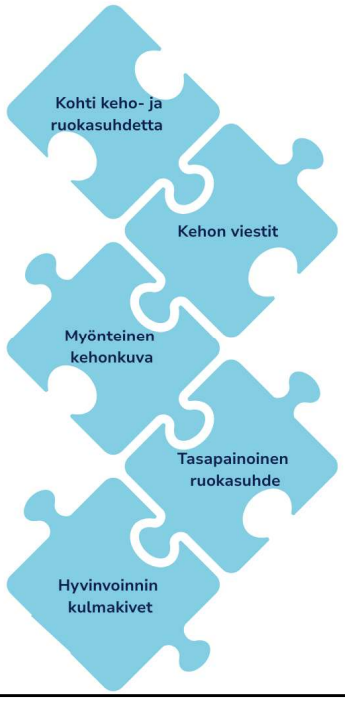
# Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL



# Tietoisku: Nälän eri lajit

**Materiaalin käyttäjälle tiedoksi**

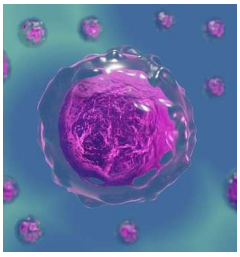
Tämän tietoiskun tavoitteena on lisätä tietoisuutta syömistä ohjaavista tekijöistä nälän eri lajien kautta. Nälän eri lajien tunteminen lisää tietoisuutta kehon viesteistä ja niiden kuuntelemisesta.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 2. Kehon viestit, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 9–10 ja 33.

Nälän eri lajit perustuvat Jan Chozen Baysin kirjoittamaan kirjaan Tietoinen syöminen ja niitä on kuvattu myös KEHUVA-lähestymistavassa (https://sites.uef.fi/kehuva/). Diaesityksen sisällön on tuottanut laillistettu ravitsemusterapeutti Marjukka Nurkkala.

Materiaali on tuotettu osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde -hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024–31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL



# Nälän eri lajeja

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi:
Tämän tietoiskun tavoitteena on lisätä tietoisuutta syömistä ohjaavista tekijöistä nälän eri lajien kautta. Nälän eri lajien tunteminen lisää tietoisuutta kehon viesteistä ja niiden kuuntelemisesta.
Nälän eri lajit perustuvat Jan Chozen Baysin kirjoittamaan kirjaan Tietoinen syöminen ja niitä on kuvattu myös KEHUVA-lähestymistavassa (https://sites.uef.fi/kehuva/). Diaesityksen sisällön on tuottanut laillistettu ravitsemusterapeutti Marjukka Nurkkala.
Materiaali on tuotettu osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde – hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024-31.7.2025.

# Fysiologinen nälkä

Mikä?

Solujen nälkä = kehon tarve saada ravintoaineita, ”polttoainetta” eli energiaa ja nestettä

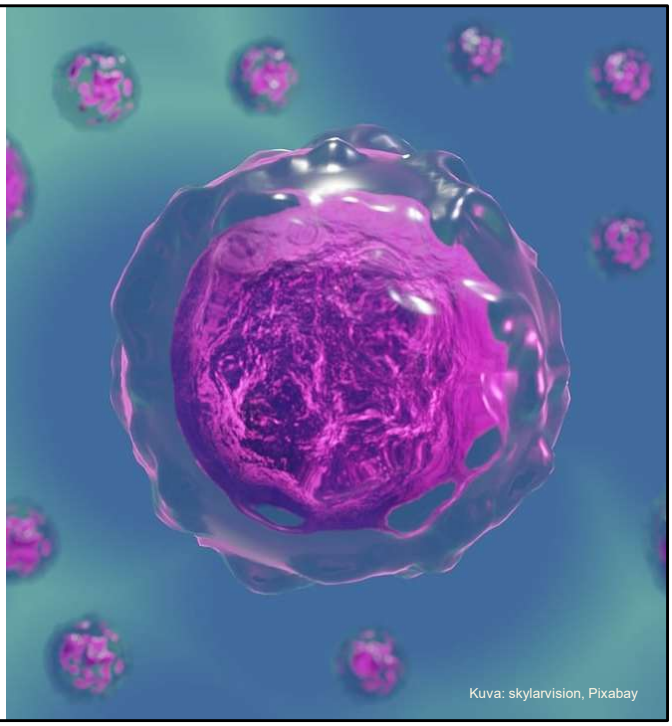
Mistä tunnistaa?

