

ANETTE PALSSA & MAARE KAUPPINEN

TUNNE-
SYÖ-
MINEN

LÖYDÄ TERVE SUHDE
ITSEESI JA RUOKAAN

YLI 50 HARJOITUSTA

TAMMI

ANETTE PALSSA & MAARE KAUPPINEN

TUNNE-
SYÖ-
MINEN

LÖYDÄ TERVE SUHDE
ITSEESI JA RUOKAAN

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI • HELSINKI



KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ
tammi
75 VUOTTA
HELSINKI

© Anette Palssa, Maare Kauppinen
ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018
Graafinen suunnittelu ja taitto: Pekka Krankka
Toimitus: Jenny Belitz-Henriksson
ISBN 978-952-04-0135-1
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

LUKIJALLE 9

MITÄ ON TUNNESYÖMINEN? 10

Tunnesyömisellä säädellään tunteita 14

Tunnesyömisestä määritelmiä 15

Mielihyväjärjestelmä, ruoan valinta ja syöminen 17

Entä jos kyse on ruoka-aineaddiktiosta? 19

Syömisellä haetaan mielihyvää 22

Mielihyväprosessi 23

TUNTEET OHJAAVAT TOIMINTAA JA SYÖMISTÄ 27

Tunteiden luokittelu prosessin mukaan 32

Kolme keskeistä tunnejärjestelmää: innostus, turva ja uhka 33

Tunteet näkyvät kehossa 37

Tunteet vaikuttavat syömiseen 38

Häpeä vaikuttaa syömisestä hallintaan 40

Stressi haastaa syömistä 42

Jämäkkyys auttaa toimimaan tavoitteellisesti 44

Syömiskäyttäytymistä säädellään monella tasolla 48

Miltä nälkä ja kylläisyys tuntuvat? 50

TUNNESYÖMISEN HOITO 51

Kognitiivinen käyttäytymisterapia 52

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) 59

Skeematerapia 62

Mindfulness-pohjaiset terapiat 65

Psykofyysinen psykoterapia 66

KOHTI MUUTOSTA 68

Sisäisen motivaation merkitys muutoksessa 68

Mikä tai kuka elämäsi ohjaa? 69

Arvojen mukainen arki 70

Vapaaehtoisuus eli oma halu 76

Tarvitaanko itsekuria, tahdonvoimaa vai itsesäätelyä? 77

Lauman eli ympäristön ja lähellä olevien ihmisten vaikutus toimintaan 80

Ihmisuhteiden vaikutus tunteisiin, ajatteluun ja syömiseen 83

Vain säännöllinen harjoittelu tuottaa rutiineja 85

TÄSMÄSYÖMINEN 92

Mikä on normaalia syömistä? 92

Monipuolinen ja riittävä ruokavalio on osa syömistä taitoa 99

Ruokavalion laadulla on väliä 99

Sopiva annoskoko löytyy kokeilemalla 100

Proteiinia tarvitaan rakennusaineeksi 100

Hiilihydraatit antavat energiaa ja ravintoaineita 102

Kuidut ovat hyvä hiilihydraattien laadun mittari 105

Rasva on välttämätön ravintoaine 105

Ruokarytmi tukee riittävää syömistä 106

Hyvä aamupala tai päivän ensimmäinen ateria 107

Kunnollinen lounas ja päivällinen tai illallinen 110

Välipalallakin on väliä 112

Ennen nukkumaanmenoa 113

Ruoka ja syöminen vaikuttavat mielialaan 114

MUUT ELÄMÄNTAVAT JA TERVEYS 117

Panosta hyvään uneen 117

Keho tarvitsee aktiivisuutta 120

Liikunnan terveysvaikutukset 121

Keho-mieliliikuntaa 125

Seksuaalisuus on osa hyvinvointia 127

Suoliston hyvinvointi – toiminnalliset vatsavaivat 128

Alkoholi vaikuttaa uneen ja palautumiseen 133

Painon seuraaminen – hyvä renki, huono isäntä 134

**OPI TUNTEMAAN ITSESI JA LÖYDÄ SUUNTA,
JOHON HALUAT KULKEA** 138

OPI MUUTTAMAAN TOIMINTAASI 154

Avautuminen havaitsemiselle eli pysähtyminen tai herääminen 155

Keholliset harjoitukset 162

Syvä- eli palleanhengitys on keskeinen osa rentoutumista 166

Tunteiden nimeäminen ja hyväksyntä 171

Let go – päästä irti 176

Pehmentäminen vahvistaa itsemyötätuntoa 180

Laajentaminen osaksi elämäkokemusta 186

TIETOINEN SYÖMINEN – INTUITIIVINEN SYÖMINEN 188

Tiedostamatonta ja tietoista syömistä 188

Yhdeksän nälkätyyppiä 192

LOPUKSI 214

KIITOKSET 216

LÄHTEET 218

LUKIJALLE

