

# KEHON KOODI

TASAPAINO SYNTYY SYÖMÄLLÄ

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.  
Text and data mining prohibited.

## LUKIJALLE



Esikoisteokseni *Haarukallinen hyvinvointia* ilmestyi keväällä 2025. Se sai lämpimän vastaanoton ja toi lukijoiden palautteiden mukaan keittokirjatarjontaan toivottua keveyttä ja raikkautta. Ilahdun aina, kun kuulen jonkun reseptini päätyneen lukijoideni arkikäyttöön. Intohimoni on auttaa ihmisiä voimaan paremmin ja tunnistamaan, ettei pelkkä Reissumies pidä miestä tiellä, eikä Elovena-tytön kaurapuuro riitä rauhoittamaan suolistoa.

Tiesin jo esikoisteosta kirjoittaessani, että haluan seuraavassa kirjassani syventyä terveellisen ravinnon merkitykseen ja käyttää vielä enemmän ravintoterapeutin ammattitaitoani. Haluan tässä kirjassa osoittaa käytännössä, kuinka ruoka-aineita ja syömistottumuksia voi käyttää lääkkeen tavoin hyvinvoinnin tukena ja erilaisten oireiden lievittäjänä.

Työni ravintoterapeutina muistuttaa usein salapoliisin työtä. Kerään tietoa eli eräänlaisia johtolankoja asiakkaan terveydestä, oireista sekä tuntemuksista, ja sitten sidon langat yhteen. Tämän pohjalta luon ruokavalion ja suunnitelman, joka tukee kunkin asiakkaan tavoitteita ja elämäntilannetta. Sama suunnitelma ei

toimi kaikille, sillä jokainen on yksilö omine tarpeineen. Kun oireet helpottavat ja olo alkaa kohentua, keho saavuttaa tasapainon. Tässä vaiheessa usein syntyy myös oivallus itselle parhaiten sopivasta ravinnosta – oman kehon koodi. Tämän tasapainon haluaisin suoda kaikille, ja siitä syntyi tämä kirja.

Olen koonnut kirjaan sekä tietoa että reseptejä. Käsittelen nykypäivän tyypillisiä terveyshaasteita, oireita ja tuntemuksia. Kirjan jokainen osio rakentuu kahdesta osasta: selkeästä ja informatiivisesta tietopaketesta sekä inspiroivasta ja opettavaisesta reseptikokonaisuudesta, joka antaa konkreettista apua muutosten tekemiseen.

Tätä kirjaa ei ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen, eikä se ole lääketieteellinen opas esimerkiksi vaikeisiin suolistosairauksiin. Sen sijaan reseptit ja vinkit soveltuvat meille kaikille, jotka haluamme voida hyvin ja tuntea olomme energiseksi.

Tavoitteena on, että opit ymmärtämään paremmin oman kehosi koodia ja löydät keinoja vähentää turvotusta, lisätä energiaa, parantaa oloasi ja mahdollisesti keventää muutamia kiloja, jos siihen on tarvetta. Tämän kirjan myötä kutsun sinut pysähtymään oman kehosi viestien äärelle – ei syyllistäen vaan kuunnellen ja ymmärtäen. *Kehon koodi* avaa selkeästi ja käytännönläheisesti, kuinka ravinto voi toimia lempeänä lääkkeenä, palauttajana ja energisoivana voimavarana arjessa.



LUKIJALLE 4

JOHDANTO 10

MIKSI JUURI TÄMÄ KIRJA? 12

KEHON KOODIN TEEMAT  
JA ANNOSKOJOJEN  
MERKITYS 24

NORDIC NUTRITIONIST  
-METODIN KULMAKIVET 30

RAUHOITA 34

KEVENNÄ 90

RAVITSE 142

LISÄKSI: SANASTOA 188

LISÄKSI: PROTEIININ  
LASKUKAAVA 190

KUKA MINÄ OLEN 193

## RAUHOITA 34

### Aamupalat

Kaurapuuro inkiväärin ja omena-päärynähillokkeen kera . . . . .	45
Vatsaystävällinen munakas . . . . .	47
Aamun vihreä aloitus . . . . .	49
Porkkana-kurkumasmoothie . . . . .	51
Papaija-ananas-proteiinismoothie . . . . .	53
Hapanjuurileipä avokadon, kananmunan ja kimchin kera . . . . .	55

