

Ensimmäinen dieetti

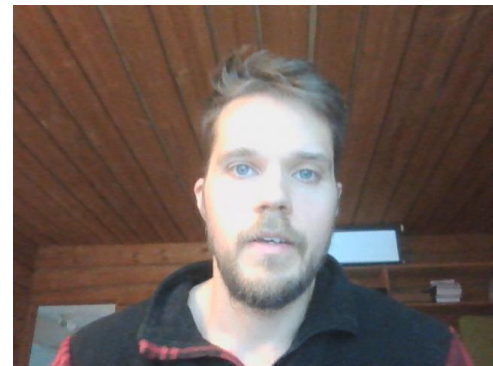
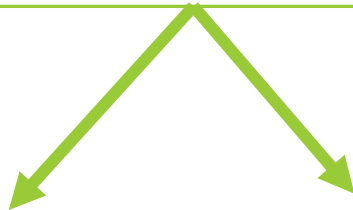
- Jokin some haaste
- Jokin Xvko:a juttu
- Muu kuuri



Ohjelma loppui, painoa lähti reilusti



Dieetti päättyy ->
kymys mitäs nyt
tehdään?



Paluu vanhaan

Paino nousee ja uusi dieetti

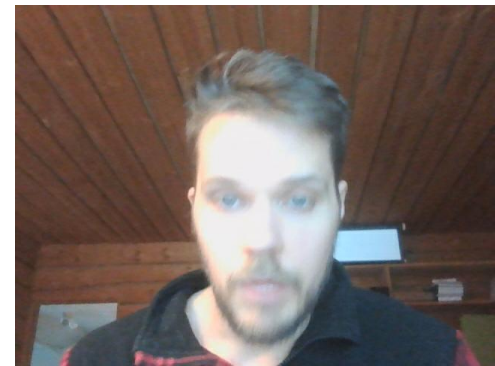
Paluu kysymykseen mitäs nyt tehdään?

Uutta dieettiä aina vanhan perään, kunnes jojoilua on jo niin monta kertaa, että mikään ei enää toimi ja syödään sen dieettilapun mukaisesti ja paino jotenkin pysyy hallinnassa = syödään hyvin niukasti koko ajan.
Elämä pyörii syömisestä ympärillä tavalla tai toisella, pitää varoa koko ajan.

Jatketaan dieetin ruuilla koko ajan

Jatkuva liian niukka syöminen

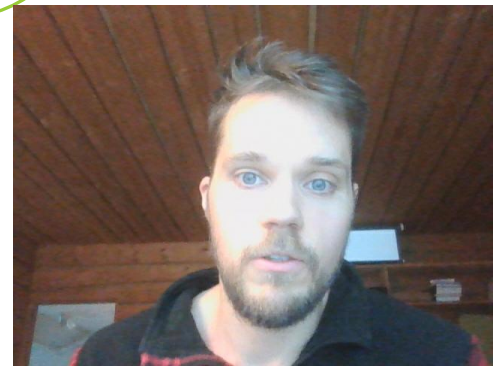
Painonlasku on hidasta, jos tapahtuu ollenkaan ja mieliteot jyllää ja elämä pyörii ruuan ympärillä: "mitä voi ja mitä ei voi syödä".



Molemmat päätyy tilanteeseen, että arkisyöminen on liian vähäistä ja kauan jatkuneena aineenvaihdunta on jo sopeutunut tähän ruuan vähyyteen. Paljonko painoa ja rasvaa sitten lähti, ennen kuin seinä tuli vastaan, on kunkin yksilön tapauskohtaista.

Mieli on jo aikoja sitten tullut tiensä päähän asian jaksamisen suhteen ja ajoittainen ”ohi syöminen” riittää katkaisemaan pienenkin mahdollisen vielä vaikuttavan energiavajeen pitkällä aikavälillä. Se on jatkuvaa sotaa oman kehon ja nälkä/mieliteko signaalien kanssa.

*vertaus kisadiettiin liittyy siihen, että tässä ja kisadietissä sitä energiansaantia on rajoitettu pitkä aika.

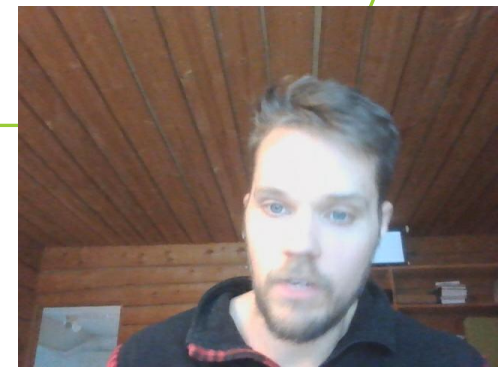


Jos ollaan sopeuduttu **esimerkiksi** 1800kcal päivätasoon ja paino ei enää laske, vaan jopa välillä nousee. Niin, jotta saadaan ”liikaa” energiaa, jotta nousu on mahdollista, niin tuo 1600kcal on jo ruuan määrällisesti niin vähän, että tuohon 1000kcal lisää ei ole tempu eikä mikään.

