

LEENI VIIIO

Eroon makean -



himosta

NÄIN VAPAUDUT SOKERIKOUKUSTA

Atena

© Leeni Viio

Ulkoasu: Anna Makkonen

Taitto: Atena

Atena Kustannus Oy

atena.fi

ISBN 978-951-1-51684-2

Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2025

Sisällys

Lukijalle	9
Kamppailuni makeanhimon kanssa	15

I

Miksi sokeri koukuttaa?	21
Makeanhimon juuret	21
Sokeri on elintarviketeollisuuden	26
kultakaivos	26
Onko sokeri kuin huume?.....	30
Riippuvuuksien monet muodot.....	37
Nollatoleranssi vai kohtuus?	52
Sokerisen elämäntavan hinta	65
Luontainen vs. lisätty sokeri	65
Minkä verran sokeria tulisi vähentää?	68
Syövätkö suomalaiset liikaa sokeria?	71
Yhteiskunnan vastuu	82

Rasva vs. sokeri	86
Sokeriaineenvaihdunnan perusteet	94
Sokerisen elämäntavan terveystriskit	98
Raskaus, makeanhimo ja sokeri	107
Kaikki sokerin haitat eivät paljastu mittanauhalla ...	112
Mitä saan, kun vähennän sokeria?	119

II

Motivaatio ja oikea asenne kaiken perustana	123
Näin lähdet liikkeelle	123
Yhdeksän yleisintä kompastuskiveä	127
Apua, repsahdin!	133
Motivaation löytämisen ABC	135
Sosiaalinen paine syödä sokeria	149
7 vinkkiä sokeriherkuista kieltäytymiseen	155
Ruokavalio ja syömistottumukset	159
Ruoka avuksi makeanhimoon	160
Näin luet tuoteselosteita	174
Luontaista sokeria mielin määrin?	177
Fruktoosin monet puolet	178
Onko hiilihydraattien vähentämisestä apua?	184
Mitä sokerin tilalle?	191
Ultraprosessoitu ruoka	194
Ravitsevan ruokavalion rakennuspalikat	196
Ateriarhythmillä on väliä	209
Proteiinia ja sopivia annoskokoja	220
Muista ennakoita	232

Vointi huononee, vaikka sokeri vähenee?	234
Karkkipussin tilalle taatelia?	235
Katsaus parempiin makeuttajiin.....	237
Hyvästit hotkimiselle	247
Onko makeanhimo sittenkin janoa?	252
Kofeiini, alkoholi ja makeanhimo	259
Uni, stressi ja tunteet	263
Univaje makeanhimon takana	263
Huonosti nukkumisen katalat seuraukset	266
Liian stressaantunut nukkumaan?	273
Kun tunteet ruokkivat makeanhimoa.....	276
Tunnesyöminen on mielialan säätelyä ruoan avulla..	280
Liikunta ja suolisto	291
Voiko liikunta vähentää makeanhimoa?	291
Syy suolistossa?	302
Serotoniini, suoliston kunto ja hiivan liikakasvu	305
Varmista kestävä muutos	311
Pysyvän muutoksen ydin	311
Mielihyvää ilman makeaa	317
Syiden kehä ja ratkaisut	320
Tehokkaat pikkuvinkit	327
Lopuksi	331
Kiitos	335
Lähteet	337

Lukijalle

Oletko tuskastunut jatkuvaan makeanhimoon? Olet kokeillut jo monia keinoja, mutta mikään ei tunnu auttavan. Mietit, onko sokerinhiemosta edes mahdollista päästä eroon. Samalla olet hämmentynyt ristiriitaisen tiedon keskellä: toiset väittävät, että sokeri tappaa tai vähintäänkin koukuttaa, toiset puolestaan kavahtavat nousevaa sokerittomuuden trendiä ja nojaavat ajatukseen, ettei sokeri aiheuta riippuvuutta.

Altistumme päivittäin kymmeniä kertoja makeille houkutuksille: kauppojen useiden metrien mittaisille – strategisesti sijoitetuille – karkkihyllyille, mediassa viliseville mainoksille uutuuksijäätelöistä, työpaikan kahvihuoneen pullapitkoille ja elokuvateatterin aulassa tuoksuvalla irtomakeisten huumaavalla cocktailille.

