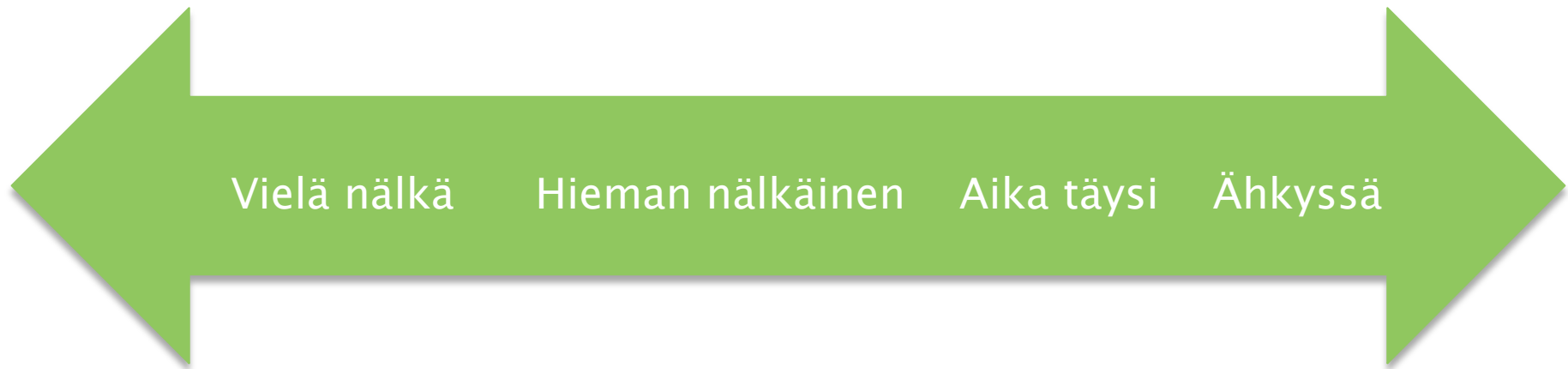


STRESSIN VAIKUTUS SYÖMISEN HALLINTAAN

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
Hanna Partanen

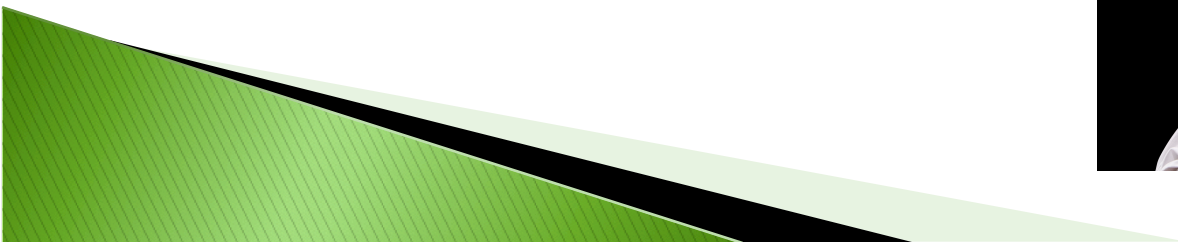


Osasitko syödä itsesi sopivan kylläiseksi?



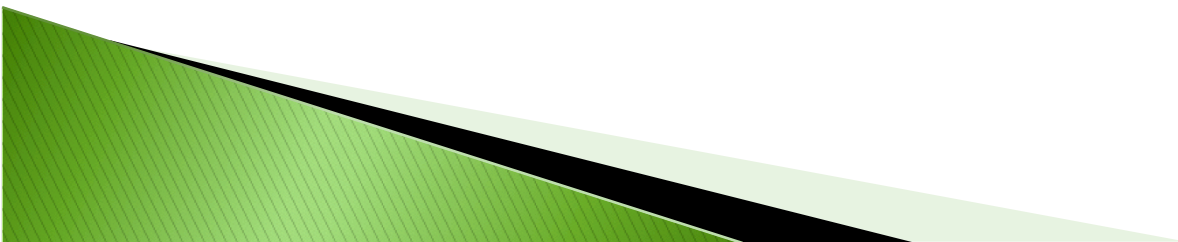
STRESSI VAIKUTTAA YKSILÖLLISESTI SYÖMISEEN...

- ▶ Suurimmalla osalla (n.70%) stressi lisää syömistä
- ▶ Erityisesti ylipainoisilla ns. stressi-syömistä
- ▶ Stressi lisää erityisesti epäterveellisten herkkujen syömistä



STRESSI VAIKUTUS SYÖMISEEN SEKÄ PAINONHALLINTAAN VAIKUTTAVIIN HORMONEIHIN

- ▶ Kortisoli ↑
- ▶ Greliini ↑
- ▶ Univaje vaikuttaa myös leptiiniin
- ▶ Lisäksi vielä tietenkin se tunnesyöminen...



