



12 askeleen ohjelman läpikäynyt: Yhä enemmän suklaata toisilta salaa

Sokeririippuvuus on hormoni- ja aivosairaus

Sokeririippuvuus on muuta kuin lihavuus tai painonhallintaongelma, eikä se ole syömishäiriökään. Himo sokeriin, suolaan tai rasvaan voi olla biokemiallisesti herkistynyt, jolloin se on riippuvuussairauksien keinoin hoidettava hormoni- ja aivosairaus.

Kaksitoista vuotta sitten **Marja Kanu** oli tullut tiensä päähän alkoholistina ja toipui silloisessa kotipaikassaan, Osllossa, 12 askeleen ohjelmalla eli Minnesota-hoidolla.

Kun hän oli ollut kuusi vuotta täysraittina, hän huomasi syövänsä yhä enemmän makeaa, enimmäkseen suklaata ja jäätelöä. Ruoka-aine- ja omalla kohdallaan sokeririippuvuudeksi Marja Kanu totesi mielitekonsa siitä, että hän piti häpeänsä vuoksi

Välttämättä ei tule heti huomanneeksi, milloin sokeri alkaa koukuttaa, koska sitä on lisätty kaikenlaisiin prosessoituihin elintarvikkeisiin. Koukuttavimpien sokerituotteiden lista on Marja Kanun mukaan seuraava: jäätelö, suklaa, keksit, karkit, ranskalaiset, sipsit, voileipäkeksit, suolakalat ja prosessoidut ruuat.

alkaa salailemaan tekemisiään – yhtä lailla kuin alkoholistina.

– Kyseessä on sama aivosairaus, Marja Kanu vakuuttaa.

Kanu oli syönyt paljon light-tuotteita ja aamiaismuroja sekä herkutellut suklaajäätelöllä ja leivällä.

– Käytän nykyään jonkin verran hedelmiä, mutta mahdoton hedelmä minulle on appelsiini, joten sitä minun pitää välttää.

Alle 10 prosenttia lisättyä sokeria

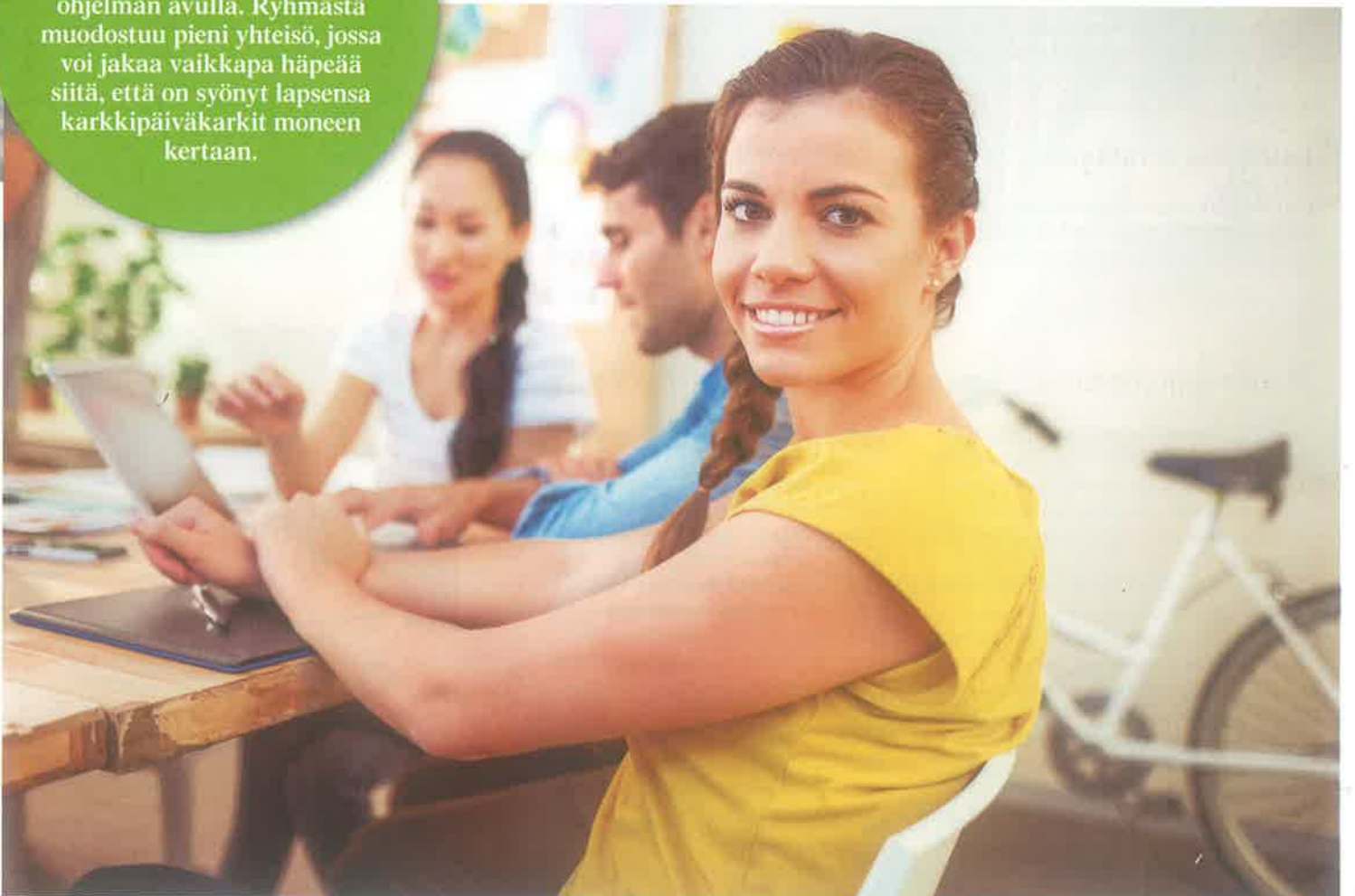
Suomessa ruoka-aineriippuvuutta ei vielä diagnosoida samanlaiseksi käyttäytymishäiriöksi eli sairaudeksi kuin päihderiippuvuus.