Samalla kun houkutukset lisääntyvät, markkinoille virtaa uusia dieettejä, joista kukin julistaa omaa totuuttaan ja nopeita tuloksia. Terveystrendit inspiroivat, mutta aiheuttavat myös hämmennystä. Yksi ajankohtaisimmista terveyskeskusteluista liittyy sokeriin: Tuleeko sokeria

välttää? Miten sokerittomuutta voisi toteuttaa? Kannattaako totaalikielto vai onko vanha kunnon kohtuus avain onneen?

Jos sokerittomuutta ajattelee lisätyn sokerin karsimisena, ei päätös ole oikeastaan radikaali tai maata mullistava. Ihmiselimitys pärjää mainiosti ilman lisättyä sokeria ja teki niin vuosituhansia, kunnes sokerin valmistus keksittiin ja sen käyttö levisi tavallisen kansan keskuuteen. Lisätyn sokerin syöminen on tottumiskysymys – ei suinkaan todiste siitä, että se on ihmiselle tarpeellista.

Ajatus sokerin karsimisesta nousee useimmilla pintaan, kun jatkuva makeanhimo alkaa häiritä hyvinvointia ja saa syömään sokeria liikaa. Taustalla voi olla arkipäiväisiä oireita, kuten väsymystä, ärtymystä, vatsan turpoamista tai ihon kukkimista, mutta myös todellisia terveyshaasteita, kuten insuliiniaineenvaihdunnan ongelmia, maksan rasvoittumista tai hiljaista tulehdusta.

Lisäponntta voi tuoda rahanmeno, jolta on vaikea välttyä, jos kaupan herkkuhyllyt ovat kauppareissujen kohokohta. Kun ostoskuitteja silmäilee sokeritutkalla, voi huomata, että viikoittainen herkkulasku saattaa kasvaa yllättävän suureksi. Parikymppiä viikossa tekee yli tuhat euroa vuodessa.

Sokerittomuuteen pyrkimistä voi ohjata myös arvo maailma, johon sisältyy halu ravita kehoa mahdollisimman aidolla, luonnollisella ja alkuperäisellä ruoalla. On vapauttavaa ymmärtää, ettemme ole ympäristön uhreja, vaan aktiivisia toimijoita. Voimme äänestää jaloillamme ja lompakollamme. Toisin sanoen kulutusvalintoja tehdessä on

tärkeää miettiä, mitä haluaa enemmän ja mitä vähemmän.

Sinua voi esimerkiksi turhauttaa yltiömakeiden suklaapatukoiden rivistö, joka on aseteltu strategisesti kassan viereen. Useimmilla kauppareissuilla et pysty vastustamaan houkutusta, vaan nappaat patukan jos toisenkin. Kauppiaalle viesti on selkeä: lisää tällaista. Pohjimmiltaan haluaisit kuitenkin tilalle terveellisempiä vaihtoehtoja. Kuinka kauppias voisi sen tietää, jos sokerinen suklaapatukkarivistö tekee kauppansa?

Jo se, että alamme katsoa kaupan tarjontaa tiedostavien silmin, sysää muutoksen käyntiin. Onko suojaravinteista tyhjän valkosokerin ja sitä sisältävien pitkälle prosessoitujen elintarvikkeiden tuotanto se, jota haluamme tukea?

Näistä syistä ei ole lainkaan ihme, että moni pohtii ruokavaliota, jossa lisättyä sokeria ei käytetä. Siinä säästää terveyttä sekä rahaa ilman, että elimistö jää mistään tarvitsemastaan paitsi.

Mutta sokerihan tuo elämään nautintoa? Stressaava arki muuttuu paljon siedettävämmäksi, kun sitä piristää pienellä sokerihumalalla... Totta kai elämästä ja ruuasta saa (ja kuuluu!) nauttia. Makeanhimo kuitenkin suistaa nautiskelemisen helposti hallitsemattomille raiteille, jolloin et ole enää itse ohjaksissa, vaan himo tekee valinnat puolestasi. Tällöin syntyy kokemus, että makeanhimo ennemminkin haittaa elämää kuin tuo siihen toivomaasi nautintoa.

