

PIENI RAVINTO-OPAS

SYÖ OIKEIN, NUKU PAREMMIN



*Ruokavaliolla on suuri merkitys
unihäiriöiden kokonaisvaltaisessa hoidossa.
Ravitsemusterapiassa huomioidaan
asiakkaan yksilöllinen tilanne ja suunnitellaan
henkilökohtainen ravitsemushoito. Oikea ravinto
ja ruokarytmi edistävät terveyttä, laadukasta
unta ja auttavat painonhallinnassa.*



RYTMIT KOHDILLEEN

Laadukas uni syntyy jo päivällä. Hyvin rytmitetty päivä tukee onnistuneen nukkumisrytmin noudattamista.

Se kuinka nukkuminen sujuu vaikuttaa merkittävästi päivän aikana koettuun näläntunteeseen ja mielitekojen ilmaantumiseen sekä ruokarytmiin.

Säännöllinen elämänrytmi on hyvä perusta stressaavan tilanteen yllättäessä ja mahdollistaa tarvittavan jaksamisen.

Koostamalla ateriat oikein voi lisätä päivän tehokkaiden tuntien määrää ja tukea laadukasta yöunta.



UNEN MERKITYS RUOKAILUTOTTUMUKSIIN

Yöunilla voi olla ruokavalintoja tukeva tai heikentävä vaikutus sen mukaan, onko uni ollut laadukasta ja riittävää.

Nukkumaanmenon myöhästyessä myös nälän tunne myöhästyy aamulla. Tällöin aamupala jää todennäköisemmin välistä ja syöminen painottuu helposti iltaan.

Univaje altistaa epäterveellisille ruokailutottumuksille ja ruokavalinnoille. Lisäksi varsinaisten aterioiden välissä tulee helposti naposteltua tai ateriat saattavat korvautua kokonaan epämääräisellä napostelutyypillisellä syömisellä.

VIREYSTILAN YLLÄPITÄMINEN PÄIVÄLLÄ



ILLALLA UNIPAIINEEN TUKEMINEN ILTARUOAN AVULLA

VIREYSTILAA TUKEVA RUOKARYTMI

Ruokailutottumukset ja ruokavalinnat vaikuttavat päivän aikaiseen vireystilaan sekä yöunen laatuun.

Riittävä aamupala nostaa vireystilaa ja tukee keskittymiskykyä aamupäivällä. Kevyt lounas antaa energiaa alkavaan iltapäivään ja palauttaa. Välipalat pitävät mielen kirkkaana ja virkistävät. Päivällisen nauttiminen päivän viimeisenä ateria-
na väsyttää sopivasti ja helpottaa unen tuloa.

Ilta on hyvä rauhoittaa ravitsevan aterian ja rentouttavan, itselle mieluisen tekemisen avulla. Alkoholin ja kofeiinipitoisten juomien välttäminen illalla auttaa nukkumaan laadukasta ja palauttavaa unta.



AAMUPALA

- Täyttää elimistön energia- ja ravintoainevarastot päivän koitoksia varten
- Auttaa pitämään verensokerin tasaisena
- Helpottaa järkevien ruokavalintojen tekemisessä myöhemmin päivällä
- Tukee vireystilaa ja keskittymiskykyä
- Tukee normaalia liikettä ja liikkumista
- Osana onnistunutta painonhallintaa

LOUNAS

- Kevyt lounas antaa energiaa ja virkistää - ei aiheuta iltapäivän ruokakoomaa
- Ylläpitää vireystilaa ja tasaista verensukeria
- Palauttaa päivän askareiden välissä



VÄLIPALAT (1-3 KRT/VRK)

- Pitää pääateriat kohtuullisen kokoisina ja verensokerin tasaisena aamu- ja iltapäivällä nautittuna
- Ehkäisee napostelua ja iltasyömistä
- Auttaa muistuttamaan riittävästä nesteytyksestä, koska moni juo vain aterioiden yhteydessä
- Tukee monipuolista, ravitsevaa, virkistävää ja säännöllistä syömistä

ILTARUOKA

- Päivän mukavin hetki, aika rauhoittumiselle ja valmistautumiselle unia varten
- Väsyttää sopivasti ja edesauttaa nukahtamista
- Energian ja ravintoaineiden saanti yön aikaista palautumista varten



HALUATKO LISÄTIETOJA?

P. 020 741 9401

UNIKLINIKKA@CORONARIA.FI

CORONARIAUNIKLINIKKA.FI

Coronaria[®]
UNIKLINIKKA