Ajatus tästä kirjasta syntyi Juhani Laakson Tietoisuustaidot itsehoidon ja terapiatyön tukena -koulutuksessa vuosina 2011–2012. Istuimme vierekkäin luennoilla. Oli vaikeaa olla kommentoimatta toiselle, miten esitettävä asia liippasi ravitsemusterapiaa ja syömistä. Oli mahtavaa saada vuosien työskentelyn jälkeen koulutuksessa lisää työkaluja tunnesyömiseen ja syömisen hallintaan. Koulutuksissa harvoin puhutaan syömisestä tai painonhallinnasta, mutta nämä asiat oli helppo linkata omiin asiakkaisiin ja omaankin elämään. Kirja-ajatus kypsyi mutta jäi välillä taka-alalle. Jälkikäteen voi sanoa, että hyvä niin, sillä jos olisimme kirjoittaneet kirjan vuosia sitten, siitä olisi tullut kovin erilainen. Näkökantamme olisi ollut paljon rajatumpi ja kokemuksemme harjoitusten käytöstä olisivat olleet vähäisempiä. Myöhemmin myös kirkastui, että nimenomaan tunnesyömistä potevat ja heitä hoitavat tarvitsevat lisää työkaluja. Käytännön työssä huomasimme myös itse tarvitsevamme käsikirjan, josta kaikki hyviksi havaitsemamme harjoitukset löytyisivät. Tässä kirjassa integroidaan koulutuksista saatua antia, käytännön kliinistä kokemusta sekä tiedettä. Toivomme kirjan tuovan pitkäaikaista iloa ja hyötyä niin sinulle, joka syöt tunteisiisi kuin sinulle, joka olet tunnesyöjän läheinen tai ohjaat ihmisiä työssäsi kohti syömisen taitoa.

Kesäkuussa 2018 Nummelassa ja Leppävirralla

Anette Palssa ja Maare Kauppinen

MITÄ ON TUNNE- SYÖMINEN?

Tunnistatko itselläsi tai toisella ihmisellä tunnesyömistä? Lähes jokainen syö joskus muusta syystä kuin fysiologisen nälän takia. Se on normaalia ihmisen käyttäytymistä. Jos sen sijaan tunnistat itsessäsi sellaista tunnesyömistä, joka selvästi haittaa elämää tai heikentää elämänlaatua ja terveyttä, tämä kirja on sinulle. Haitallisen tunnesyömistä lisäksi paneudumme kirjassa myös vääristyneeseen ruoka- ja keho-suhteeseen.

Tämä kirja on tarkoitettu ihmiselle, joka tunnistaa tunnesyöjän itsessään ja kokee, että tunteet ja ärsykkeet hallitsevat syömistä. Syöminen ei ole omassa hallinnassa, koska kehon tarpeiden kuuntelu on väistynyt. Tässä kirjassa käsitellään ja annetaan työkaluja tunnesyömiseen, joka haittaa elämänlaatua ja koetaan hankalaksi. Kirjan harjoitukset auttavat ymmärtämään omaa käyttäytymistä ja mieltä paremmin, mikä auttaa tunnesyömistä työstämisessä. Kirja tukee muutoksessa ja vie lukijaa kohti itselle merkityksellistä arkea ja parempaa elämänlaatua. Kirjan harjoitukset perustuvat tutkittuun tietoon ja vahvaan kliiniseen kokemukseen. Kaikkia harjoituksia olemme käyttäneet sekä asiakastyössämme että omassa elämässämme. Jotkin harjoitukset ovat niin sanotusti klassikkoja, ja joitakin olemme itse muokanneet paremmin tunnesyömistä työstämiseen sopiviksi.

Mikään pikaopas tämä kirja ei ole. Oman syömisen muuttaminen ja omiin tunteisiin ja kehoon tutustuminen on yleensä pitkä ja polveileva tie. On ajoittain innostavaa ja ajoittain musertavaa huomata, että monet asiat nousevat esiin kerta toisensa jälkeen. Kuitenkin jokainen harjoitus ja jokainen yritys muuttaa omaa toimintaa vie ihmistä eteenpäin. Ajoittainen takapakki ei tarkoita paluuta lähtöpisteeseen.

Kirja on tarkoitettu paitsi kenelle tahansa asiasta kiinnostuneelle kuin myös ammattilaisille, jotka työksensä ohjaavat ja valmentavat ihmisiä elämäntapamuutoksessa. Erityisesti kirja auttaa lihavuuden ja painonhallinnan kanssa työskenteleviä, ja kirjan harjoituksia voi käyttää sekä yksilöohjauksessa että ryhmävalmennuksissa.

Ehdotamme, että ammattilaiset tekisivät kirjan harjoituksia ensin itse ja vasta sitten asiakkaiden ja potilaiden kanssa. Kokemuksemme mukaan edes moni terveydenhoitoalan ammattilainen ei tunnista omaa vääristynyttä kehonkuvaansa tai haitallista suhdettaan ruokaan. Joskus on liian raskasta myöntää vaikka vain itselleen, ettei olekaan täydellinen. Mutta eihän kukaan ole. Harjoituksia voi toki tehdä, vaikka suhde ruokaan ja kehoon olisi terve ja tasapainoinen, silti harjoitukset saattavat herättää uusia oivalluksia.

Tässä kirjassa ei puhuta laihduttamisesta, eikä juuri edes painonhallinnasta, vaikka tunnesyöminen liitetään hyvin usein ylipainoon. On totta, että tunnesyöminen ja ylipaino näyttävät usein yhdessä, mutta todellisuudessa tunnesyöminen ei ole kiloriippuvaista. Ylipaino yleensä vain herättää ihmisen miettimään syömistapojaan enemmän, ja koska lihavuus on suuri stigma yhteiskunnassamme ja myös ihan oikea terveysongelma, siihen aletaan usein hakea apua. Myös terveydenhuollon ammattilaiset reagoivat asiakkaidensa painoon ja ohjaavat heitä jatkohoitoon.

