



ALAKARPPIA A LA CARTELLE

Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja sen käyttäminen ravintolassa

Eevaliisa Kokko

Juhana Paturi

Opinnäytetyö

Helmikuu 2009

Hotelli- ja ravintola-alan

koulutusohjelma

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Hotelli- ja ravintolapalveluiden suuntautumisvaihtoehto

KOKKO, EEVALIISA & PATURI, JUHANA:

Alakarppia a la cartelle – Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja sen käyttämisestä ravintolassa

Opinnäytetyö 46 s., liitteet 2 s.

Huhtikuu 2009

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää mahdollisia keinoja hyödyntää vähähiilihydraattista ruokavaliota ravintolassa. Työssä esitellään Suomen valtion viralliset ravitsemussuositukset sekä käydään läpi erilaisia vähähiilihydraattisia ruokavalioita. Vähähiilihydraattisissa ruokavalioissa hiilihydraattien saanti minimoidaan ja sokeritasapainosta pidetään huolta.

Työssä suoritetaan vertailua valtion virallisen ravitsemussuosituksen ja vähähiilihydraattisen ruokavalion välillä. Työn pohjana on ollut kahden erilaisen mallin toteuttaminen ravintolassa: vähähiilihydraattisen ruokavalion hyödyntäminen suurille ryhmille kokoustarjoilutyypissä ravintolatoiminnassa sekä pienemmille ryhmille a la carte- tyyppisessä ravintolatoiminnassa. Näiden mallien pohjana on käytetty kahden hyvin erityyppisen yrityksen liikeidea, toiminta-ajatusta ja mahdollisuuksia tehdä tulosta, mahdollisesti tulevan trendin pohjalta.

Yllättävintä työssä oli valtava kuilu, joka valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien osapuolten välillä vallitsee ja joka usein aiheuttaa voimakkaita tunteenpurkauksia ja riitoja. Ravintolakäyttöä ajatellen neutraali suhtautuminen asiaan ja asiakkaaseen tuo ravintolaan molemmat asiakasryhmät.

Asiasanat: vähähiilihydraattinen, ruokavalio, ravitsemus

ABSTRACT

Pirkanmaa Polytechnic

Degree Programme in Production and Management of Services

Hotel and Restaurant Services

KOKKO, EEVALIISA & PATURI, JUHANA:

Low carb diet for a la carte –How to use low carbohydrate diet in a restaurant

Bachelor's thesis 46 pages

April 2009

The aim of this bachelor's thesis is to find possible ways to use the low carbohydrate diet in restaurant. The aim is to introduce the official Finnish nutrition recommendation and present the different low carbohydrate diets.

We will show differences between these two ways of different kind of nutrition. The base of this thesis was to introduce two different kind of models in a restaurant use. These are low carbohydrate diet use for groups and individual customers in a la carte restaurant. Two different kind of restaurant companies has been used as a basic for this thesis. The basic has been the business idea and different kind of possibilities to make profit and specially use possible low carbohydrate trend.

Keywords: low carbohydrate, diet, nutrition

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	SUOMALAISTEN RAVITSEMUS EILEN.....	5
3	RAVITSEMUSSUOSITUKSET	7
3.1	Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset	7
3.2	Virallisten ravitsemussuosituksien havainnollistaminen	9
4	SUOMALAISTEN RAVITSEMUS TÄNÄÄN	11
5	HIILIHYDRAATIT	14
5.1	Tärkkelys ja sokerit	14
5.2	Ravintokuidut	15
6	VÄHÄHIILIHYDRAATTISET RUOKAVALIOT	17
6.1	Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden taustaa.....	17
6.2	Montignac	21
6.3	Atkins	22
6.4	Zone.....	23
6.5	Antti Heikkilän dieetti	23
6.6	Paleoruokavaliot	24
6.7	South Beach -dieetti	25
6.8	Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden havainnollistaminen.....	25
7	RAVITSEMUSSUOSITUKSIEN VERTAILUA.....	29
8	VÄHÄHIILIHYDRAATTISEN RUOKAVALION TOTEUTUS RAVINTOLASSA.....	32
8.1	Raaka-aineet keittiössä	32
8.2	Kokouspakettikokemus.....	33
8.3	A la carte -käytössä	36
9	POHDINTAA.....	39
10	YHTEENVETO	41
	Lähteet	42
	Liitteet.....	44

1 JOHDANTO

Lähtökohtana työssä oli selvittää, miten vähähiilihydraattista ruokavaliota voitaisiin enemmän hyödyntää ravintolassa. Tavoitteena on monipuoliseen kirjalliseen lähdemateriaaliin tukeutuen selvittää Suomen valtion virallisten ravitsemussuositusten erot vähähiilihydraattisiin ruokavalioihin sekä esitellä erilaisten vähähiilihydraattisten ruokavalioiden historia ja pääerot.

Tutkimuksessa vertaillaan mielipiteitä puolesta ja vastaan sekä virallisten ravitsemussuositusten että vähähiilihydraattisten ruokavalioiden kannalta. Tulemme antamaan myös käytännön työelämässä toteutettuja esimerkkejä vähähiilihydraattisen ruokavalion toteuttamismahdollisuuksista ravintolassa.

Lukuisista vähähiilihydraattisista ruokavalioidista olemme ottaneet tarkemman tarkastelun alaiseksi Montignacin dieetin, koska se mielestämme edustaa hyvin keskivertaista vähähiilihydraattista ruokavaliota, ja sen lisäksi tämä dieetti on lähellä sydäntämme, koska meillä on omakohtaisia kokemuksia sen käytöstä kotioiloissa. Olemme käytännön kokeiluissamme, menusuunnittelussa, käyttäneet Montignacin dieetin suuntaviivoja. Uskomme vähähiilihydraattisten ruokavalioiden suosion lisääntyvän, ja tätä trendiä tulemme käsittelemään tässä tutkimuksessa.

Työn ja lähdemateriaalin runsauden vuoksi olemme jakaneet aiheen eri osa-alueet seuraavanlaisesti: Eevaliisa Kokko on perehtynyt enemmän valtion virallisiin ravitsemussuosituksiin sekä vähähiilihydraattisen ruokavalion a la carte – toteutukseen ja käyttöön Suomessa. Juhana Paturi on vuorostaan perehtynyt enemmän vähähiilihydraattisiin ruokavalioihin ja vähähiilihydraattisen ruokavalion hyödyntämiseen suuremmissa tilaisuuksissa. Yhdessä olemme vertailleet ravitsemussuosituksia ja pohtineet vähähiilihydraattisen ruokavalion mahdollisuuksia ja tulevaisuutta ravintolakäytössä.

2 SUOMALAISTEN RAVITSEMUS EILEN

Viimeisimmän jääkauden jälkeen ihmiset kulkivat etelästä yhä pohjoisempaan metsästämään. Tämä oli aikaa, jolloin viljelyä ei vielä harrastettu eikä eläimiä kesytetty kotieläimiksi. ”Ihmisen ravinnontarve ja ateriointi on muovautunut miljoonien vuosien kuluessa hänen biologiansa ja ympäristönsä vaikutuksen yhteistuloksena.” (Suuronen-Geib 2008, 35.) Satojen tuhansien vuosien kuluessa ihmisen ravitsemus on kehittynyt nykypäivän tasolle. Kivikauden ihminen söi, mitä luonnosta löysi: kasviksia, marjoja, hedelmiä sekä muita luonnon antimia. Tämä vaati paljon fyysistä aktiivisuutta.

Suuronen-Geip (2008, 37) toteaa, että ravinto oli kivikaudella laadukkaampaa kuin nykyisin. Esimerkiksi riistan liha sisälsi ihanteellisessa suhteessa välttämättömiä rasvahappoja. Suuronen-Geip (2008, 37) näkee tämän terveyden kannalta oleellisen seikan pilatun kotieläinten viljaruokinnalla.

Ruokavalio oli hyvin runsaskuituinen ja ruoat sisälsivät paljon vettä. Ihminen metsästi ja kalasti sekä keräsi linnunmunia proteiinintarpeen tyydyttämiseksi. Rasvanlähteinä olivat pähkinät, munankeltuaiset ja rasvainen kala. Professori Jussi Huttusen (2007) mukaan ainoa makeutusaine oli hunaja, mutta sitä oli tarjolla vain kesäaikaan ja hyvin pieniä määriä. Ravinnossa hiilihydraattien osuus oli huomattavasti pienempi kuin nykypäivänä. Pohjoisemmassa syötiin eläinpainotteisempaa ruokaa kuin etelässä. Kivikauden ihminen oli hoikka ja hyväkuntoinen, lyhyt elinikä ei ollut seurausta huonosta ravinnosta vaan vaarallisista elinolosuhteista.

Professori Huttunen (2007) sanoo, että kivikauden ihmisen ravinnossa oli vähemmän rasvaa, etenkin kovia rasvoja verrattuna nykyihmisen ravintoon. Hiilihydraatteja ja proteiineja oli enemmän, joista hiilihydraatit olivat hitaasti imeytyviä, joten vaikutus veren glukoosipitoisuuteen oli pieni. Vitamiinien ja hivenaineiden saanti oli metsästyksen ja keräilyn onnistuessa runsasta. Suolaa ruokavaliossa oli vähän, mutta kaliumia paljon. Kaliumia saatiin etenkin luiden kaluamisella ja pienten kalojen ruotojen syönnillä.

”Nykyiset kansantaudit, sydän- ja verisuonitaudit sekä aikuisiän diabetes eivät olleet kivikauden ongelmia. Liikkuva elämäntapa ja kohtuullinen energiansaanti pitivät ihmiset hyvässä kunnossa.” (Ihalainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 14.)

Maanviljelyksen vallankumous tapahtui vasta 10 000 vuotta sitten. Tämä on vain murto-osa ihmiskunnan historiasta, mutta siltä sen vaikutus nykypäivän ravitsemukseen yksi suurimpia koko ravitsemushistoriassa. Viljatuotteiden lisääntyminen ravitsemuksessa on totaalisesti muuttanut ravitsemuksen sisältöä. Alun perin maanviljelyksen oli tarkoitus pääasiassa lihottaa kotieläimiä. 1400-luvulla peruna yleistyi ihmisruoaksi. 1800-luvulla teollisen ruoanvalmistuksen alkaessa käsitelty vehnä ja valkaistu sokeri siirtyivät ruokapöytiin ympäri maailman. (Suuronen-Geip, 2008, 46.)

Maanviljelyksen vallankumous merkitsi uutta vaihetta ihmiskunnan ravitsemuksessa, koska viljelykasvien hiilihydraatit olivat uusia tulokkaita ihmisen ravitsemuksessa (Suuronen-Geip, 2008,46). Vuosimiljoonaisen kehityshistoriansa aikana ihmisen elimistö sopeutui käyttämään täysin erilaista ravintoa kuin mitä suurin osa teollisen aikakauden ihmisistä käyttää nykyään. Viljojen käytön alettua vain ne yksilöt, joiden elimistö sietä niitä, jäivät eloon ja saivat jälkeläisiä. (Suuronen-Geip, 2008, 52.)

Suuronen-Geipin (2008,9) mukaan muinaisten kädellisten ja varhaisten ihmisten asuinpaikkojen, luiden ja ravitsemuksen tutkimus on johtanut päätelmään, että kehityshistoriallinen ristiriita on ensisijainen syy esimerkiksi nykypäivän paino-ongelmiin. Kehotukset syödä leipää, pastaa ja perunaa, rajoittaa proteiineja ja pidättäytyä rasvojen käytöstä ovat hänen mukaansa ihmisen kehityshistorian kannalta päin kivikkoa.

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset

Suomen valtion uusimmat, viralliset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Suomalaiset ravitsemussuositukset laatii Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. Suositukset on julkaistu vuonna 2005. Ravitsemussuositukset uusitaan noin kymmenen vuoden välein uusien tutkimustulosten ja kansainvälisten suositusten pohjalta. Yksittäiset tutkimustulokset eivät aiheuta perusteita suositusten muuttamiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

”Ravitsemussuositukset ovat ohjeita ruoasta ja ravintoaineiden saannista koko väestölle tai eri ikäryhmille” (Ihalainen ym. 2004, 19). Oikeanlaisella ravinnolla ja riittävällä määrällä liikuntaa mahdollistetaan perusta hyvälle terveydelle. Ravitsemussuositusten avulla ohjataan suomalaisten ruokatottumuksia ja niillä voidaan ohjata ihmisten valintaa arkipäivässä, edistäen terveyttä ja samalla ehkäistään sairauksia.

