

Intuitiivinen syöminen, tunne nälkä ja itsesi



- Intuitiivinen = vaistomainen, luontainen, havainnollinen, spontaani, ei-opittu.
- Ihmiskeho on tehokas koneisto, jonka tehtävänä on hengissä sekä toiminta-kykyisenä pysyminen (saalistaminen, pakeneminen, lisääntyminen).
- Kehomme säätelee syömistä vaistonvaraisesti: se tietää milloin ja paljonko kannattaa syödä.
- Yhteiskunnassamme on kauan vallinnut dieetti-ajattelu eli hiljainen vaatimus kontrolloida syömistä.

- Laihduttamisesta puhutaan paljon ja joka puolella, syömistä ja hyvää elämän hallintaa pidetään hyvän itsekurin osoituksena.
- Syömiseen luodaan sääntöjä, joista ei pidemmän päälle pystytä pitämään kiinni.
- Näin ihmisille alkaa kasautua syömiseen liittyvää syyllisyyttä.
- Syyllisyys ja kielteinen ruokasuhde lataa syömistilanteisiin jännittyneisyyttä, joka sysää syrjään kehon omia nälkäsignaaleja.
- Syömisestä tulisi olla ilon aihe ja lisätä jaksamista.

Tutkittua

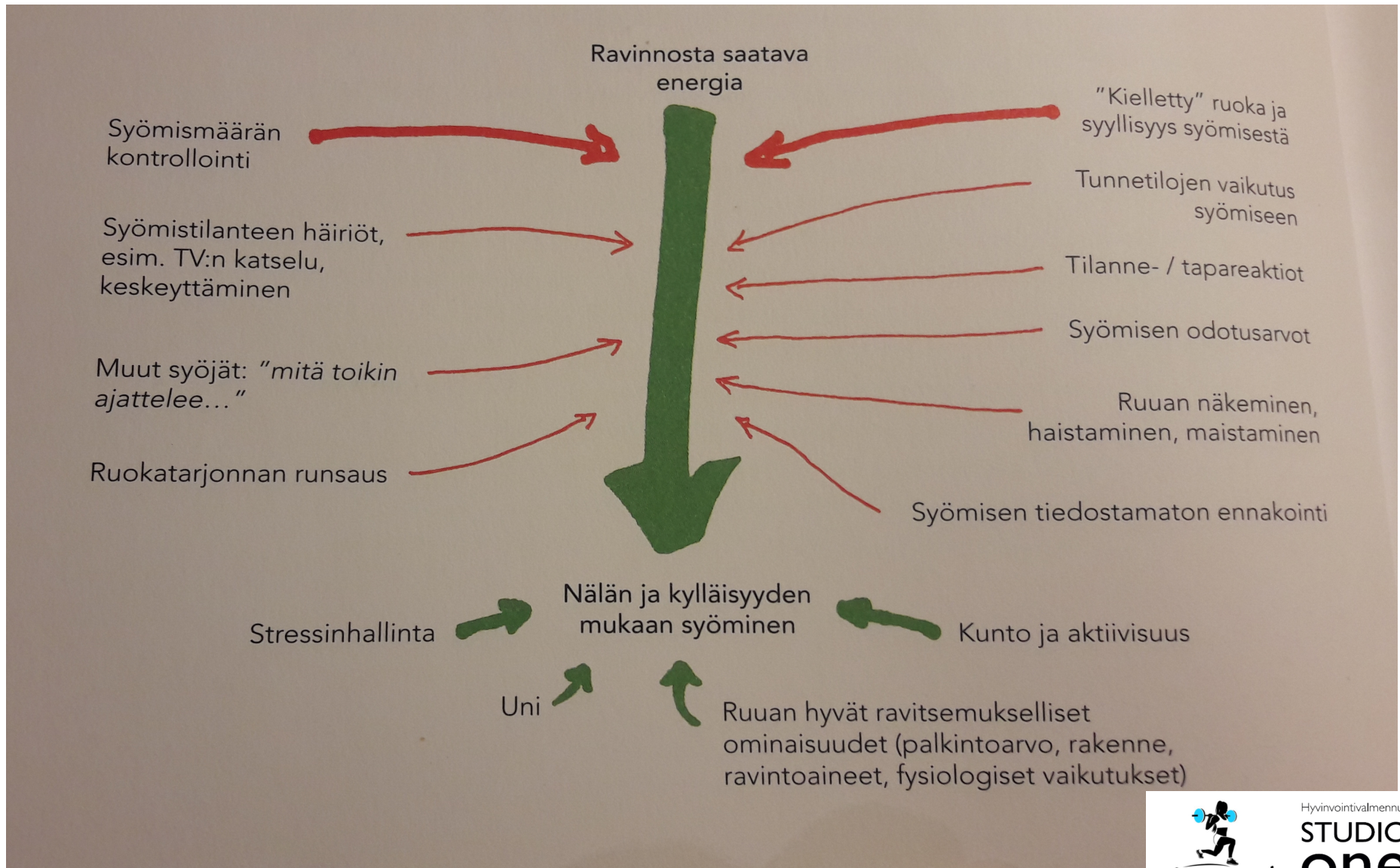
- Pyrkimys laihtua on yksi lihomisen keskeinen riskitekijä.
- Ne jotka yrittävät laihtua, lihovat enemmän kuin ne jotka eivät yritä.
- Liian tiukka syömisen hallinta horjuttaa kehon kykyä säädellä syömistä intuitiivisesti.
- Syömisen joustavuudella on merkitystä, liiallinen syömisen kontrollointi aiheuttaa ongelmia.
- Syömisen taito malli / Eating Competence -malli (ei ole uusi ruokavalio, vaan paluu normaaliin ruokasuhteeseen ja tutkitusti hyvä tapa syödä).