Voi ilmetä mm. päänsärkynä, heikotuksena, ärtymyksenä, viluna, väsymyksenä, keskittymiskyvyn herpaantumisena, vapinana, mahakipuna ja voimakkaana mielihaluna.

Miten ravitaan fysiologista nälkää?

Syömällä monipuolisesti ja säännöllisesti (noin 3-4 tunnin välein) sekä juomalla vettä kuunnellen kehon viestejä.

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Kuva: skylarvision, Pixabay

Mikä? Solujen nälkä eli kehon tarve saada ravintoaineita, ”polttoainetta” eli energiaa ja nestettä.

Mistä tunnistaa?

Fysiologinen eli solujen nälkä voi ilmetä muu muassa päänsärkynä, heikotuksena, ärtymyksenä, viluna, väsymyksenä, keskittymiskyvyn herpaantumisena, vapinana, mahakipuna ja myös voimakkaana mielihaluna. (Fysiologisen nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista harjoitellaan teeman 2. Nälkä-kylläisyyspäiväkirjan avulla.)

Miten ravitaan fysiologista nälkää?

Syömällä monipuolisesti ja säännöllisesti (noin 3-4 tunnin välein) sekä juomalla vettä kuunnellen kehon viestejä. Jos keho viestii solujen nälästä useammin kuin 3-4 tunnin välein, niin sitä kannattaa kuunnella. Esimerkiksi raskaan treenipäivän jälkeisenä päivänä nälkä voi olla normaalia kovempi.

# Aistien nälkä

Mikä?

Silmän, nenän ja suun nälkä

Mistä tunnistaa?

Ruoan näkeminen tai haistaminen herättää halun syödä, esimerkiksi buffetpöydän ääressä tai kaupassa.

→ Omat makumieltymykset houkuttelevat syömään.

Miten ravitaan aistien nälkää?

Syömällä värikästä ruokaa, kattamalla pöytä kauniisti.

Syömällä erilaisia makuja

Keskittyen syömiseen, makuihin ja tuoksuihin.

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Kuva: Ion Fet, Unsplash

Kuva: Rachel Park, Unsplash

Mikä? Silmän, nenän ja suun nälkä

Mistä tunnistaa?

Ruoan näkeminen tai haistaminen herättää halun syödä, esimerkiksi buffetpöydän ääressä tai kaupassa. Omat makumieltymykset vaikuttavat siihen, mikä houkuttelee syömään.

Miten ravitaan aistien nälkää?

Syömällä värikästä ruokaa ja kattamalla pöytä kauniisti, silmän nälkä tulee ravituksi.

Syömällä monipuolisesti erilaisia makuja. Kun syöty ateria sisältää monipuolisesti perusmakuja eli suolaista, makeaa, karvasta, hapanta ja umamia (ns. lihainen maku), suun nälkä tulee ravituksi.

Keskittyen syömiseen, makuihin ja tuoksuihin. Hajuaisti muodostaa suurimman osan siitä, miten koemme maistavamme ruoan. Jos nenä on tukossa, ruokaa ei koeta yhtä maistuvana. Jos ilma on tunkkainen, ruokakaan ei välttämättä maistu.

# Opittu nälkä

Mikä?

Vatsan nälkä, ehdollistunut nälkä

Mistä tunnistaa?

