

HAARUKALLINEN HUOLTA

Jokainen ihminen miettii päivittäin tavalla tai toisella syömistään. Onko minulla nälkä? Mitä ruokaa tekisin tänään? Sopiiko tämä ruoka-aine vatsalleni? Pohdittavaa saattaa olla tavanomaista enemmän, jos suhdetta ruokaan haastaa suolistosairaus.

TEKSTI **MARI LEINONEN** KUVAT **JONNA HORTTANAINEN**

Artikeln på
svenska på
sidan 15.





Joensuulaiselle **Katri Tuonoselle** ruoka on pikemminkin suoritus kuin nautinto. Aikanaan ensin ärtyvän suolen oireyhtymän eli IBS-diagnoosin saanut Katri ehti kokeilla tuloksetta niin maidoton-
ta, gluteenitonta kuin FODMAP-ruokavaliotakin, ennen kuin lääkekeilu paljasti rajujen suolisto-oireiden syyksi sappihapporipulin.

– Vatsa oli ollut sekaisin vuosikautia. Täyhystyksessä tai verikokeissa ei näkynyt mitään, joten sain diagnoosiksi IBS:n ja ohjeeksi, että jos jokin ruoka-aine aiheuttaa ongelmia, älä käytä sitä, Katri kertoo.

Jatkuvat vatsaoireet ja oikean diagnoosin pitkittynyt saaminen ovat

saaneet Katrin epäluuloiseksi monia ruoka-aineita ja syömistä kohtaan. Katrille keitetty riisi sellaisenaan onkin niin sanottu turvaruoka, jota hän syö arjessa paljon.

Ruoaalla on monia merkityksiä

Ruokasuhteella tarkoitetaan kaikkea, mikä meissä ihmisissä liittyy ruokaan ja syömiseen. Miksi syön, miten syön? Mitkä tavat, tottumukset, uskomukset ja arvot vaikuttavat syömiseeni? Monet näistä valinnoista ovat tiedostamattomia, eikä ruokasuhte ole koskaan yksiselitteisesti hyvä tai huono, vaan se myös muokkautuu elämän aikana. Tavoite ei ole täydellinen ruokasuhte,



Katri eli pitkään epätietoisuudessa siitä, löytyisikö hänen oireilleen syytä ja loppuisivatko ne koskaan.

vaan tasapainoisen syömisen mahdollistaminen.

Laillistettu ravitsemusterapeutti ja Syömishäiriöliiton asiantuntija **Katri Mikkilä** sanoo, että syömisen tulisi lähtökohtaisesti olla mukava asia. Eri ihmisille syömisellä on eri merkityksiä ja toisille se on nautinnonhakuisempaa kuin toisille. Parhaassa tapauksessa syöminen on helppoa ja joustavaa, eikä se hallitse elämää.

– Jos syöminen, sen ajattelu ja sen suunnitteleminen alkaa viedä kohtuutoman paljon aikaa päivästä tai sanella omaa arkea, niin silloin voi ajatella, että ruokasuhte on vääristynyt. Syömisen ei tulisi haitata fyysistä, psyykkistä tai

” Syömisen ei tulisi haitata fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä.

sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä, Mikkilä sanoo.

Eloa epätietoisuudessa

Katri kävi armeijan, jossa pärjäsi hyvin ja jossa hän koki, että säännöllisen päivärytmin ja tasaisten ateriäväliden vuoksi suolistokin oireili vähemmän. Palatessaan armeijasta kesällä 2021 oireet muuttuivat kuitenkin paljon pahemmaksi ja Katri koki olevansa lähes sidottu kotiinsa.

– Kamalinta oli se, että täytyi herätä jatkuvasti öisin vessaan ja istua siellä tuntikausia. Söin ripulilääkettä monta kertaa päivässä, että uskalsin lähteä kotoa, Katri muistelee.

Katri eli jatkuvassa epätietoisuudessa siitä, löytyykö oireille mitään syytä ja loppuvatko ne koskaan. Arki piti suunnitella tarkkaan ja suunnitelmien muuttuminen oli Katrin mukaan katastrofi. Hän myöhästeli ja perui menojaan ja välillä joutui ottamaan sairauslomaa töistä, koska tilanne oli niin hankala. Lopulta vatsakeskuksen lääkäri ehdotti, että Katri kokeilisi sappihapporipulin hoitoon käytettävää lääkettä, ja jos se auttaisi, kyse olisi todennäköisimmin juuri tästä suolistosairaudesta.

– En ollut koskaan kuullutkaan sappihapporipulista. Meni pari päivää ja lääke alkoi vaikuttaa. Muutos voinnissa oli uskomaton, olin jo niin tottunut siihen, että vatsa on aina kipeä, Katri kertoo.

Suhde ruokaan koetuksella

Vaikka vaikeimmat oireet ovat lääkityksen myötä helpottaneet, vuosia kestäneet vatsavaivat ovat haastaneet Katrin suhdetta ruokaan ja ruokailuun. Hän on kuitenkin vähitellen uskaltanut kokeilemaan aikaisemmin välttämäänsä ruoka-aineita.

– Olen pikkuhiljaa alkanut vapaa-päivinä kokeilemaan, josko sietäisinkin maitoa, ja laittanut leivän päälle juustoa. Olen huomannut, että maitotuotteet sopivatkin minulle, eikä mitään pahaa ole tapahtunut. Mutta jokin pelko on kuitenkin jäänyt, ja jos tiedossa on jotain menoa, en uskalla maitotuotteita edelleenkaan käyttää, Katri sanoo.

