

Unen vaikutus ravitsemukseen

- Univaje vaikuttaa nälän ja kylläisyyden säätelyyn: se kasvattaa nälän tunnetta ja vaimentaa kylläisyyden tunnetta.
- Univajeessa syöminen mielitekojen ohjaamana ja/tai säätelytarkoituksessa saattaa lisääntyä. Väsymystä saatetaan paikata esimerkiksi runsaammalla sokerin syömisellä. Myös kofeiinipitoisten juomien kulutus saattaa lisääntyä.
- Hyvin nukutun yön jälkeen voimavaroja on enemmän esimerkiksi ruoanlaittoon ja päivän ruokailujen suunnittelemiseen.

Unen tukeminen ravitsemuksen keinoin

Tueksi päiviin

- Rytmitä syömistäsi ja pyri syömään noin 3-4 tunnin välein. Jos mahdollista, suosi suurin piirtein samoja ruokailuaikoja. Näin verensokerisi pysyy tasaisena, ja se taas tukee mielialaasi ja vireystilaasi.
- Huolehdi riittävästä syömisestä, sillä riittävä, itselle sopiva energian saanti tukee unta.
- Koosta ravitsevia aterioita esimerkiksi lautasmallia mukailien. Panosta kasvisten, marjojen ja hedelmien syömiseen ja muista sisällyttää pääaterioillesi proteiinin lähde, kuten kalaa, lihaa tai palkokasveja.
- Huolehdi riittävästä juomisesta. Pyri juomaan janon tunnetta kuunnellen noin 1-1,5 litraa päivässä suosien janojuomana vettä.

Tueksi iltoihin

- Kuulostele, minkälainen ja minkä kokoinen iltapala sopii sinulle. Kuitupitoisia hiilihydraatin lähteitä sisältävä iltapala, kuten kaurapuuro kiivi- tai banaanisiivuilla saattaa tukea unensaantiasi. Runsaasti rasvaa sisältävä tai hyvin suuri iltapala myöhään syötynä saattaa ärsyttää vatsaa. Runsassokerinen iltapala saattaa häiritä unenlaatua.
- Karsi illoistasi kofeiini eli kahvi, kolajuomat, energiajuomat sekä musta, vihreä ja valkoinen tee.
- Jos haluat, kokeile iltarutiiniksesi pysähtymistä rauhoittavan yrttihaudukkeen äärelle. Esimerkiksi laventelia ja/tai kamomillaa sisältävä hauduke sopii hyvin iltaan. Vältä runsasta juomista iltaisin.
- Karsi illoistasi alkoholi, sillä pienikin määrä alkoholia heikentää illalla juotuna unen laatua.