Ravitsemussuositusten keskeiset tavoitteet ravitsemuksen parantamiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi ovat energiansaannin ja sen kulutuksen tasapainottaminen. Viralliset ravitsemussuositukset pyrkivät lisäämään hiilihydraattien määrää ja vähentämään kovan rasvan käyttöä. Suositusten avulla ohjataan suomalaisia käyttämään suolaa ravinnossaan vähemmän sekä pitämään alkoholin kulutusta kohtuullisena. Kokonaisuutena ravitsemussuosituksilla pyritään takaamaan tasainen ja tasapainoinen ravintoaineiden saanti. (Ihalainen ym. 2004, 19.)

Suositukset ravintoaineiden saamiseksi on aina laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Suositukset pohjautuvat aina tietoihin ravintoaineiden fysiologiseen tarpeeseen sekä väestön ravinnonkäytöstä ja terveydestä. Ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon myös se, että jotkut ravintoaineet eivät imeydy täsmällisesti, ja joitakin ravintoaineita elimistö ei pysty hyödyntämään täydellisesti hyväkseen. Ravinnontarve muuttuu yksilön iän, koon ja rakenteen,

fysiologisen tilan liikunnan mukaan. Myös joidenkin ympäristötekijöiden ja ravinnon koostumuksella on vaikutuksensa. Ravinnonsaannin ollessa runsasta keho pystyy käyttämään ravintoaineita varastoiden tai tuhlaten niitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.)

Virallisessa suosituksessa ideana on vähentää runsaasti kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa ja sokeria sisältävien ruokien ja juomien käyttöä ja pienentää annoksia. Tarkoituksena on myös lisätä kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä, joita suositellaan syötäväksi vähintään puoli kiloa päivässä. Rasvaiset maitovalmisteet sekä liharuoat ja leikkeleet on syytä vaihtaa vähemmän rasvaisiin tuotteisiin. Jos alkoholin käyttö on ollut runsasta, sitä on syytä vähentää. Paras vaihtoehto on syödä säännöllisin välein viidestä kuuteen kertaa päivässä terveellinen ateria tai välipala. Tämä auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja näläntunteet loitolla aterioiden välillä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.)

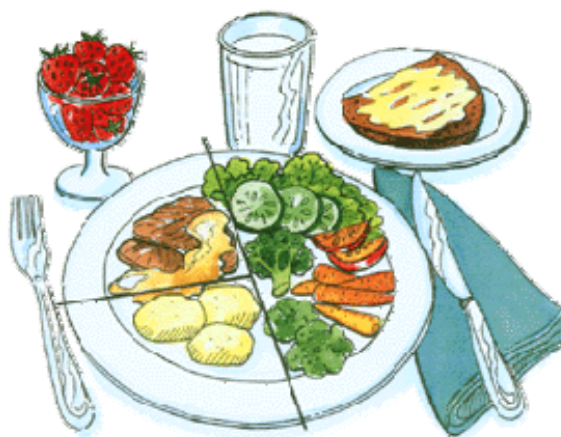
3.2 Virallisten ravitsemussuositusten havainnollistaminen



KUVIO 1. Ruokapyramidi



KUVIO 2. Ruokaympyrä



KUVIO 3. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Virallisia ravitsemussuosituksia varten on kehitetty vuosikymmeniä sitten kuvaamaan kolme erilaista mallia. Kuvioissa yksi ja kaksi ruokaympyrällä ja

-kolmiolla havainnollistetaan ruokavalion kokonaisuutta. Kuviossa 3 lautasmallilla kuvataan yksittäisen aterian sisältöä (Ihalainen ym. 2004, 19.) Ruokavalion monipuolisuutta ja terveellisyttä havainnollistetaan usein myös ilmaisuilla ”monipuolista ja värikästä, sopivasti ja riittävästi, nauttien ja kiireettömästi ” (Ihalainen ym. 2004, 23).

Ruokapyramidi muodostuu neljästä tasosta. Ruoka-aineet on jaettu eri tasoille sen perusteella, kuinka suuria määriä niitä tulisi päivittäin syödä. Pyramidin alimmassa tasossa ovat viljavalmistet ja peruna, jotka muodostavat tämän ruokavalion perustan. Seuraavalla tasolla olevia kasvikunnan tuotteita nautitaan päivittäin. Kolmannella tasolla ovat lihat, kalat ja maitotaloustuotteet. Maitovalmisteista kannattaa valita vähärasvaiset ja rasvattomat tuotteet. Pyramidin ylimmällä tasolla on sokeri ja rasva sekä niitä sisältävät tuotteet, kuten makeiset ja suklaa, joita nautitaan vain harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.)

Ruokaympyrällä havainnollistetaan ruokavalion monipuolisuutta. Sillä kuvataan eri raaka-aineryhmien keskinäisiä suhteita. Ruokaympyrästä voidaan poimia vaihteleva ateria valiten jotakin kaikista lohkoista vaihdellen. Ruoka-aineympyrän tarkoitus on helpottaa jokapäiväisen ruoan valintaa kuvaamalla eri ruoka-aineryhmien suhteellista määrää ruokavaliossa. Jokaisesta ruokaympyrän lohkoista tulisi syödä jotakin joka päivä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.)

Lautasmallilla havainnollistetaan ateriakokonaisuutta, jossa myös pääpaino on kasviksilla. Tasapainoisen aterian kokoamisessa tärkeää on täyttää puolet lautasesta kasviksilla. Neljäsosa lautasesta täytetään hiilihydraattiosalla, eli perunalla, riisillä tai pastalla. Viimeinen neljäsosa varataan lihalle, kalalle tai kananmunalle. Ruokajuomaksi suositellaan käytettäväksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Leiväksi suositellaan kokojyväleipää, kuten ruis- tai näkkileipää, koska ne sisältävät runsaasti kivennäisaineita ja kuituja. Levitteeksi aterialle kehoitetaan valitsemaan kasviöljypohjaisia margariineja. Jälkiruoaksi ehdotetaan esimerkiksi tuoreita marjoja ja hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.)

4 SUOMALAISTEN RAVITSEMUS TÄNÄÄN

”Ruoka ja ruokailutottumukset vaikuttavat ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tarkoituksenmukaisilla ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä tai hoitaa monia yleisiä kansansairauksia, esimerkiksi lihavuutta ja sydäntauteja.” (Ihalainen ym. 2004, 9.)

Suomalaisten ravitsemus on parantunut huomattavasti. Kuitenkin muun muassa energiaravintoaineiden saannin keskinäiset osuudet eivät ole vielä suositusten mukaiset. Tästä syystä yli puolet 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista on vähintään lievästi liikapainoisia. Nuorten ikäluokkien joukossa etenkin miesten lihavuus on yleistymässä. (Parkkinen & Serti 1992, 13.) Vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet, kasviöljyt ja pehmeät kasvirasvavälitteet kuuluvat jo useimpien suomalaisten ruokavalioon. Kasvien ja hedelmien käyttö on myös kasvanut, samoin suolan käyttö on vähentynyt. Juustojen ja jogurtin kulutus on kasvanut, siitä huolimatta maidon käyttö sellaisenaan on vähentynyt. Viljavalmisteista erityisesti ruisleivän kulutus on kääntymässä kasvuun. Perunan kulutus on pysynyt viime vuosina lähes samalla tasolla. Lihan kulutus on kasvanut suurelta osin siipikarjan lihan lisääntyneen käytön seurauksena. Kalan kulutus pysyy vuosittain lähes samana. Makeisten syönti on kasvanut huomattavissa määrin. (Parkkinen & Serti 1992, 26.)

Ruokatottumusten muutokset heijastuvat ravinnonsaantiin siten, että energian saanti on vähentynyt ja hiilihydraattien osuus energian saannista sekä kuidun saanti on suosituksia alhaisempi. Kovan rasvan saanti on viime vuosikymmeninä vähentynyt, mutta hyvä kehitys pysähtyi 2000-luvulla. Kovaa rasvaa on ruoassa edelleen suositusta enemmän. Naisten sokerin saanti ylittää suosituksen, etenkin nuorissa ikäryhmissä. Useimpien vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti on kuitenkin riittävää. (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Työikäisten ihmisten arvellaan tarvitsevan noin 50 erilaista ravintoainetta. Terveen aikuisen monipuolinen ravitsemus muodostetaan ruokapyramidin tai vastaavan esimerkin avulla. Energiansaantia säädellään sen tarpeen mukaan. Paljon kuluttavassa, fyysisessä työssä energian tarve on suurempi kuin esimerkiksi

toimistotyössä käyvän terveen aikuisen. ”Kaupungissa asuvat, korkeasti koulutetut ja arvostetussa ammatissa työskentelevät syövät modernisti. Heidän ruokavalionsa kuuluu runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, juustoja ja makeisia.” (Ihalainen ym. 2004, 16.) Nykypäivän ravitsemukseen on tyypillistä, että vaikka ihmiset ovat nautiskelijoita ja terveystietoisia, eivät he silti sitoudu tiettyyn ruokailijaryhmään koko elämäkseen. Ruoka-aatteita vaihdetaan elämäntilanteen mukaan. (Ihalainen ym. 2004, 25.)

Erilaisten juomien käyttö on lisääntynyt runsaasti viime vuosien aikana. Sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia käytetään entistä enemmän. Virvoitusjuomia juo päivittäin noin 10 % ja makeisia syö joka päivä noin 20 % nuorista. Suomalaisten nuorten ravintoaineiden saanti on yleensä riittävää ja ravitsemustila on hyvä, mutta etenkin nuorten tyttöjen ravitsemuksessa on liian vähän kalsiumia tai rautaa. Nuoret miehet puolestaan syövät liian vähän kasviksia. Ravitsemuksellisesti arvokkaat ruoka-aineet, kuten ruisleipä ja kala, eivät ole nuorten suosikkeja, ja tämä näkyy muiden muassa kuidun ja D-vitamiinin saannissa. Käytännössä suomalaisten nuorten ravitsemus on kehittynyt samaan suuntaan kuin aikuisten. Yhä harvempi syö kaksi lämmintä ateriaa päivässä ja hyvin helposti päivällinen korvataan välipaloilla. (Ihalainen ym. 2004, 69.)

Ihalainen ym. (2004, 69) jatkavat kirjassaan, että vaikka suomalaisten ruokavaliomuutokset ovat viimeisten vuosikymmenten aikana olleet pääosin myönteisiä, ovat lasten ja nuorten liikapaino sekä erilaiset syömishäiriöt yleistyneet. Tämän koetaan johtuvan nuorekkaan elämänmenon ihannoimisesta, jossa laihuutta ihannoidaan, mutta samalla syödään runsaasti välipaloja, niin suolaisia kuin makeita naposteltavia, joita mainostetaan runsaasti.

Ikääntyessä ihmisen ravitsemuksen tarve muuttuu. Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio turvaa ravintoaineiden saannin (Ihalainen ym. 2004, 83). Ikäihmisille suositellaan työikäisiin verrattuna kaksinkertaista d-vitamiinin saantia. Sillä pystytään kalsiumin kanssa ehkäisemään osteoporoosin syntyä ja etenemistä. Tauti aiheuttaa erityisesti ikääntyneillä naisilla luunmurtumia. Ikäihmisille ruokavalio tulee koota kuten muillekin ikäryhmillä kooten se esimerkiksi ruokaympyrän mukaisesti. Ravinnon määrää tulee kuitenkin vähentää vähenevän energiankulutuksen vuoksi. Tärkeää oli pitää verensokeri tasaisena, jolloin

vireystaso pysyy hyvänä. Suomalaisella ikäihmisillä tavataan usein aliravitsemusta, johon keskeisin syy on ruokahalun heikentyminen. Syitä ruokahalun heikentymiseen on monia, muiden muassa sairaudet, lääkitykset erilaisiin sairauksiin, muutokset haju- ja makuaisteissa sekä myös masennus ja yksinäisyys. Aliravitsemus johtaa lihaskudoksen vähenemiseen ja kuivumiseen. Ruokavalion riittävällä monipuolisuudella voidaan vaikuttaa selkeästi siihen, että aliravitsemukseen ei ajauduta. Ateriapalveluita pidetään hyvänä vaihtoehtona ikäihmisten ravitsemuksen riittävyden varmistamisessa.

