

# Karppauksen hyödyt ja haitat

Teksti: Suvi Huttunen

Kuva: Istockphoto



*Karppaajaan ravinnossa hiilihydraatteja on virallisia ravitsemussuosituksia vähemmän.*

Myös hiilihydraattien laatuun kiinnitetään huomioita. Niiden pitäisi olla hitaasti verensokeria kohottavia sekä sisältää mahdollisimman paljon ravintoaineita.

Karppaajat välttävät pitkälle käsiteltyjä hiilihydraatteja kuten valkoisia viljoja ja sokeria. Myös esimerkiksi perunasta ja maissista saatava tärkkelys on pannassa.

Sen sijaan muita kasviksia ja marjoja voi ja pitääkin syödä runsaasti, jotta ravintoaineita ja kuituja tulee riittävästi.

Monet syövät myös hedelmiä. Hyväkarppaajat, eli yli 100 grammaa hiilihydraattia päivässä syövät, sisällyttävät ruokavalionsa usein myös kohtuullisesti täysjyväviljoja.

Rasvoja ei jaotella perinteisesti tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin, vaan luonnollisiin ja jalostettuihin. Luonnollisia rasvoja, sekä eläin- että kasvirasvoja, voi syödä vapaasti.

Einekset ja teollisia transrasvoja sekä kovetettuja kasvirasvoja sisältävät tuotteet jätetään kaupan hyllyyn, samoin kuin kevyttuotteet.

Vähähiilihydraattinen ruokavalio ei tarkoita kuitenkaan lihan, makkaran, voin ja kerman ylensyömistä. Vaikka proteiinin ja rasvan määrä kasvaakin suhteellisesti, se ei välttämättä kasva määrällisesti.

Myös proteiini ja rasvan laatuun pitää kiinnittää huomiota. Kala, kana, soijatuotteet, kananmuna ja maitotuotteet kuuluvat järkevään ruokavalioon ja hyviä rasvoja saadaan muun muassa kasviöljyistä ja pähkinöistä. Karppaajien lautasilta löytyy myös runsaasti vihanneksia.

## Hiilihydraatin sieto yksilöllistä

Yksi karppauksen alalaji on Atkinsin dieetti. Muita karppaukseen perustuvia dieettejä ovat muun muassa Montignacin dieetti ja Zone. Suurin osa soveltaa karppausta omien tarpeidensa mukaan eikä noudata mitään tiettyä dieettiä orjallisesti.

”Mitä ylipainoisempi, huonokuntoisempi ja stressaantunempi henkilö on, sitä huonommin hän yleensä sietää hiilihydraatteja. Mitä useampi näistä sopii omaan tilanteeseen, niin sitä todennäköisemmin vähähiilihydraattinen sopii, Kiloklubin ravitsemusasiantuntija Patrik Borg toteaa.

Usein laihduttaminen aloitetaan hyvin vähähiilihydraattisella ruokavaliolla, mutta painon pudottua riittävästi kasvatetaan hiilihydraattien määrää hallitusti.

Vähähiilihydraattinen ruokavalio onkin usein koko loppuelämän kestävä valinta, ei mikään pikadieetti ja oikotie onneen.

### **Vähähiilihydraattisuuden edut ja haitat**

- Pitää kylläisenä
- Näläntunne vähenee
- Annoskoot kohtuullistuvat
- Makean ja leivän himo vähenee
- Voi auttaa allergioihin, vatsavaivoihin ja metaboliseen oireyhtymään

Vaikutus perustuu verensokerin pitämiseen tasaisena, jolloin haima ei joudu erittämään suuria määriä insuliinia.

Sokerit ja viljojen sisältämät hiilihydraatit nostavat verensokerin nopeasti ylös, mikä lisää insuliinin tuotantoa, joka taas romahduttaa verensokerin nopeasti alas. Tämä johtaa uuteen näläntunteeseen, hiilihydraattipitoisten ruokien himoon ja naposteluun.

”Jos karppaus ymmärretään kohtuullisena hiilihydraattien vähentämisenä, ja ruokavaliossa on mukana myös paljon kasviöljyjä tyydyttyneiden rasvojen ohella, niin se on ilman muuta järkevä ruokavalio”, Borg sanoo.

Vähähiilihydraattinen ruokavalio on kuitenkin vain yksi ruokavalio muiden joukossa ja tärkeintä on löytää se itselleen parhaiten sopiva.

Kuten muulloinkin laihduttaessa, myös karppaajan on muistettava syödä riittävästi kaloreita, jotta aineenvaihdunta pysyy kunnossa sekä energian ja ravintoaineiden saanti riittävänä.

Karppauksen haittana on usein ummetus, jos kuidun saantiin ei kiinnitetä huomiota. Ketoosi aiheuttaa muun muassa pahan hajuista hengitystä.

Myös runsaasti liikkuva tarvitsee hiilihydraatteja jaksakseen. Sen sijaan runsaampi proteiinin saanti auttaa ylläpitämään lihaksia laihutumisen aikana.

Runsas lihan ja maitotuotteiden syönti on kuitenkin ympäristön kannalta huono valinta, joten proteiinin lähteenä kannattaa suosia kasvikunnan tuotteita ja kalaa.

### **Ketoosista apua vain alussa**

Alakarppaajat, eli alle 100 grammaa hiilihydraattia päivässä syövät, pyrkivät ketoosiin.

Ketoosi on elimistön tila, jossa veren ketoaineiden määrä kohoaa elimistön alkaessa käyttää rasvaa energialähteenä vähentyneen hiilihydraattien saannin myötä.

”Mitä lähemmäs mennään hiilihydraattien hyvin vähäistä saantia ja ketoosia, ja mitä suuremmaksi tyydyttyneiden rasvojen osuus nousee, sitä lähempänä ollaan aluetta, jonka hyödyistä tai haitoista terveydelle ei ole tietoa”, Borg jatkaa.

Ketoosi ei varsinaisesti ole vaarallinen, mutta pidemmällä aikavälillä siitä ei myöskään ole erityistä hyötyä. Ketoosin hyödyt perustuvat siihen, että se poistaa tehokkaasti näläntunnetta ja auttaa nopeaan alkuun painonpudotuksessa.

Samaan tulokseen kuitenkin päästäisiin, jos hiilihydraatteja syötäisiin hiukan enemmän. Myös ruokavalio pysyisi tällöin monipuolisempana.

”Mitä lähempänä ollaan välimerellistä ruokavaliota, jossa käytetään öljyjä ja jonkin verran hiilihydraatteja, sitä varmemmalla pohjalla ollaan. Laadukkaat ja ravintorikkaat ruoka-aineet ovat

painonhallinnan kannalta tärkeämpiä kuin se, onko hiilihydraatteja paljon vai vähän”, Borg tiivistää.

*Suvi Huttunen*

*Kirjoittaja on Kiloklubin avustaja.*