– Maailmalla ja varsinkin Yhdysvalloissa, jossa diabetes ja sairaalloinen lihavuus ovat



– Ruoka-aineriippuvaisten hoidossa käydään läpi syömishistoria, tunne-elämä ja mitä kamppailu on jo aiheuttanut minä-kuvalle, onko se vaikuttanut arvomaailmaan, Helsingin Avominne-klinikan johtaja, funktionaaliseksi ravintovalmentajaksi opiskeleva Marja Kanu kertoo.

Ryhmäkeskustelu vertaisten kanssa on myös sokeririippuvuuden hoitokeino Minnesota-mallin mukaisesti eli 12 askeleen ohjelman avulla. Ryhmästä muodostuu pieni yhteisö, jossa voi jakaa vaikkapa häpeää siitä, että on syönyt lapsensa karkkipäiväkarkit moneen kertaan.





4–6 palaa leipää kotimaisista viljoista kuuluu suomalaisiin ravitsemus-suosituksiin vankasti. Herkimille sokeririippuvaisille elimistössä tärkekelykseksi muuttuva leivän jauho aiheuttaa ja pitää yllä riippuvuutta.

niin yleistyneitä, asiasta puhutaan monella taholla, Kanu kertoo.

Eräs asiaa esillä pitävistä on kalifornialainen lastensairauksien professori **Robert Lustig**, joka on diagnosoinut rasvamaksaa lapsilta. Syynä on ollut sokeri.

Hän pitää pöytäsokeria eli sakkaroosia, joka on kemiallisesti tehty glukosin ja fruktoosin yhdiste, yhtä vaarallisena kuin fruktoosiriippia. Sitä hän taas pitää ”kroonisena myrkkynä”.

Tällä hetkellä WHO suosittaa alle kymmentä prosenttia lisättyä sokeria kokonaisenergian saannista, mutta Amerikan terveysjärjestö suosittaa alle viittä prosenttia.

Laihdutus ei ratkaisu

Syy siihen, että sokeririippuvuutta pitäisi hoitaa kuin sairautta, on se, että biokemialliset mekanismit ohjaavat käyttäytymistä.

Lustigin mukaan käsky laihduttaa on sokeririippuvaiselle ihmiselle mahdotonta psykologisesti, mutta myös vaarallista.

– Kaikki eivät edes ole lihavia. Myös meidän 12 askeleen ruoka-aineriippuvuus -ohjelmassamme on ollut mukana fitness-tason urheilijoita, Helsingin Avominne klinikan johtaja Marja Kanu sanoo.

Hoidon punaisena lankana ei ole laihduttaminen tai tiedon jakaminen.

– Ihmiset tuntevat ja tietävät terveelliset elämäntavat yllättävänkin hyvin. Enemmän keskustelemme, ja tiedonjako koskee ennen muuta ruoka-aineriippuvuuden lainalaisuuksia.

Hormonit menevät sekaisin

Lustigin mukaan sokeri luo omanlaisensa kierteen, joka syntyy hormonaalisessa järjestelmässä. Osittain syynä on kortisoli.