### Pääateriat

Lohi-avokado-riisisalaatti ja misokastike . . . . .	56
Kikherne-tonnikala-klubileipä . . . . .	59
Kana-linssisalaatti fenkolin kera . . . . .	60
Tonnikala-papu-sitruuna-salaatti . . . . .	63
Lohduttava linsseikeitto . . . . .	64
Maa-artistokakeitto ja vihreä pesto . . . . .	66
Uunilohi fenkolilla, sitruunalla ja jogurttikastikkeella . . . . .	68
Lempeä chili con carne . . . . .	71
Kukkakaali-kimchisalaatti . . . . .	72
Yhden pannun sitruuna- jättikatkarapu-parsaorzo . . . . .	75
Pohjoismaiset lihapullat ja juuressose . . . . .	76
Kasvis stir fry broilerilla . . . . .	79
Itämainen turska ja riisi-kasvispyörykät . . . . .	80

### Muut

Höyrytettyt artisokat tahini-jogurttikastikkeella . . . . .	83
Kaneliananas ja vaniljarahka . . . . .	84
Sitruuna-unikonsiemenkakku . . . . .	87
Omena-kanelimuffinit . . . . .	89

# KEVENNÄ 90

## Aamupalat

Vihreä energia -smoothie.....	97
Mango-basilika-minttusmoothie.....	98
Appelsiini-jogurttikulho.....	99
Sininen unelma -smoothie.....	101
Sininen spirulinabowl ja paahdettu kvinoa.....	102
Kanelinen vadelmabowl.....	104
Proteiinipitoinen chiavanukas mansikoilla ja banaanilla.....	105
Vihreä munakokkeli.....	107
Kananmunawrap lohen kera.....	109
Proteiinipannukakut.....	110
Pinaatti-raejuustokakut.....	113
Tonnikalasalaatti Nicoise jogurtti-kastikkeella.....	115

## Pääateriat

Täytetyt paprikat, kananmunaa ja jauhelihaa.....	116
Kanasalaatti mansikkasalsan ja Green Goddess -kastikkeen kera.....	119
Kalkkunawrap.....	121
Mayo-marinoitu kana chimichurrin, vihreän salaatin ja bataattilohkojen kera.....	122
Nopea parsakaalikeitto.....	125
Kana-pitaleipä.....	126
Kuitubolognese.....	129
Sateenkaarivokki.....	130
Viikunaburrata.....	133

## Muut

Maissisalaatti fetan ja mintun kera.....	135
Kvinoa-edamamesalaatti.....	136
Proteiini-magnumjäätelö.....	139
Green Juice -kuutiot.....	140

# RAVITSE 142

## Aamupalat

Energisoiva kahvismoothie.....	146
Brekubowl.....	147
Arabian glow smoothie.....	149
Maapähkinävoio-maca-smoothie.....	150
Iron boost -smoothie.....	151
Lämmittävä jogurttibowl.....	153
Proteiinipuuro.....	155
Kananmunabowl.....	156

## Pääateriat

Naudanlihabowl.....	159
Kokkiystävän yrttipestopasta.....	161
Texas-salaatti.....	163
Paahdettu kurpitsakeitto.....	164
Värikäs frittata.....	167
Kesäkurpitsa-kalkkunapullat, couscous ja tzatziki.....	168
Miso-lohivuoka.....	171
Chia-seesamikuorrutetut kanat, vihreä salaatti ja ranch-kastike.....	172
Burgerit.....	175
Naudanlihasalaatti italialaisittain.....	176
Rapeat tofutacot avokadokreemillä... ..	178
Soba-nuudeliteitto katkarapujen ja paksoin kera.....	181
Tulinen vesimelonisalaatti grillatun halloumin kera.....	183

## Muut

Matchakuutiot.....	184
Energisoivat ja aineenvaihduntaa vilkastuttavat kuutiot.....	185
Suklainen proteiinivanukas.....	187



"THE FOOD YOU EAT  
CAN BE THE SAFEST  
AND MOST POWERFUL  
FORM OF MEDICINE,  
OR THE SLOWEST FORM  
OF POISON."