Siirtyminen normaaliin ruokasuhteeseen aiheuttaa tutkimusten mukaan...

- Siirtymistä terveellisempään ruokavalioon
- Parempaa verensokerin hallintaa
- Ylipainon alentumista
- Motivaation lisääntymistä liikkumista kohtaan
- Aktiivisempaa elämäntapaa
- Parempaa kuntoa
- Suurempaa mielihyvää ruoasta
- Terveempää kehonkuvaa, kehotyytyväisyyttä, itsetuntoa
- Mielenterveyden kohentumista
- Vähemmän häiriintynyttä syömistä
- Suurempaa raskauden jälkeistä painonlaskua
- Äidin terveempää suhtautumista lapsen kehoon ja syömistottumuksiin



Energiansaanti kontrolloidussa syömisessä



Fysiologiaa

- Keho reagoi voimakkaasti liian vähäiseen syömiseen ja alipainoon, koska nämä ovat selviytymisen kannalta kriittisiä ongelmia.
- Keho tekee kaikkensa välttääkseen energiavajetta, joka voi johtaa lisääntymiskyvyttömyyteen tai kuolemaan.
- **Keho hidastaa näin ollen elimistön toimintaa ja yrittää saada ihmisen syömään enemmän.**
- Seurauksena on väsymys ja nälkä.

Fysiologiaa...jos vielä jatketaan dieettiä kehon signaaleista välittämättä...

→ Jos ihminen ei syö nälkään normaaleja annoksia, keho alkaa tuottaa **makeanhimoa ja ahmimisen mielitekoja**, jotta energiaa varmasti saadaan.

- Keho pyrkii myös aina säilyttämään toimintakykynsä ja lihakset, jolloin **nälkä kasvaa voimakkaasti ja pysyy suurena, kunnes** menetetty dieetin aikainen lihasmassa on saatu takaisin.
- Tiukoissa laihdutuskuureissa menetetään lihasmassaa.
 - **Fat overshooting** = tiukan laihdutuksen jälkeen rasvamassaa on enemmän kuin lihasmassaa, joten lihasmassan kasvaessa ennalleen paino nousee yli lähtötilanteen → Tiukka laihdutus ei toimi ja painolukema nousee laihdutuksen jälkeen korkeammalle kuin koskaan.