Yhteiskunnassamme tunnesyömisestä tuntuukin tulevan ongelma vasta, kun se näkyy ihmisen fyysisessä olemuksessa. Monesti normaalipainoiset tai hoikat tunnesyöjät hakeutuvat vastaanotolle hieman anteeksi pyydellen, ikään kuin heillä ei olisi oikeutta hakea ja saada apua. He tulevat harvoin jatkohoitoon terveydenhuollon ammattilaisen lähettämänä. Normaalipainoisten tunnesyömistä tai vääristynyttä kehonkuvaa ja suhdetta syömiseen ja ruokaan ei tunnisteta kovin hyvin.

Ravitsemustieteilijä Ulla Kärkkäisen väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin nuorten aikuisten suhdetta painoonsa. Tutkimus oli osa laajaa FinnTwin16-tutkimusta, ja mukana oli yli 4 900 suomalaista miestä ja naista. Tutkimuksessa havaittiin, että lähtötilanteessa painoonsa tyytyväiset naiset olivat lähes alipainoisia ja heidän painoindexinsä oli keskimäärin 19 kg/m². Normaali-painoisista naisista vain 13 prosenttia ja miehistä 20 prosenttia oli tyytyväisiä painoonsa 24-vuotiaana.

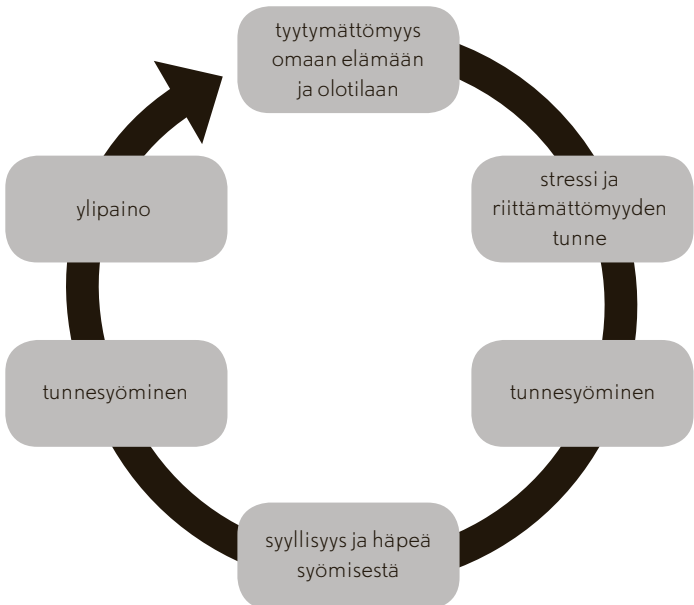
Luvut ovat hätkähdyttäviä, ja luultavasti näiden lukujen taustalla on tunnesyömistä ja syömishäiriöitä eikä vain vääristynyttä kehonkuvaa tai sosiaalisen median luomaa painetta. Käytännön työssä on havaittu, että tunnesyöminen voi muuttaa muotoaan. Nuorena aikuisena käsitys omasta kehosta saattaa olla vääristynyt ja ihannemitat ovat tiukemmat kuin terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olisi tarpeellista. Tavoitteiden saavuttaminen vaatisi syömistä tiukkaa rajoittamista ja/tai liikunnan epätervettä lisäämistä. Kun keho saa liian niukasti ravintoa suhteessa kulutukseen, se saattaa vaikuttaa mielialaan. Tämä puolestaan voi johtaa tunteiden säätelyn häiriöön, ja ruoasta ja syömisestä saattaa kehittyä tapa nostaa mielialaa ja poistaa ikäviksi koettuja tunteita. Kun ajan mittaan keho aletaan hyväksyä sen kokoisena kuin se on, mutta tunteiden säätelyä jatketaan syömällä, voi tuloksena olla painon nousua ja muitakin terveyshaittoja. On todella hyvä, että nykyään kouluissa on tunnetaito-ohjausta. Olisipa meilläkin jo ollut!

Tunnesyömisongelmien hoito auttaa yleensä myös painonhallinnassa suuntaan tai toiseen. Jos lihavuuden taustalla on tunnesyömistä, ei lihavuutta ratkaista laihduttamalla. Silloin ratkaisuna on pureutua asian todelliseen ytimeen eli tunteisiin, niiden säätelyyn, uusien toimintamallien löytymiseen ja ajatusansoihin (eli ajatuksiin, joita alamme pitää virheellisesti totena). Jo pelkästään hyvän ruokarytmin löytäminen ja ravinnon riittävä saanti voivat tehdä ihmeitä myös painolle. Vastaanottoillamme tämä ihme koetaan usein. Kun ihminen alkaa syödä säännöllisesti ja riittävästi, katoaa mielitekojen suurin voima.

Luitpa tätä kirjaa sitten terveydenhuollon ammattilaisena tai tunnesyömistä kanssa itse kamppailevana, ennen koko kirjan lukemista mieti hetki, mitä odotat kirjalta ja millaisia

tavoitteita asetat. Pelkkä kirjan lukeminen ei ratkaise ongelmia, mutta antaa työkaluja, joilla voi löytää ratkaisuja ja mennä oikeaan suuntaan suhteessa syömiseen, ruokaan ja kehoon. Voit jo nyt tehdä kirjan lopusta (s. 210) Suhde ruokaan ja syömiseen -harjoituksen. Tällöin sinun on helpompi ymmärtää tämänhetkistä tilannettasi. Suhde ruokaan ja syömiseen muokkautuu läpi elämän. Tämän kirjan on tarkoitus auttaa saamaan suhde terveeseen suuntaan. Vaikka kirja ei tee ihmeitä, sinä voit tehdä, jos alat työstää muutosta. Tarvitset rohkeutta katsoa nykytilannettasi rehellisesti, päättäväisesti ja myötätuntoisesti. On tärkeää uskaltaa tehdä toisin kuin aiemmin ja horjuttaa vanhoja ajatus- ja toimintamalleja. Jotta muutosta syntyy, sinun on luotettava prosessiin ja muistutettava itsellesi (tai asiakkaallesi), että tämä kaikki on vain arvoista ja tiedät, että tämä johtaa parempaan. Usein käy niin, että alitajunta jää työstämään opittua ja se jalostuu pikkuhiljaa toiminnaksi. Oivallus voi tapahtua vasta kuukausien tai jopa vuosien jälkeen.

