

Karppaus meidän kaikkien laihduttajien huulilla. Kukapa meistä ei olisi kokeillut vähähiilihydraattista ruokavaliota. Laihdutustulokset ovat myös vaihdelleet muutamista kiloista jopa usean kymmenen kilon pudotukseen. Mitä asiantuntijat ovat mieltä karppaamisesta ja voiko karppaus olla elämäntapana terveellinen? Vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutus perustuu kahteen seikkaan; itseaiheutettuun ketoosiin sekä hiilihydraattien tuoman energiamäärän radikaalilla vähenemisellä. Ihminen saa ravintonsa energiamäärästä noin 1 000 kilokaloria hiilihydraateista. Hiilihydraatit ovatkin prosentuaalisesti suurin energialähde ruokavaliossa. Suuren määränsä vuoksi saadun energian määrää on kaikkein helpoin alkaa karsimaan juuri hiilihydraateista.

### **Mikä on ketoosi?**

Toinen vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikuttava osa on kehon vaipuminen ketoosiin. Ketoosi on aineenvaihdunnan tila, jossa ketoaineiden eli rasvahappojen osuus elimistössä on koholla. Ketoosi on elimistön aineenvaihdunnan tila joka mahdollistaa ihmisen selviämisen niinä aikoina, jolloin ravintoa on vähemmän. Kun ihminen syö hiilihydraatteja, varastoituvat siitä saadut energiat glykogeeneiksi erityisesti lihaksiin sekä maksaan. Kun hiilihydraattien osuus ruokavaliossa vähenee tai lakkaa kokonaan, alkaa maksa ja lihakset hajottamaan omia glykogeenivarastojaan jotta elimistö saisi energiaa. Ketoosi alkaakin varsin nopeasti hiilihydraattien loputtua ravinnosta, sillä maksa hajottaa kaiken hiilihydraateista kerääntyneen glykogeenivaraston noin vuorokaudessa. Kaikki vähähiilihydraattisella ruokavaliolla olevat eivät kuitenkaan pyri ketoosiin. **Lihottavatko rasvat ja proteiinit?**

Vastoin yleisiä luuloja, myös karppaamalla on mahdollista lihota runsaasti. Mikäli hiilihydraattien määrä ei oleellisesti vähene, tuo rasvan ja proteiinin mukana oleva energia runsaasti lisäkiloja. Karpatessa tuleekin laskea oma energiansaanti. Väärä tapa karpata on lisätä proteiinien määrä, sillä ihminen saa niitä luonnostaankin. Dieetin aikana tulisikin keskittyä vähentämään hiilihydraattien määrää, eikä lisätä rasvan ja erityisesti proteiinin kulutusta. **Karpauksen väitetyt edut**

Yksi suurimmista väitetyistä hyödyistä on verensokerin vaihtelun väheneminen nopeiden hiilihydraattien jäädessä pois ruokavaliosta. Tämä vähentää riskiä sairastua diabetekseen, sydänvaivoihin sekä siinä sivussa hillitsee tehokkaasti painonnousua. Hiilihydraattien vähentyessä myös kolesteroliarvot laskevat.

Vaikka lihateollisuus on vahvasti lobbannut vähähiilihydraattisten dieettien terveellisyyttä (lihankulutuksen kasvun takia), on karpauksen sanottu lisänneen myös tuoreiden kasvien määrää ruokavaliossa. Ravintosuositusten mukaan ihmisen tulisi syödä puoli kiloa

tuoreita kasviksia päivässä. Laihdutuskeinona karppaamisesta on ylistetty. Parhaimmillaan alkuvaiheessa painoa on pudonnut kaksi kiloa viikossa joka on suuri motivaattori jatkamaan dieettiä koska tulokset näkyvät nopeasti. Karppauksen aikana liikunnan on myös väitetty vaikuttavan ainoastaan rasvakudoksiin.

Muita hyviä puolia karppauksessa on mm. alkoholin, makeisten ja muiden elintäsaairausriskiä kohottavien tuotteiden käytön väheneminen, prosessoitujen tuotteiden käytön väheneminen ja sitä kautta haitallisten ja paljon kohuttujen transrasvojen määrän tippuminen ruokavaliossa.

### **Karppauksen väitetyt haitat**

Yksi suurimmista ravitsemusasiantuntijoiden huolista liittyy suolitoiminnan häiriintymiseen vähähiilihydraattisen dieetin aikana. Yksi yleisimmistä oireista karppaajilla pahanhajuisen hengityksen lisäksi on jatkuva ummetus, joka johtuu kuidun puutteesta. Akuuteimmillaan tämä on ensimmäisten kahden viikon aikana. Pitkällä aikavälillä vähähiilihydraattinen dieetti saattaa altistaa suolipusseille sekä paksusyövän riskille.

Ensimmäisten viikkojen aikana ihmisen glykokeenivarasto on myös tyhjentynyt kokonaan mikä voi vaikuttaa haitallisesti liikuntasuoritusten aikana sekä aiheuttaa väsymystä ja huimausta.

Haitallisia ja ikäviä sivuvaikutuksia voivat olla myös pahanhajuinen hengitys(yleinen ja lähes kaikilla jossain vaiheessa dieettiä), alkuvaiheen päänsärky, kolesterolin ja rasvapitoisten karsinogeenien lisääntyminen elimistössä(mikäli lihatuotteiden osuus suuri ruokavaliossa) sekä polttava ja voimakkaanhajuinen virtsa(mikäli ruokavaliossa liian vähän rasvaa ja liikaa proteiinia).

\*Koska vähähiilihydraattinen ruokavalio on kultakaivos lihateollisuudelle, on luotettavia tutkimustuloksia karppaamisen hyödyistä ja haitoista vaikea todentaa. Puolueetonta tutkimusta on aiheesta vaikea saada tehokkaan lobbauksen takia.

[SEO by Artio](#)