Leptiini

- Keho ei reagoi liikasyömiseen niin nopeasti kuin alisyömiseen.
- Leptiini (rasvakudoksesta erittyvä) kertoo keholle rasvakudoksen lisääntymisestä, jolloin keho vaimentaa nälkää, jos painoa on päässyt kertymään liikaa.
- **Keho pyrkii biologiseen normaalipainoon.**
- Ajan myötä leptiinin vaikutus voi heiketä, jos ravitsemus ja elintavat ovat huonot.

Muista

- Keho työsekentelee meidän vuoksemme, vaikka meidän tavoitteenamme olisikin terveys, jaksaminen, kuntoilu tai painonhallinta.
- **Tutkitusti voidaan sanoa, että pysyvässä laihtumisessa kova näläntunne on nimenomaan ongelma. Se johtaa liikasyömiseen, makeanhimoon ja ahmimiskohtauksiin.**
- Kuuntele nälkää ja kehoa!!!

Kova nälkä, missä syy?

- Ravinnosta puuttuu **kylläisyyttä tuovia ruokia tai niiden määrät ovat vähäiset**
- Riittävä **rasvan saanti** on tärkeää kylläisyydelle, osalla ruokavalio on aivan liian vähärasvainen
- Jos illalla on voimakas syömisen mieliteko tai makeanhimo huolimatta siitä, että ei tunnu olevan nälkä, syynä on lähes aina liian kovaksi kasvanut nälkä!!!!

Illalla nälkä? Pohditatehtävä

- Jätitkö päivällisen syömättä ja ateriaväli venyi?
- Söitkö riittävästi aamupalalla ja lounaalla?
- Söitkö edellisenä päivänä liian vähän?
- Olet syönyt liian vähän useampien viikkojen aikana?
- Oletko yrittänyt laihduttaa nopeasti?
- Oletko alipainoinen (lihasmassasi on liian pieni)?
- Joskus nälkää ei tunnu ollenkaan, vaan se ilmenee äkillisenä mielitekona tai ahmimisena

Ruoan palkintoarvo ja dopamiini

- Jokaisella ruoalla on palkintoarvo = kuinka paljon ruoasta pitää / kuinka haluttava se on.
- Haluttavuuteen vaikuttaa **kokemuspohjainen oppiminen**: kun syö herkullista ruokaa, dopamiini hivelee aivojamme mielihyväjärjestelmää ja aivot muistavat jatkossakin, että kyseinen ruoka tuottaa mielihyvää
- Kova **nälkä** ja **unen puute** nostavat ruoan palkintoarvoa, samoin tekee **ruoanpitäminen kiellettynä** → saatavuuden sylkittäminen lisää palkintoarvoa verrattuna tasaiseen saatavuuteen.

Stressin vaikutus syömiseen

- **Stressi** vähentää mielihyväkeskuksen herkkyyttä ja voi ajaa kohti runsaampaa syömistä, jotta saavutetaan sama mielihyväefekti.
- Jos ruokaan on latautunut vähän palkintoarvoa, annos jää kohtuulliseksi ja mielihyvä on myös ohitettavissa, jos niin haluaa.
- Jos palkintoarvoa on kasvatettu ja kasvatettu, mieli teko on jo **himon tasolla**, jolloin aivot saavat dopamiinipurskahduksen, joka vastaa addiktiokokemusta.

Elintavat ja syömisen säätely

- Elimistön normaaliin toimintaan tarvitaan unta, liikuntaa ja kykyä hallita stressiä.
- Nykyään ihmisillä on paljon univajetta, stressiä ja syömisen negatiivisia jännitteitä ja näitä pidetään normaalina arkena. Kehon nälkäviestien kuuntelu on vaikeaa.
- **Kiireisinä ruuhkavuosina alamme tietoisesti ajatella syömistä ja alamme hallita syömistämme.**

- **Joustavan otteen puuttuessa, alamme syyllistää itseämme...**

→ nälkä ja mieliteot lisääntyvät ja tulee hillittömiä syömiskohtauksia tai jopa paniikin omaisia kohtauksia

→ kaikki lähistöllä oleva ruoka on syötävä

→ ihminen tajuaa, ettei ruoka lopu mihinkään, mutta tunteet ja perustarpeet elävät omaa elämäänsä (alkuperäinen pyrkimys syödä vähän muuttuu kaiken syömiseksi)

→ tilanteen korjaaminen vaatii ruokavalion laadun ja ruokasuhteen muutosta ja ehkä myös terapiaa.

