



Elviira Krebber

**Filosofian maisteri (FM),
diplomiravintoterapeutti &
sertifioitu Keto Coach**

www.ketokamu.fi

www.alakarpisti.com

www.lowcarbsosimple.com



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Kokonaisvaltainen terveys ja käytännön opit ruokasi tuoteselosteiden tulkintaan

Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi ovat tärkeitä. Hyvän ravinnon avulla mielikin pysyy kunnossa. Hyvinvointiin vaikuttaa myös esimerkiksi stressinsietokyky, uni ja ihmissuhteet. Elämäntapamuutokset kannattaa aloittaa pienin askelin, jolloin jo huomaa, miten hyvä olo lisääntyy. Mitä enemmän asiat ovat pielessä, niin sitä helpompi muutos on toteuttaa pitkällä aikavälillä.

Krebber on aina ollut kiinnostunut hyvinvoinnista ja erilaisista ruokavalioista. Hänen terveytensä oli vuosia sitten heikko ja hänellä oli nivelkipuja, migreeniä ja kovia vatsakipuja. Paino tippui eikä oikein mikään pysynyt sisällä. Etsittyään lisää tietoa ruokavalioista hän jätti viljat ja sokerit pois, jolloin olo jo koheni. Kun hän lisäsi ruokavalionsa myös luonnolliset rasvat niin olo muuttui tosi hyväksi ja aivotkin toimivat paremmin.

Krebber on auttanut paljon 2. tyyppin diabeetikkoja, jotka ovat saaneet ruokavalion avulla diabeteksen ja elämänsä hallintaan. Diabeetikko on hiilihydraatti-intolerantti. Tällöin hiilihydraatteja on laskettava tarpeeksi alhaiselle tasolle jotta verensokeri ja insuliinitasot eivät pääsisi nousemaan.

Turvallinen ravinto

Useimpia E-koodeja kannattaa välttää, vaikka jotkut niistä ovat luonnollisemmassa muodossa kuin toiset. Ketokamu tekee terveellisiä ketovälipaloja ja herkkuja sekä valmisruokia ilman lisäaineita. Muuten kaupassa on varmintä ostaa raaka-aineet suoraan tiskiltä ja valmistaa niistä itse ruokaa.

Jos joutuu turvautumaan valmisruokiin, niin kannattaa katsoa, ettei niissä olisi lisättyjä sokereita eikä tärkkelyksiä. Esimerkiksi maissitärkkelys on geenimuunneltua. Salaatit kannattaa pestä hyvin koska niissä voi olla geenimuunneltuja matoja. Marjo Urbanski on tehnyt Suomessa paljon tutkimusta aiheesta.

Luomua kannattaa suosia niin paljon kuin mahdollista. Tuholaismyrkkyyttämiä on enemmän ohutkuorisissa kuin paksukuorisissa vihanneksissa. Sokerilla on monia nimiä. Kannattaa välttää kaikkia tärkkelyksiä, siirappeja ja oosi-päätteisiä aineita kuten dekstroosia. Rungas sokerien käyttö aiheuttaa hiljaista tulehdusta. Se voi altistaa kaikille elintasosairauksille kuten sydänsairauksille, diabetekselle, korkealle verenpaineelle, syöville, Alzheimerille, dementialle ja erityisesti metaboliselle oireyhtymälle.

Limsat ovat erityisen haitallisia koska niissä on fosforihappoa, joka haurastuttaa luita. Lisäksi niissä on paljon sokeria ja fruktoosia ja kokiksessa lisäksi myös kofeiinia ja paljon natriumia. Normaalisti leptiinihormoni viestittää aivoille, että nyt on kylläinen olo, mutta fruktoosi ei taltuta nälkää, koska fruktoosin nauttimisen jälkeen ei erityisesti leptiiniä.

Silloin kun vatsa on tyhjä, erittyy nälkähormoni greliiniä. Kun syömme, niin sen erityys loppuu ja aivoille tulee viesti kylläisestä olost. Fruktoosi sekoittaa greliinin aineenvaihdunnan täysin. Fruktoosi on vähän kuin alkoholi, mutta siitä ei tule humalaan. Se on ainoa sokeri, jonka maksa käsittelee ja se myös rasvoittaa sitä paljon. Hedelmät on jalostettuja ja äärimmäisen makeita. Myös agavesiirapissa ja hunajassa suurin osa on fruktoosia. Kun fruktoosi hajoaa maksassa, niin sen lopputuote on virtsahappoa, joka altistaa kihdille.

Tarvitsemme proteiinia ja rasvoja, mutta hiilihydraatille ei löydy mitään fysiologista perustetta. Tarvitsemme kyllä hiilihydraatteja, mutta elimistömme pystyy tuottamaan ne itse. Nykyruokavaliassa hiilihydraatteja nautitaan yleensä monta kertaa päivässä, jolloin verensokeri pysyy korkealla, erittyy insuliinia, emmekä pysty polttamaan rasvaa. Insuliini on varastohormoni, joka huolehtii monesta muustakin hormonista ja vaikuttaa myös sukupuolihormoneihin.