Eli jos 1600kcal onnistuttaisiin saamaan vielä esimerkiksi -200kcal (1800-1600) päivälle. Se on arkena yhteensä 1000kcal vaje ($5 \times 200\text{kcal}$). Sitten tulee pizza+jäätelö lauantai ja päivän kalorit menee esimerkiksi (ja helposti) 3000kcal.

Niin, jotta nyt ensinnäkin saadaan tuo energiaylijäämä pois, niin se on puhtaasti matemaattisesti jo 6pv ($3000\text{kcal} - 1800\text{kcal} = 1200\text{kcal} / 200\text{kcal} = 6\text{pv}$). Eli seuraava viikko TEORIASSA menee pelkästään puntarista nestepöhön kauhistelemiseen ja ”tankkauksen” laskemiseen, ennen kuin energiavaje taas saavutetaan. Meneekö oikeasti 6pv, niin ei välttämättä, mutta pointti tuli selväksi.

Energiansaantia ei ole kuitenkaan pidemmällä ajalla enemmän, jotta se aineenvaihdunta sieltä oikeasti nousisi. Eli mikään viikonlopun tankkaaminen ei nosta aineenvaihduntaa mihinkään – keho reagoi tässäkin pitkän ajan toimiin. Eli vaikka ruokamäärää balancessa pyritään nostamaan, niin silti energiansaanti pitää olla hallinnassa, eli toiminnalla on jokin pohja ja rutiini.



1. Energiavaje toimii aluksi.
2. Pitkittynyt energiavaje johtaa fysiologiseen sopeutumiseen.
3. Sopeutuminen + nälkäsignaalien voimistuminen lisää kompensaation todennäköisyyttä.
4. Viikkotason energiatasapaino ratkaisee.
5. Toistuva rajoitus–ylisyönti-sykli ylläpitää painoa tai nostaa sitä.



A. Lepoaineenvaihdunta laskee

- Osa selittyy pienemmällä kehonmassalla.
- Osa on **adaptatiivista termogeneesiä**.
- Energiankulutus laskee enemmän kuin pelkkä painonmuutos ennustaisi.

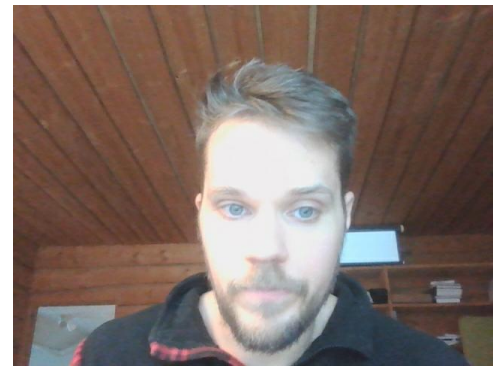
B. NEAT (arkiliike) vähenee

- Vähemmän huomaamatonta liikkumista.
- Vähemmän elehtimistä, seisomista, spontaania aktiivisuutta.
- Tämä voi pienentää kulutusta sadoilla kilokaloreilla.

C. Hormonitasapaino muuttuu

- Leptiini laskee.
- Ghreliini voi nousta.
- Kylläisyys heikkenee.
- Ruokaan liittyvä ajattelu lisääntyy.

➤ Energiankulutus pienenee ja nälkä kasvaa.
Tämä ei ole tahdonvoimakysymys vaan biologinen vaste



Käyttäytymisen kompensatio

- Kun nälkä kasvaa ja syömistä rajoitetaan:
- Mustavalkoinen ajattelu lisääntyy.
- “Ohi syöminen” voi lisääntyä.
- Rajoitus–ylisyönti -sykli vahvistuu.

Minnesota Starvation Study osoitti:

- Pakkomielteinen ajattelu ruoasta
- Ylensyönti palautusvaiheessa
- Tämä ei ole merkki heikkoudesta vaan biologisesta paineesta.

Miksi paino voi jopa nousta pitkällä aikavälillä?

Mahdollisia mekanismeja:

- Toistuvat energiavaje–ylijäämä-jaksot
- Rasvattoman massan väheneminen aiemmissa dieeteissä
- Pienempi energiankulutus
- Lisääntynyt ylisyöntialttius
- Meta-analyysit viittaavat siihen, että toistuva jojoilu voi heikentää metabolista profiilia.
 - Montani et al. (2015)

Mutta tärkeä tarkennus:

- Tutkimus ei osoita, että aineenvaihdunta “menee pysyvästi rikki”.

<https://www.lkpt.fi/f262b430>