten, että ruokavaliosta muodostuu mahdollisimman monipuolinen, hän tarkentaa.

Päivittäiset ruoka-ainelaskelmat tarkennetaan joka viikko ryhmätapaamisissa.

Sirpa Peltonen korostaa tasaisen verensokeritason tärkeää merkitystä painonhallinnan ja terveyden perustana.

– Verensokeritaso vaikuttaa oleellisesti myös mieleen.

Äkillinen verensokeritason lasku aiheuttaa väsymystä, heikentää keskittymiskykyä ja saa aikaan pahan mielen.

– Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokeritason tasaisena, Sirpa Peltonen neuvoo.

Hyvän Painon Ystävät -painonhallintaohjelmassa huomioidaan myös painonhallintaan vaikuttavat psykiset tekijät ja annetaan ryhmäläisille psykologista tukea tavoitteiden saavuttamiseksi.

Lisäksi huomioidaan liikunnan tärkeä merkitys painonhallinnan tukena.

– Lihastyö polttaa rasvaa. Olisikin suositeltavaa liikkua vähintään 30 minuuttia joka päivä, Sirpa Peltonen neuvoo.

– Jokaisella Hyvän Painon Ystävien ryhmätapaamiskerralla saamme myös ruokaohjeita. Reseptit ovat helppoja toteuttaa ja hyvin maukkaita, hän kertoo.

– Omassa ruoanlaitossani olen näiden reseptien mukaan onnistunut vähentämään erityisesti kovan rasvan määrää, hän lisää.

Päivä alkaa kaurapuorolla

Aamupalaksi Leila Vanhalukkarla keittää kaurapuuron. Sen hän syö kuitupitoisten kotimaisten marjojen kanssa, proteiininlähteenä aamupalalla on maustamaton jogurtti.

Hetken kuluttua puuroaamiaisesta keitetään kahvit. Kahvikupposen keralla ➤➤



Painonhallintaryhmään osallistumisen myötä Leila Vanhalukkarlan jo entisestään terveelliseen ruokavalioon on tullut lisää vihanneksia, kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Pysyvään painonhallintaan

Hyvän Painon Ystävissä (www.hyvanpainonystavat.fi) painonpudotuksen vauhti on puolesta kilosta kiloon viikossa – riippuen siitä, kuinka sitoutunut pudottaja on KTP-painonhallintaohjelmaan.

– Ohjelman KTP tarkoittaa käytännöllistä, terveellistä ja psykologisesti oikeanlaista toimintaa, joka kannustaa ja tähtää pysyvään painonhallintaan. Oleellista on lihottavien ruokailutottumusten pysyvä muuttaminen, toimitusjohtaja Sirpa Peltonen kertoo.

Hyvän Painon Ystävien painonhallintaohjelma on toiminnassa Pohjoismaissa ja Baltian maissa.

Hyvän Painon Ystäviin liittyminen maksaa 15 euroa, lisäksi tulee viikottaiset maksut.

Verensokeri tasaisena Hyvän Painon Ystävien neuvoilla

- Syö 3 ateriaa päivässä ja lisäksi 2 kevyttä välipalaa.
- Syö jokaisella aterialla jotain sellaista ruokaa, mistä saat sekä kuitua että proteiinia.
- Laimenna hedelmä- ja vihannesmehut vedellä. Hyvä suhdeluku: 30 % mehua, 70 % vettä.
- Vältä sokerisia ruokia. Hedelmistä vältä kuivattuja hedelmiä: niissä on runsaasti sokeria.
- Vältä raffinoituja eli pitkälle jalostettuja ruoka-aineita.
- Vältä liiallista kahvin ja teen juontia sekä alkoholia ja tupakkaa.

maistuu sipaisulla levitettä sekä juustolla tai kinkulla ja vihanneksilla päällystetty tumma leipäsiivu.

Lounaaksi Leila Vanhalukkarla valmistaa itselleen ja miehelleen yleensä jonkin kasviskeiton.

– Esimerkiksi pinaattikeiton, bataattikeiton tai sienikeiton.

Keittolounaan jälkiruokana maistuvat hedelmät.

Iltapäiväkahvin kanssa on usein voileipä tummasta leivästä tai kokojyväsiämyläästä. Päivällisellä Vanhalukkarlat nauttivat lihaa, kalaa tai kanaa eri muodoissa. Lisukkeena on perunaa, pastaa tai lämpimiä kasviksia sekä runsaasti vihannesa-laattia, jossa on salaatinlehtiä, kurkkua, tomaattia ja paprikaa.

– Vihannessaalaatti on aivan ehdoton asia jokaisella aterialla. Se täyttää mukavasti lautasen, eikä kuitenkaan juurikaan nosta aterian kokonaisenergiämäärää.

Salaatinkastikkeena Leila Vanhalukkarlalla on yleensä oliiviöljypohjainen itse tehty salaatinkastike. Ruoanvalmistuksessa hän käyttää rypsiöljyä.