Alkoholin kulutus on kääntynyt uudelleen kasvuun 1990-luvun alussa tapahtuneen notkahduksen jälkeen, mutta käytössä on siirrytty suosimaan mietoja juomia. Vuonna 2004 tapahtunut alkoholiveron alennus katsotaan kääntäneen väkevien alkoholijuomien kulutuksen kuitenkin uudelleen kasvuun. Veronalennuksella haluttiin hillitä matkustajatuontia Virosta. Viron liittyessä Euroopan unioniin rajoitukset tuonnissa poistuivat. Lisääntyvä alkoholin kulutus on tällä hetkellä vakavin elintapoihin liittyvä terveysuhka Suomessa. Alkoholin käyttöön liittyvien haittojen tiedetään lisääntyvän suorassa suhteessa alkoholin kokonaiskulutuksen kasvuun, osin jopa kulutusta nopeammin. (Ihalainen ym. 2004, 14.)

Suurimmat muutokset suomalaisten alkoholin käytössä ovat olleet yhteydessä yhteiskunnassa ja taloudessa tapahtuneisiin käännteisiin. 1969 tapahtui keskioluen myynnin vapauttanut lakimuutos. Sen seurauksena vähittäismyyntipisteet lisääntyivät moninkertaisesti. Samaan aikaan laskettiin myös ikärajaa keskioluen ostossa. 1970-luvulla tapahtunut öljykriisi vakiinnutti suomalaisten alkoholinkäytön. (Ihalainen ym. 2004, 16.)

5 HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraatit on yksi kolmesta makroravintoaineesta. Muita ovat proteiinit ja rasva. Elintarvikkeissa on hiilihydraatteja kolmessa eri muodossa. Ne esiintyvät tärkkelyksenä, sokereina ja ravintokuituna. Kaikkia hiilihydraatteja esiintyy kasvikunnan tuotteissa, eläinkunnan tuotteista maidossa on laktoosia. Liha, kala ja kananmunat eivät sisällä hiilihydraatteja. (Ihalainen ym. 2004, 34.)

Suomalaisten ruokavaliossa hiilihydraatit tuottavat noin puolet kokonaisenergian määrästä. Hiilihydraatit ovat siis tärkein energianlähde virallisissa ravitsemussuosituksissa. Tärkkelys ja sokerit pilkkoutuvat ruoansulatuksessa glukoosiksi, fruktoosiksi ja galaktoosiksi. Pilkkoutumisnopeus riippuu aterian koosta ja sen kuitupitoisuudesta. Imeytyneet sokerit muuttuvat maksassa glukoosiksi, joka on helppokäyttöistä energiaa. Aivojen toiminnalle glukoosi on erityisen tärkeää. Lihakset ja maksa varastoivat hiilihydraatteja myös glykogeeniksi, josta saadaan energiaa pitkäkestoisissa fyysisissä rasituksissa, (Ihalainen ym. 2004, 34.) Hiilihydraatteihin kuuluvat myös sokerialkoholit.

”Ravintokuidulla tarkoitetaan niitä hiilihydraatteja, jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Ne eivät siten tuota elimistölle energiaa.” (Ihalainen ym. 2004, 40.) Virallisissa ravitsemussuosituksissa kehoitetaan erityisesti viljavalmisteiden lisäämiseen ruokavalioon, jolloin rasvojen osuus energian saannista vähenisi.

5.1 Tärkkelys ja sokerit

Elintarvikkeissa yleisin energiaa tuottava ravintoaine on tärkkelys. Juurikasvit ja viljat erityisesti varastoivat itseensä energiaa tärkkelyksenä. Tärkkelys rakentuu glukoosiyksiköistä. Ruoansulatuksessa se hajoaa välivaiheiden kautta glukoosiksi. Tärkkelystä muodostuu kasveissa, kaikkein eniten viljoissa, perunassa ja muissa tärkkelyskasveissa. Hyvin usein nämä ovat perusta useissa ruokakulttuureissa ravinnolle. Esimerkkinä täysjyväviljan tärkkelyspitoisuus on noin 50 prosenttia ja perunana 15 prosenttia.

Luonnon yleisimmät sokerit ovat glukoosi, eli rypälesokeri ja fruktoosi, eli hedelmäsokeri. Sokerit koostuvat yhdestä tai kahdesta sokeriyksiköstä. Sekä monosakkarideja että disakkarideja esiintyy varsinkin monissa kasvikunnan tuotteissa. Sokerit ovat veteen liukenevia. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus on, että puhdistettujen sokereiden osuus kokonaisenergiansaannista olisi korkeintaan 10 prosenttia. Suomessa sokerin käyttö on kuitenkin reilusti korkeampi kuin suositus on. Tämä johtuu suuresti makeisten ja virvoitusjuomien käytön kasvusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Sokerien lisäksi ruokien ja juomien makeuttamiseksi käytetään sokerialkoholeja. Sokerialkoholit ruoassa ovat sorbitoli, mannitoli ja ksylitoli. Ne imeytyvät ruoansulatuksessa hitaasti ja muuttuvat glukoosiksi maksassa. Tästä syystä sokerialkoholit nostavat verensokeria pelkkää sokeria vähemmän, (Ihalainen ym. 2004, 39.)

5.2 Ravintokuidut

Ravintokuiduilla tarkoitetaan ruoansulatuksessa hajoamattomia hiilihydraatteja, jotka ovat kasvikunnan sisältämiä aineita. Kuituaineet ovat kasvien soluseinien rakennusaineita. Ihmisen ruoansulatuskanavan entsyymit eivät pysty sulattamaan ravintokuitua. Se sulaa hieman vasta paksusuolella bakteerien vaikutuksesta. Täykkelyksen tavoin se hajoaa ruoansulatuksessa glukoosiksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan ravintokuitua tulisi syödä päivittäin noin 25–35 grammaa. Tämän määrän saa helposti nautittua esimerkiksi täysjyväviljaa, kuten ruisleipää sekä hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Leipää pidetään tärkeimpänä kuitulähteenä päivittäisessä ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravintokuitu määritellään sen vedensitomiskyvyn mukaan. Veteen liukenevan kuidun lähteet ovat marjat, hedelmät, palkokasvit, kaura ja ohra. Veteen

liukenemattomien kuitujen lähteenä ovat kasvikset ja täysjyväviljavalmistet.
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Veteen liukenematon kuitu ylläpitää suoliston toimintaa. Se antaa kylläisyyden tunteen, mutta sen energiapitoisuus on hyvin vähäinen. Veteen liukeneva kuitu hidastaa mahalaukun tyhjenemistä, ruoan imeytymistä ja auttaa alentamaan veren kolesteroliipitoisuutta. Kolesteroliipitoisuuden alentava vaikutus perustuu siihen, että se sitoo sappihappoja suolistossa ja vähentää näin niiden imeytymistä takaisin suolistoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005) todetaan molempien kuitutyypin olevan avuksi ainakin paksusuolen syövän ehkäisyssä.

6 VÄHÄHIILIHYDRAATTISET RUOKAVALIOT

6.1 Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden taustaa

Kaikki hiilihydraattia vähentävät dieetit perustuvat sokeriaineenvaihduntaan. Hiilihydraatit muuttuvat elimistössä sokeriksi, ja runsaasti syötyinä ne nostavat nopeasti verensokeria. Laskevan verensokerin elimistö tulkitsee energianpuutteeksi ja nälkä herää. Ylimääräiset hiilihydraatit varastoituvat rasvaksi.

Toronton yliopiston professori David Jenkins kehitti ja julkaisi 1981 ravinnon hiilihydraattien luokitteluun uuden keinon, glykeemisen indeksin (GI). Alunperin se tarkoitettiin avuksi diabeteksen hoitoon ja hallintaan, mutta pian se mullisti käsitykset hiilihydraattien merkityksestä myös lihomiseen, laihtumiseen ja terveyteen yleensäkin. Nyt sitä sovelletaan myös diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. Uuden tutkimuksen mukaan ravinnon matala GI ja GK, eli glykeeminen kuorma vähentävät eturauhassyövän vaaraa. (Tolonen 2008.)

Glykeeminen kuorma eli GK kehitettiin Harvardin yliopistossa 1990-luvulla. Glykeeminen kuorma on työkalu, joka kertoo ja ilmoittaa numeroin, paljonko kullakin aterialla syöty hiilihydraattimäärä nostaa verensokeria. Toisin sanoen sen avulla pystytään arvioimaan aterialla syödyn hiilihydraatin laatu ja määrä. Glykeeminen kuorma määritellään kertomalla glykeeminen indeksi ja hiilihydraattien grammamäärä ja jakamalla tulos sadalla. Ruokalajin glykeeminen kuorma (GK) määritellään korkeaksi, keskikorkeaksi tai matalaksi. Glykeeminen kuorma on korkea, jos sen arvo on 20 tai yli, keskikorkean arvot ovat 11-19 välillä. Glykeeminen arvo on matala, jos sen arvo on 10 tai sen alle. (Tolonen 2008.)

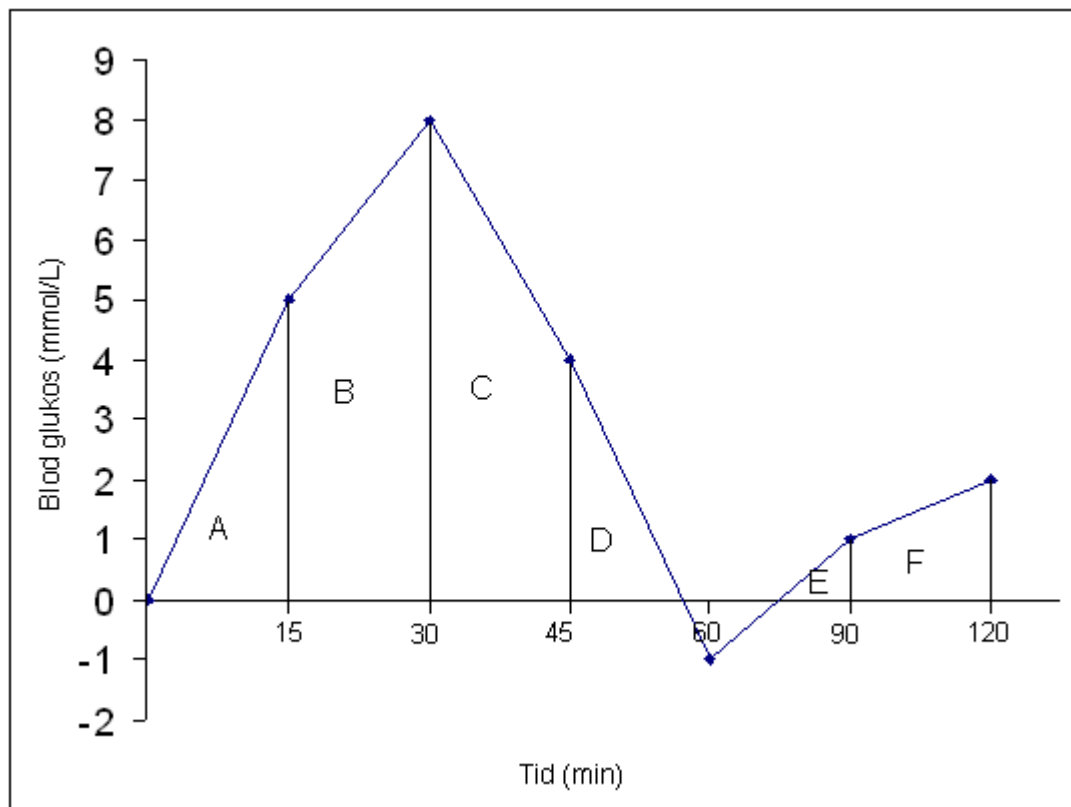
Glykemiaindeksi tai glykeeminen indeksi, GI, osoittaa raaka-aineen imeytyvien hiilihydraattien aiheuttaman muutoksen referenssiraaka-aineeseen verrattuna. Referenssiraaka-aineena voidaan käyttää esimerkiksi glukoosiliuosta tai valkoista leipää. Glykemiaindeksi kuvaa hiilihydraattien imeytymisnopeutta. Montignacin (2006,18) mukaan kaikki hiilihydraatit saavat GI-järjestelmässä lukuarvon, joka osoittaa, millainen osa niiden kokonaissokerimäärästä imeytyy. Mitä korkeampi

luku on, sitä suurempi on imeytyvän sokerin suhteellinen osuus. Esimerkiksi linssien GI on alhainen, koska vain 25 prosenttia niiden sisältämästä sokerista imeytyy verenkiertoon (Järvenpää 2006, 18). Hyvin alhaisen GI -arvon omaavat muun muassa määrättyt kasvikset. Korkea glykemiaindeksi on perunaa, jauhoja sekä sokeria sisältävillä raaka-aineilla. Korkeaglykeemisten ruoka-aineiden indeksi on 70 tai suurempi, keskitaso on 55-69 ja matalaglykeemisten 0-55. Matalaglykeemisten ruoka-aineiden etuna on ruoka-aineiden hitaampi imeytyminen, ja sitä kautta kyseiset ruoka-aineet pitävät nälkää paremmin ja myös nostavat verensokeria huomattavasti vähemmän kuin korkeaglykeemiset ruoka-aineet. Tekijöitä, jotka vaikuttavat glykeemiseen indeksiin, ovat raaka-aineen sisältämän tärkkelyksen hyytelöitymisaste, kuidun laatu, verensitomisuus, hiukkaskoko, sokerin laatu ja määrä sekä happoisuus ja raaka-aineen sisältämä rasva. (Järvenpää 2006, 20.)

Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden ymmärtämisessä on tärkeää nähdä glykeemisen indeksin ja glykeemisen kuorman merkitys. Glykeeminen indeksi lasketaan 50 grammasta hiilihydraatteja ja sillä ilmoitetaan, miten paljon kyseinen elintarvike vaikuttaa sekä verensokerikäyrään että insuliinintuotantoon. Glykeemisen indeksin ja glykeemisen kuorman laskemista helpottamaan on luotu taulukoita, joissa ilmoitetaan elintarvikkeiden glykeemisen indeksin ja glykeemisen kuorman arvot. Käytännössä riittää hiilihydraatteja sisältävien elintarvikkeiden indeksi ja kuorman laskeminen. Eri elintarvikkeiden verensokeriin vaikuttavissa aineissa on huomattavankin suuria yksittäisiä eroja. On syytä muistaa, että matalan glykeemisen indeksin omaava elintarvike ei aina ole hyödyllinen. Maitosuklaassa, pannupitsassa ja esimerkiksi öljyssä keitettyissä perunatuotteissa on suhteellisen matala glykeeminen indeksi, koska ne sisältävät runsaasti glykeemistä indeksiä alentavaa rasvaa, mutta nämä tuotteet eivät ole kuitenkaan hyviä vaihtoehtoja terveellistä ruokavaliota ajatellen. Kyseisten taulukoiden arvot ovat likimääräisiä arvoja, ja siitä syystä taulukoita tulee käyttää ainoastaan suuntaa antavana apuvälineenä. (Davidsson & Lauritzson, 2007, 12.)

Davidssonin ja Lauritzsonin (2007) esimerkissä vesimelonin glykeeminen indeksi on 72, joka on korkea. Coca-Colan glykeeminen indeksi on puolestaan 58 eli matalampi kuin vesimelonin. Glykeemisen indeksin perusteella saattaisi harhaanjohtavasti luulla, että on parempi jouda Coca-Colaa kuin syödä

vesimelonia. Mutta koska vesimeloni kuten muutkin hedelmät ja kasvikset sisältävät runsaasti vettä, täytyisi syödä suunnilleen kilo melonia saadakseen 50 grammaa hiilihydraatteja. Virvoitusjuomista saa saman määrän noin puolesta litrasta. Esimerkissä oletetaan, että vesimeloniannos on noin 150 grammaa, jolloin sen glykeeminen kuormitus on 9. Se on huomattavasti matalampi kuin Coca-Colatökillisen, jonka glykeeminen kuorma on 20. (Davidsson & Lauritzson, 2007, 11.) Davidssonin ja Lauritzsonin esimerkissä selkeästi osoitetaan miten glykeeminen kuorma tarkemmin kuvaa todellista toteutumaa verrattuna glykeemiseen indeksiin



KUVIO 4. Verensokerin käyttäytyminen ruokailun jälkeen (Forss 2004)

Kuviossa neljä pystyakseli kuvaa verensokeripitoisuutta ja vaaka-akseli kuvaa aikaa. Tässä kuviossa kuvataan verensokerin käyttäytymistä ruokailun jälkeen, jolloin elimistö erittää insuliinia. Insuliinin tehtävänä on säädellä verensokeritasoa. Syötäessä nopeasti imeytyvää hiilihydraattia verensokeri nousee ensin nopeasti ylös ja insuliinin vaikutuksesta laskee nopeasti alas. Tästä seuraa nopeasti väsymys. (Bergman, MacKey & Lauritzson 2006,104.) Hiilihydraatit ovat siis sokereita ja tärkkelyksiä, joita löytyy esimerkiksi sokerista, viljoista, hedelmistä, pavuista ja vihanneksista. Syötyään hiilihydraatteja nälkäisen ihmisen verensokeri

nousee, joka on hyvä asia, ellei ihminen ole syönyt käsiteltyjä hiilihydraatteja, kuten esimerkiksi puhdasta sokeria. Nimenomaan käsitelty hiilihydraatit aiheuttavat verensokeritasojen syöksähtämisen ylös. Ihmisen keho ei kykene käyttämään koko hiilihydraattikuormaa, jolloin elimistö varastoi lopun energian rasvana. Tällöin verensokeritaso romahtaa, jolloin syntyy nälkäinen ja voimaton olo, joka pahimmillaan voi johtaa vahingolliseen kierteeseen. (Bergman, MacKey & Lauritzson 2006,104.)

Vähähiilihydraattisen ruokavalion isä on ranskalainen Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826), joka yhdisti ensimmäisenä tärkkelys- ja jauhopitoisten ruokien syömisen lihavuuteen vuonna 1825 ilmestyneessä kirjassaan Maun fysiologia. Kohdassa liikalihavuuden syyt hän kirjoittaa seuraavasti:

Tärkein syy liikalihavuuteen piilee jauhoissa ja tärkkelyksissä, joita ihminen käyttää jokapäiväisen ravintonsa perustana. Kuten jo totesimme, kaikki jauhoravinnolla ruokitut eläimet lihovat väkisinkin. Ihminen noudattaa vain yleistä lakia. Sokeriin yhdistettynä tärkkelyksen vaikutus on nopeampi ja varmempi. sokerin ja rasvan yhteisenä ominaisuutena on, että ne sisältävät vetyä: molemmat palavat. maultaan herkullisena kaikkien kolmen yhdistelmä tehoaa sitäkin varmemmin, semminkin kun makeita jälkiruokia syödään vasta luonnollisen ruokahalun tultua tyydytetyksi, kun jäljellä on enää eräänlainen ylellisyysruokahalu, jonka viettelemiseksi on käytettävä taiteen hienostuneimpia aseita, houkuttelevimpia variaatioita. Tärkkelys ei ole nestemäisenä yhtään vähemmänlihottavaa, siis oluen ja sen tapaisten juomien aineosana. Olutta säännöllisesti juovien kansojen keskuudessa tavataan mahtavimmat mahat. (Brillat-Savarin 1825, 215.)

Englantilainen William Banting kehitti ensimmäisen varsinaisen vähähiilihydraattiseen dieettiin perustuvan laihdutusohjelman yhdessä tohtori William Harveyn kanssa vuonna 1863. Hänen nimestään tulee ruotsin sana banta, laihduttaa. Bantingin ruokavalio tuli tunnetuksi tämän julkaisemassa kirjasessa Letter on Corpulence Addressed to the Public. Harvey-Banting metodissa on kuusi ehdottomasti kiellettyä ruoka-ainetta: leipä, maito, voi, olut, sokeri ja perunat. Menetelmässä ei pyritä kieltämään kaikkia hiilihydraatteja, vain varoitetaan, että ”jauhot muuttuvat elimistössä sokeriksi”, ja kehoitetaan karttamaan tärkkelystä sisältäviä kasviksia. Päivässä on suositeltavaa mieluummin syödä neljä kohtuullisen kokoista ruoka-annosta kuin kolme suurempaa (Rysavy 2005, 38).

Vähähiilihydraattisuus oli läsnä myös 1870-luvun Venäjällä. Leo Tolstoi kirjoittaa teoksessaan Anna Karenina:

Krasnoje Selossa pidettävänä kilparatsastuspäivänä Vronski meni tavallista aikaisemmin syömään pihviään rykmentin yhteiseen ruokasaliin. Hänen ei erityisemmin tarvinnut hillitä ruokahaluaan, koska hänen painonsa ei noussut yli säädetyn neljän ja puolen puudan. Mutta hän ei saanut myöskään lihoa ja siksi hän vältti jauhoruokia ja sokeria (Tolstoi 2002,214.)

Helsingin sanomat kirjoittaa 29.3.1957 otsikolla Lihavien vältettävä hiilihydraatteja, kokeilusta, joka toteutettiin Uppsalalaisessa sairaalassa. Helsingin sanomien mukaan Uppsalassa on melkoinen määrä sairaalahoidossa olevia lihavia potilaita saanut kokeilla elää runsasrasvaisella ruokavaliolla, joka on sisältänyt vain 40 kaloria hiilihydraatteja päivässä. Tuloksena on ollut, että potilaat ovat tunteneet olevansa kylläisiä vain kahdesta annoksesta ja heidän painonsa on tyydyttävässä määrin laskenut. Rasvaa ja proteiinia runsaasti sisältävä ruoka pitää ruumiin painon alhaisena, väitetään Nordisk Medicinin julkaisemassa artikkelissa. (Helsingin sanomat 2007, osa C).

6.2 Montignac

Montignacin dieetti perustuu glykeemiseen indeksiin ja yhdistelyperiaatteeseen. Ruuan määrää ei rajoiteta. Montignac korostaa riittävän proteiinin saannin merkitystä laihduttajalle.

Montignacin (2006,68) mukaan, kun syödään jotakin hyvin sokeripitoista, veren sokeritasapaino järkkyy ja elimistö joutuu hyperglykemian ja hypoglykemian noidankehään. Sokeria sisältävä ruoka aiheuttaa näet niin sanotun hyperglykemian: veren sokeri eli glukoositaso kohoaa normaalia korkeammaksi. Haima reagoi siihen ja erittää verenkiertoon runsaasti insuliinia. Insuliini, jonka määrä on yleensä liiankin suuri, kuljettaa glukoosia pois ja seurauksena on niin sanottu hypoglykemia, joka tarkoittaa verensokerin putoamista reilusti normaalin alapuolelle. Hypoglykemia ilmenee näläntunteena ja heikotuksena, joka hoidetaan herkästi sokeripitoisella välipalalla. Näin kierre alkaa uudelleen. (Montignacin 2006,68.)

Montignacin mukaan lihomisessa on kyse haiman toimintahäiriöstä, joka pahenee kun haimaa jatkuvasti rasitetaan puhdistetuilla hiilihydraateilla. Montignacin perusajatuksena on, että kun korkean GI –arvon omaavat hiilihydraatit jätetään pois, myös haiman toiminta normalisoituu. Samalla ihmisen insuliinin tuotanto tasoittuu, josta seurauksena on normalisoitunut aineenvaihdunta. Kun insuliinia ei ole liikaa, myöskään keho ei varastoi rasvaa vaan pystyy polttamaan sitä. (Montignac 2006, 132.)

Perusajatus on, että kun ruokavaliosta jätetään verensokerin suuria heilahteluja aiheuttavat hiilihydraatit pois, haiman toiminta tasapainottuu vähitellen normaaliksi. Se ei tarkoita että sokeria voisi uudelleen alkaa syömään. Lisäapuna tarvitaan yhdistelyperiaatetta, hiilihydraattien kanssa ei saisi käyttää rasvaa ja eläinproteiineja, jotka nautitaan ainoastaan yhdessä salaatin ja vihannesten kanssa. Tämä saattaa aiheuttaa ainakin gourmet-kokille päänvaivaa. Dieetissä ruoan määrää ei rajoiteta mitenkään. Ruoan GI –arvo on tässä dieetissä erityisen olennainen osa. (Sukula 2006, 48.)

6.3 Atkins

Atkinsin dieetti perustuu hiilihydraattien määrän rajoittamiseen. Jos on ylipainoa, pyritään ketoosiksi kutsuttuun aineenvaihdunnalliseen tilaan, jossa nälän tunne häviää, energiataso nousee ja keho polttaa energiaksi pelkästään rasvaa, kun hiilihydraattivarastot on kulutettu loppuun (Atkins 2005). Tämä tapahtuu yleensä noin kahdessa vuorokaudessa. Ketoositila tekee tästä dieetistä laihduttajan unelman, juuri nousseen energiatason vuoksi. Atkins –dieetissä on tärkeää, että valitaan vihannekset, hedelmät, marjat, pähkinät sekä lisävitamiinit antioksidanttiarvon perusteella. Tärkeää on huolehtia kuidun sekä välttämättömien rasvahappojen saannista. (Atkins 2005, 47.)