Kun alkaa muuttaa elämäänsä, ihminen on usein kärsimätön ja haluaa, että muutokset tapahtuvat nopeasti. Joskus tunteiden, syömiseen ja painonnousun kehä voi näyttää oheisen kuvan mukaiselta. Ongelmaan voidaan tarttua missä



tahansa vaiheessa. Tärkeää on oppia tunnistamaan todelliset syyt ja alkaa muuttaa oikeita asioita. Joskus tyytymättömyys itseän ja paha olo voivat johtua huonoista elämäntavoista ja syömisestä. Toisinaan ne saattavat johtua elämäntilanteesta, kuten parisuhteen ongelmista tai työhön liittyvistä asioista. Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että jos huomiota kiinnitetään vain painoon, tunnesyöminen saattaa jopa lisääntyä.

Tunnesyömisellä säädellään tunteita

Tunnesyömisellä (*emotional eating*) tarkoitetaan syömistä, joka tapahtuu ensisijaisesti tunteiden, ei fysiologisten viestien ohjaamana. Tunteiden vaikutus syömiseen on luonnollinen asia, mutta silloin kun tunteet alkavat olla pääasiallinen syy syödä, voi ravinnon saanti poiketa fysiologisista tarpeista ja olla terveydelle haitallista.

Kun tunteita pyritään säätelemään syömisessä, syömättömyyden tai eri ruokien avulla, puhutaan tunnesyömisestä. Hyvin usein tunnesyömiseksi käsitetään myös tilanteet, joissa ulkoiset ärsykkeet, kuten ruokakuvat, tuoksut, ruoan saatavuus tai ruokaan liittyvät ajatukset, saavat aikaan halun ja impulssin syödä. Silloin halu koetaan pakottavaksi ja joko mahdottomaksi tai lähes mahdottomaksi vastustaa.

Tunnesyöminen on yleensä tiedostamatonta. Kun asiakkaat kuvaavat tunnesyömistilanteita, yhteistä on, etteivät he osaa kertoa, missä kohtaa päätös syömisestä on tullut, milloin syöminen oikeastaan alkoi ja mitä ajatuksia silloin oli mielessä. Yleensä he havahtuvat tietoisuuteen vasta, kun syöminen on ohi. Monet kuvaavat, että tunnesyömistä on vaikea muuttaa, koska asiat tapahtuvat ikään kuin tietoisuuden tai oman hallinnan ulkopuolella. Tilannetta kuvaillaan usein niin, että ”käsi vain ottaa syötävää ja laittaa sitä suuhun”, ”en voinut mitenkään vastustaa mielitekoa, kun herkkua kerran oli tarjolla” tai ”havahduin vasta, kun söin jo jääkaapin edessä nakkeja suoraan paketista”

Jokaisella on välillä tilanteita, joissa syöminen on tunteiden, ajatusten tai ulkoisten ärsykkeiden ohjaamaa ja tiedostamatonta. Milloin tunnesyöminen muuttuu sitten ongelmalliseksi tai haitalliseksi? Jos suljetaan pois diagnosoidut

syömishäiriöt, jotka ovat tunnesyömistä äärimmillään, ei ongelmalliselle tunnesyömiselle ole mitään yhtenäisiä kriteerejä. Voidaan ajatella, että tunnesyöminen muuttuu ongelmaksi, jos ihminen itse kokee sen ongelmaksi. Joku voi syödä tunneperäisesti tai impulsiivisesti paljonkin, mutta ei koe sitä mitenkään haitalliseksi. Toisaalta taas

Yksi tunnesyömisestä määritelmä voi olla se, että ruoka tai syöminen ovat ainoita tunteiden säätelykeinoja.

joillekin hyvin pienetkin tunneperäiset syömiset herättävät ajatuksen ongelmasta. Oman kokemuksen ja tunteen arvioinnissa on tärkeää ymmärtää, mikä on itselle normaalia tunnesyömistä tai impulsiivista syömistä. Yksi tunnesyömisestä määritelmä voi

sikin olla se, että ruoka tai syöminen ovat ainoita tunteiden säätelykeinoja. Useimmiten henkilö syö ulkoisten ärsykkeiden, tunteiden tai mielitekojen ohjaamana, mistä on haittaa psyykkiselle ja/tai fyysiselle terveydelle. Itsearviointin lisäksi haitan arvioinnissa tarvitaan yleensä myös ammattilaisen näkemys.

Toisinaan negatiivisten tunteiden torjuminen voi saada aikaan ahmintaa. On tärkeää osata erottaa toisistaan tunnesyöminen (*emotional eating*) ja ahminta (*binge eating*). Tunnesyöminen on eräänlainen toimintatapa ja ahmintahäiriö on sairaus. Ahmintahäiriöllä on oma diagnoosi Suomessakin käytetyssä Amerikan psykiatrien DSM-5-tautiluokituksessa (F50.8), mutta Maailman terveysjärjestön WHO:n ICD-10-tautiluokituksessa sitä ei ole erikseen mainittu. Suomessa ei ole tunnesyömiselle diagnoosia. Muuhun psyykkiseen häiriöön liittyvä ylensyöminen (F50.4) voinee olla tilalla käytetty diagnoosi.