Nälkäviestit sekaisin? Pohdinta tehtävä

- Jos ruokaa on tarjolla paljon, syötkö sitä paljon?
- Jos ruoka lajeja on paljon, tuleeko syötyä liikaa?
- Jos lautanen on iso, syötkö lautasen tyhjäksi?
- Syötkö kaiken varalta enemmän, ettei parin tunnin päästä nälkä yllätä?
→ Mieti strategia ruotsinlaiva buffettiin, leffailtaan, kauppaan menoon nälkäisenä

Nälkäpeli

- Syömisestä tulee helposti peli, johon liittyy jossain vaiheessa myös liikunta
- Peliä pelataan kaloreilla, vaikka niitä ei laskisikaan.

“Jos syömiseni karkaa käsistä, voin korjata ongelman lisäämällä liikuntaa”

“Voin syödä paljon, jos liikkun paljon, mutta jos en liiku paljon, en saa syödä paljon”

→ Vaikka logiikka näissä onkin hyvä, nämä ajatusmallit ohjaavat pakonomaiseen liikuntaan ja kaloreita runsaasti polttavaan suuntaan.

→ Mukava harrastus pilataan puristamalla ja ilottomuudella

→ väsymys ja yllirasitus → mieliteot



Hyvinvointivalmennus
**STUDIO
one**

Dieetti voi toimia aluksi...

- Syömisen kontrollointi toimii aina aluksi, mikä luo hämmästyttävää uskoa kontrollimenetelmän toimivuuteen.
→ **jossain vaiheessa kuitenkin piilevät syömisen ongelmat tulevat esiin ja makean himo saa vallan**
- Esimerkki: kun ajatellaan karkkilakkoa, alkaa tehdä mieli paketillista keksejä
- Esimerkki: hässäkkää töissä ja kinaa kotona → syöminen karkaa käsistä

Faktaa

- 40 v. ja 20 v. ihmisten välillä **ei ole merkittävää fysiologista eroa aineenvaihdunnassa tai hormonien toiminnassa.**
- Kontrollipohjaisella syömisellä on tavanomaista, että hallinta alkaa rakoilla kerta kerralta pahemmin
- Asiaan vaikuttaa myös elämäntilanne, usein iän myötä työ- ja perhe-elämä verottavat **voimavaroja**, eikä kontrolloimiseen jää energiaa, mitä nuorempana oli käytettävissä

Hiirenloukku

- Monet jäävät helposti jumiin siihen ajatukseen, että koska jokin dieetti on joskus toiminut ja laihduttanut, sama metodi varmasti toimii uudelleen...**NÄIN EI TAPAHDU!!!**
 - syömiskäyttäytymisen vinoutuessa laihdutuskuurit eivät enää tepsii yhtä hyvin
- Joillekin **vähähiilihydraattinen ruokavalio** voi toimia alussa loistavasti, mutta puolen vuoden jälkeen iskee väsymys, johon etsitään syytä kaikkialta muualta paitsi syömisestä.

Kylmästä kuumaan ja ojasta allikkoon

- COLD-TO-HOT EMPATHY GAP = tilanne muuttuu rauhallisesta vaikeaksi, **alussa ihminen kykenee hallitsemaan syömistä itsekurilla, koska tilanne on suotuisa** → itsekuri höltyy aina jossain vaiheessa, kun tulee huonompia päiviä, stressiä, unen puutetta jne.
- HOT-TO-COLD =ilmiö toimii myös toisinpäin, viime kuukaudet ovat olleet täynnä makean himoa, mielitekoja ja niihin sortumista. Näin ollen **ihminen ei usko, että ikinä pysty oppimaan kohtuutta** ja vaarana on siksi juuttua kontrolloimaan syömistään.

Olemmeko riippuvaisia sokerista, kuten mediassa väitetään?