Oletkin varmasti kuullut sokeria verrattavan huumeeseen, joka aiheuttaa riippuvuutta. Moni kamppailee makeanhimon kanssa joka ikinen päivä, ja makeisten,

leivonnaisten ja vaalean leivän vetovoima muodostuu vastustamattomaksi. Järki kyllä käskee maistaa vain vähän, mutta makeanhimo puhuu järjen ääntä kovempaa, ja kaksi palaa suklaata muuttuu kokonaiseksi levylliseksi miltei huomaamatta.

Moni makeanhimon pyörteissä tempoileva pohdii myös liiallisen sokerin syömisen terveyshaittoja. Missä määrin sokeria voi syödä? Onko grammakin liikaa? Voiko sokeri sairastuttaa vai onko rasva kuitenkin se nykyruokavalion pahis? Terveysuutisointia seuraamalla yksiselitteistä vastausta on mahdoton löytää. Selvää on kuitenkin se, että Suomessa elintapoihin liittyvät kansansairaudet ovat kasvussa, ja yksi syy niihin on vääränlainen ravitseminen, jossa sokerilla on eittämättä roolinsa.

Jos sisimmässäsi kytee huoli liiallisen sokerinkäytön haitoista, ei sairastumista kannata jäädä odottamaan. Paras strategia vähentää sairastumisen riskiä ja parantaa terveyttä on ennaltaehkäisy: hyviä valintoja tehdään, vaikka ikäviä merkkejä ei olisikaan ilmassa. Valitaan siis terveellisemmin jokapäiväisen hyvinvoinnin, energisyyden ja toimintakyvyn vuoksi eikä motivoiduta vasta sitten, kun lääkäri alkaa huolestua.

Ennaltaehkäisyyn kuuluu myös se, että opitaan kuusitelemaan omaa oloa ja ymmärretään varhaisia merkkejä. Moni on tottunut oireisiinsa eikä tule ajatelleeksi, että esimerkiksi kireä pinna, liian hidas tai nopea vatsan toiminta, levottomuus, univaikeudet, ihon epäpuhtaudet, epämääräiset kolotukset tai toistuvat flunssat voisivat olla yhteydessä elämäntapa- ja valintoihin.

Toki tiedossa on, ettei sokeria kannata napostella liiaksi. Helpommin sanottu kuin tehty? Kyllä. Juuri siitä syystä pitelet tätä kirjaa kädessäsi. Sokerin haitoista puhuminen ei vielä tarkoita, että sokerikoukusta pääsisi noin vain irti. Ratkaisu ei myöskään ole itsevihan vimmallalla toteutettu karkkilakko. Karkkilakko kestää vain hetken, jonka jälkeen palaat mitä todennäköisimmin herkkujen äärelle ja otat menetetyt nautinnot korkojen kera takaisin. Tuloksena on morkkis ja pettymys, mikä saa aloittamaan taas seuraavan lakon. Siinä sinnittelet taas jonkin aikaa, kunnes itsekuri pettää ja kierre alkaa alusta. Turhauttavaa, tiedän. Samalla voin lohduttaa: Et ole tuomittu epäonnistumaan, vaan keinot ovat vääriä. Lakot ja haasteet tarttuvat makeanhimoon vain pintapuolisesti – juuri siksi ne toimivat korkeintaan hetken.

Mitä siis tehdä ääripäästä toiseen singahtelun sijaan? Ratkaisu on vaiheittainen ja realistinen elämäntapamuutos. Pysyvä elämäntapamuutos kuulostaa ehkä tylsältä, minkä vuoksi media täyttyy vinkeistä, joiden luvataan tehoavan seitsemässä päivässä. Voivat ne toki tehotakin, mutta olennainen kysymys kuuluu: Mitä tapahtuu kuukauden, kahden tai vuoden päästä? Todennäköisesti ollaan taas lähtöruudussa kokeilemassa seuraavaa herkkulakkoa.

On tavoitteesi sitten kohtuus tai minimaalinen sokerin käyttö, on hienoa, että haluat ottaa sokerista ja makeanhimosta selvää ja lähestyä aihetta kokonaisvaltaisella tavalla. Se on paljon parempi lähtökohta kuin säännätä suin päin uuteen elämäntapaan, joka olisi vain väliaikainen ratkaisu. Lisäksi onnistumisen kannalta on tärkeää, ettei soke-

rin vähentäminen tunnu rangaistukselta tai pakolta – ja si-
tähän se ei järkevästi toteutettuna ole.