TUNNESYÖMINEN

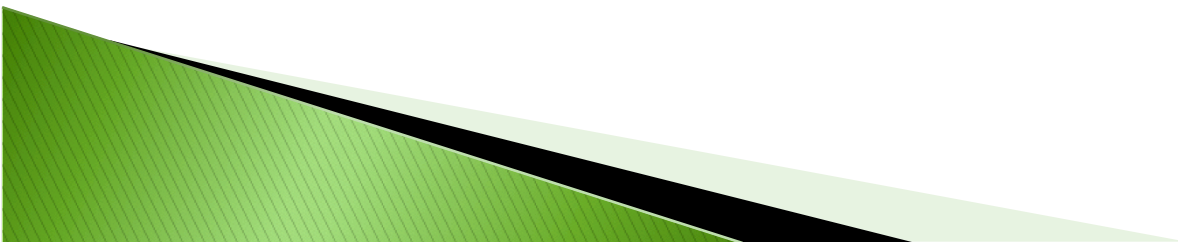


- ▶ Ruoka äärettömän nopea, helppo ja halpa palkitsemiskeino
- ▶ Vaikuttaa aivokemiaan (esim. runsasrasvainen ruoka vähentää koe-eläinten ahdistuskäyttäytymistä)
- ▶ Positiivinen muistijälki -> tapa

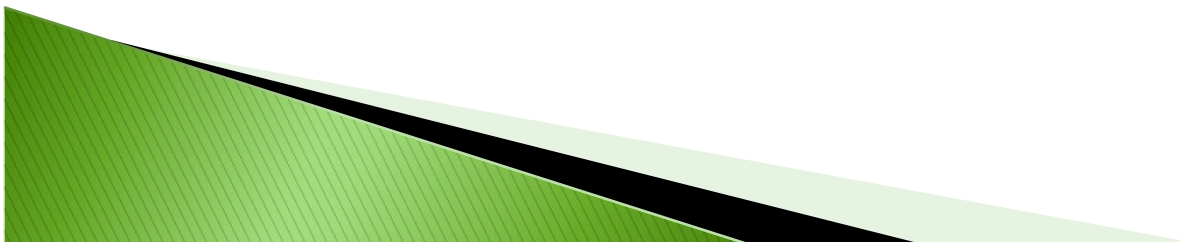
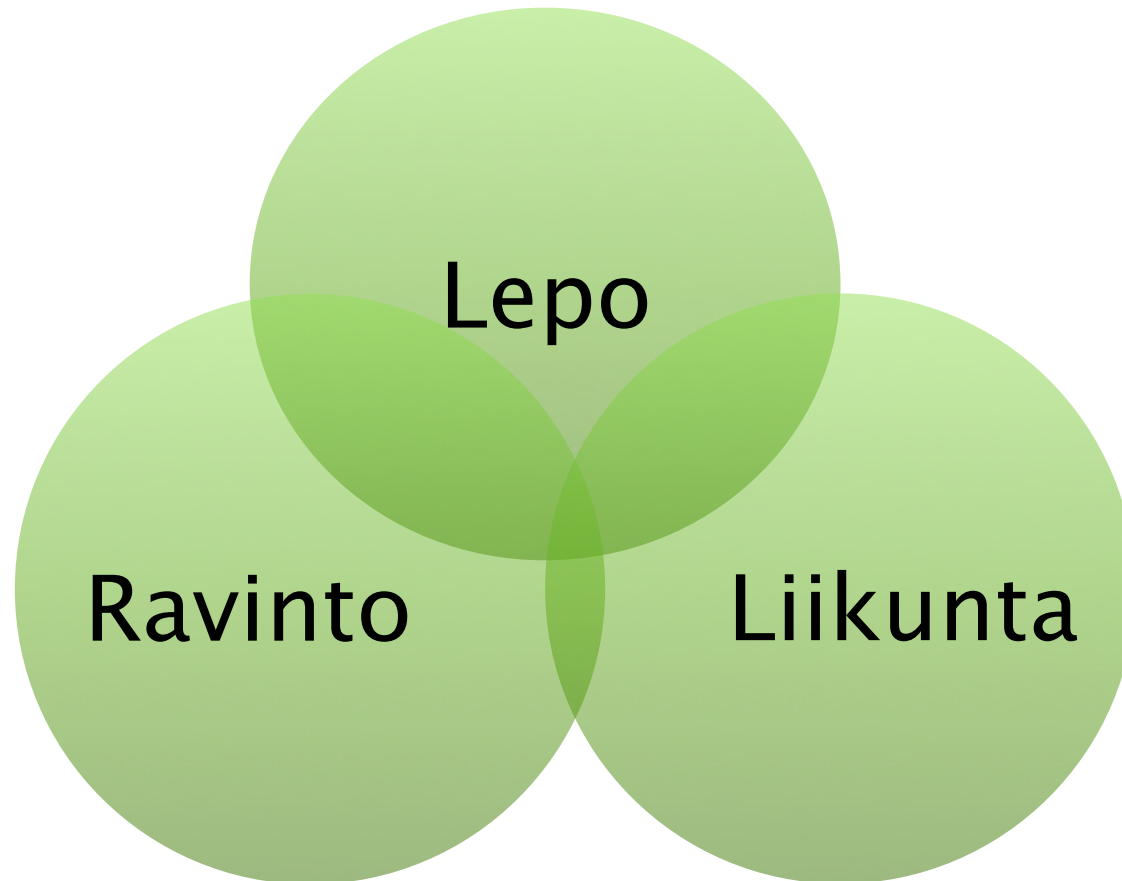