Tunnesyömisestä määritelmiä

Kliinisen kokemuksemme mukaan tunnesyöminen voi olla tyypiltään joko napostelu- tai ahmintatyyppistä. Napostelutyyppisessä tunnesyömisessä ikäviin tunteisiin ja ajatuksiin reagoidaan syömällä kohtalaisen pieniä määriä, kuten yksi keksi, hedelmä, muutama pähkinä tai karkki. Joskus pieni määrä ruokaa parantaa oloa ja ikäväksi koettu tunne väistyy. Useimmiten näin ei kuitenkaan tapahdu, vaan tunne palaa, ja mikäli sopivaa ruokaa on lähettyvillä, napostelu jatkuu.

Monille lienee tuttu sellainen tilanne, jossa esimerkiksi jotain työhön tai opiskeluun liittyvää asiaa kirjoittaessa nousee seinä vastaan eikä tekstiä vain synny. Silloin olo saattaa muuttua levottomaksi ja epätoivoiseksi ja mieleen saattaa nousta ajatus syömisestä. Jos sopivaa ruokaa on lähettyvillä tai jopa näkyvillä, riski syömiseen ilman oikeaa, fysiologista nälkää on suuri. Mitä useammin tätä toimintamallia toteuttaa, sitä helpommin syömistä käyttää poistamaan epämiellyttäviä tunteita.

Napostelulle altistaa myös ruoan havaitseminen ja sen helppo saatavuus, ilman että siihen välttämättä liittyy mitään erityistä tunnetta. Työpöydällä olevasta karkkikulhosta tulee napsittua helpommin kuin muutaman metrin päässä kaapissa olevasta kulhosta.

Ahmintatyypisessä tunnesyömisessä on sen sijaan kyse huomattavan suurista määristä ruokaa. Silloin ihminen syö esimerkiksi suuren annoksen ruokaa, pussillisen pähkinöitä tai paketillisen keksejä. Napostelijalle riittää tunteen neutralisoimiseksi muutama keksi kerrallaan, ahmija taas syö koko keksipaketin kerralla. Ahmintahäiriöstä tämä eroaa siten, että ahmintahäiriössä saatetaan olla riippuvaisia syömisestä tuomasta nautinnosta ja täyteyden tuomasta turvan tunteesta. Tunnesyöminen taas on reaktio tunteeseen, eikä ylensyönnillä haeta välttämättä tiettyä tunnetta tai tuntemusta. Ahmintatyypinen tunnesyöminen ei myöskään ole niin pakonomaista ja säännöllistä kuin ahmintahäiriötä sairastavan ahminta on.

Psykologi Susan Albers on perehtynyt tunnesyömiseen ja tietoiseen syömiseen. Kirjassaan *Eat Q – Unlock the Weight-Loss Power of Emotional Intelligence* hän luokittelee tunnesyömiseen liittyviksi tekijöiksi ja tunneälykkään syömisestä haasteiksi laihduttamisen, liiallisen mielihyvähakuisuuden, seurassa syömisestä, stressin ja traumat.

Eroon tunnesyömisestä -kirjassa Lisbeth Stahre ja Veronika Ryd jaottelevat liikaa syövät tunnesyöjiin ja pidättyväisiin syöjiin. Tunnesyöjällä he tarkoittavat henkilöä, joka käyttää syömistä strategiana selviytyä tunneperäisestä stressistä. Ruoka ja syöminen ovat pakokeino tunneperäisesti latautuneista tilanteista ja ne tuovat lohdutusta ikäviin tunteisiin. Tunnesyöjä yleensä nauttii ruoasta.

Pidättyväisillä syöjillä he tarkoittavat henkilöä, joka käyt-

tää paljon aikaa ja voimavaroja rajoittaakseen syömistään, hallitakseen painoaan tai laihtuakseen. Ruoan terveellisyys ja oikea kalorimäärä ovat tärkeämpiä kuin ruoan maku tai syömisestä nauttiminen. Suhde ruokaan on ristiriitainen. Vaikka ruoalla on tarkoitus edistää terveyttä, aiheuttaa se kuitenkin paljon ahdistusta. Tätä ahdistusta saatetaan siten paradoksaalisesti turruttaa syömällä. Kielteinen kehä on syntynyt ja siemenet syömishäiriön synnylle on kylvetty.

Stahre ja Ryd jaottelevat tunnesyömisen yhdeksään eri luokkaan:

- impulsiivinen syöminen
- minulla ei ole niin väliä -ajatukseen syöminen
- stressiin syöminen
- ajatusansoihin uskominen ja syöminen
- aina valmiina auttamaan ajatuksesta ahdistumiseen -syöminen
- ikävystymisen tunteeseen syöminen
- olen uhri -ajatteluun syöminen
- lohtusyöminen
- iloon syöminen

Mielihyväjärjestelmä, ruoan valinta ja syöminen

Anniina Koivumäki selvitti gradussaan, miten tunnesyöjät reagoivat ruokakuviin ja mitä heidän aivoissaan silloin tapahtuu. Tunnesyöjillä miellyttävät ruokakuvat aiheuttivat ei-tunnesyöjiin verrattuna voimakkaampaa neuraalista aktiivatiota erityisesti tunne-, muisti- ja mielihyväjärjestelmiin kuuluvilla alueilla. Tunnesyöjiä ja ei-tunnesyöjiä erottivat toisistaan myös tunnesyöjien voimakkaampi aleksitymia-taipumus eli kyvyttömyys nimetä tunteita, jolla oli myös positiivinen yhteys ruokakuvien aikaansaamiin neuraalisiin vasteisiin tunne- ja muistijärjestelmään kuuluvassa aivojen osassa (Cortex circularis posterior).