– Pidämme mieheni kanssa molemmat kovasti kahvista. Illalla keitämmekin vielä usein kahvit, kahvin kanssa on tarjolla hapankorppuja tai tummaa leipää.

Lastenlapset liikuttavat!

Liikunta kuuluu Leila Vanhalukkarlan ja hänen aviomiehensä lähes tulkoon jokaiseen päivään.

– Monesti lähemme jo ennen aamiaista puolen tunnin, tunnin sauvakävelylenkille. Näin eläkeläisinä aamulenkit onnistuvat vallan hyvin, kertoo seurakunnan tiedottajana pitkän työuran tehnyt Leila Vanhalukkarla.

Eläkkeellä hän on ollut yksitoista vuotta. Vanhalukkarlat ovat olleet parikymmentä vuotta naimisissa. Perheeseen kuuluu yhteensä viisi aikuista lasta, lapsenlapsia on kolmetoista: 18-vuotias on vanhin, 6-vuotias nuorin.

– Lapsiemme perheiden auttaminen sekä esimerkiksi lastenlasten kuljettaminen heidän harrastuksiinsa onkin meille mitä mieluisinta tekemistä, Leila Vanhalukkarla kertoo.

Usein kokoonnutaan lastenlapsien syntäreille tai muihin perhe- ja sukulaisjuhliin tai ystävien luokse.

– Juhlissa ja vieraisilla voi myös tehdä terveellisiä ruokavalintoja – numeroa tekemättä. Muistaa täyttää lautasen kasviksilla ja pitää annoskoot pieninä, Leila Vanhalukkarla toteaa.

Paitsi vilkkaasta sosiaalisesta elämästä Vanhalukkarlat nauttivat myös matkustelamisesta. Kesäaikana, varhaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn, nautitaan elämästä ja merestä kesämökillä Rymättylässä. □

TEKSTI: REETTA AHOLA
KUVAT: MIKKO VIRSU

Ruokaohjeita kotiin

Hyvän Painon Ystävien ryhmätapaamisissa ryhmäläiset saavat ohjelmaan kuuluvia ruokareseptejä. Mukana on sekä pää- että jälkiruokia.

Reseptin yhteydessä kerrotaan, montako yksikköä yksi annos sisältää, sekä montako yksikköä koko resepti.

Esimerkiksi yksi annos Värikästä kanakeittoa sisältää 2,5 yksikköä.

Värikäs kanakeitto

4 annosta = 10 yksikköä

1 annos = 2,5 yksikköä

- 1 kanankoipi
- 1 rkl kasvisliemijauhetta
- 2 porkkanaa
- 1 iso sipuli
- 1 suurehko valkosipulinkynsi
- 4 keskikokoista perunaa
- 1 pss herne-maissi-paprikasekoitusta tilliä
- persiljaa



Laita kanankoipi kasvisliemeen kiehumaan. Poista vaahto ja keitä miedolla lämmöllä, kunnes liha on kypsää.

Kuori ja paloittele porkkanat sekä perunat, silppua sipuli.

Ota kanankoipi liemestä, poista nahka sekä luut. Paloittele liha. Siivilöi liemi ja laita uudelleen liedelle.

Lisää liemeen jäiset vihannekset, purista sekaan valkosipulin kynsi.

Keitä miedolla lämmöllä, kunnes vihannekset ovat melkein kypsiä. Lisää herne-maissipaprikasekoitus ja kananpalat. Keitä miedolla lämmöllä vielä muutama minuutti. Lisää hienonnetut yrtit ja mausta.

Merimiespata

8 annosta = 17 yksikköä

1 annos = 2 yksikköä

- 4 sipulia
- 8 perunaa
- 2 porkkanaa
- 400 g naudanpaistia
- 1 tl öljyä
- 2 laakerinlehteä
- 5 maustepippuria
- n. 1/2 l liha- tai kasvislientä



Kuori sipulit ja leikkaa ne renkaiksi. Kuori ja viipaloi porkkanat sekä perunat. Viipaloi liha ohuiksi viipaleiksi.

Ruskista lihaviipaleet molemmin puolin öljyssä paistinpannussa. Ota lihaviipaleet pannusta pois ja lisää sipulirenkaat pannuun.

Paista niitä, kunnes ne ovat pehmenneet ja saaneet vähän väriä.

Lado uunivuokaan peruna-, porkkana- ja lihaviipaleet sekä sipulirenkaat kerroksittain mausteiden kanssa. Kaada päälle sen verran liha- tai kasvislientä, että aineet juuri ja juuri peittyvät.

Peitä kannella tai foliolla. Kypsennä ruokaa 175-asteidessa uunissa noin 1 1/2 tuntia tai kunnes perunat ja liha ovat kypsiä.

Reseptit: Hyvän Painon Ystävät