”Kun kortisoli säätelee veren virtausta, se nostaa verenpainetta ja lisää veren glukosipitoisuutta, joka voi jouduttaa diabeteksen puhkeamista. Korkea kortisolitaso lisää muiden ruokien kaloreiden vaikutusta, aiheuttaa öistä levottomuutta ja nälkähormoni-gherliiniä seuraavana päivänä. Jos järjestelmässä on paljon insuliinia, leptiini-hormonin hermo-signaali estyy.”

Sokerin vaarallisuudesta oli näin yrittänyt varoittaa jo 70-luvulla **John Yudkin**: hän piti sitä alkoholiin ja tupakkaan verrattavana.

Riippuvuudet tuttuja

Monet itsensä sokeririippuvuudesta yllättävät ovat kamppailleet jo jonkin toisen riippuvuussairaudesta kanssa aiemmin tai tulevat riippuvuusperheestä – Suomessa yleisimpänä alkoholi.

– Koska lainalaisuudet ovat niin samat, ruoka-aineriippuvuusryhmäläisemme saattavat käydä myös läheisriippuvuuden ryhmissä, joissa puhutaan muun muassa itsensä hoitamisesta ja arjen haasteista. Hoito on allergiatyypistä, niin ettei riippuvuutta aiheuttavaa ainetta voi käyttää, Kanu kertoo.

Kehitty ajan oloon

Mikä tahansa riippuvuus kehittyy Kanun mukaan ajan oloon, ei hetkessä.

– Meillä on erilainen biokemiallinen herkkyys. Pitkäaikaisesta sokerin, suolan tai rasvaisen ärsytyksestä voi aiheutua hoitotien tarve syödä. Ihminen menettää silloin biologisista syistä kontrollin tiettyyn ruoka-aineeseen. Lisääntyvä syöminen vääristää ajattelua, saa aikaan monenlaista negatiivista, mutta siitä huolimatta altistunut ei pysty olemaan syömättä.

Riippuvaisen ihmisen perikuva on Kanun mukaan omavoimainen ihminen. Hän pitää itselleen kurituskoureja, liikkuu ja aloittaa aina ja aina vain uuden maanantain. ▶

Ruoka-aineriippuvuus eroaa lihavuudesta ja syömishäiriöstä

* Päihderiippuvuudesta puhutaan silloin, kun näistä kohdista kolme tai useampi esiintyy toistuvasti 12 kuukauden aikana. Sama pätee myös ruoka-aineriippuvuuteen.

1. Esiintyy voimakas himo tai pakonomainen halu ottaa päihdettä.
2. Kyky hallita päihteen käytön aloittamista, määrää tai lopettamista on heikentynyt.
3. Esiintyy vieroitusoireita päihteen käytön päättyessä tai vähentyessä. Ne voivat ilmetä:
 - a) käytetylle päihteele tyypillisenä vieroitusoireyhtymänä tai
 - b) alkuperäisen tai muun samankaltaisesti vaikuttavan päihteen käyttönä vieroitusoireiden lievittämiseksi
4. Sietokyky kasvaa. Tämä voi ilmetä siten, että:
 - a) käytettyä annosta suurennetaan

päihtymyksen tai entisen vaikutuksen saavuttamiseksi tai

b) entinen annos tuottaa selvästi heikomman vaikutuksen käytön jatkuessa

5. Käyttö muodostuu elämän keskeiseksi asiaksi. Tämä voi ilmetä:

a) muista merkittävistä kiinnostuksen kohteista tai tyydytyksen lähteistä luopumisena joko osittain tai kokonaan siten, että

b) tuntuva osa ajasta kuluu päihteen hankkimiseen, käyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen

6. Käyttö jatkuu huolimatta sen aiheuttamista kiistattomista haitoista, joista käyttäjä on tietoinen tai joista hänen voidaan olettaa olevan tietoinen.

Lähde: Avominne-klinikka.



Ruoka-aineriippuvuutta on hyvä vertailla tavalliseen syömiseen ja syömishäiriöön

Normaali syöjä

lihavuutta
Ongelma: fyysinen
• painonpudotus

Ratkaisu: fyysinen

- lääketieteen hyv. dieetti
- maltillinen liikunta
- tuki syömiseen, liikuntaan, elämäntapamuutokseen

Mikä prosessi?