Tunnesyömistaipumukseen liittyy ennakoivassa mielihyväkokemuksessa (*wanting*) mielihyväjärjestelmän yliaktivoitumista. Tämä ilmenee keskiaivojen dopaminergisen järjestelmän kautta. Käytännössä se tarkoittaa, että jos tunnesyömiseen taipuvainen näkee jotain itselleen mieluista ruokaa, kuten suklaata kahvihuoneen pöydällä, aktivoituu hänen mielihyväjärjestelmänsä jo ennakoivasti ja alkaa erittää

välittäjäaine dopamiinia. Tämä voi tapahtua myös, jos hän kuulee puhuttavan ruoasta, näkee kuvan ruoasta, haistaa tai koskettaa ruokaa tai ajattelee ruokaa. Se antaa keholle viestiä, että kohta maistat jotain hyvää, jolloin sylkeä alkaa erittyä suuhun ja keho valmistautuu vastaanottamaan ruokaa. Mieleen piirtyy kuva hyvästä mausta ja nautinnosta.

Mielihyväjärjestelmän tarkoitus on ohjata ihmistä käyttäytymään niin, että hän säilyy hengissä. Järjestelmään kuuluvat aivojen alueet tuottavat mielihyvökokemuksia, jotka ovat tietoisia kehollisia kokemuksia palkkion saavuttamisesta. Ruoka, juoma, seksuaalinen kontakti, suoja sekä sosiaaliset kontaktit ovat mielihyvää tuottavia primääripalkkioita.

Tiedostamattomat, automaattiset tunneprosessit kohti mielihyvää ohjaavat ihmistä ruoan valintatilanteissa. Voidaan ajatella, että mikäli ruokakaupassa mennään automaattiohjauksella, valintoja ohjaa ensisijaisesti ennakoitu mielihyvä. Esimerkiksi keksten sijoittaminen hedelmä- ja vihannesosastolle heti sisääntulon viereen ohjaa ihmisiä ostamaan keksejä enemmän. Halu syödä keksejä herää, kun niitä on näkyvillä. Muutoin ei välttämättä edes näkisi keksejä koko ostosreissun aikana. Terveellisimpiin valintoihin tähdätessä onkin tärkeää tiedostaa nämä automaattiset toimintamallit. Tunnesyömiseen taipuvaisilla ruokakaupassa käyminen on hyvin haasteellista ja vaatii suunnittelua, koska valikoima on nykyään niin runsas. Kauppaan kannattaakin mennä kylläisenä, virkeänä ja ostoslistan kanssa, jotta liika mielihyvähakuisuus ei pääse valtaan.

Maare:

”Vaikka olisi koulutukseltaan ravitsemusterapeutti omat opit eivät ole aina ihan hanskassa. Erityisesti mieleeni on jäänyt eräs ostoskerta, kun mielihyvä ja vaistot saivat vallan, ja järki ja todelliset kehon tarpeet olivat ihan jossain muualla. Lähtökohdat koko päivään olivat jo huonot, sillä koko perhe oli nukkunut hieman huonosti. Tein liian pitkän työpäivän ja tietenkin olin laiminlyönyt syömisiäni. Kitkuttelin päivän läpi olemattomilla välipalaeväillä tyyliin viili, voileipä ja hedelmä. Kun varttia vaille viisi kävin hakemassa lapset hoidosta ja ryntäsimme kauppaan ilman ostoslistaa, oli peli jo menetetty. Lopputulema oli toisaalta lohdullinen, karkkia

tai muuta vastaavaa ei ostoskasseista löytnyt, mutta eipä juuri kasviksiakaan, paitsi kilo porkkanoita ja kurkku. Leipää sen sijaan oli viittä eri laatua, sillä jokainen oli halunnut jotain, mistä itse pitää. Tyttärelle Bågenin Oivallusta, pojalle paahtoleipää ja itselleni kauraleipää. Sitten vielä järjen äänen suosituksesta ruisleipä ja mielitekoon hapankorpua. Kaikilla meillä oli kova nälkä, minkä vuoksi valitsimme jotain hiilihydraattipitoista. Järkeni ei toiminut niin paljoa, että olisin jättänyt edes paahtoleivän ja hapankorpuksen pois. Nälkä ja matala mieliala laskivat kykyäni tehdä kaupassa järkeviä tietoisia päätöksiä. Koska kehomme ja mieleemme huusivat energiaa, eivät kasvikset siinä sitten paljoa mielessä käyneet. Saati että olisi jaksanut laittaa oikeaa ruokaa. Iltaruoaksi taisin ostaa valmiiksi paistetut kananakoivet. Voi vain arvailla, millaista syöminen oli kotiin päästyä. Tämä tapahtuma on pysynyt mielessäni, ja useimmiten osaan jo ostaa ruokaa ihan järkevasti, vaikka olisin nälkäinen.”

Entä jos kyse on ruoka-aineaddiktiosta?