GRELIINISTÄ LYHYESTI

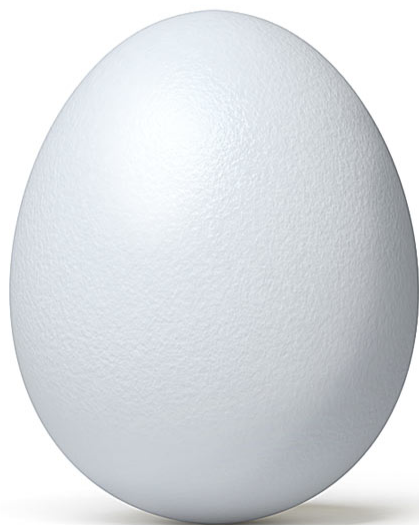
- ▶ Vapautuu mahan pohjukasta ennen ruokailua
- ▶ Veren greliinipitoisuus pienenee syömisen vaikutuksesta (hh, prot ja rasvat vaikuttavat eri tavoin)
- ▶ Akuutti stressi lisää greliinin vapautumista
- ▶ ”Nälkähormoni” joka ei välttämättä lisää annoskokoja vaan ateriakertoja



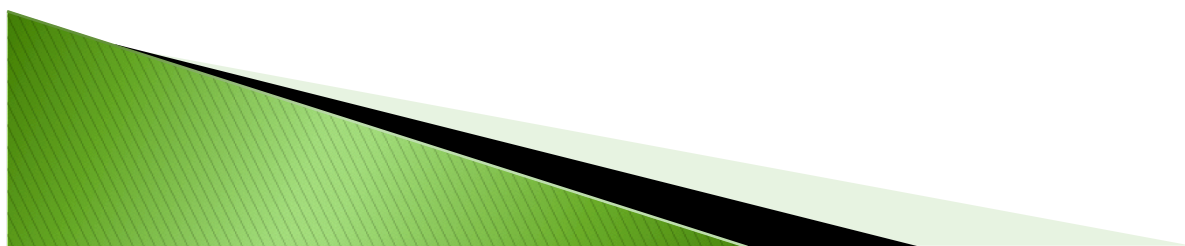
TERVEYSTERRORISTIN ”PYHÄKOLMINAISUUS”



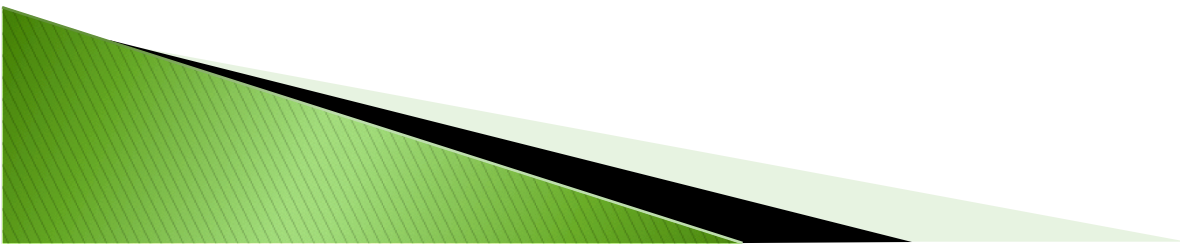
KUMPI ENSIN?



VAI



TIETÄÄ ≠ TIEDOSTAA



KIITOKSET MIELENKIINNOSTA!

MUISTAKAA,
ETTÄ KOKONAISUUS
RATKAISEE!

www.nutrifilia.fi