– Ann Wigmore



# JOHDANTO

Hyvää oloa tukeva syöminen ei ole vaikeaa, mutta silti moni meistä etsii keinoja ratkaista kehon ongelmia. Suolisto ei ehkä toimi tasaisesti, paino nousee, vaikka ”tekee kaiken oikein”. Moni tuntee olonsa vetämättömäksi ja väsyneeksi, vaikka pyrkii syömään hyvin ja säännöllisesti. Haluan tämän kirjan neuvoilla auttaa sinua syömään olosi hyväksi – monella eri tasolla.

Itse syön monipuolisesti ja jäsennän viikon ruokalistaa kolmen eri lähtökohdan avulla. On päiviä, kun keho kaipaa runsaampaa ja kaloripitoisempaa ruokaa, toisinaan kevyemmät ateriat maistuvat, ja joskus vatsa kaipaa hellimistä.

## Kolme teemaa

Olen järjestänyt tämän kirjan reseptit kolmen teeman mukaisesti. Kirjan pääosiot keskittyvät asioihin, jotka havaintojeni mukaan yleensä kuormittavat kehoa ja terveyttä eniten. Olen tunnistanut samoja asioita niin asiakkaiden arjessa kuin globaaleissa terveystrendeissä.

Kirjan kolme teemaa ovat suolisto, painonhallinta ja energia.

*Rauhoittaminen:* suoliston hyvinvointi

*Keventäminen:* painonhallinta

*Ravitseminen:* energian lisääminen

Rauhoita-osion resepteillä valmistat ruokaa, joka maistuu hyvältä, hellii vatsaa ja pitää huolta suolistosta. Kevennä-osion reseptit ohjaavat valmistamaan ruokaa, joka on ravitsevaa mutta kevyttä. Nämä ohjeet sopivat hyvin sekä painonhallintaan että -pudotukseen. Ravitse-osion ruoat ovat terveellisiä ja maistuvia, ne pitävät huolta kehosta ja siitä, että se takuulla saa kaiken tarvitsemansa ja olo pysyy virkeänä.

Edellä mainitut teemat vaikuttavat hyvinvointiin, joten niiden merkitys omalle elämälle on hyvä oivaltaa. Tässä kirjassa teemat on sijoitettu eri osioihin, joten voit saada itsellesi hyvää oloa syömällä kaikkien osioiden reseptiikkaa hyödyntäen. Jos aikomuksena on pudottaa painoa, voit toki seurata Kevennä-osion reseptejä, mutta kun ihannepaino on saavutettu, kaikkien teemojen reseptit sopivat hyvään elämään.

## Tukea tasapainon löytämiseen

Tämä ei ole kirja täydellisestä elämäntavasta tai siitä, miten korjataan jotain rikki olevaa hetkessä ehjäksi. Tämä on kirja sinulle, joka haluat löytää arkeesi paremman rytmin, kevyemmän olon, uudenlaisen rauhan ja tasapainon kehoasi kanssa. Kirja keskittyy ravintoon ja sen tervehdyttävään voimaan. Kaikki eivät tarvitse ravintoterapeuttia kulkemaan rinnalla. Mutta me kaikki tarvitsemme inspiraatiota, tukea ja ystävällisen sysäyksen eteenpäin. *Kehon koodi* on kirjoitettu juuri tällaiseksi sysäykseksi ja arjen ystäväksi, jonka äärelle voi hakeutua, kun haluaa syödä hyvin tai on sellainen olo, että omissa syömistottumuksissa olisi ehkä syytä muuttaa jotakin.

Tervetuloa löytöretkelle kohti omaa kehoasi, sen koodia ja viisautta. Aloitetaan matka, joka ei vaadi täydellisyyttä, vaan uteliaisuutta ja halua voida vähän paremmin.



"PIENET TEOT  
MUUTTAVAT KEHOA  
ENEMMÄN KUIN  
SUURET SUUNNITELMAT"

– Sonia Wahlroos, Nordic Nutritionist

# MIKSI JUURI TÄMÄ KIRJA?

Suomessa terveellisen ravinnon merkityksestä puhutaan liian vähän eikä meillä ole riittävästi kirjallisuutta, joka käsittelisi aihetta kokonaisvaltaisesti. Tarjolla on toki opuksia siitä, kuinka voimme tasapainottaa hormoneita, rauhoittaa suolistoa tai syödä ketogeenisesti sekä laihtua, mutta kirjallisuus ei tuo kattavasti yhteen tietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja ravinnon suuresta merkityksestä.