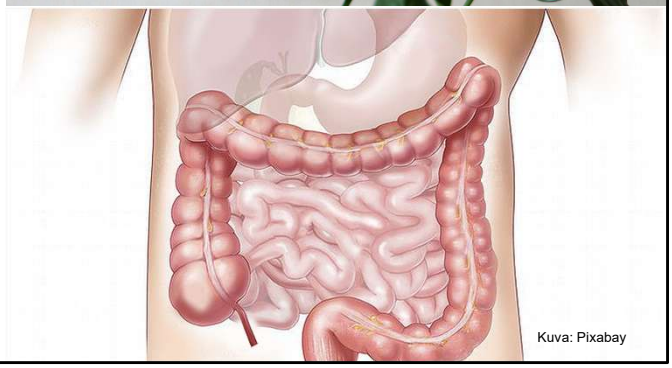
Maha murisee tai tuntuu ”tyhjältä” tiettyyn kellonaikaan tai tietyssä paikassa tai tilanteessa, esimerkiksi tekee mieli syödä elokuvaa katsellessa.

Miten ravitaan vatsan nälkää?

Pitämällä ruokarytmi ja vuorokausirytmi tasaisena.

Syömällä vatsa sopivasti kylläiseksi.

Kuva: Murat Ts., Unsplash



Kuva: Pixabay

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Mikä? Vatsan nälkä, ehdollistunut nälkä, ns. kellonälkä

Mistä tunnistaa?

Maha murisee tai tuntuu ”tyhjältä” tiettyyn kellonaikaan tai tietyssä paikassa tai tilanteessa, esimerkiksi tekee mieli syödä elokuvaa katsellessa tai automatkalla, jos on ko. tilanteeseen on muodostunut jokin syömiseen liittyvä tapa.

Miten ravitaan vatsan nälkää?

Pitämällä ruokarytmi ja vuorokausirytmi tasaisena. Syömällä vatsa sopivasti kylläiseksi eli niin, että jaksaa hyvin muutaman tunnin, mutta maha ei ole liian täysi.

Mikä? Tunteiden nälkä

Mistä tunnistaa?

Syömistä ohjaa jokin tunne, esim. ikävystyminen, ärtyneisyys tai lohdun hakeminen.

Miten ravitaan sydämen nälkää?

Tunne on viesti jostakin tarpeesta. Ensisijaista on antaa tunteen tulla ja olla sekä tunnistaa ja nimetä se. On tärkeää opetella tunnistamaan, mistä tarpeesta tuo tunne viestii ja pyrkiä vastaamaan tuohon tarpeeseen sen sijaan, että tukahduttaisi tunnetta esimerkiksi syömisen avulla.

Joskus saatamme tarvita tunteiden säätelyyn apukeinoja, koska jokin tunne voi olla niin suuri ja ahdistava. Kannattaa kuitenkin pyrkiä säätelemään tunteita ensisijaisesti muilla keinoilla kuin ruoalla, esimerkiksi juttelemalla itselle tärkeän ihmisen kanssa tai tekemällä jotain lempipuuhaa.

# Ajatusten nälkä

Mikä?

Mielen nälkä

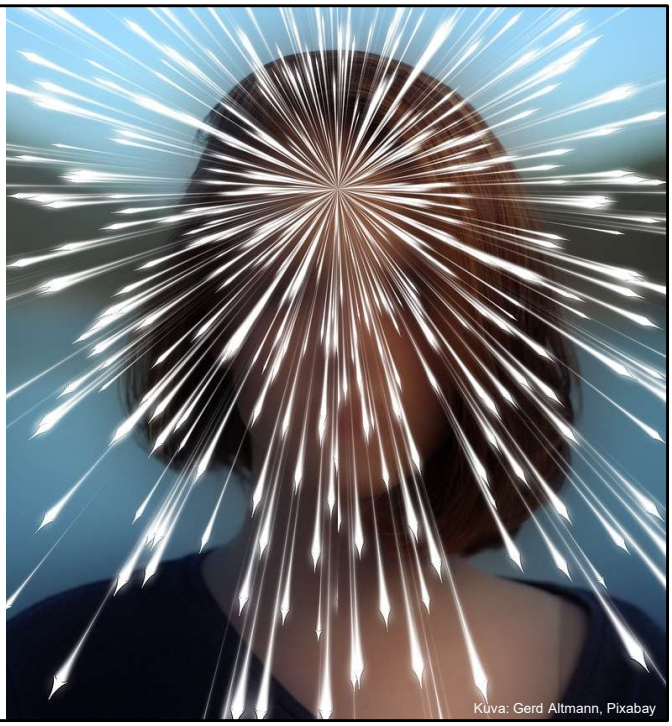
Mistä tunnistaa?

