

En gaffelbit oro

Varje människa funderar dagligen på sätt eller annat på sitt ätande. Är jag hungrig? Vad ska jag laga till middag idag? Passar det här livsmedlet min mage? Det kan finnas mer än vanligt att grubbla över om relationen till mat försvåras av en tarmsjukdom.

TEXT **MARI LEINONEN** BILDER **JONNA HORTTANAINEN**
ÖVERSÄTTNING **ÖVERSÄTTNINGSBYRÅ ITRANSLATE**



Sjukdomen och dess oförutsägbarhet har ibland fört Katri in i mörka sinnestillstånd, men numera är livinställningen positiv.

För **Katri Tuononen** från Joensuu är mat snarare en prestation än en njutning. Katri, som i tiderna först fick diagnosen irriterad tarm, det vill säga IBS, hann utan resultat pröva på såväl mjölkfri, glutenfri och FODMAP-diet innan det genom en läkemedelsprövning kunde konstateras att orsaken till de svåra tarmsymtomen var gallsyrediarré.

– Jag hade haft orolig mage i många år. Gastroskopi eller blodprov visade ingenting och därför fick jag diagnosen IBS och anvisningen att om något livsmedel orsakar problem ska jag undvika det, säger Katri.

Fortsatta magsymtom och det faktum att det dröjde så länge att få rätt diagnos har gjort Katri skeptisk vad gäller många livsmedel och sitt eget ätande. För Katri är kokt ris som sådant så kallad trygg mat, som hon äter ofta på vardagarna.

Mat har många betydelser

Med relationen till mat avses allt som vi människor kopplar samman med mat och ätande. Varför äter jag, hur äter

jag? Vilka seder, vanor, föreställningar och värderingar påverkar mitt ätande? Många av dessa val är omedvetna och relationen till mat är aldrig entydigt bra eller dålig, utan den ändras också under vår livstid. Målet är inte en perfekt relation till mat, utan att möjliggöra ett balanserat ätande.

Katri Mikkilä, legitimerad närings terapeut och sakkunnig vid Ätstörningsförbundet, säger att det i princip ska vara trevligt att äta. Att äta betyder olika saker för olika människor och några söker mera njutning i ätandet än andra. I bästa fall är ätandet enkelt och flexibelt och kontrollerar inte livet.

– Om ätandet, att tänka på och planera måltiderna börjar ta upp orimligt mycket tid varje dag eller börjar diktera den egna vardagen kan man tänka sig att relationen till mat har blivit förvrängd. Att äta ska inte inverka störande på den fysiska, psykiska eller sociala hälsan och funktionsförmågan, säger Mikkilä.

Ett liv i ovisshet

Katri gjorde sin militärtjänst, klarade

sig bra och upplevde att en regelbunden dygnsrytm och jämna måltidsintervaller lindrade hennes tarmsymtom. Efter militärtjänsten sommaren 2021 blev symtomen ändå mycket värre och Katri kände att hon var nästan helt bunden till sitt hem.

– Det värsta var ändå att jag var tvungen att hela tiden vakna på nätterna för att gå på toaletten och sedan sitta där i flera timmar. Jag tog läkemedel mot diarré flera gånger per dag för att våga gå hemifrån, minns Katri.

Katri levde i konstant ovisshet om det skulle hittas en orsak till hennes symtom och om de någon gång skulle upphöra. Vardagen måste planeras noggrant och enligt Katri innebar ändrade planer en katastrof. Hon blev försenad, avbokade möten och evenemang och var ibland tvungen att ta sjukledigt från jobbet, eftersom situationen var så svår. Slutligen föreslog en läkare vid Gastrocentrum att Katri skulle prova ett läkemedel som används för behandling av gallsyrediarré. Om det hjälpte var det högst sannolikt frågan om just den här tarmsjukdomen.

– Jag hade aldrig hört talas om gallsyrediarré. Det tog några dagar innan läkemedlet började verka. Skillnaden i hur jag mådde var otrolig, jag var ju redan så van vid att alltid ha sjuk mage, säger Katri.

Relationen till mat sattes på prov

Även om de värsta symtomen lindrades med hjälp av medicineringen har magsymtomen under många år satt Katris relation till mat och ätande på prov. Hon har ändå gradvist vågat prova på livsmedel som hon tidigare har undvikit.

– Jag har så småningom på mina lediga dagar vågat testa om jag kanske tål mjölk och har då lagt en skiva ost på min smörgås. Jag har upptäckt att mjölkprodukter passar och inget hemskt har skett. Men jag känner ännu en viss rädsla och om jag vet att jag ska gå någonstans vågar jag fortfarande inte använda mjölkprodukter, säger Katri.