Käytännöllisyys sekä hyvien elämäntapojen ylläpidon merkitys unohdetaan usein. Haluamme vahvasti uskoa, että yksi ruokavalio, ruoka-aine tai dieetti sopii kaikille. Ajattelemme edelleen tiukasti tiettyjen ravintosuositusten mukaan. Vallalla on vahva käsitys vaikkapa siitä, että leipää ja maitotuotteita tulisi syödä suuria määriä päivittäin. Usein heidät, jotka ajattelevat toisin, leimataan toisinajattelijoina vailla tieteellistä osaamista. Usein myös virheellisesti uskomme lääkäreiden hoitavan moniulotteisesti terveysongelmia, vaikka moneen terveydelliseen haasteeseen löytyisi apu ennaltaehkäisevistä metodeista: ruokavaliosta ja paremmista elintavoista. Lääkäreiden päätyö – ja tehtävä nykymaailmassa – on kiireessä ymmärrettävästi usein rajoittunut akuuttien vaivojen ja sairauksien hoitoon, ei niiden ennaltaehkäisyyn. Tietämyksen lisääminen ja opastaminen ravinnon hyvää tekevästä vaikutuksesta ovat keinot parempaan terveyteen yhteiskunnassa, tippaakaan liioittelematta. Jotta opimme syömään yksilöllisesti ja paremmin, meidän on opittava ymmärtämään, mitkä ruoka-aineet tekevät hyvää ja mitkä, ainakaan suurissa määrissä, eivät.

Tasapaino ja tavoiteltu optimipaino löytyvät prosessin myötä. Kun järjestys on tämä, hyvä olo ja siitä seuraava hoikistuminen ovat todennäköisemmin myös pysyvä tila. Puhutaan kokonaisvaltaisesta elämänmuutoksesta pikakuurin sijaan. Kun ymmärrämme, mikä tekee meille hyvää, oman kehon viestejä on helpompi lukea. Ja tämä taas tekee hyvinvointia tukevien ruokien valitsemisesta helpompaa, sillä emme yksinkertaisesti halua luopua saavutetusta hyvästä olost.

## Taustaa

Seuraavassa kerron oman tarinani, ehkä löydät siitä yhtäläisyyksiä omaan elämäsi. Jokaisella on toki oma historiansa, mutta selkeitä yhtenäisyyksiä meidän kaikkien välillä on löydettävissä. Liian moni nainen elää läpi elämänsä ajatellen, että hänen tulisi olla laihempi. Samalla arkisia ruokavalintoja tehdään ympäristön



tai uskomusten sanelemien ohjeiden mukaisesti. Hyvin usein tähtäämme johonkin ”parempaan”.

Yli kahdenkymmenen vuoden kokemuksella – ensin personal trainerina, sittemmin ravintoterapeuttina ja valmentajana – olen huomannut, että asiakkaillani on lopulta yksi yhteinen toive: löytää tasapaino ja rauha omaan syömiseensä. Vaikka moni lähestyy minua laihduttamisen toivossa, harvoin kyse on pelkästään painosta. Useimmiten taustalla on halu voida paremmin, luottaa omaan kehoon ja syödä ilman jatkuvaa huolta, syyllisyyttä tai lihomisen pelkoa.

Laihduttaminen on monelle naiselle merkittävä, jopa läpi elämän kulkeva teema. Silti uskon, että on mahdollista saavuttaa optimaalinen paino ilman jatkuvaa taistelua omaa kehoa vastaan. Kyse ei ole täydellisyyden tavoittelusta, vaan siitä, että opimme tekemään arjessa valintoja, jotka tukevat sekä hyvinvointia että realistisia tavoitteita.

Samalla elämme ajassa, jossa tyytymättömyys omaan kehoon on lähes normi. Tutkimusten mukaan valtaosa naisista kokee olevansa tyytymätön painoonsa, eikä ilmiö rajoitu yhteen maahan – kyse on globaalista haasteesta. Ja vaikka tietoa terveellisistä valinnoista on enemmän kuin koskaan, yhä useampi kokee olevansa vieraantunut omasta kehostaan.

Suomesta ei ole vielä yhtä kattavaa ja ajantasaista julkista dataa laihdutuslääkkeiden käytöstä kuin monista muista maista, mutta terveydenhuollon ja apteekkien havaintojen perusteella käyttö on kasvanut nopeasti myös täällä. Ilmiö ei ole paikallinen, vaan osa laajempaa globaalia muutosta.