Tämä kirja tarjoaa uuden ja ainutlaatuisen näkemyk-
sen makeanhimon taltuttamiseen ja sokerin vähentämi-
seen: Ei paikata oireita, vaan tartutaan syihin, jotka ma-
keanhimoa aiheuttavat ja ylläpitävät. Makeanhimo on
monen tekijän summa, ja nuo tekijät ovat jatkuvassa yhtey-
dessä toisiinsa. Täten makeanhimon voittaminen pysyvästi
vaatii sekä jokaisen yksittäisen tekijän että niiden muodos-
taman kokonaisuuden ymmärtämistä.

Kuulostaako monimutkaiselta tai sinulle mahdotto-
malta? Ei huolta. *Eroon makeanhimosta* on juuri sinulle, jos-
ta makeanhimo on saanut vahvan otteen. Sinulle, joka olet
turhautunut kuullessasi, ettei sokeririippuvuutta ole ole-
massa – sinua kun sokeri tuntuu vetävän magneetin lailla
puoleensa. Yhtä turhautunut olet epäonnistuneisiin sokerit-
tomuushaasteisiin. Koet, että jotain perustavanlaatuista on
jäänyt oivaltamatta.

Eroon makeanhimosta opastaa kädestä pitäen, kuinka
muutat lähestymistapaasi ja teet pysyvän elämäntapamuu-
toksen. Pysyvien tapojen luominen on lopulta paljon palkit-
sevampaa kuin lakkojen, tehokuurien ja repsahdusten välil-
lä poukkoileminen. Kirjan anti perustuu tutkittuun tietoon
ja käytännön työssä saatuihin kokemuksiin. Kirja kokoaa
yhteen sen, mitä sinun tulee tietää sokerista ja makeanhi-
mosta saavuttaaksesi elämäntavan, jossa et liiallista sokeria
kaipaa. Opit ottamaan valinnat omiin käsiisi sen sijaan, että
makeanhimo tekee päätökset puolestasi.

Kirjassa pureudutaan yleisimpiin makeanhimon ai-

heuttajiin, joista jokainen on ensiarvoisen tärkeä pysyvän muutoksen kannalta. *Eroon makeanhimosta* sisältää myös tehokkaita arkeen sopivia vinkkejä ja harjoituksia, joiden avulla vapaudut sokerin ja muiden höttöhiilarien itsepin-taisesta otteesta.

Kirja jakautuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa sukellaan makeanhimon ja liiallisen sokerinkäytön taustoihin. Saat vastaukset muun muassa kysymyksiin: Miksi olemme alttiita makeanhimolle? Miksi ja miten sokeri kouttaa? Missä määrin sokeria kannattaa vähentää? Millaisia vaikutuksia sokerisella elämäntavalla on? Mistä sokeriin liittyvistä ongelmista usein vaietaan? Toisessa osassa pääset tositoimiin eli taltuttamaan makeanhimon jokaisesta suunnasta. Opit ymmärtämään makeanhimon tyypillisimpiä aiheuttajia ja saat käytännönläheiset ohjeet, joiden avulla torppaat nuo tekijät arjestasi. Kirjan lopussa pääset tarkastelemaan, kuinka makeanhimon eri osa-alueet liittyvät toisiinsa ja luot suuntaviivat, joilla jatkat eteenpäin.*

KAMPAILUNI MAKEANHIMON KANSSA

Olen makeanhimoon perehtynyt diplomiravintoneuvoja, sosiologi ja tuleva ravintoterapeutti. Tiedän myös omakoh-taisesti, kuinka turhauttavalta jatkuva sokerikoukussa py-ristely tuntuu.

.....
* Kirja ei käsittele sellaista hallitsematonta sokerin syömistä, jossa on kyse ahmintahäiriöstä. Ahmintahäiriölle on omat diagnoosikriteerit. Jos epäilet kärsiväsi mistä tahansa syömishäiriöstä, älä jää yksin vaan hae apua.