Atkins näkee myös tyydyttyneillä rasvoilla terveyttä edistävän vaikutuksen erityisesti silloin, kun niiden nauttiminen on yhdistettynä ruokavalioon, jossa

hiilihydraattien saanti pidetään kurissa ja puhdistettuja hiilihydraatteja ei käytetä (Atkins Health & Medical Information Services 2007, 42).

6.4 Zone

Amerikkalaisen Barry Searsin kehittämässä Zone-dieetissä pyritään "ihannetilaan", joka ei ole ketoosi, mutta ei myöskään hiilihydraattihumala. Lähtökohdaksi lasketaan yksilöllinen proteiinintarve. Jokaisella aterialla ja välipalalla tulisi nauttia makroravinteita eli hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa samassa suhteessa, joka Searsin mukaan on 40/30/30. (Sears 1999.)

Zone- dieetissä nautitaan kohtuullisissa määrin hyvää rasvaa, riittävästi proteiineja sekä jonkin verran kasvikunnasta peräisin olevia hiilihydraatteja. Terveellisyyteen pyritään välttämällä lisäaineita, väriaineita, kaikkia keinotekoisia makeutusaineita sekä transrasvoja. Dieetti pyrkii luonnollisuuteen eli siinä ei suositeta pitkälle jalostettuja ruokia tai juomia. Näin ollen esimerkiksi, jos maidosta on poistettu rasva, se on kiellettyjen listalla. Zonessa rajoitetaan leipää, perunoita ja pastaa, joita välttämällä se pyrkii saamaan eri makroravintoaineet optimaaliselle prosentiosuudelle, "vyöhykkeelle" (zone), Tämän ruokavalion perusta on tohtori Atkinsin dieetissä. (Luotonen 2008, 15.)

6.5 Antti Heikkilän dieetti

Vähähiilihydraattinen (VHH) ravinteikas ruokavalio perustuu kolmeen havaintoon. Nykyravinto koostuu liikaa hiilihydraateista ja ravinnon teollinen muokkaus sekä lisääntynyt valmisruuan käyttö on köyhdyttänyt oleellisella tavalla jokapäivästä ravintoa. Jatkuvat välipalat ja kiireessä syöminen sekoittavat aineenvaihdunnan säätelyä. (Heikkilä 2005, 12.)

Ravinto itsessään aiheuttaa paljon terveydellisiä ongelmia. Muuttamalla ravintoa voi vaikuttaa oleellisella tavalla omaan hyvinvointiinsa ja terveyteensä.

Kaikki ovat yksilöitä ravinnon suhteen. Mikä sopii jollekin, voi aiheuttaa ongelmia toiselle. Kokeilemalla löytää itselleen sopivan ruokavalion. Minkä tahansa vaiva ja varsinkin kroonisen sairauden kohdalla kannattaa kokeilla ruokavaliota lääkkeiden sijaan. (Heikkilä 2005,25.)

Antti Heikkilän (2004) mukaan hiilihydraattien rajoittamisesta on hyötyä monelle. Varsinkin keski-ikäisille metaboolisista ongelmista kärsiville ruokavaliosta voi olla ratkaisevaa apua. Moni on tervehtynyt täysin ja päässyt kaikista lääkkeistä.

Vastoin yleistä median yleistä pelottelua vähähiilihydraattinen dieetti on turvallinen ja tehokas. Tutkimustuloksia valmistuu aiheesta jatkuvasti ja tutkimukset ovat osoittaneet VHH -ruokavalion kiistattomat edut. 20 vuoden seurannassa ruokavaliosta ei ole ollut mitään terveydellisiä haittoja, päinvastoin. Jos hiilihydraatteina käytetään pääasiassa vihanneksia, ruokavalio estää sydäntauteja. ”Omassa ruokavaliossani olen aina korostanut vihannesten ja marjojen tärkeyttä.” (Heikkilä 2004, 4.)

Lääkäri Antti Heikkilän ravintoajattelun lähtökohta on ravinteikas ja vähähiilihydraattinen suomalainen ruoka. Hänen dieetissään käytetään paljon ravinneaineita sisältäviä vihanneksia ja marjoja. Itse kukin voi vaikuttaa omaan painoonsa ja terveydentilaansa syömällä oikein. Sokeri ja elimistössä sokerin tavoin vaikuttavat ruoka-aineet lihottavat ja kaikki ylimääräiset hiilihydraatit muuttuvat elimistössä rasvaksi. Ravinteikkaaseen VHH -ruokavaliioon, jota kutsutaan myös Pellinki- dieetiksi, kuuluu kolme ateriaa päivässä eli aamiainen, lounas ja illallinen. Säännöllinen ruokailurytmi pitää elimistön hormonitasapainon kohdallaan, eikä välipalojen tarvetta ole. ”Syö kuten ranskalaiset ovat aina syöneet - ja hoikistu ranskalaisten mittoihin” kuuluu Antti Heikkilän mottoihin. (Heikkilä 2005, 68.)

6.6 Paleoruokavaliot

Kivikautiset eli paleoruokavaliot mukailevat maanviljelystä ja useimmiten myös karjan- ja puutarhanhoitoa edeltänyttä metsästäjä-kalastaja-keräilijä ruokavaliota.

Puhtaimmillaan ruokavalioista puuttuvat jalostettujen ruokien ja viljojen lisäksi myös juurekset, palkokasvit ja maitotaloustuotteet. (Suuronen-Geip 2008, 10.)

Paleoruokavalio -käsityksen mukaan ihmisen aineenvaihdunta ei ole kehittynyt käsittelemään nykyistä usein teollisesti käsiteltyä ruokaa, koska geenit elävät vielä kivikaudella. Geenit tarvitsevat jopa kymmeniä tuhansia vuosia, jotta ne pystyvät sopeutumaan muutokseen. (Suuronen-Geip 2008, 10.)

6.7 South Beach -dieetti

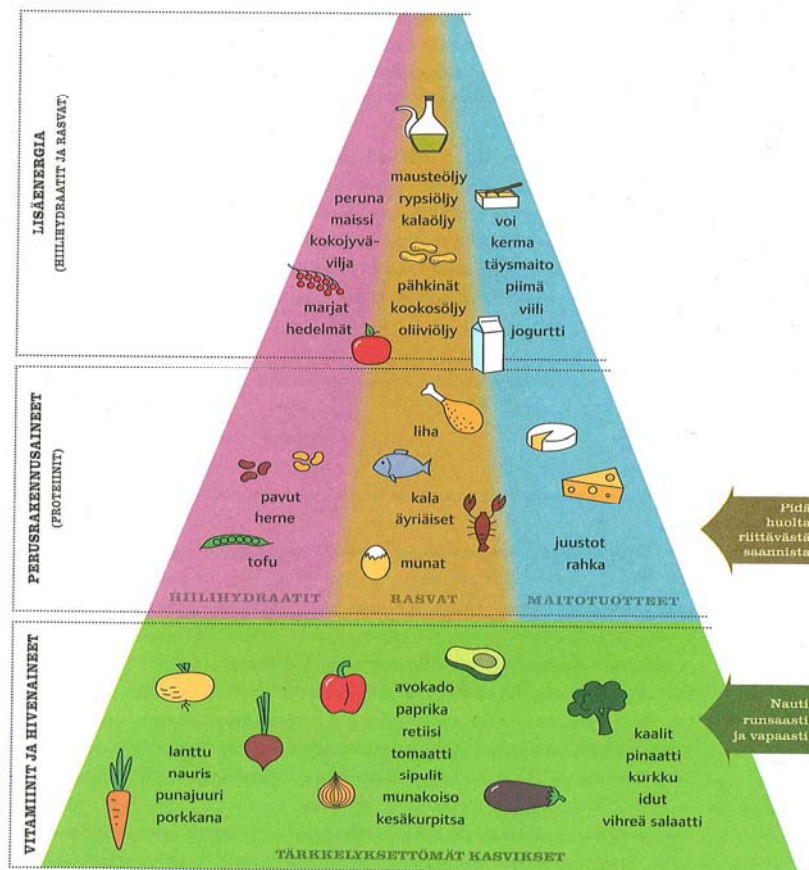
Yhdysvaltalaisen sydäntautilääkäri Arthur Agatstonin kehittämä South Beach on dieetti, jossa ruokavaliosta poistetaan ns. pahat hiilihydraatit ja veren glukoosipitoisuus vähenee, aineenvaihdunta normalisoituu ja paino alkaa pudota varsin nopeasti.

South Beach-dieetissä haitalliset hiilihydraatit korvataan kasviksista saatavilla hyvillä hiilihydraateilla. Dieetin ensimmäisessä vaiheessa nautitaan runsaasti proteiineja: kanaa, kalaa, lihaa sekä terveydelle edullisia ruokaöljyjä. Vähärasvaiset maitotuotteetkin ovat sallittuja. Toisessa vaiheessa lisätään hyvälaatuisia hiilihydraatteja ja kolmannessa vaiheessa, jossa pyritään pysymään ihannepainossa, ruokavalio on jo hyvin monipuolinen ja sallii herkuttelunkin. (Agatston 2004, 15.)

6.8 Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden havainnollistaminen

Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavalle on laadittu kaksi ruokapyramidia havainnollistamaan ruokavaliion kokonaisuutta, joista toinen kuvaa painon pudotusvaihetta ja toinen ruokavaliion ylläpitovaihetta.

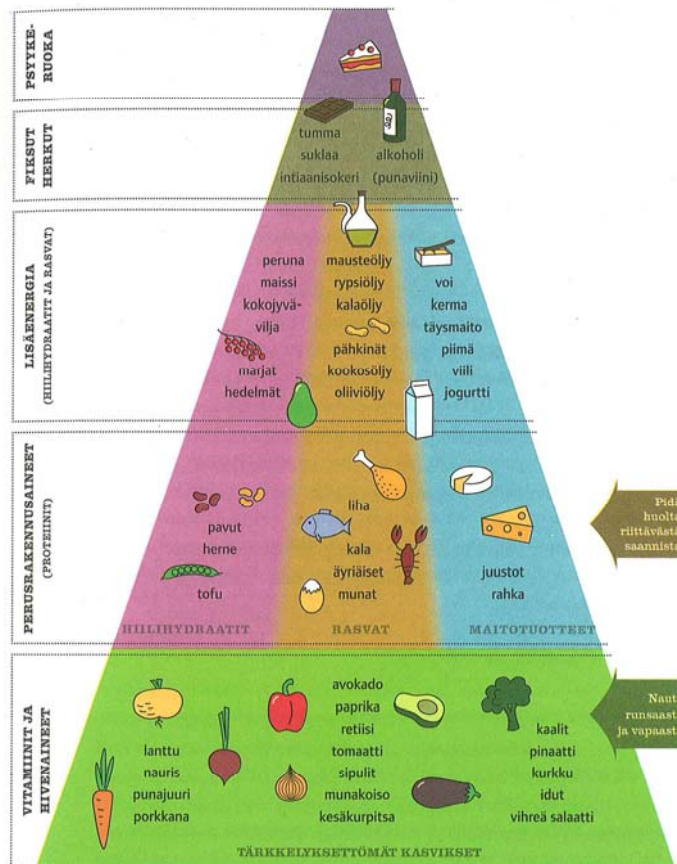
RUOKAPYRAMIDI LAIHDU ILMAN NÄLKÄÄ



KUVIO 5. Hiilihydraattitietoisien laihduttajan ruokapyramidi (Nysten, Tavi & Tuohikorpi 2006, 10)

Kuviossa 5 kuvataan laihduttajalle tärkeää seikkaa painottaa ruokavalionsa kasvis- ja proteiinipitoiseksi. Tärkeitä ja suositeltavia kasviksia ovat esimerkiksi kaikki niin sanotut vihreät kasvikset kuten kaali, pinaatti, kurkku sekä vihreä salaatti.

RUOKAPYRAMIDI NAUTI ELÄMÄSTÄ TERVEELLISESTI



KUVIO 6. Ruokapyramidin ylläpito vaihe (Nysten, Tavi & Tuohikorpi 2006, 10)

Kuviossa 6 tätä elämäntapaa noudattava henkilö ylläpitää ravitsemustaan vähähiilihydraattipitoisena. Painotus pysyy edelleen kasvis- ja proteiinisassa. Tässä vaiheessa pyramidiin on tullut myös niin sanottu psyykeruoka ja herkut, joilla tarkoitetaan muun muassa tummaa suklaata. Pidetään kuitenkin huolta, että kaakaopitoisuus pysyy yli 70 prosentissa. Näissä sallituissa herkuissa on tarkoitus luonnollisesti myös pysyä kohtuudessa. Psyykeruoka on tätä ruokavaliota noudattavalle eräänlainen joustonvara, esimerkiksi juhlapyhinä tai vierailuilla, jolloin kieltäytyminen usein koetaan epäkohteliaaksi. (Nysten, Tavi & Tuohikorpi, 2006, 15.)