Ravinto vaikuttaa kaikkeen ja hormonitasapaino on tosi tärkeä. Kasviksista saadaan hiilihydraatteja ja niissä on suojaravinteita mukana. Kasviksia kannattaa suosia sen verran minkä pystyy. Kasviksissa on myös haitta-aineita kuten fytiinihappoa ja oksalaatteja ja tämä on ongelma kun kasviksia ei käsitellä. Esimerkiksi liottaminen ja idättäminen poistaa hyvin fytiinihapon.

Ihmisten suolistot ovat aika huonossa kunnossa nykyään, ja siksi haitta-aineilla on suurempi merkitys ruokavaliassa. Jotkut ovat taltuttaneet terveysongelmia karnivoriruokavaliolla ja toiset kasvispohjaisella ruokavaliolla. Kasviksissa on vitamiineja ja kivennäisaineita mutta moni niistä on ei-aktiivisessa muodossa. Elimistön on ensin muutettava ne aktiiviseen muotoon. Esimerkiksi elimistö ei pysty käyttämään kovin hyvin kasvipohjaista D-vitamiinia. Iholla muodostuu D-vitamiinia nimenomaan kolesterolista, joten sitä ei pitäisi keinotekoisesti alentaa.

Krebber suosii kasviksia ja noudattaa melko kasvispohjaista ketoruokavaliota. Hän käyttää raakoja kasviksia ja hyviä luomulaatuisia proteiinin lähteitä kuten kananmunia, lihaa, kalaa ja kanaa.

Terveelliset ruokailut ja elintavat

Keskitytään siihen että ei napostella. Moni pärjää nauttimalla 1-2 ateriaa päivässä ja 3 ateriaa on jo maksimi. Jos tekee kovaa rankkaa työtä tai paljon liikuntaa niin voi ottaa välipalaksi vaikka liotettuja pähkinöitä tai tummaa suklaata.

Krebberin päivä alkaa mukillisella kahvia jossa on omatekoista kurkumalatteseosta, joka sisältää kurkumaa, ceyloninkanelia, inkivääriä, mustapippuria, kardemummaa ja chipotlea. Aamupäivällä hän tekee pilatesta ja syö jogurtia, jossa on usein marjoja tai tummaa suklaata. Iltapäivällä hän syö ison salaatin, jossa on esimerkiksi salaatin lehtiä, kirsikkatomaatteja, paprikaa, oliiveja, juustoa ja kalaa. Hän lisää annokseen usein myös viherjauhetta, ravintohiivahiutaleita, yrttejä ja oliiviöljyä. Yrttejä kannattaa suosia.

Terveys ei kohene yleisillä ravintosuosituksilla. Pehmeät monityydyttymättömät rasvat härskiintyvät helposti. Jos käytämme niitä paljon, niin elimistömme oma antioksidanttimekanismi ei pysty käsittelemään niitä. Niistä tulee paljon vapaita happiradikaaleja ja karsinogeenisia yhdisteitä. Myös tästä syystä autoimmuunisairaudet ovat yleistyneet todella paljon. Erityisesti auringonkukkaöljy on haitallista ja sisältää paljon omega-6-rasvahappoja altistaen tulehduksille.

Terveys lähtee suolistosta. Lisäaineiden ja kasvien haitta-aineiden vähentäminen on tärkeää suoliston hyvinvoinnin kannalta. Antibioottikuureja kannattaa välttää koska ne tuhoavat hyvää suolistoflooraa. Moni lisäaine tuhoaa herkkää suolinukkaa ja aiheuttaa vuotavaa suolta.

Krebberin kokonaisvaltaiseen terveyteen kuuluu pilates, jossa tehdään hengitysharjoituksia. Hän myös meditoi ja se auttaa stressin hallinnassa. Jokaisen olisi tärkeä löytää itselleen sopiva liikuntamuoto ja meditointia kannattaa harrastaa. Krebberille tärkeää on myös unen laatu, ihmissuhteet ja hyvien energioiden ylläpito. Kannattaa uskaltaa päästää irti sellaisesta mistä ei tule hyvä olo. Kemikaaleja kannattaa välttää myös siinä mitä laitamme ihollemme ja mitä hengitämme.

Kirjallinen tuotanto

Krebberillä on paljon kirjallista tuotantoa. Uusin teos on Kevyempi keto, jossa käsitellään kevyttä ketoruokavaliota, jota pystyy kasvispohjaisestikin noudattamaan. Tämä on osa kolmiosaista kirjasarjaa. Sarjan ensimmäinen osa, Kasvisruokien ketokäsikirja, oli perehdytys kasvispohjaiseen ketoruokavalioon. Kirjasarja käännetään myös englanniksi. Kolmas osa on tulossa vuoden 2022 alussa ja siinä käsitellään muun muassa kasvien haitta-aineita.

Krebberin ensimmäinen kirja oli Parantava ketoosi, joka ilmestyi 2016 ja siitä on ilmestynyt myös uusi painos. Hän on myös kirjoittanut kirjan Järkevä ketoruokavalio, jossa käsitellään ketoruokavaliota koko perheen näkökulmasta. Krebberiltä on tulossa Ketoherkut-videokurssi, joka on sekä englanniksi että suomeksi.