Syömiseen liittyy ajatuksia, mielikuvia, sääntöjä ja ohjeita, jotka ohjaavat syömistä, esimerkiksi mitä pitäisi / ei pitäisi syödä tai ruokien arvottamista terveellisiksi ja epäterveellisiksi.

Miten ravitaan ajatusten nälkää?

Syömällä monipuolisesti kehoa kuunnellen ja välttämällä syömistä ohjaavia tiukkoja sääntöjä = joustavuus syömisessä.

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Kuva: Gerd Altmann, Pixabay

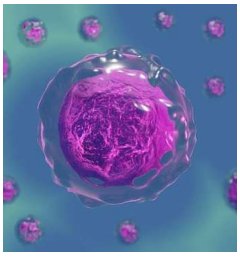
Mikä? Mielen nälkä

Mistä tunnistaa?

Syömiseen liittyy ajatuksia, mielikuvia, sääntöjä ja ohjeita, jotka ohjaavat syömistä, esimerkiksi mitä pitäisi tai ei pitäisi syödä tai ruokien arvottamista terveellisiksi ja epäterveellisiksi. Tällaiset säännöt voivat olla hyödyllisiä (esimerkiksi ”syö kasviksia joka aterialla”) tai haitallisia, esim. mustavalkoiset, ehdottomat säännöt. Yksittäinen ruoka-aine voi olla terveellinen tai epäterveellinen, riippuen määrästä, paljonko sitä syödään, ja tilanteesta. Esimerkiksi jos on ollut raskaat harjoitukset, voi olla terveellisempää syödä suklaapatukka kuin appelsiini. (Syömiseen liittyviä ajatuksia ja sääntöjä tarkastellaan teemassa 4. Tasapainoinen ruokasuhde ryhmätehtävän avulla.)

Miten ravitaan ajatusten nälkää?

Syömällä monipuolisesti kehoa kuunnellen ja välttämällä syömistä ohjaavia tiukkoja sääntöjä = joustavuus syömisessä. Syömisessä ei tarvitse tavoitella täydellisyyttä, keskinkertaisen hyvä riittää.



## Mitä nälän lajeja tunnistat omassa elämässäsi?

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Voitte pohtia yhdessä, mitä nälän lajeja tunnistat omassa elämässäsi. Oliko jokin nälän laji sellainen, jonka huomaat ohjaavan syömistäsi toisia nälän lajeja enemmän? Syöminen on paljon muutakin kuin ravintoaineiden tankkaamista kehon tarpeisiin. Vaikka **fysiologinen nälkä** on kehollemme kaikkein tärkein, myös muita nälän lajeja kannattaa ravita syömällä monipuolisesti (**aistien nälkä**) sekä pysytellä melko samanlaisessa ateriarytmissä päivittäin. Kehon viestejä kannattaa kuunnella, mutta kello on hyvä apuväline (**opittu nälkä**), jos kehon nälkäviestejä on vaikea tunnistaa. **Sydämen nälän** ravitseminen ruoan avulla satunnaisesti voi tuoda hyvää oloa, mutta usein käytettynä se voi aiheuttaa ongelmia ruokasuhteeseen. **Ajatusten nälkä** auttaa meitä valitsemaan ruokaa, kun tarjolla on ruokaa yllin kyllin ja aistien nälkä haluaisi kaikkea.