- Sokeri ei aiheuta riippuvuutta
- Sokerille ja makeille ruoille voi kuitenkin kehittyä **käyttäytymismalliin pohjautuva riippuvuus** (dopamiini), joka johtuu kieltäytyvästä ruokasuhteesta (en saa syödä herkkuja) ja saatavuuden rajoittamisesta (karkkilakko-repsahtaminen-karkkilakko-repsahtaminen)
- Syömisen kontrolloiminen on yhteydessä makeanhimoon
- Ratkaisu: salliva suhtautuminen makeaan

Tunnesyöminen

- Mieliteot eivät kohdistu vain makeaan, myös nopeat hiilihydraatit houkuttavat sekä rasva (irtokarkit, suklaa, keksit, voideltu leipä, perunalastut)
- Tunnesyöminen on taas tiedostamaton ilmiö, jossa **pahaa oloa helpotetaan syömällä.**
 - kiltit, konflikteja välttelevät ja julkisivua ylläpitävät ihmiset → negatiiviset tunteet patoutuvat (viha ärtymys, suru) → ahdistusta, pahaa oloa → lääkitään syömisellä

- Tunne syömistä ei tarkalleen tunneta, mutta siihen liittyy syömisen kontrollointia ja rajoitusten asettelu, stressiä ja ahdistusta
- Usein **syyt löytyvät lapsuudesta** (voi myös kehittyä elämän varrella muistakin kriiseistä) ja vanhempien asettamista syömissäännöistä (rajoitukset ja syyllistäminen, alkoholismi, läheisen kuolema, etäinen vanhempi, kiusaaminen)
- Rajoitukset tekevät herkuista haluttavampia ja lapsi koee, että niiden syöminen rauhoittaa levontonta ja ahdistunutta oloa

- **Moni ei ole tunne syöjä ollenkaan**
→ epäsäännöllinen ateriarytmi ja liian vähäinen syöminen kasaavat iltaan mielitekoja, jotka pannaan usein väsymyksen ja tylsyyden piikkiin.
- Ratkaisu: ongelma poistuu, kun syödään riittävästi ja säännöllisesti ja lisääntyy intuitiivisuutta
- Jos olet tunne syöjä, tilanne parantuu myös tällä jonkin verran, mutta jos syömiskohtauksia kuitenkin esiintyy, voi olla tapreen käydä myös terapeutilla.

TESTI 1: syömisen intuitiivisuus

<https://www.sinnasport.com/lomakkeet/intuitiivinen-syominen/>
Salasana lomakkeelle: Sinnasport2019

Testejä

Oman syömisen intuitiivisuutta voi arvioida ohessa olevilla testeillä. Ne toimivat enemmankin ajatusten herättelijöinä kuin tarkkoina mittareina siitä, onko syöminen riittävän intuitiivista vai ei. Tekemällä testit saa kuitenkin suuntaa antavan arvion.

Testi 1, mukailtu testistä Intuitive Eating Scale-2 (23)

Ympyröi kunkin väittämän kohdalla sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Eri mieltä
- 3 = Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 = Samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

1. Yritän välttää ruokia, joissa on paljon rasvaa, hiilihydraatteja tai kaloreita.
1 2 3 4 5
2. Syön, kun olen tunteiden vallassa (esimerkiksi huolissani, masentunut tai surullinen), vaikka en olisikaan fyysisesti nälkäinen.
1 2 3 4 5
3. Jos himoitsen jotakin tiettyä ruokaa, sallin itselleni sen syömisen.
1 2 3 4 5
4. Suutun itselleni, jos syön jotakin epäterveellistä.
1 2 3 4 5
5. Syön, kun tunnen itseni yksinäiseksi, vaikka en olisikaan fyysisesti nälkäinen.
1 2 3 4 5