Makeanhimoni nosti kunnolla päättään yläasteella, jolloin parinsadan gramman karkkipussi oli aivan tavallinen osa jokaista arkipäivääni. Jos karkkia ei ollut saatavilla, kaivoin kaapista sokeripaloja. Jokapäiväisen karkkiannoksen päälle tulivat viikonloppuherkut, joita hamstrasimme lähikaupasta parin kaverin kanssa. Usein pidimme herkkuihin, jolloin ostoskoriin päätyi valtava määrä irtokarkkeja, suklaalevy, paketillinen jätskiä ja 1,5 litran limsapullo.

On helppo arvata, kuinka huono olo mässäilyn lopussa odotti. Toki se olisi ollut vältettävissä, jos olisin nautiskellut herkkuja kohtuudella. Kohtuus ei kuitenkaan onnistunut, vaan osasin painaa jarrua vasta olon ollessa niin huono, että vannoin ”en enää koskaan syö sokerisia herkkuja”. Samalla tiesin, että vannomatta paras.

Kun ikää tuli lisää, meno sokerin kanssa hieman rauhoittui. Makeanhimo ei suinkaan kadonnut, mutta muutettuani omilleni ymmärsin, että herkkujen hinnalla saisin itselleni moneksi päiväksi ruokaa. Rakkauteni irtokarkkeihin piti kuitenkin pintansa, ja pussin ostettuani se tyhjeni vanhaan tapaan alta aikayksikön. Edelleenkin en osannut lopettaa ennen kuin vatsaa kivisti ja makea puistatti.

Samaan aikaan kärsin muun muassa suolisto- ja uniongelmistä sekä levottomasta ja stressaantuneesta olostani. Meni pitkään ennen kuin ymmärsin, että ne olivat yhteydessä liialliseen sokerin syömiseen ja sen aiheuttamiin epätasapainotiloihin kehossani.

Tuosta on nyt kymmenen vuotta. Pääsin sokeririippuvuudesta eroon lopetettuani lakot ja oivallettua oikean lähestymistavan sekä siihen sopivat menetelmät. Oli huo-

jentavaa huomata, etteivät aiemmat epäonnistumiseni joutuneetkaan heikosta itsekurista, vaan vääristä keinoista ja tietämättömyydestä. Makeanhimo ei uudella menetelmällä ainoastaan talttunut, vaan se on myös pysynyt poissa. Kyse ei ole raudanlujasta itsekurista (kuten usein luullaan), vaan makumieltymysten muuttumisesta ja oivalluksesta, ettei hetken sokerihumala ole sitä nautintoa, jota haluan. Herkuttelen siis edelleen, mutta herkut ovat vaihtuneet ja siten myös olotila herkuttelun jälkeen.

Olisin itse kaivannut tällaista tietoa ja herättelyä, kun kamppailin makeanhimon kanssa. Samalla on todettava, että vaikka tietoisuus sokerin haitoista on lisääntynyt hurjasti, näkee sokeria edelleen myös puolusteltavan ja makeanhimoa vähäteltävän, minkä vuoksi moni sitä häpeää. Toivon, että tämä kirja hälventää tuota häpeää tarjoamalla vertaistukea ja samaistumis pintaa. Samalla haluan herättää keskustelua liiallisesta sokerikäytöstä ja sen terveyshaitoista.

Nykyisessä työssäni ravintoasiantuntijana on sokerikoukusta irtipääseminen yksi yleisimmistä haasteista – ja saavutuksista. Toivon, että voin tämän kirjan avulla auttaa myös sinua.

Hyvästi tuloksettomat herkkulakot ja sokeriövereiden aiheuttama morkkis, tervetuloa tasapainoinen suhde sokeeriin ja toimivat työkalut makeanhimon loitolla pitämiseksi – nyt ja jatkossa! Olethan valmis – tästä alkaa matkasi kohti makeanhimosta vapaata hyvää oloa!



Miksi sokeri koukuttaa?

MAKEANHIMON JUURET

Mieltymys makeaan on ihmiselle luontaista, ja makea on yksi perusmauista. Ihminen saa ensikosketuksen makeaan jo äidinmaidossa. Se sisältää runsaasti maitosokeria, joka tekee äidinmaidosta vaniljaisen makeaa. Maitosokeri ei ole äidinmaidossa vain makeuttaja, vaan sen sisältämä energia muodostaa noin 40 prosenttia vauvan energiantarpeesta.

