

Uusi kausi alkamassa

# Sokrussa pyritään eroon hiilihydraattien himosta

□ Sari Honkasalo

Mynämäkeen vuodenvaihteessa perustettu vertaistukiryhmä Sokru on yhdeksän kuukauden aikana saanut runsaasti mediajulkisuutta, enimmäkseen positiivista, mutta myös kritiikkiä. Ryhmässä on kuitenkin saatu tuloksia aikaan, ja tarkoituksena on aloittaa uusi kausi entistä johdonmukaisemmin.

Uudistunut Sokru-ryhmä kokoontuu Mynämäessä Jokirannan tilalla joka maanantai klo 18-19.30 alkaen 25.9.

Heidi Kanniston ideoimana liikkeelle lähtenyt ryhmä auttaa sokeririippuvaisia, tai paremmin sanottuna hiilihydraattiriippuvaisia löytämään elämäänsä terveellisemmän ruokavalion.

— Sokru on tarkoitettu erityisesti ihmisille, jotka voisivat elää pelkällä leivällä tai kärsivät makeanhimosta ja jopa suoranaista ahmimiskohtauksista. Apua ryhmästä voi saada myös uupumuksesta, liikakiloista, sydän- tai verisuonitaudeista tai diabeteksestä kärsivät, Heidi Kannisto luettelee.

Sokrulaisten hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla pyritään luonnollisen ruuan käyttöön ja pitämään verensokeri tasaisena pitkin päivää.

Vertaistukiryhmässä keskustellaan eteen tulleista vaikeuksista ja onnistumisista sekä tutustutaan aiheesta saatavilla oleviin kirjoihin ja muuhun tietoon.

Ensimmäinen kausi kului suhteellisen vapaamuotoisena, mutta jatkossa tarkoitus on toimia jär-



**Sokru-ryhmälle on kertynyt oma kirjasto, josta kukin saa lainata itseään kiinnostavia kirjoja. Solveig Helminen, Heli Lehmuskoski-Junnila ja Heidi Kannisto toteavat vertaisryhmän tärkeimmäksi voimaksi jaetun onnistumisen ilon.**

jestäytyneemmin.

Kehon muutoksia seurataan punnituksin, mittanauhan avulla sekä halutessa verenpainemittauksin. Jokaisella tapaamisella on jokin teema. Teemat kiertävät kymmenen kerran sarjoina.

Ryhmän toimintamaksun voi maksaa joko koko sarjan mak-

sulla tai kertamaksun joka osallistumiskerralla erikseen.

Terveystietojen merkitseminen korttiin on vapaaehtoista, mutta Heidi Kanniston mukaan hyvinkin motivoivaa.

— Alussa nimittäin tuntuu, että pelkkä hyvä olo antaa voimaa ja sitä jaksaa ihmetellä niitä virkey-

den tiloja ja mielitekojen kaikkiamisia. Sitten kun vieroitusoireet ihan oikeasti alkavat, tarvitaan muuta motiivointia. Siihen usein käy juuri vertaistuki, pudonneet kilot tai hoikilla ihmisillä kasvava lihasprosentti, Heidi Kannisto toteaa.

## Jaettua iloa onnistumisesta

Sokrussa on käynyt alkujaan parisenkymmentä ihmistä, joista kauimmaisat tulivat Liedosta, Turusta ja Raisiosta. Liedosta mukana olleella on haaveissa perustaa nyt oma ryhmä Lietoon.

— Ryhmä on nyt pikku hiljaa kutistunut, mutta syy on ihan positiivinen. Ihmiset ovat alkaneet voida paremmin, he ovat alaneet hallita syömistään, joten he ovat ryhtyneet opiskelemaan ja etsimään uusia harrastuksia, eikä Sokrulle enää jää aikaa, Heidi Kannisto toteaa.

Mynämäkeläiset Solveig Helminen ja Heli Lehmuskoski-Junnila kertovat saaneensa ryhmässä käymisestä monenlaista hyötyä, vaikka alku epäilytti.

— Miehen kannustuksesta lähdin kuuntelemaan. Ensimmäisellä kerralla oltiin kaikki ihan hiljaa ja ihmeteltiin, kunnes seuraavalla kerralla alkoi valkenemaan, Solveig Helminen toteaa.

Hänellä oli tavoitteena toki saada kiloja karisemaan, mutta ensimmäisenä mielessä olivat terveydelliset seikat.

— Halusin torjua aikuisiän diabeteksen sekä väsymystä pois, koska sairastan uniapneaa, hän kertoo.

Heli Lehmuskoski-Junnila kertoo saaneensa ryhmästä intoa lähteä itse tutkimaan alan kirjallisuutta.

— Virkeys ja verensokeritasapaino paranivat. Jaksaminen on aivan eri

luokkaa, kun pysyy tässä ruokavaliolla. Ylipainoa lähti kymmenen kiloa, kynnet vahvistuivat ja kuorsaaminenkin jäi kuulemma pois, hän toteaa.

Molemmat toteavat myös maukkaastiin muuttuneen.

— Mieli ei edes tee makeaa, ja kaikkien ruokien maku maistuu paremmalta.

Heli Lehmuskoski-Junnila toteaa ympäristön paineiden tuntuneen muutoksessa vaikeimmalta, sillä monesti lähes pakotetaan syömään jotakin, mitä ei halua.

— Ryhmässä henki on ollut kannustava, ja toisten onnistumisista iloitaan, ei kadehdata, Solveig Helminen toteaa.

Ryhmä listasi toukokuussa oireita, joista on päästy: suklaan himo, päänsärky, lihassärky, sokerin ja leivän himo, ilma-vaivat, närästys, turvotus, päivänunneen tarve, krampit, lihaskäykyys, korkea verenpaine, masennus, palelu, läskit.

Onnistumisia kokeneet ryhmäläiset eivät ymmärräkään esimerkiksi asiasta syntyneitä älähdystä Kela Sanomissa.

Heidi Kannisto arveleekin, että taustalla on samanlainen diabeteksen ja suhtauminen kuin fibromyalgiaan aikanaan.

— Kun sokeri- tai hiilihydraattiriippuvuudelle ei ole lääketieteellistä termiä eikä sitä ole kattavasti tutkittu, sitä ei joidenkin mielestä siis ole olemassa, hän toteaa.