Kummassakaan tilanteessa hiilihydraatteja ei poisteta kokonaan ruokavaliosta. Tavoite on parantaa syötyjen hiilihydraattien laatua sekä korostaa niiden määrän

vähentämistä tasolle, jonka elimistö sietää. Tarkoituksena on korostaa korkean glykeemisen indeksin omaavien tuotteiden ja raaka-aineiden välttämistä. Tällaisia ovat etenkin tärkkelystä ja lisättyä sokeria sisältävät ruoka-aineet. Yksinkertaistettuna vähähiilihydraattinen ruokavalion tulee olla mahdollisimman jalostamatonta, ravinteikasta ja monipuolista. (Nysten, Tavi & Tuohikorpi, 2006, 15.)

7 RAVITSEMUSSUOSITUKSIEN VERTAILUA

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa ainakin puolet ravinnosta tulisi olla hiilihydraatteja. Tämän suosituksen mukaan painonnousu riippuu energian kokonaismäärästä eikä hiilihydraattien määrästä. Terveen ihmisen haima erittää tarvittavan määrän insuliinia verensokeritasapainon ylläpitämiseksi. Ravinto hiilihydraattipitoisena isona annoksena, esimerkiksi niin sanottu pikaruoka, on tässäkin mallissa huono vaihtoehto. Ruokavalio on kokonaisuutena terveellinen, joten hiilihydraatit tulisi nauttia kuitupitoisessa muodossa kuten kokojyväviljana, kasviksina ja marjoina. Virallisen käsityksen mukaan sekä peruna että jauhoa sisältävät elintarvikkeet, eivät ole sekaruokavaliossa esimerkiksi laihduttajaltakaan kiellettyjä, sillä muut ateriat jarruttavat niiden verensokeria kohottavaa vaikutusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan ravintokuidulla on erittäin suuri merkitys suoliston toiminnan ja ummetuksen ehkäisyyn kannalta. Kuitu pitää myös yllä kylläisyyden tunnetta lähes yhtä hyvin kuin proteiini, eikä se sisällä lainkaan energiaa. Tämän käsityksen pohjana on käsitys siitä, miten hyvien ja huonojen kolesterolien väärä suhde vaikuttaa sydäntautiriskiin. Kovien tyydyttyneiden rasvojen kuten voin käyttöä pitäisi vähentää ja valita niiden tilalle kasviöljypohjaisia rasvavaihtoehtoja. Virallinen kanta näkee, että rasvasta kaksi kolmasosaa tulisi olla pehmeää rasvaa ja vain kolmannes kovaa rasvaa. Ihmisiä kehoitetaan levittämään leivälle kevytleivittä ja nauttimaan salaatin kanssa kasviöljypohjaista salaattinkastiketta. Lisäksi suositellaan syötäväksi rasvaista kalaa kaksi kertaa viikossa. Runsaasti rasvaa sisältävien maitotaloustuotteiden, kuten esimerkiksi kerman käytössä olisi syytä olla varovainen. Maitotaloustuotteissa suositellaan valitsemaan mahdollisimman rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja, kuten myös lihatuotteissa sekä lihavalmisteissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Vähähiilihydraattisen ruokavalioajattelun mukaan nimenomaan sokerin ja nopeiden hiilihydraattien syöminen on syy suomalaisten ylipainoon ja moniin terveysongelmiin. Hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta tarkkelys ja sokerit ovat huono vaihtoehto, koska runsas hiilihydraattien syönti nostaa verensokerin yli

elimistön sietokyvyn. Tässä mallissa pitäisi esimerkiksi peruna korvata parsakaalilla, pinaatilla ja paprikalla. Näissäkin raaka-aineissa on hiilihydraatteja, mutta vähemmän ja hitaammin sokeriksi muuttuvassa muodossa. Mitä enemmän ruoassa on hivenaineita ja mitä vähemmän tärkkelystä, sitä parempi on hiilihydraattilähde. (Montignac 2006, 68.)

Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa jo pelkästään tärkkelyksen ja sokerin vähentämisellä on saavutettu hyviä tuloksia. Tämä näkökanta pitää vallitsevaa ravintosuositusta ristiriitaisena, koska kuitujen syöntiä puolustetaan sillä, että ne hidastavat sokerin imeytymistä. Tässä mallissa suositetaan tärkkelyksen kokonaisvaltaista poisjättämistä suosimalla sen sijaan kasviksia, vähän enemmän rasvaa ja proteiineja. (Montignac 2006, 68.)

Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattava saa syödä runsaammin rasvaa, kuin mitä vallitsevat suositukset neuvovat. Tässä mallissa rasvat, joita saadaan terveistä eläimistä, ovat suositeltavia. Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa suositetaan puhtaita perusraaka-aineita ja kaikki teollisesti tuotetut ruoat, kuten valmisruoat ovat kiellettyjä niiden mahdollisesti sisältämän transrasvan vuoksi. Ruokavalio suosittaa käyttämään luontaisia rasvoja. Tyydyttyneiden rasvojen käyttöä tämä malli ei kiellä, eikä usko sen käytön vaikuttavan sydäntauteihin. (Heikkilä 2006, 28.)

Transrasvoilla tarkoitetaan kasviöljystä keinotekoisesti valmistettuja rasvoja. Niiden kaltaisia molekyyliä ei luonnossa tavata. Transrasvat toimivat nostamalla tyydyttyneen rasvan tavin niin sanottua paha LDL-kolesterolia. Samalla ne kuitenkin vähentävät myös hyvää HDL-kolesterolia. ”Näin transrasvat ovat haitallisempia kuin tyydyttynyt rasva, esimerkiksi voi.” (Kauppalehti 2006, 9.)

Transrasvatuotteita käytetään paljon, koska ne ovat edullisempia kuin eläinrasvat (Heikkilä 2006, 28). Niiden koetaan myös auttavan leivonnassa tuotteiden rakennetta, ja transrasvat säilyvät hyvin. Transrasvoja on eniten ranskalaisissa perunoissa, mikropopcorneissa, kasvirasvajäätelössä ja teollisesti valmistetuissa leivonnaisissa sekä pussikeitoissa. Rasvojen käyttö herättää suuresti keskustelua ja eläinrasvojen yhteys sydän- ja verisuonitauteihin on yhä kiistanalainen (Mattsson 2006, 7).

Virallisissa ravitsemussuosituksissa ei varsinaisesti erotella transrasvoja eri lähteiden perusteella. Suosituksissa kehoitetaan välttämään osittain kovettamalla syntyneitä transrasvoja mahdollisimman paljon. Transrasvat käsitellään suosituksissa yleisesti yhdessä tyydyttyneiden rasvojen kanssa. Ravitsemusneuvottelukunta pitää transrasvojen saantia merkityksettömän pienenä. Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa asiaa on sivuttu suosittamalla transrasvojen osuudeksi kolmasosaa rasvojen kokonaissaannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

8 VÄHÄHIILIHYDRAATTISEN RUOKAVALION TOTEUTUS RAVINTOLASSA

8.1 Raaka-aineet keittiössä

Olemme kumpikin omissa työpaikoissamme kokeilleet vähähiilihydraattisen ruokavalion toteuttamismahdollisuuksia käytännön työssä. Tampere-talossa lähdettiin keräämään kokemuksia vähähiilihydraattisen ruokavalion toimivuudesta erityisesti suurille ryhmille. Ravintola Näsinneulassa vastaavasti toteutettiin vähähiilihydraattista ruokavaliota kohtaamaan yksilön tarpeita.

Nysten, Tavi & Tuohikorpi (2006, 306) toteavat, että hiilihydraattitietoisien asiakkaiden palveleminen vaatii hyvää tahtoa ja joustavuutta sekä hieman tietoa vähähiilihydraattisen ruokavalion toimintaperiaatteista. Ravintolat pystyvät pienilläkin muutoksilla tekemään niin pitopöydästä kuin ravintola-annoksista hiilihydraattitietoiselle asiakkaalle täysin sopivan. Useille kokeille nämä asiakkaat saattavat olla jopa iloinen yllätys, täyslihaa, voita ja kermaa ei kavahdeta.

Vähähiilihydraattisen ruokavalion raaka-aineina voidaan käyttää lihaa, kalaa, kananmunaa ja juustoja. Erilaiset vihannessalaatit ja paistokset ovat suositeltavia. Perunoiden sijaan suositellaan käytettäväksi kasviksia. Osa tätä ruokavaliota noudattavista asiakkaista välttää kypsennettyä porkkanaa ja punajuurta niiden sisältämän hiilihydraatin takia. Hedelmiä ja marjoja kannattaa suosia jälkiruoissa. Korkean glykeemisen indeksin vuoksi sekä banaanit, melonit että viinirypäleet kannattaa jättää annoksista pois. Jälkiruoissa kannattaa suosia esimerkiksi erilaisia juustoja sekä tummaa suklaata, jos sen kaakaopitoisuus on 70 prosenttia tai sen yli. Varminta on valmistaa ruokalajit kokonaan ilman sokeria. Jos sokerin lisäys on välttämätöntä Nysten ym.(2006) mukaan pitäisi käyttää intiaanisokeria. Buffet-ruokailussa tätä ruokavaliota noudattava asiakas löytää normaalitilanteessa itselleen tarpeeksi sopivia vaihtoehtoja (Nysten ym. 2006, 306-308). Intiaanisosokerilla tarkoitetaan täysruokosokeria, joka on valmistettu sokeriruo'osta. Intiaanisosokeri eroaa koostumukseltaan ja valmistustavaltaan teollisesti

valmistetusta sokerista. Sen valmistuksessa ei ole käytetty kemikaaleja ja keinotekoisia lisäaineita. (Nysten ym. 2006,34.)

8.2 Kokouspakettikokemus

Tampere-talon ravintolatoiminnan peruspilari on kaksi kertaa vuodessa vaihtuva kokouspaketti, joka sisältää kahden päivän kokoustarjoilut. Keväällä 2007 päätettiin muokata toinen kokouspaketeista vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavaksi.

Ainoana syynä päätökseen ei ollut kiinnostus aiheeseen, vaan saada laajempi näkemys vähähiilihydraattisen ruokavalion toimivuudesta kokouspäivään ja kokousasiakkaan jaksamiseen ilman verensokerin ailahteluja. Yhtenä perusteena oli hyödyntää trendikkyyttä, jota kyseinen ruokavalio edustaa ja näin antaa lisäarvoa sille asiakkaalle, joka sitä osaa arvostaa. Tämä kokouspaketti luotiin kokonaan vähähiilihydraattiseksi, siten että sekä aamukahvi, lounas että iltapäiväkahvi parhaiten tukisivat toisiaan ja loisivat asiakkaalle mahdollisimman tasapainoisen kokonaisuuden. (Liite 1.)

Usein kokouspaketeissa aamukahvilla tarjotaan täytetty sämpylä, jota korvaamaan tässä vaihtoehdossa suunniteltiin tomaatti-rucolamunakas. Munakkaan lisänä tarjottiin ruisleipää ja voita. Nämä tuotteet tarjottiin erillään johtuen erilaisten vähähiilihydraattisten ruokavalioiden eroista, koska kaikki ruokavaliot eivät esimerkiksi hyväksy edes puhtaan sataprocenttisen ruisleivän käyttöä. Lounaan salaattina oli tarjolla vihreää salaattia, marinoituja linssejä ja punasipulia. Linsit valittiin nimenomaan siksi, että niiden glykeeminen indeksi on pieni ja ravitsemuksellinen merkitys suuri. Pääruoaksi valittiin aurajuustolohi, josta asiakkaat olivat jo aikaisemmissa tilaisuuksissa erityisesti pitäneet ja joka kermanaisen täyteläisenä on vähähiilihydraattinen. Vähähiilihydraattisen ruokavalion mukaisena kastike ei sisällä jauhoja vaan kerman sisältämä rasva saostaa kastikkeen. Lämmin kasvisalaatti sisälsi kauden tuoreita kasviksia, kuten paprikaa, munakoisoa, sipulia ja kesäkurpitsaa, kevyesti kypsennettyinä. Hinnat kasviksille saatiin edullisiksi sopimalla toimittajan kanssa etukäteen tiettyjen tuotteiden kilohinnoista, koska ostot tämän tyyppisessä ravintolatoiminnassa ovat

kilomääriltään niin suuria. Samoin kustannuksia pyrittiin pitämään kurissa vaihtelemalla kasvissalaatin suhteita sadon ja hinnan mukaan. Jälkiruokana tarjottiin vadelmarahkaa, joka makeutettiin hyvin kevyesti intiaanisokerilla. Iltapäiväkahvilla tarjottiin tummaa suklaata ja Granny Smith -omenoita. Tumman suklaan kaakaopitoisuus oli yli 70 prosenttia, joka hyväksytään useimmissa vähähiilihydraattisissa ruokavalioissa. Menu suunniteltiin normaalien katetavoitteiden mukaisesti ja katetavoitteissa myös pysyttiin. Työvoimakustannuksissa saatiin huomattavaa säästöä sillä, että aamukahville ei tarvinnut täyttää sämpylöitä eikä iltapäiväkahville leipoa kahvileipää. Lounaan pääruoka oli raaka-ainehinnaltaan kalliimpi kuin normaalisti vastaavassa paketissa tarjottava ruoka. Säästöä haettiin iltapäiväkahvitarjoilusta siten, että kahvin kanssa tarjoiltiin omenoita ja suklaata jotka olivat hankintahinnaltaan edullisempi vaihtoehto.