Yhdistyneessä kuningaskunnassa arviolta noin 1,5–1,6 miljoonaa aikuista on käyttänyt laihdutuslääkkeitä viimeisen vuoden aikana, ja jopa miljoonat muut harmitsevat niiden käyttöä. Samalla reseptimäärät ovat kasvaneet jyrkästi NHS:ssä, ja kysyntä ylittää jo paikoin terveydenhuollon kapasiteetin. Myös Yhdysvalloissa kehitys on vielä voimakkaampaa: arviolta yli 10 % aikuisista on käyttänyt GLP-1-lääkkeitä, ja markkina kasvaa ennennäkemättömällä vauhdilla.

Kyse ei siis ole enää yksittäisestä trendistä, vaan nopeasti yleistyvistä tavasta hakea apua painonhallintaan. Tämä kehitys kertoo yhdestä asiasta: tarve on todellinen – ja valtava.

Laihdutuslääkkeet voivat parhaimmillaan olla merkittävä apu. Ne vaikuttavat suoraan ruokahaluun, kylläisyyteen ja kehon säätelymekanismeihin – asioihin, jotka eivät ole pelkästään tahdonvoiman varassa. Monelle ne tarjoavat ensimmäisen aidon mahdollisuuden kokea, miltä tasapainoisempi syöminen ja hallinnan tunne voivat tuntua.

Mutta yksi asia on tärkeä ymmärtää: lääkkeet eivät yksin rakenna kestävästä muutosta.

Ilman rinnalla kulkevaa tukea – ravitsemuksen tasapainoa, säännöllistä ateriarytmiä, kehon toiminnan ymmärtämistä ja käyttäytymisen muutosta – tulokset jäävät usein väliaikaisiksi. Kestävä painonhallinta ei synny pelkästä syömisen vähentämisestä, vaan siitä, että opimme elämään tavalla, joka tukee kehoa pitkällä aikavälillä.

Laihdutuslääkkeet eivät siis ole oikotie, vaan työkalu. Oikein käytettynä ne voivat avata oven muutokselle – mutta se, mitä sen jälkeen tapahtuu, ratkaisee lopputuloksen.

Tämän kirjan tavoitteena ei ole keskittyä ylipainon hintaan, vaan sinuun – siihen, miten löydät tasapainon, rakennat terveemmän suhteen ruokaan ja kehoosi sekä saavutat kokonaisvaltaisesti hyvän olon niin fyysisesti kuin henkisesti. Reseptiikan avulla saat konkreettisia työkaluja siihen, miten voit rakentaa arkeesi ruokavalion ja rutiinit, jotka tukevat tätä muutosta käytännössä – askel kerrallaan.

## Johdanto

Meitä on luonnostaan laihoja ja hoikkia, heitä, jotka syövät mitä vain ja milloin vain ilman, että vaa’an lukemat liikahtavat suuntaan tai toiseen. Näitä niin sanottuja onnekkaita on kuitenkin äärimmäisen vähän. Lohdutuksena meille muille voikin sanoa, että täysin vapaa syöminen on harvoin avain hyvinvointiin, vaikka syöminen ei painossa näkyisikään.

Itselleni hoikkuus on ollut aina osa identiteettiä, ja minut nähdään sporttisena ja ikään kuin luonnostaan hoikkana. Tämä ei ole kuitenkaan totuus. Oma matkani optimaaliseen ja terveelliseen syömiseen on ollut monivaiheinen ja kaikkea muuta kuin tasapainoinen. Tämän vuoksi pohdin ajoittain edelleen, olenko todella oikeasti terve ja rehellinen esimerkki vapaasta ja rennosta syömisestä, jonka puolesta puhun ja opetan. Itselläni kesti yli vuosikymmen ymmärtää oman ajatteluni haitallisuutta syömisen suhteen, ja siksi edelleen koen terveen kyseenalaistamisen olevan tarpeen omalla kohdallani.

Olin myöhäisteinivuoteni sekä koko mallinurani ajan mielestäni oiva esimerkki terveellisesti elävästä ihmisestä, vaikka olinkin syömishäiriöinen. En ollut koskaan langanlaiha, en sairastanut anoreksiaa tai bulimiaa, mutta syömistäni varjosti valtava paine ruuan terveellisyydestä. Pelkäsin lihomista ja sen myötä töiden menettämistä.