6. Luotan siihen, että kehoni kertoo, milloin minun tulee syödä.
1 2 3 4 5
7. Luotan siihen, että kehoni kertoo, mitä minun tulee syödä.
1 2 3 4 5
8. Luotan siihen, että kehoni kertoo, kuinka paljon minun tulee syödä.
1 2 3 4 5
9. Minulla on joitakin kiellettyjä ruokia, joiden syömistä en salli itselleni.
1 2 3 4 5
10. Käytän ruokaa negatiivisten tunteiden lievittämiseen.
1 2 3 4 5
11. Syön, kun olen stressaantunut, vaikka en olisikaan fyysisesti nälkäinen.
1 2 3 4 5
12. Osaan käsitellä negatiivisia tunteitani (esimerkiksi ahdistusta tai surua) ilman, että haen ruuasta lohtua.
1 2 3 4 5
13. Kun olen tylsistynyt, en syö vain saadakseni jotakin tekemistä.
1 2 3 4 5
14. Kun olen yksinäinen, en hae ruuasta lohtua.
1 2 3 4 5
15. Pystyn käsittelemään stressiä muilla tavoin kuin syömällä.
1 2 3 4 5
16. Sallin itseni syödä ruokaa, jota sillä hetkellä haluan.
1 2 3 4 5

17. En noudata syömisessäni sääntöjä tai ruokavaliiohjeita, jotka määrittävät, mitä, milloin ja/tai minkä verran saan syödä.
1 2 3 4 5
18. Haluan useimmiten syödä ravitsevaa ruokaa.
1 2 3 4 5
19. Syön enimmäkseen ruokia, jotka saavat kehoni toimimaan hyvin.
1 2 3 4 5
20. Syön enimmäkseen ruokia, jotka antavat keholleni energiaa ja kestävyyttä.
1 2 3 4 5
21. Luotan siihen, että näläntunteeni kertoo, milloin minun tulee syödä.
1 2 3 4 5
22. Luotan siihen, että kylläisyydentunteeni kertoo, milloin minun kannattaa lopettaa syöminen.
1 2 3 4 5
23. Luotan siihen, että kehoni kertoo, milloin minun kannattaa lopettaa syöminen.
1 2 3 4 5

Pistelasku:

Käännä väittämässä 1, 2, 4, 5, 9, 10 ja 11 saamasi pisteet (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3 jne.). Lasse kaikki pisteet yhteen. Mitä enemmän pisteitä saat, sitä paremmalla tolalla syömisestäsi on, ja toisinpäin.

Kohdat 1, 3, 4, 9, 16 ja 17 liittyvät syömisen vapauteen/rajoittamiseen.

Kohdat 2, 5, 10, 11, 12, 13, 14 ja 15 liittyvät tarve-/tunnesyömiseen. Kohdat 6, 7, 8, 21, 22 ja 23 liittyvät luottamukseen ja nälän ja kylläisyyden tunteisiin.

Kohdat 18, 19 ja 20 liittyvät ruuan valinnan yhdenmukaisuuteen.



Hyvinvointivalmennus

STUDIO
one

TESTI 2: kehon kuuntelu A osa

A. Merkkejä nälkäsignaalien ongelmista:

1. Syömiseni ei aina pysy hallinnassa ja syön paljon ruokia, joita en haluaisi syödä.
2. En tunne nälkää juuri lainkaan.
3. Kun nälkä tulee, se on monesti kova ja ilmenee yhtäkkiä.
4. Olen usein pitkään syömättä, en tunne nälkää, mutta tuolloin tekee mieli makeaa.
5. Voi kestää pitkäänkin (yli 5 h), kunnes alan tuntea nälkää.
6. Minulla ei ole aamuisin nälkä, eikä ruoka maistu silloin.
7. Syön aina lautasen tyhjäksi.
8. Kun ärsyynyn tai olen tylsistynyt tai olen väsynyt mieleni tekee herkkuja tai saan syömiskohtauksia.
9. Syöminen aiheuttaa minulle joksus voimakasta huonoa omatuntoa ja syyllisyyttä.

TESTI 2: kehonkuuntelu B osa

B. Merkkejä ongelmallisista jännitteistä:

1. Lasken kaloreita.
2. Päätän etukäteen, mitä ja kuinka paljon syön.
3. Suunnittelen päivän syömiset tarkasti etukäteen.
4. Syön eri tavalla yksin, kuin muiden läsnä ollessa.
5. Syön salaa muilta.
6. Päivä sujuu hyvin, jos onnistun sääntelemään syömistäni.

Lähteet

- Borg, P. 2018. Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti. Saavuta tuloksia. Gummerus.