Tämä kokouspaketti herätti ristiriitaisia tunteita sekä asiakkaan että henkilökunnan puolelta. Ennen kokouspaketin asiakkaalle lanseerausta Tampere-talon johto suhtautui ideaan yksinomaan positiivisesti nähdessä liiketaloudelliselta kannalta tämän kaltaisen mahdollisen trendin hyödyllisyyden. Tampere-talolle on kilpailutilanteessa tärkeää selkeästi erottautua muista vastaavista kongressitaloista myös tarjonnan suhteen ja tähän ehdotettu vähähiilihydraattinen kokousmenu antoi mahdollisuuden. Tampere-talolle on luonnollisesti tärkeää saada mahdollisimman paljon asiakkaita, mutta ravintolatoiminnasta ja sen kannattavuudesta vastaa itsenäisesti Tampere-talon ravintoloitsija, joka on valtakunnallinen Kanresta Oy. Kanresta Oy toimii useissa muissakin kokous- ja kongressitaloissa ja sen vahvuutena on keskittyminen suuriin asiakasryhmiin.

Suurimmat tunteet ja ongelmat kohdattiin ensin henkilökunnan ja sitten asiakkaiden puolelta. Henkilökunta sekä keittiön että salin puolelta suhtautuivat ideaan kriittisesti, mikä saattaa johtua tietämättömyydestä ja ennakkoluuloista uutta, vierasta asiaa kohtaan. Tarjoiluhenkilökunta koki tunteviensa asiakkaan tarpeet ja kritisoi erityisesti lounaan pääruoan hiilihydraattisäkkeen puuttumista.

Kokouspakettia ensimmäistä kertaa asiakkaalle tarjottaessa tuli ongelmia. Kyseessä oli 500 hengen ryhmä, pääasiassa miehiä, jotka lounaspöytänsä astuessaan kirjaimellisesti järkyttyivät, kun huomasivat perunan puuttuvan

kokonaisuudesta. Henkilökunnalle tuli kiire saada asiakas tyytyväiseksi toimittamalla mahdollisimman nopeasti perunaa pöytään. Seuraavissa tilaisuuksissa perunalisäke oli jälleen läsnä asiakastyytyvyyden takaamiseksi. Asiakkaalle jätettiin kuitenkin mahdollisuus saada lounas vähähiilihydraattisena siten, että jokaisessa ruokapöydässä oli tiedote siitä, miten voit perunalisäkkeen pois jättämällä nauttia aterialta suunnitelman mukaisesti. Minulla ei ollut rohkeutta jatkaa puhtaasti tarkoittamallani tavalla, koska kyseessä ovat suuret asiakasmäärät ja asiakastyytyvyys.

Kokeilua pohtimalla voidaan päätellä, että aika vuonna 2007 ei ollut vielä kypsä näin laajamittaiseen kannanottoon asiakkaiden ruokavalioon. Nyt vuonna 2009 reaktiot voisivat olla päinvastaiset, koska esimerkiksi tietoisuus hiilihydraattien vaikutuksista yleiseen vireystasoon ja jaksamiseen on kasvanut, mikä näkyy kiinnostuksessa erilaisia ruokavalioita kohtaan. Tässä on tapahtunut selkeää muutosta, joka on nähtävissä alan kirjallisuuden räjähdysmäisenä kasvuna viime vuosina.

Keväällä 2009 Tampere-talossa otettiin käyttöön entisten kahden kokouspakettivaihtoehdon lisäksi kolmas puhtaasti kasvispohjainen kokousmenu. Kasvismenu valittiin yhdeksi vaihtoehdoksi juuri sen sopivuuden mukaan nykypäivään, jossa esimerkiksi eettiset arvot ovat nousussa ja ruoan terveellisuuden merkitys korostuu entisestään. Kasvismenuun sisältävää kokouspakettivaihtoehtoa ei vielä ole valinnut yksikään asiakas sen ajankohtaisista arvoista huolimatta.

Mielenkiintoista verrattaessa kokouspaketteja ja niiden sisältöjä vuonna 2007 ja nyt vuonna 2009 onkin huomata, että vähähiilihydraattinen menu ei sinällään aiheuttanut muutoksia kokouspaketin menekkiin, koska sitä meni saman verran kuin toista kokouspakettivaihtoehtoa, joka ei ollut vähähiilihydraattinen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vähähiilihydraattisuus sinällään ei ollut este valinnalle, kun ratkaisevana tekijänä oli kokouspakettien sisältö eli itse ruokalajit.

8.3 A la carte -käytössä

Ravintola Näsinneulan toiminta-ajatus lähtee laadukkaista raaka-aineista ja lähiruoan suosimisesta. Ravintolassa käytetään huomattavissa määrin tuoreita lähellä tuotettuja kasviksia ja hyvin vähän perunaa, joten tähän toimintaympäristöön vähähiilihydraattisen ruokavalion yhdistäminen on luontevaa.

Eräs tärkeimmistä syistä, miksi lähdettiin kehittämään vähähiilihydraattisia annoksia ruokalistalle, johtui joidenkin kanta-asiakkaiden selkeästä toiveesta saada myös tämän kaltaista palvelua. Kanta-asiakkaiden toiveisiin pyritään vastaamaan mahdollisimman hienovaraisesti, koska usein he kokivat oman dieettinsä asiaksi, josta ei haluttu tehdä niin sanotusti suurta numeroa. Pöytävarausta tehdessä he saattoivat mainita noudattavansa vähähiilihydraattista ruokavaliota ja toivoivat, että keittiö valmistaisi menukokonaisuuden koko pöytäseurueelle, niin että asiaa ei tarvitsisi enää tilausvaiheessa ottaa huomioon. Ravintolan toiminnan kannalta ei tarvinnut tehdä suuria muutoksia voimassa olevaan tarjontaan, jolloin myöskään kustannuksissa ei tapahtunut muutosta.

Haasteeseen vastattiin suunnittelemalla ruokalistalle vähähiilihydraattinen menukokonaisuus keväällä 2008, jota ei markkinoitu vähähiilihydraattisena, jotta välttyttäisiin mahdolliselta leimautumiselta vain määrättyä ruokavaliota toteuttavaksi ravintolaksi. (Liite 2.)

Ateriakokonaisuus muokattiin rytmiltään yhtä pitkäksi kuin viiden ruokalajin suosituin menu on. Menun raaka-aineiksi saatiin reilusti tuotteita, jotka olivat jo valmiiksi ruokalistalla, hyvin pienin muutoksin. Keskitämällä tuoretuoteostot määrätuille paikallisille toimitsijoille saavutimme kustannustehokkuutta. Esimerkiksi käyttämällä Heikkisen puutarhaa saatiin hinnoissa huomattavaa alennusta, koska keskitimme määrättyt ostot kokonaan heille ja samalla sitouduttiin ostamaan suurin osa heidän tuotannostaan. Heikkisen puutarha sai myös ilmaista mainosta itselleen, jolloin edut olivat molemminpuoliset.

Vähähiilihydraattinen menu alkaa kylmällä tomaattikeitolla, joka valmistettiin Heikkisen tilan tuoreista tomaateista. Kalalajitelman kalat tulivat sopimuskalastajalta. Pääruokana tarjottiin poronfileetä ja tyrnikastiketta, jonka

lisäkkeenä niin ikään käytettiin Heikkisen puutarhan vihanneksia, kuten sipulia ja naurista. Ennen jälkiruokaa tarjoihin lähituottajan erilaisia juustoja. Jälkiruokana mansikoiden kera oli sokeriton mansikkagranite sekä intiaanisokerilla makeutettua mascarponevaahtoa. Nämä ruokalajit oli otettu suoraan a la carte -listalta, eikä se näin ollen lisännyt kustannuksia toteutuksen kannalta.

Ravintolatoiminnan ja erityisesti sen kannattavuuden kannalta hyvä tapa toimia on, jos normaalisti listaruokiin kuuluvat annokset voidaan jopa ilman muutoksia myydä mahdollisimman monelle erityisruokavaliota noudattavalle asiakkaalle. Asiakastyytyväisyys lisääntyy, kun asiakas kokee palvelussa yksilöllistä huomioonottamista, ja näin toimien molemmat osapuolet hyötyvät.

Tampereen Särkänniemi Oy:n toimiessa ympäristösertifikaatin velvoittamalla tavalla ravintola Näsinneula pyrkii myös osaltaan vähentämään sekä pakkausmateriaalin käyttöä että kuljetusten ympäristölle aiheuttamia haittoja. Keskittämällä vihanneksot pieneen paikalliseen toimijaan ollaan saavutettu myös kustannustehokkuutta.

Gourmet-ravintoloissa jo perinteisesti suuri osa tarjotuista ruokatuotteista on luontaisesti vähähiilihydraattista, jolloin tämän tyyppisen trendin toteuttaminen on suhteellisen yksinkertaista. Hiilihydraattilisäkkeet pystytään tämäntyyppisessä ravintolatoiminnassa helposti korvaamaan muilla tuotteilla asiakastyytyväisyyden siitä kärsimättä. Tässä kokeilussa palaute oli myönteistä sekä vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien asiakkaiden että myös muiden asiakkaiden puolelta.

Fine dining -ravintolan a la carte -annosten hiilihydraattimäärät ovat luontaisesti pieniä. Enni Mertanen (2007, 254) toteaa väitöskirjassaan tekemänsä kyselyn pohjalta, että hiilihydraattipitoinen lisäke puuttui useista alkuruoka-annoksista ja myös monista gourmet- ravintoloiden pääruoka-annoksista. Enni Mertanen osoittaa väitöskirjassaan selkeästi olevansa valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen kannalla, jolloin hänen huolestuneisuutensa on ymmärrettävää, mutta vähähiilihydraattisen dieetin kannalta selkeä osoitus siitä, että suuri osa ravintoloiden ruokatuotteista on luontaisesti vähähiilihydraattista, jolloin ruokalajin hintakustannus ei poikkea mitenkään. Menutarjonnassa onkin usein kyse vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavalle asiakkaalle lisäarvon antamisesta

kyseisen ravintolan raaka-ainekustannusten siitä mitenkään muuttumatta, eli samaa tuotetta voidaan myydä eri asiakkaille eri arvoilla.

Ravintola Näsinneulassa toimitaan selkeästi samalla tavalla kuten Enni Mertasen esimerkkitapauksissa. Liiketaloudelliselta kannalta tämän tyyppiseen ravintolatoimintaan vähähiilihydraattinen ruokavalio soveltuu erityisen hyvin, koska toiminnassa olevaa mallia ja ruoanvalmistusprosessia ei tarvitse muuttaa. Asiakas ei tämän tyyppisessä ravintolatoiminnassa välttämättä hae nopeaa kylläisyyden tunnetta vaan enemmän nautintoa ja ajan kautta tapahtuvaa nautintoa.

9 POHDINTAA

Vähähiilihydraattinen ruokavalio ravintolakäytössä on aihepiirinä kiehtova ja avaa uusia mahdollisuuksia kehittää ravintolassa tapahtuvaa ruokailua. Erityyppisiä ruokavalioita noudattavan asiakkaan huomioiminen tulee tulevaisuudessa olemaan yhä tärkeämpää, kun ravintolat taistelevat laajemmista asiakassegmenteistä yhä kovenevammassa kilpailussa. Olemme omien kokeilujemme kautta huomanneet asiakkaiden sekä ravintolan henkilökunnan ristiriitaiset käsitykset aiheesta. Ravintolalle on taloudellista suunnitella ruokalistoja ja menukokonaisuuksia mahdollisimman laajalle asiakasryhmille.