Riippuvuus eli addiktio (latinaksi *addictio* eli jättäminen jonkun valtaan) on pakonomainen tarve harjoittaa jotakin toimintoa tai kokea tietynlainen tunnetila. Riippuvuuden vaikutus elämään vaihtelee hyödyllisestä ja elämää ylläpitävästä terveestä riippuvuudesta haitalliseen riippuvuus-sairauteen.

Riippuvuudet voidaan jakaa kehollisiin ja henkisiin eli fyysisiin ja psyykkisiin riippuvuuksiin. Riippuvuus liittyy usein mielihyvähakuisuuteen. Yleisiä haitallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi päihderiippuvuudet, lääkeriippuvuudet, nettiriippuvuus ja peliriippuvuus.

Vastaanotolla ja mediassa puhutaan usein syömiseen liittyvistä addiktioista eli ruokariippuvuuksista. Tiedemaailmassa ollaan yksimielisiä siitä, ettei ruokaan tai ruoka-aineeseen voi liittyä samanlaista riippuvuutta kuin tupakkaan, alkoholiin tai huumeisiin. Ruokaan ja syömiseen liittyy kuitenkin samanlaisia psykologisia käyttäytymismalleja kuin edellä mainittuihin riippuvuuksiin.

Ruokaan liittyvät ongelmat ja riippuvuuden tunne selittyvät psykologisilla ilmiöillä, opituilla tavoilla ja toimintamal-

leilla. Ruokaan liittyy myös paljon fysiologisia asioita, kuten verensokerin vaihtelut ja se, että sokeri tuntuu vaikuttavan osaan ihmisistä voimakkaasti.

Lihavuusleikkauksien yhteydessä on tutkimuksissa huomattu, että aivot reagoivat eri tavalla ennen ja jälkeen leikkauksen. Tätä selittävänä tekijänä on esitetty esimerkiksi suolistomikrobeja ja suolistohormoneja. Suoliston mikrobien merkitystä syömisestä sääteilyyn onkin tutkittu, ja jo nyt voidaan sanoa, että syöt, mitä suolistobakteerisi haluavat syödä. Tämä on toki yksinkertaistus, mutta usein ihminen syö sitä, mitä on tottunut syömään. Jos tottuu syömään runsaasti sokeria, valkoista viljaa ja vain vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja, luultavasti jatkossakin makumieltymykset menevät totuttuun suuntaan. Pelkästään arkielämässä saattaa huomata, että jo muutaman viikon ruokavaliomuutokset vaikuttavat makumieltymyksiin. Kun ensin vähentää sokerrin käyttöä ja sitten jonkun viikon jälkeen syö makeaa, saattaa se maistua liian makealta eikä ollenkaan miellyttävältä. Mitä pidempään ihminen syö tietyllä tavalla, sitä syvemmäksi makumieltymykset muuttuvat. Tutkimuksessa on todettu, että lapsuuden ja jopa sikiöajan ravintotottumuksilla on vaikutusta fysiologiaan ja makumieltymyksiin.

Aikuisenakin voi muuttaa makutottumuksiaan, mutta se vaatii toistoa ja aluksi runsaasti tietoista toimintaa. Muutoksessa olisi hyvä luottaa siihen, että vähitellen uudet totutut tavat muuttuvat rutiiniksi, ja sitä kautta makumieltymykset muuttuvat. Ensin toimintaa kannattaa ohjata tietoisesti, sitten päästää vapaalle ja antaa suolistomikrobien hoitaa hommat.

Addiktiossa on kyse muustakin kuin fysiologisesta riippuvuudesta, ja siinä kaikki aineet ja toiminnat ovat samalla viivalla. Tupakassa nikotiinikoukku helpottaa parissa viikossa, mutta entinen tupakoija voi haluta tupakkaa vielä vuosienkin päästä, tai hän saattaa nähdä unta tupakoinnista. Alkoholisteja on erilaisia, eikä jokaisella lähde juomaputki päälle yhdestä ryppystä. Alkoholiriippuvuus voi kehittyä myös vähitellen, ja joskus omaa addiktiivista käyttäytymistä on vaikea tunnistaa.

Ihminen saattaa siirtyä myös aineesta tai toiminnasta toiseen, kuten ruoasta liikuntaan tai alkoholista ruokaan, tahattomasti tai tarkoituksella yrittäessään hoitaa itseään.

Toisinaan riippuvuuksia on useampi samaan aikaan. Addiktiivisessa käyttäytymisessä on usein kyse tunteiden säätelystä ja tavasta yrittää säädellä omaa oloa, päästää irti nykyhetkestä tai vaikeista tunteista. Tässä mielessä syöminen voi olla addiktio. Asiakkaiden kanssa keskusteltaessa useimmat kokevat ruokariippuvuutensa eli addiktionsa enemmänkin psykologisena. Monet tosin kuvaavat, että mieliteko makeaan voi olla hyvinkin vaativa, mutta se kohdentuu yleensä johonkin tiettyyn tuotteeseen tai jopa tuotemerkkiin. Fysiologinen riippuvuus ei ilmene siten, että haluaa juuri Fazerin Sinistä eikä Maraboun suklaata. Toki paremman puutteessa voi syödä vaikka sokeripaloja, mutta se lienee harvinaisempaa.

Tunnesyömisessä on kyse moninaisesta ongelmasta, joka ei selity yksin fysiologialla. Tämän takia esimerkiksi sokerin jättäminen kokonaan ruokavaliosta ei hoida ongelmaa, vaikka se voikin viedä tilannetta aluksi oikeaan suuntaan. Avuksi tarvitaan kokonaisvaltaisempaa hoitoa, jossa huomioidaan sekä fysiologia että psyykinen puoli.