- Tahdonvoima

Tunnesyöjä

syömishäiriöitä
Ongelma: fyysinen ja emotionaalinen
• humalahakuinen syöminen, tunteiden sovittaminen
• selvittämätön trauma
• yli- tai alipaino mahdollinen

Ratkaisu: emotionaalinen

- tunne-elämän säätelykyky
- puolustusmekanismeista luopuminen
- trauman ja järjettömän ajattelun purkaminen
- myös edellinen keino

- Kohtuullisuus ja tunteiden hyväksyminen

Ruokariippuvainen

kemiallinen riippuvuus
Ongelma: fyysinen, emotionaalinen ja henkinen
• rajoittaminen epänormaali vaste tiettyihin ruokiin
• fyysinen himo
• väärä ajattelu
• itsensä vahingoittamisen halu
• usein trauma- ja paino-ongelmia

Ratkaisu: henkinen

- humalahakuisuuden välttäminen
- äärimmäinen rehellisyys
- kurinalainen 12 ask. ohj.
- myös kaksi edellistä keinoa
- Luopuminen (syvätason hyväksyminen)

Lähde: Philip R. Werdell & Mary Foushi. Food addiction institute.

– Lopulta hän eniten varmasti väsyvä aineeseen retkahteluun, ryhdistäytymiseen ja asioiden salailuun, Kanu sanoo.

8-viikkoinen hoito-ohjelma

Ruokariippuvuuteensa väsynyt voi ottaa yhteyttä Avominne-klinikoihin eri paikkakunnilla, mutta aloittaa voi myös klinikan avoimilla, maksuttomilla infoluennolla.

– Pidän infoluentoja säännöllisesti kerran kuussa Helsingissä ja satunnaisemmin Avominnen muiden paikkakuntien klinikolla. Sinne tarvitsee vain ilmoittautua ja voi tulla kuulemaan siitä, mikä riippuvuus on kyseessä ja miten sitä voidaan hoitaa. Kun hoidon aloittaa, mahdollisesta, edellisestä riippuvuudesta toipumisesta suositellaan olevan kulunut noin vuosi.

Klinikalla pidetään iltaryhmiä, joissa

kolmen tunnin aikana kerran viikossa keskustellaan ja edetään Minnesota-mallin mukaisin askelin. Lisäksi varsinkin 8-viikkoisen hoito-ohjelman alussa ollaan enemmän tekemisissä ohjaajaan myös puhelimitse ja suljetun Facebook-ryhmän kautta.

Koukuttava aine täysin pois

Kahdeksan viikon ajan hoidetaan omat avokemialliset prosessit kuntoon välttämisdieetillä.

– Silloin jätetään kertaheitolla koukuttavat ruoka-aineet pois. Useimmilla se on sokeri, jonka lisäksi aluksi myös viljatuotteet ja hedelmät jätetään pois samoin kuin prosessoidut ruuat. Joillain koukutus voi olla roskaruoka, suolainen ja rasvainen. Syyllisiä taustalla ovat kaikissa tapauksissa lisätty sokeri, usein myös fruktoosi-rappi, sekä maissi-, riisi- tai perunatärkkelys.

Hyvä olo aika pian

Ryhmästä muodostuu pieni yhteisönsä.

– Ensimmäiset 2–3 viikkoa on yhtä lailla kaikille vaikeaa aikaa. Silloin mieliala vaihtelee, on ärtymystä, levottomuutta, hikoilua, väsymystä ja pahaa makua suussa. Olon lieventyminen tapahtuu kuitenkin nopeasti. Hyvä olo auttaa etenemään, mutta toki ryhmässä valmistetaan selviytymään arjesta. Myös yksilövalmennuksissa voi käydä lisäksi.

Painoon hoidossa ei katsota, vaan mikäli ennen kaikkea painonhallinta tuottaa ongelmia, sen hoitaminen on myöhemmän ajan asia.

– Luonnostaan kuitenkin turvotus, kivut ja säryt lähtevät pois. 6. tai 9. viikolla ruokavalioon lisätään aiemmin täysin vältettyjä ruoka-aineita, kuten hedelmät.

Puolen vuoden hoitopaketti maksaa 985 euroa. Toistaiseksi kunnat antavat maksusitoumuksia vain päihde- ja läheisriippuvuus-hoitoihin.

Hyvä olo helpottaa

Suhteessa alkoholiriippuvuuteen ruokaa Marja Kanu pitää jopa ongelmallisempänä.

– Alkoholilla ihminen ei tarvitse mihinkään. Ruoka on tärkeämpi, sitä ilman ei voi olla. Mutta kun ilman sokeria on ollut, yhden päivän sokeripommi pilaa pari päivää. Luovuttamisen tuskaa helpottaa hyvä olo. Jatkuva ryhdistäytyminen on hankalinta.

Tähän asti Kanun ryhmässä on ollut ennen kaikkea hyvin menestyneitä naisia, mutta pelkästään naisten sairaus ei ole kyseessä. *

TEKSTI: MIRA PIISPA

KUVAT: MATTON JA AVOMINNE



– Alkoholilla ihminen ei tarvitse mihinkään. Ruoka on tärkeämpi, sitä ilman ei voi olla, sanoo Marja Kanu.