Mieltymystä makeaan ei tarvitse nitistää, vaan se on luonnollinen osa biologiaamme ja mahdollistanut ihmislajin selviämisen maapallolla. Makeus on auttanut tunnistamaan kaloripitoisen ja syömäkelpoisen ravinnon ja löytämään hiilihydraattipitoisia kasvikunnan antimia, jotka sisältävät luontaisesti sokereita eli käytännössä energiaa. Karvas maku sen sijaan on kertonut myrkyllisyydestä. Suomalaisessa tutkimuksessa on myös osoitettu osan makeanhimosta olevan geneettistä. Sen lisäksi, että ihmisellä on lajimme selviytymisen turvannut luontainen mieltymys makeaan, on löydetty kromosomi, joka saa meidät suosimaan makeaa.

Mielityksellä makeaan on siis tarkoituksensa, mutta valitettavasti yltäkylläisessä yhteiskunnassamme se kääntyy meitä vastaan. Altistumme lähes joka paikassa sokeriherkuille, ja myös moni tuiki tavallinen elintarvike sisältää lisättyä sokeria tarpeisiimme nähden liikaa. Mitä enemmän makeaa syömme, sitä enemmän siihen turrumme ja myös haluamme sitä lisää – toisin sanoen toleranssimme kasvaa. Emmekä himoitse enää kasvisten luontaista sokeria vaan teollisuuden valmiiksi prosessoimaa sokeria erilaisissa muodoissaan. Neljää erilaista lisättyä sokeria sisältävä omenakanelijäätelö vie kielen kerralla, eikä tavallisen tylsä omena ole sen rinnalla mitään.

On suorastaan väärin odottaa, että ihmisellä pitäisi olla riittävästi itsekuria vastustaa sokeria. Miten voisimmekaan, kun meidät on ohjelmoitu hakeutumaan sokerin luokse ja sitä on houkuttelevasti tarjolla ruokakauppojen lisäksi työpaikan palaveripöydissä, kahvihuoneissa, välipala-automaateissa, kahviloiden lasivitriineissä ja jopa posteissa ja rautakaupoissa? Herkkujen asettelu, ulkonäkö ja pakkaukset suunnitellaan niin, että varmasti löydämme nuo runsaskaloriset ja makeat vaihtoehdot. Syömme silmillämme kaikkialla, mihin menemme. Eikä syöminen jää vain katselun tasolle, vaan nähtyämme jotain houkuttelevaa haluamme myös maistaa sitä.

Kieltäytymistä – tai edes kohtuutta – ei tue se, että sokerisia elintarvikkeita myös mainostetaan aktiivisesti. Ei ihme, jos tv-ohjelman mainostauolla tulee pakottava tarve hakea pakastimesta jäätelöä, kun silmille rävähtää mainos uutuuksijäätelöstä, jonka suklaakuoren lokahtamisen



Tiesitkö, että värien psykologialla vaikutetaan valintoihimme? Makeus liitetään erityisesti punaiseen väriin. Ei ole sattumaa, että punaisen eri sävyt ovat vahvasti edustettuina herkkujen pakkauskääreissä samoin kuin makeislaarien rivistöissä.

Olemme myös oppineet yhdistämään tietyt värit ja maut keskenään. Ruskea väri voimistaa houkutusta, mikäli kyseessä on suklaa tai suklaata sisältävä herkku. Harva sen sijaan innostuu ruskeista irtokarkeista. Musta väri on omistettu salmiakille ja lakritsille, mutta muuten emme mustaa väriä suuhumme kelpuuta.