Uskomme trendin mahdollisesti yleistyessä myös ennakkoluulojen hälvenevän ja vähähiilihydraattisen ruokavalion sisältämien hyvien arvojen nousevan pintaan. Hyvinä arvoina pidämme erityisen tärkeänä ruokavalion yleiseen vireystasoon antamaa myönteistä vaikutusta.

Kysymys vähähiilihydraattisen ruokavalion terveellisyydestä askarruttaa siinä suhteessa, että pitkäaikaisista terveysvaikutuksista ei ole vielä luotettavia, puolueettomia tutkimuksia. Lääkärikunnassa ja asiantuntijoissa on vahvasti toisistaan eriäviä mielipiteitä. Useat tutkimukset myös osoittavat tämän dieetin olevan nopean ja turvallisen tavan laihtua. Vähähiilihydraattisten dieettien noudattaminen on jossakin määrin helpompaa ja selkeämpää kuin vähärasvaisten dieettien noudattaminen. Ovatko nämä tutkimukset täysin puolueettomia ja sitä kautta luotettavia?

Tulisiko ravintoloiden ennakoida asiakkaiden tarpeita enemmän ja nimenomaan tässä yhteydessä koskien vähähiilihydraattisten ruokavalioiden mahdollisesti kasvavaa asiakaskuntaa tarjoamalla heille sopivia ruoka-annoksia. Tässä yhteydessä täytyy myös muistaa, että useat ravintola-annokset ovat jo luonnostaan vähähiilihydraattisia tai ainakin helposti muunneltavissa olevia. Elintasosairauksien yleistyessä myös ravintoloiden on kyettävä vastaamaan

mahdollisesti syntyvään uuteen tilanteeseen. Vähähiilihydraattiset ruokavaliot vastaavat tulevaisuuden asiakkaan mahdollisesti asettamiin haasteisiin.

Ravintolaelinkeinolla olisi oiva tilaisuus ottaa huomioon tietyn, laajenevan asiakasryhmän tarpeet esimerkiksi merkitsemällä ruokalistoihin vähähiilihydraattiset ruoka-annokset. Merkintänä voitaisiin käyttää esimerkiksi kirjainparia LC (low carb), joka on käytössä monissa ulkomaisissa ravintoloissa ja olisi täten merkintänä kansainvälinen. Merkintä olisi suomalaiselle asiakkaalle myös looginen, koska nyt käytössä on esimerkiksi vähälaktoosista tuotetta kuvaava kirjainpari VL (vähälaktoosinen). Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavalle asiakkaalle kirjainpari LC: n käyttö antaisi varmuutta siitä, että ravintolan keittiö on paneutunut ja sitoutunut tähän ruokavalioon ja asiakas voisi olla varma siitä, että hänen ruoka-annoksensa on koottu oikealla tavalla eikä esimerkiksi sisällä ruokavalioon soveltumattomia osia.

Yksi tapa toimia olisi tarjota ruokalistalla niin sanottu normaaliannos myös vähähiilihydraattisena vaihtoehtona, jolloin asiakkaalle jätetään valinnan mahdollisuus. Tällöin ei ravintolaelinkeinon kannalta ole merkitystä sillä, onko asiakas puolesta tai vastaan, eikä ravintola leimaudu tietyn aatteen kannattajaksi.

Ravintolakäytössä vähähiilihydraattiset vaihtoehdot vähentäisivät valmiiden, teollisesti tuotettujen komponenttien käyttöä. Sitä kautta lisättäisiin myös tuoretuotteiden käyttöä ruokatuotannossa. Tämä olisi lisäarvo asiakkaalle, toki täytyy muistaa, että näin toimien työkustannukset kasvavat jonkin verran. Mitä enemmän vältämme prosessoitujen elintarvikkeiden käyttöä ravintolan keittiössä, sitä enemmän laskee transrasvojen kokonaisrasvojen saannissa.

10 YHTEENVETO

Työ kokonaisuudessaan oli erittäin mielenkiintoinen aihepiiriltään ja herätti matkan varrella paljon ajatuksia ja avasi uusia näkemyksiä ymmärtämään kyseessä olevia molempia osapuolia. Työ muutti myös omia ajatuksiamme aihepiiristä ja opetti näkemään käynnissä olevan murrosvaiheen uudessa valossa. Näimme myös suomalaisen virallisen tahon pyrkimyksen parantaa suomalaista terveyttä ja ravitsemusta. Selkeästi on kuitenkin luettavissa ja nähtävillä, että myös vähähiilihydraattista ruokavaliota ja sen ravitsemuksellista merkitystä tutkitaan eri puolilla maailmaa samalla kyseenalaistaen perinteistä mallia ravitsemuksesta.

Yllättävää työssä oli valtava kuilu, joka osapuolten välillä vallitsee ja joka usein aiheuttaa voimakkaita tunteenpurkauksia ja riitoja. Ravintolakäyttöä ajatellen neutraali suhtautuminen asiaan ja asiakkaaseen tuo ravintolaan molemmat asiakasryhmät.

Työn edetessä huomasimme erilaisten vähähiilihydraattisten ruokavalioiden yllättävän suuren määrän. Tässä työssä päädyimme esittelemään suurimman suosion saavuttaneet ruokavaliot. Tärkeintä kuitenkin on pystyä liiketaloudelliselta kannalta hyödyntämään erilaiset ajassa liikkuvat trendit ja yhdistämään ja kehittämään niiden sisältämät hyvät asiat asiakkaalle sekä sitä kautta saavuttamaan tulosta sekä ravintolatoiminnalle, että samalla lisäämään asiakastyytyvyyttä yksilön moninaiset tarpeet huomioon ottaen.

Ravintolakokeiluissamme yllätti suomalaisten asiakkaiden valtava kiintymyssuhde perunaan, johon on historialliselta kannalta katsoen nähtävissä looginen selitys. Peruna on kautta historiansa ollut Suomessa edullinen, toisinaan jopa ainoa raaka-aine. Peruna vei jo 1700-luvun lopussa nauriin aseman tärkeimpänä viljelyskasvina Suomessa (Lindfors 2006, 46). Se myös sisältyy kiinteästi suomalaiseen ruokakulttuuriin, jokaiseen pitopöytään, arkeen ja juhlaan.

LÄHTEET

- Agatston, A. 2004. South beach. Suom. Valta, T. Helsinki: WSOY.
- Atkins Health & Medical Information Services. 2007. Tri Atkinsin uusin dieetti. Suom. Santala-Köykkä, R. Helsinki: readme.fi.
- Atkins, R. 2005. Tri Atkinsin dieetti. Suom. Luotonen, K. Helsinki: readme.fi.
- Bergman, V., MacKey, S. & Lauritzson, O. 2006. GI i praktiken. Stocholm: Albert Bonniers Förlag.
- Brillat- Savarin, J. 1888. Maun fysiologia. Suom. Mannerkorpi, J., alkuperäinen teos 1825. Jyväskylä Helsinki: Gummerus.
- Davidsson, U. & Lauritzson, O. 2007. 100 parasta GI-ruokaa ilman sokeria ja nopeita hiilihydraatteja. Helsinki: WSOY.
- Forss, B. 2004. Fetmaepidemin orsak - en hypotes. Päivitetty 2.10.2004. Luettu 9.1.2009.
http://hem.bredband.net/forssbo/forssbladet/mat_o_halsa/fetmaepidemin_040127.html
- Heikkilä, A. 2004. Hyvän olon keittokirja. Helsinki: Rasalas-Kustannus.
- Heikkilä, A. 2006. Nykytutkimus kyseenalaistaa eläinrasvojen haitat. Mielipidekirjoitus. 21.8.2006. Helsingin Sanomat, 28.
- Helsingin Sanomat. 2007. Lihavien vältettävä hiilihydraatteja. Helsingin Sanomat 50 vuotta sitten. 29.3.2007. Helsingin Sanomat, 9.
- Huttunen, J. 2007. Mitä kivikauden ihminen söi?. Päivitetty 21.02.2007.
<http://www.verkkoklinikka.fi/?page=5520130&id=0784312> Luettu 9.1.2009.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004 Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Järvenpää, S. 2006. Kehityksen kärjessä. Yhteishyvä (8), 7-8.
- Kauppalehti. 2006. Mitä ovat transrasvat? 8.12.2006
- Lindfors, K. 2006. Kuka mitäkin syö. Yhteishyvä (8), 46-49.
- Luotonen, K., karppaus.info. 2008. Karpin keittokirja. Helsinki: readme.fi.

Mattsson, J. 2006. Verisuonien tukkija vai voitelija? Aamulehti 2.8.2006, 7.

Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Kuopion yliopisto. Kliinisen ravitsemustieteen laitos. Väitöskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79.

Montignac, M. 2006. Montignacin dieetti. Suom. Valta, E. & Valta, T. Helsinki: WSOY.

Nysten, A., Tavi, V. & Tuohikorpi, T. 2006. Laihtu ilman nälkää. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 1992. Mitä ruoaksi? Perustietoa erityisruokavalioista. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Peltonen, M., Kuusi, H. & Kilpiö, K. 2006. Alkoholien vuosisata: suomalaisten alkoholiolojen vuosisata 1900- luvulla. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Sears, B. 1999. Zone –oikeaa ruokaa oikeaan aikaan. Helsinki: Otava.

Sukula, J. 2006. Hyvä fiilis. Helsinki: Rasalas- Kustannus.

Suuronen- Geip, H. 2008. Kivikautinen ruokavalio. Helsinki: readme.fi.

Rysavy, K. 2005. Vähähiilihydraattinen elämäntapa. Suom. Santala-Köykkä, R. Helsinki: readme.fi.

Tolonen, M. 2008. Glykemiaindeksi (GI) ja –kuorma (GK). Päivitetty 28.7.2008 <http://www.biovita.fi/suomi/terveyssivut/gijagk.html> Luettu 20.3.2009.

Tolstoi, L. 2002. Anna Karenina. Suom. Pyykkö, L. Helsinki: WSOY.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Päivitetty 4.9.2008. [http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/laatujaturvallisuus/valtionravits-
emusneuvottelukunta.html](http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/laatujaturvallisuus/valtionravits-
emusneuvottelukunta.html) Luettu 16.10.2008.

LIITTEET

Liite 1

Kokouspaketti talvi-kevät 2007

10–30 henkilöä á 42 €

31–100 henkilöä á 41 €

yli 100 henkilöä á 40 €

Hinnat sisältävät alv:n.

Kaikissa kokoustiloissa on tietokone ja dataprojektori.

Menu

1.päivä	vähähiilihydraattinen menu
Aamukahvi	<i>Tomaatti-rucolamunakasta Ruisleipää ja voita</i> <i>Kahvia, teetä</i> ...
Lounas <small>noutopöytä istumapaikat</small>	<i>Vihreää salaattia, marinoituja linssejä ja punasipulia</i> <i>Aurajuustolohta</i> <i>Lämmintä kasvisalaattia</i> <i>Vadelmarahkaa</i> ...
Iltapäiväkahvi	<i>Kahvia, teetä ja tummaa suklaata</i> <i>Granny Smith-omenoita</i>
2.päivä	
Aamukahvi	<i>Kahvia, teetä ja juusto-sipulicroissant</i> ...
Lounas <small>noutopöytä istumapaikat</small>	<i>Panzanella-salaattia</i> <i>Rosmarinifocacciaa</i> <i>Syöttökunpaistia ja tomaatti-mozzarellakastiketta</i> <i>Basilikariisiä</i> <i>Kasvisruoka: Paistettua munakoisoa ja tomaatti-mozzarellakastiketta</i> <i>Vaniljapannacotta ja sitruunakastiketta</i> ...
Iltapäiväkahvi	<i>Kahvia, teetä ja tiramisu-kakkua</i>

Tiedustelut ja varaukset:

Tampere-talon kongressitoimisto 03 24 34 800
Tampere-talon Ravintolat Kanresta Oy 03 24 34 647
myyntipalvelu@tampere-talo.fi

 Tampere-talo

KANRESTA

Suositusmenu

Chef's menu

Kylmää tomaattikeittoa
Cold tomato soup

Kalalajitelma
Fish platter

Poronfileetä, tyrnikastiketta
Reindeer fillet, sea buckthorn sauce

Lähijuustoja
Local cheeses

Heikkisen Puutarhan mansikkaa
Strawberries from Heikkinen Garden

Viinisuositus / Wine recommendation:

Salmos 2006
Miguel Torres, DOC Priorat