Anette:

”Opiskeluaikoina minulla oli tapana ostaa iso karkkipussi, kun yritin virittää itseni tentin lukemiseen. Söinkin reilun pussillisen karkkia ja yritin pysyä hereillä ja lukea tenttiin. Se ei ollut kovin hyvä strategia. Pitkät junamatkat koti- ja opiskelupaikkakunnan välillä kuorrutin makealla, karkin lisäksi myös pullalla tai muilla leivonnaisilla. Luonnollisesti tämä toimintamalli ei ollut ollenkaan järkevä eikä ainakaan ravitsemusterapeutin imagoon sopiva. Lisäksi isoista soke-
rimääristä tuli todella paha olo. Hämmäntävää oli kuitenkin se, miten monta vuotta toistin tätä mallia.

En osaa sanoa, missä kohtaa aloin muuttaa toimintaani, mutta niin tapahtui. Muutin ruokatottumuksiani perusruoan suhteen ja lisäsin ruokavaliiooni proteiinia ja rasvaa. Samalla vähensin karkin määrää ja syömiskertoja. Vähitellen mielitekoni muuttuivat ja tietoinen toimintani muuttui tiedostamattomaksi. Nykyään minun ei tee mieli syödä karkkia juuri koskaan. Saatan joskus ostaa lukuja tai leivonnaisen tai leipoa itse. Perheeni vihaa tapaani, etten osta juuri koskaan itselleni karkkia, jälkiruokaa tai jäätelöä, vaan pyydän heiltä maistiaisista. Kyseinen tapa johtuu siitä, että oikeasti tulen

tyytyväiseksi todella vähästä määrästä makeaa enkä kaipaa omaa annosta tai kokonaista jäätelöä.

Minusta on oikeastaan vastenmielistä ajatella, että pitäisi syödä paljon makeaa kerralla. Nälkäisenä saatan syödä tarjolla olevaa makeaa, mutta todellisuudessa nälkäisenäkin minun tekee mieli enemmän oikeaa ruokaa. Minulta puuttuu myös niin kutsuttu jälkiruokamaha. Jos ravintolassa olen kylläinen pääruoan jälkeen, mikään ei saa minua syömään enää jälkiruokaa.

Olen usein tutkinut ajatteluani ja miettinyt, onko tämä kontrollia tai tietoista toimintaa, mutta käsi sydämellä täytyy sanoa, ettei minun tarvitse säädellä itseäni näissä tilanteissa.

Muutoksen alussa toimintani oli tietoista. Tavoitteenani oli vähentää makean syöntiä ja lisätä järkevää syömistä, ja asia vaati tietoisien toiminnan lisäksi uskoa ja halua muuttua. Nykyään valinnat ovat automaattisia ja tulevat jostain selkäytimestä. Kun olen tottunut toimimaan näin, ei se vaadi minulta enää ponnisteluja.”

Syömisellä haetaan mielihyvää

Mielihyväkokemuksen voimakkuus ja sen merkitys ihmisen hyvinvoinnille vaihtelee yksilöiden välillä. Grayn biopsykologisen persoonallisuusteorian mukaan mielihyvähakuisuuden taso (*sensitivity to reward*) korkea–matala-akselilla määrittää sen, kuinka voimakas motivaatio ihmisellä on tavoitella mielihyvän kokemuksia. On viitteitä siitä, että tunnesyöjät saattavat olla ryhmä, joiden elämässä mielihyvähakuisuus on ylikorostuneessa asemassa. Mahdollisesti tunnesyöjillä voimakas mielihyvähakuisuus liittyy muuhunkin kuin syömiseen.

Davis ja tutkimusryhmänsä (2004) tutkivat mielihyvähakuisuuden yhteyttä tunnesyömiseen ja ylipainoon 148 terveellä naisella. He havaitsivat, että mitä tärkeämmässä roolissa mielihyvä oli, sitä useammin negatiivisiin tunteisiin, kuten masentuneisuuteen, reagoitiin syömällä. Ylipainoiset olivat mielihyvähakuisempia kuin normaalipainoiset, mutta lihavat puolestaan olivat suunnilleen yhtä mielihyvähakuisia kuin normaalipainoiset. Ylipainoisiin verrattuna lihavat olivat siis vähemmän mielihyvähakuisia. Yksi mahdollinen

TUNNE SYÖMINEN!

Tunnesyöminen – Löydä terve suhde itseesi ja ruokaan auttaa ymmärtämään, mistä tunnesyömisessä on kyse. Kirjassa on runsaasti harjoituksia mielen ja syömisen taitojen harjoitteluun. Itsehoitoon tarkoitettu kirja toimii myös käsikirjana ammattilaisille.

Kun tunnet tunteesi ja tunnistat ajatuksesi, näet mahdollisuudet, joilla muutat toimintaasi ja itseäsi. Ovit muokkaamaan arjestaasi sellaista, että se tukee sinulle tärkeitä asioita. Tämä kirja auttaa muuttamaan ajattelua, asennoitumista ja suhdetta itseen, kehoon, syömiseen ja ruokaan.

Ravitsemusterapeutit Anette Palssa ja Maare Kauppinen ovat työskennelleet vuosia tunnesyömisessä parissa. He ovat ravitsemushoidon rautaisia ammattilaisia, joilla on kognitiivisen lyhytterapian koulutus ja pitkä työkokemus syömiseen liittyvissä haasteissa.



www.tammi.fi

59.34

ISBN 978-952-04-0135-1