Tiedetään myös, että kontrastit voimistavat ruokahalua. Tietoa hyödynnetään niin pakkaussuunnittelussa, elintarvikkeiden värjäyksessä kuin jälkiruokien esillepanossa. Sen voit nähdä omin silmin esimerkiksi kahvilan lasivitriineissä. Astiat ovat valkoisia, sillä valkoista taustaa vasten herkut näyttävät erityisen houkuttelevilta ja niiden maku muodostuu mielikuvissamme intensiiviseksi.

voi miltei tuntea hampaissaan. Mainonnassa osataankin taitavasti hyödyntää tietoa, jonka mukaan maku muodostuu monen aistin yhteistyössä. Kun onnistutaan yhdistämään makuhermoja herättelevät äänet, puoleensavetävät visuaaliset ärsykkeet ja tarkka mielikuva suuta hivelevästä tuntoaistimuksesta, tekee mainos tehtävänsä ja saa meidät suuntaamaan seuraavalla kauppareissulla uutuustuotteen luokse.

Pakkauskoostakin ovat kasvaneet viime vuosikymmenten aikana merkittävästi. Muistan omasta lapsuudestani 65 gramman Lauantaipussin, joka tuntuu nykyisiin monen sadan gramman megapusseihin verrattuna suorastaan huvittavalta. Toki pieniä karkkimääriä voi tänäkin päivänä ostaa, mutta megapakkaukset ovat kilohinnaltaan selkeästi lompakkoystävällisin valinta. Myös sokerin ostaminen sellaisenaan on halpaa lystiä: kilo tavallista pöytäsokeria maksaa alle euron, ja siinä on 4000 kcal – halvempia kaloreita kaupasta on vaikea löytää. Vertailun vuoksi: 1300-luvulla sokerin kilohinta oli nykyrahassa mitattuna noin 100 euroa. Aika monella jäisi sokeripussi kauppaan, jos sen kilohinta olisi euron sijaan satasen.

Myös tuotteiden hyllysijoittelu on tehty makeaa himoitsevalle suotuisaksi. Ei tarvitse kyykistellä tai kurkotella napatakseen sokeripitoisia tuotteita ostoskoriin, vaan ne ovat kätevästi silmien korkeudella ja käden ulottuvilla. Lisäksi herkkuhyllyjä riittää kymmenen metrin mitalle, ja ne osuvat väistämättä eteen matkalla kassalle. Samassa silmiin osuu houkutteleva paljousalennus: ei kannata ostaa vain yhtä, sillä yhden hinnalla saa kaksi!

Jos on selvinnyt kassajonoon asti poimimatta soke-ria ostoskoriin, vuoroa odotellessa saa ihailla suklaapatukoiden riviä, joka odottaa, että nälkäinen ja väsynyt ostosreissulainen kohottaa kätensä sitä kohti. Verensokeri on alhaalla, ja suklaapatukka (tai pari) on juuri sopiva välipala, jolla energiatason saa nousemaan päivälliseen saakka. Kauppareissun jälkeen ihmetyttää, kuinka ostoskassista löytyy jälleen kerran herkkuja, joita ei ollut tarkoitus

ostaa. Kaupan esillepano on kuitenkin suunniteltu tiedostaen, että mitä helpommin herkut ovat saatavilla, sitä todennäköisemmin niihin tartutaan. Kyse ei suinkaan ole sattumasta.

Ravinnon hankkimisessa on tapahtunut merkittävä muutos. Meidän ei tarvitse nähdä vaivaa eikä kuluttaa energiaa syömäkelpoisen ravinnon löytämiseksi, ja etenkin sokeripitoisia kaloreita löytyy joka nurkalta. Itse asiassa sokerin välttäminen vaatii suurempaa vaivannäköä kuin sen löytäminen. Ei ole mikään ihme, jos tavallinen ruoka alkaa tuntua valjulta vaihtoehdolta – kilpailuasetelma ei to-



Oletko koskaan napostellut karkkikulhoa tyhjäksi, koska se on ollut juuri sopivasti ja helposti kätesi ulottuvilla? Mielitekos on vahvistunut joka kerta, kun olet vilkaissut kulhoon päin, ja pian olet huomannut kulhon olevan tyhjä: "Kuinka tässä taas kävi näin?" Toimintasi on täysin inhimillistä. Eräässä tutkimuksessa työpaikan pöydälle asetettiin makeisia läpinäkyvään rasiaan. Viikon päästä rasia vaihdettiin läpinäkymättömäksi, mutta kaikki tiesivät rasiassa olevan makeisia. Kun makeiset olivat selvästi näkyvissä, niitä syötiin 50 prosenttia enemmän. Tutkimus vahvisti ajatusta siitä, että syömme paljon myös silmillämme. Visuaaliset ärsykkeet ovatkin iso osa sokeriherkkujen markkinointia. Haluamme impulssinomaisesti sitä, mitä näemme.

den totta ole reilu. Ehkä nyt alat ymmärtää, miksei sokerin pauloihin joutuminen tarkoita itsekurin puutetta, vaan mukana on tekijöitä, joihin et voi itsekurilla vaikuttaa.