Mikkilän mukaan on hirveän inhimillistä, että jos jotkin ruoka-aineet aiheuttavat kipua tai oireita, on hankala opetella rentoa suhtautumista ruokaan. Turvallisessa kotiympäristössä on hyvä testailta ja kokeilla sopivia ruoka-aineita.

– Jos syöminen tai vessassa käynti alkavat rajoittamaan elämää ja tekemään siitä hankalaa, on syytä hakea apua. Syöminen on hirveän henkilökohtainen asia ja sen kanssa on totuttu pärjäämään itseksensä. Ravitsemusterapeutille pääseminen ei ole itsestäänselvyys, mutta toivoisin, että palvelu olisi laajemmin kaikkien saatavilla. Tilanteisiin, joissa ihminen pohtii, mikä rajoitus on tarpeellinen ja mikä ei, voisi saada kannustusta ja rohkaisua ammattilaiselta, Mikkilä kertoo.

Ruokarauhaa

Katria ruokailu arveluttaa edelleen usein ja tästä syystä ruokahalu voi kadota kokonaan. Jos vatsassa on omituisia tuntemuksia jo valmiiksi, ei tee mieli syödä mitään.

– Ihmisten ilmoilla syöminen ahdistaa. Viime aikoina olen silti käynyt ulkona syömässä, ettei sosiaalisia ruokailutilanteita alkaisi jännittämään, eikä niistä tulisi mörköä. Syödä kuitenkin täytyy esimerkiksi työpaikan taukotilassa. Eihän kukaan minun syömisiäni vahdi, mutta siltähän se joskus tuntuu, Katri sanoo.

Mikkilä peräänkuuluttaa ruokarauhaa. Ruokarauhalla tarkoitetaan sitä, että jokaisella on lupa ja tila syödä itselleen hyvää tekevällä tavalla. Toisten ihmisten ruokailemista ei tulisi esimerkiksi työpaikalla ihmetellä eikä kauhistella, eikä syömiseen pitäisi kuulua syyllisyyttä.

– Keskitytään siihen, mitä itse syö-
dään. Oma syömistään ei tarvitse seli-
tellä muille, eikä muilta ihmisiltä vaa-
dita selittelyä, Mikkilä muistuttaa.

Haasteena lääkkeen saatavuushäiriöt

Katrilla sappihapporipuliin käytettävä lääke on toiminut erittäin hyvin. Stressiä ja päänvaivaa aiheuttavat kuitenkin lääkkeiden saatavuushäiriöt. Hän on joutunut ajamaan satoja kilometrejä ympäri Suomea kiertäen eri apteekkeja saadakseen lääkettä.

– On ollut tilanteita, että koko Suo-
mesta on lääke loppu, eikä mistään saa
korvaavia lääkkeitä. Toistaiseksi omassa
varastossani olevat lääkkeet ovat riittä-
neen katkoksen yli, mutta entä jos jos-
kus eivät riitä – palaanko kotini vangik-
si? Asia stressaa, Katri kertoo.

Läheiset ja ystävät ovat olleet Kat-
rin sairautta ja ruokailutottumuksia
kohtaan ymmärtäväisiä, eikä hänen
oireitaan tai tunteitaan ole vähätelty.
Lapsuudenkodissa hänelle valmistettiin
erityisruokavalion mukaista ruokaa ja
nykyäänkin Katrilla ja hänen puolisol-
laan on eri ruoat. Ymmärtämättömyy-
teen Katri silti edelleen törmää, min-
kä hän arvelee johtuvan tietoisuuden
puutteesta suolistosairauksia kohtaan.

– Jos kieltäydyn kupillisesta kahvia,
saatan saada kommenttia aiheesta, että
onko se nyt niin paha, jos vatsa menee

vähän sekaisin. Sehän ei kohdallani tar-
koita, että käyn kerran vessassa ja asia
on kunnossa, vaan että vatsa voi olla
sekaisin kaksi viikkoa, Katri kertoo.

Sairaus ja sen arvaamattomuus sekä
rajut oireet ovat vieneet Katrin välillä
hyvinkin synkkiin mielentiloihin, mut-
ta nykyään asenne elämää kohtaan on
positiivinen ja sairaus kulkee mukana
osana elämää, hallitsematta sitä. Iloa
Katrin elämään tuovat läheiset ja har-
rastukset, kuten lumilautailu ja bändis-
sä kitaran soittaminen.

– Enemmin tai myöhemmin asiat
järjestyvät, kuten niillä tapana on. Aina
se ei siltä tunnu, mutta niin se vaan
menee. Sairaus ei minua pysäytä, välillä
vain vähän hidastaa, Katri toteaa. ●

Kirjoittaja on yhdistyksen
viestintäpäällikkö.

Oikea diagnoosi ja toimiva
lääkitys ovat helpottaneet
Katrin elämää. Lääkkeen
saatavuushäiriöt tosin
huolestuttavat.



”

**Syöminen on hirveän
henkilökohtainen asia
ja sen kanssa on totuttu
pärsjäämään itsekseen.**

Mietityttääkö ruokasuhde?

- Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tarvitaan lähete, jonka voi pyytää omalta terveydenhuollon ammattilaiselta.
- Jos syömiseen ja omaan ruokasuhteeseen liittyvät asiat mietityttävät, Syömishäiriöliiton tukipuhelin palvelee numerossa 02 251 9207. Lisätietoja www.syomishairioliitto.fi.
- Tutustu Katri Mikkilän luento "Suolistosairaudet ja ruokasuhde" YouTube-kanavallamme @Suolistosairaudetry.
- Löydät laajasti tietoa suolistosairauksista ja ravitsemuksesta sivulta www.suolistosairaudet.fi.