Extra: Kuidut suoliston tukena

Suolisto tarvitsee ruokaa – ja sen ruokaa ovat erityisesti kuidut

Suolistossamme elää valtava määrä mikrobeja, jotka käyttävät ravinnokseen muun muassa ravinnosta saatavia kuituja. Suolistomikrobiston ja syömiskäyttäytymisen välisiä yhteyksiä tutkitaan paljon, mutta makeanhimoa ei voida palauttaa yksinkertaisesti tiettyihin “hyviin” tai “huonoihin” suolistobakteereihin.

Käytännössä tärkeämpi viesti on yksinkertainen:

Ruoki suolistoasi monipuolisesti.

Kuitupitoiset kasvikunnan ruoat tukevat suoliston toimintaa ja auttavat samalla rakentamaan täyttävämpiä aterioita. Hyviä kuidun lähteitä ovat esimerkiksi täysjyväviljat, kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit, pähkinät ja siemenet.

Ruokavalioon voi ottaa mukaan myös **hapatettuja eli fermentoituja** ruokia. Hyviä esimerkkejä ovat hapankaali, kimchi, kefiiri ja eläviä mikrobikantoja sisältävät jogurtit. Fermentoitujen ruokien vaikutuksia suolistomikrobistoon tutkitaan aktiivisesti, ja ne voivat olla yksi osa monipuolista, suoliston hyvinvointia tukevaa ruokavaliota.

Erityisen helppo vaihtoehto on hapankaali. Sitä voi lisätä pienen määrän esimerkiksi lämpimän ruoan, salaatin tai leivän kylkeen. Jos et ole tottunut hapatettuihin tuotteisiin, aloita pienestä määrästä ja seuraa, miten vatsasi reagoi.

© 8 VIIKKOA OY

Nosta kuitua vähitellen

Jos ruokavalio on ollut vähäkuituinen, suuri muutos yhdessä päivässä voi tarkoittaa vatsan turvotusta, kaasun muodostumista ja epämukavaa oloa.

Lisää siksi kuitua askel kerrallaan.

Voit aloittaa esimerkiksi lisäämällä marjoja aamupalalle, lisäämällä kasvisten määrää aterioilla tai ottamalla kuitupitoisia viljoja energianlähteenä. Kuitulisä on myös yksi hyvä vaihtoehto tuomaan lisää kuitua päivään.

Anna vatsalle aikaa sopeutua ja lisää määrää vähitellen. Hyvä tavoite on vähintään **noin 25 grammaa kuitua päivässä, ja siitä ylöspäin mentäessä voidaan saada vielä lisää terveyshyötyjä.**

Kuitua ei kuitenkaan tarvitse alkaa laskemaan tarkasti. Parempi tapa on lisätä kuitupitoisia ruokia vähitellen ja samalla kuulostella vatsan toimintaa.

Jos kuitujen lisääminen aiheuttaa selvää turvotusta tai muita vatsaoireita, kannattaa tarkastella sekä kuidun kokonaismäärää että sen lähteitä. Jokin yksittäinen ruoka voi sopia huonommin, tai kuitumäärä on yksinkertaisesti noussut liian nopeasti tämänhetkiseen tilanteeseen nähden.

Kokeile 30 kasvia viikossa

Suolistolle ei ole tärkeää ainoastaan se, kuinka paljon kasvikunnan tuotteita syömme, vaan ruokavalion monipuolisuudella näyttää myös olevan merkitystä.

Siksi tämän viikon kokeiluna on:

Kuinka monta erilaista kasvia saat viikon aikana syötyä?

Voit ottaa tavoitteeksi **30 erilaista kasvikunnan tuotetta viikon aikana.**

Mukaan voidaan laskea esimerkiksi:

kasvikset, juurekset, hedelmät, marjat, täysjyväviljat, pavut, linssit, herneet, pähkinät, siemenet, yrtit ja mausteet.

Myös hapankaali tuo listalle kaalin – ja samalla ruokavalioon hapatetun tuotteen.

30 ei kuitenkaan ole mikään maaginen terveysraja eikä tavoitetta tarvitse suorittaa täydellisesti. Ajatuksen tarkoitus on saada katsomaan ruokavaliota hieman uudesta näkökulmasta.

Sen sijaan että yrittäisit vain syödä **enemmän kasviksia**, kokeile syödä **useampia erilaisia kasveja.**

© 8 VIIKKOA OY

Jos ensimmäisellä viikolla kasassa on 12, siinä on lähtötilanteesi. Seuraavalla kerralla voit kokeilla saada mukaan muutaman lisää.

Entä vesi ja makeanhimo?

Myös juominen kannattaa ottaa tällä viikolla tarkasteluun.

Vesi ei ole mikään makeanhimon ihmelääke, eikä janoa ja nälkää kannata sekoittaa samaksi asiaksi. Riittämätön juominen voi kuitenkin näkyä esimerkiksi väsymyksenä, päänsärkynä ja heikompana vireystilana – ja väsyneenä myös syömisen säätely voi tuntua vaikeammalta.

Vettä tarvitaan jatkuvasti myös ruoansulatukseen, verenkiertoon, lämmönsäätelyyn sekä käytännössä koko elimistön normaaliin aineenvaihduntaan.

Tee juomisesta siis mahdollisimman helppoa.

Juo vettä säännöllisesti päivän aikana ja aterioiden yhteydessä.

Yhtä kaikille sopivaa litramäärää ei tarvitse väkisin tavoitella, sillä vedentarpeeseen vaikuttavat muun muassa kehon koko, liikunta, lämpötila, hikoilu ja ruoasta saatavan nesteen määrä.

© 8 VIIKKOA OY