SOKERI ON ELINTARVIKETEOLLISUUDEN KULTAKAIVOS

Elintarviketeollisuus hyötyy mieltymyksestäimme makeaan, kun ostamme sokeria sisältäviä elintarvikkeita kerta toisensa jälkeen. Toisaalta elintarvikkeiden ei kannata olla liian makeita, koska silloin jo pienen määrän syöminen aiheuttaisi huonoa oloa. Elintarviketeollisuudessa nähdäänkin paljon vaivaa, jotta makuelämys olisi juuri oikeanlainen.

Elintarviketeollisuuden kannalta on myös suotuisaa, jos tuote saa aikaan nopean mielihyvän, ja sokerin avulla se onnistuu. Varmasti olet kokenut, kuinka nälkäisenä tai väsyneenä ruokakaupassa käydessäsi herkkuhyllyt vetävät magneetin lailla puoleensa hevi-osaston sijaan. Tiedät, että mielihyvä on vain yhden puraisun päässä, verensokeri nousee ja autuas makeus valtaa aistisi.

Sokeri ei sisällä enempää kaloreita kuin mikään muukaan hiilihydraatti tai enempää kuin proteiini (4 kcal/g), mutta sen sisältämä energia imeytyy nopeasti. Rasvassa on energiaa yli kaksi kertaa enemmän (9 kcal/g), mutta se pilkkoutuu ruoansulatuksessa sokeria verkkaisemmin eikä nosta verensokeria voimakkaasti. Täten nopean energian toivossa tulee hyllystä napattua ennemmin tölkillinen mehua kuin tonkallinen täysrasvaista sokeroimatonta jogurt-

tia. Makeaa mehua on helppo kaataa ääntä kohti jopa litra kerralla, mutta samaa tuskin tapahtuu täysrasvaisen luonnonjogurtin kanssa. Suurikaan määrä mehua ei kuitenkaan tuo kylläisyyttä, sillä neste hulahtaa nopeasti vatsalaukusta eteenpäin.

Toisaalta on havaittu, että rasvan ja sokerin yhdistelmä on ihmiselle kaikista houkuttelevin. Rasvan energia-pitoisuus ja sokerin tuoma makeus sekä nopea mielihyvä muodostavat takuuvarman valjakon, jota voi tavata suosituissa herkuissa, kuten maitosuklaassa, jäätelössä, vanukkaissa, kekseissä ja leivoksissa. Rasva on toki tärkeä osa ravitsemustamme, mutta sen laatu ei ole noissa herkuissa kohdallaan – kuten ei sokerinkaan. Kätevää on, että kun karsii turhaa piilosokeria, tulee samalla karsineeksi huonolaatuista piilorasvaa. Rasvoja ei kuitenkaan tarvitse pelätä. On aivan eri asia lorauttaa kylmäpuristettua öljyä lounasannoksen päälle kuin saada rasva toffeekuorrutteisesta do-nitsista.

Sokerin vähentämistä ei helpota se, että sokeria piilotetaan myös muihin kuin makeisiin elintarvikkeisiin. Siihen on useita syitä, jotka kaikki tähtäävät siihen, että lopputuote olisi meille kuluttajille mahdollisimman houkutteleva ja miellyttävä – kaikki aistit huomioiden.

Selvää on, että sokerilla saadaan haluttua makeutta. Sen lisäksi sokerilla voidaan korostaa ja parantaa muita makuja – tyypillisenä esimerkkinä lihajalosteet, joiden tuoteselosteesta lisätty sokeri löytyy, vaikka tuote itsessään ei maistu makealta. Sokerin avulla voidaan myös lisätä elintarvikkeiden painoa ja tilavuutta. Esimerkiksi leipomo-