Enligt Mikkilä är det helt mänskligt att uppleva det svårt att ha en avslappnad relation till mat om något livsmedel orsakar smärta eller symtom. Det är bra att testa och prova på passande livsmedel i en trygg hemmamiljö.

– Om ätandet eller toalettbesök börjar begränsa livet och göra det besvärligt bör man söka hjälp. Ätandet är en verkligt personlig sak och man har lärt sig att på egen hand klara av det. Det är ingen självklarhet att få tid till en näringsterapeut, men jag önskar att tjänsten i större utsträckning skulle vara tillgänglig för alla. I situationer där någon grubblar över vilka begränsningar som är nödvändiga och vilka inte är det skulle man kunna få uppmuntran och stöd från en sakkunnig, säger Mikkilä.

Måltidsro

Ätandet ger ännu Katri farhågor och på grund av detta kan hon helt förlora aptiten. Om det redan från förut känns konstigt i magen vill man inte äta något alls.

– Att äta ute bland folk skapar ångest. På senaste tiden har jag ändå ätit ute för att undvika att sociala måltidssituationer inte ska göra mig nervös och att de inte ska bli ett monster. Jag måste ju ändå äta i till exempel pausrummet på min arbetsplats. Ingen kontrollerar ju mitt ätande, även om det känns så ibland, säger Katri.

Mikkilä efterlyser måltidsro. Med måltidsro avses att var och en har tillstånd till och utrymme för att äta på ett sätt som får dem att må bra. Man ska till exempel inte förundras av eller beskär-

ma sig över andras ätande och skuld-känsla ska inte vara en del av måltiden.

– Vi koncentrerar oss på vad vi själva äter. Man behöver inte förklara för andra vad man äter och man kräver heller inte förklaringar från andra, påminner Mikkilä.

Bristande tillgång till läkemedel är en utmaning

För Katri har det läkemedel som används för behandling av gallsyrediarré fungerat mycket bra. Bristande tillgång till läkemedlen orsakar dock stress och huvudbry. Hon har varit tvungen att köra hundratals kilometer till olika apotek runt om i Finland för att få läkemedlet.

– Det har förekommit situationer då läkemedlet är slut i hela Finland och det inte finns några ersättande läkemedel att få. Tills vidare har de läkemedel jag har i lager räckt till under avbrotten, men om de någon gång inte räcker – ska jag då åter bli fånge i mitt eget hem? Detta orsakar stress, säger Katri.

Närstående och vänner har haft förståelse för Katris sjukdom och måltidsvanor och ingen har nedvärderat hennes symtom eller känslor. I barndomshemmet tillreddes maten åt henne enligt en specialdiet och även idag äter Katri och hennes partner olika maträtter. Fort-

Funderar du på din relation till mat?

- För att komma till en näringsterapeut behöver du en remiss som du kan begära från vårdpersonalen vid din egen hälsovårdscentral.
- Om du grubblar över något som rör ditt ätande och din relation till mat kan du ringa Åtstörningsförbundets stödtelefon på numret 02 251 9207 (på finska). Mer information www.syomishairioliitto.fi.
- Se Katri Mikkiläs föreläsning "Suolistosairaudet ja ruokasuhte" på vår YouTube-kanal @Suolistosairaudetry.
- Du hittar rikligt med information om tarmsjukdomar och näring på webbplatsen www.suolistosairaudet.fi/pa-svenska/.

farande stöter Katri på människor som inte förstår henne och hon tror att detta beror på okunskap om tarmsjukdomar.

– Om jag tackar nej till en kopp kaffe kan jag få kommentarer som att "det är väl nu inte så farligt om magen blir lite orolig". I mitt fall betyder det inte att jag besöker toaletten en gång och sedan är allt bra, utan att jag kan ha orolig mage i upp till två veckor, säger Katri.

Sjukdomen och dess oförutsägbarhet samt svåra symtom har ibland orsakat Katri mycket mörk sinnesstämning, men idag har hon en positiv inställning till livet och sjukdomen utgör en del av livet utan att kontrollera det. Alla närstående och fritidsintressen, som snowboarding och att spela gitarr i ett band ger Katri glädje i livet.

– Förr eller senare kommer allt att ordna sig, precis som det brukar göra. Det känns inte alltid så, men så är det bara. Sjukdomen får inte mig att stanna upp, ibland bromsar den bara upp mig, konstaterar Katri. ●

Författaren är föreningens kommunikationsdirektör.



Glädje i Katris liv kommer från närstående samt hennes fritidsintressen.