

Irti sokeririippuvuudesta

02.08.2006

Kun alat syödä makeaa, tuntuuko sinusta usein, että mopo karkaa käsistä etkä pysty lopettamaan ennen kuin olet syönyt itsesi niin ahkyyn että maha on kipeä ja olo turvonnut, heikko ja väsynyt? Voitko kävellä pullatiskin ohi ilman että ostat siitä mitään? Kärsitkö väsymyksestä ehkä pitkän päivää, vaikka olisitkin nukkunut yösi hyvin? Oireita saattavat olla myös se ettei oikein mikään huvita ja mielialat ailahtelevat. Ehkäpä kärsit sokeririippuvuudesta, jossa himo hiilihydraattipitoiseen ruokaan ja etenkin sokeriin voi yltyä hallitsemattomaksi.

Heidi Kannistolla on asiasta omakohtaista kokemusta. Hän on taistellut eroon sokerinhimosta hiilihydraattitietoisen ruokavalion avulla ja pitää sokeririippuvaisille viikottaisia vertaistukiryhmän tapaamisia sekä järjestää HOP -Hyvän Olon Päivät -neuvonta- ja luentoviikonloppuja ihmisille, joille makeanhimo on ongelma. Kannisto tietää, että sokeririippuvaiselle ainoa keino päästä makeanhimosta on jättää ainakin turhat hiilihydraatit eli valkoinen vilja ja sokeri syömättä.



Sokeri on hiilihydraattia

Puhdas sokeri sisältää "hiilareita" eli hiilihydraatteja. Hiilihydraatit taas ovat yksi kolmesta energiaravintoaineryhmästä. Hiilihydraateista käytetään myös yleisnimitystä sokerit, sillä ne jaetaan kolmeen ryhmään; sokereihin, tärkkelykseen ja ravintokuituun. Hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita ovat sokerit, viljatuotteet, hedelmät, juurekset marjat, kasvikset ja maitotuotteet. Tuoteselosteista sokerin tunnistaa -oosi -pääteestä, kuten fruktoosi, dekstroosi, maltoosi ja sakkaroosi.

Kaksi muuta energiaravintoaineryhmää hiilihydraattien lisäksi ovat rasvat ja proteiinit. Rasvoihin kuuluu mm. hormonitoiminnan kannalta välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmisen keho ei pysty itse tuottamaan, vaan jotka on saatava ravinnosta. Esimerkiksi aivomme kaipaavat näitä välttämättömiä rasvahappoja mm. muistin toiminnassa ja mielialan pitämisessä virkeänä. Niin viisas kuin kehomme onkin, ei se pysty myöskään tuottamaan kaikkia tarvittavia solujen "rakennusaineita" eli proteiineja. Niihin tarvittavat välttämättömät aminohapot on saatava ravinnosta.

Niinpä, jotta ruokavalio olisi tasapainoinen, täytyy siihen hyvien hiilihydraattien lisäksi ehdottomasti kuulua myös rasvoja ja proteiineja. Nämä pitävät hyvin myös nälkää kurissa ja tulisikin huolehtia, että joka aterialta löytyy hiilihydraattien lisäksi sekä rasvaa että proteiineja. Rasva kannattaa nauttia luonnollisessa muodossa. Tämä tarkoittaa, ettei rasvaa ole teollisesti muokattu. Luonnollista, hyvää rasvaa saa mm. rasvaisista kaloista, rypsi- ja oliiviöljystä, pähkinöistä, siemenistä ja voista.

Laadukkaista hiilihydraattilähteistä, kuten kasviksista ja täysjyväviljasta puolestaan saa paitsi energiaa, myös tärkeitä kuituja, vitamiineja ja hivenaineita. Kuitupitoiset hiilihydraattilähteet imeytyvät elimistöön hitaasti ja vapauttavat energiaa tasaisesti, toisin kuin vaikkapa karkit ja keksit, joiden sisältämät hiilihydraatit imeytyvät vauhdilla ja nostavat verensokerin hetkessä pilviin.

Verensokeri tasaiseksi

Ruokailun jälkeen elimistö erittää insuliini -nimistä hormonia, jonka tehtävänä on säädellä verensokeritasoa. Jos syö satsin nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, nousee verensokeri ensin nopeasti ylös ja insuliinin vaikutuksesta laskee nopeasti alas. Tästä seuraa helposti väsymys, heikko olo ja tarve saada lisää nopeita hiilihydraatteja, jotta verensokeri nousisi taas - ja kierre on valmis. Päivä menee naposteluksi.

Niinpä hiilihydraatteja ei kannata syödä isoja määriä kerrallaan. Paketillinen leipää, kattilallinen makaronia tai jättipussi karkkia yhdeltä istumalta on takuvarma keino saada itsensä "sokerihumalaan" - ja sitä seuraavaan "krapulaan" eli oloon, jossa väsyttää, ärsyttää ja turvottaa.

"Insuliinin avulla ylimääräiset hiilihydraatit muuttuvat rasvaksi vyötärölle", Kannisto muistuttaa pitkän ajan vaikutuksista. Ylipaino, etenkin keskivartalolihavuus ja siihen usein liittyvä metabolinen oireyhtymä taas altistavat esimerkiksi aikuistyyppin diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitaudeille.

Hiilihydraattien täydelliseen välttämiseen ei kuitenkaan kannata alkaa, vaan tärkeintä on tehdä oikeita valintoja. Panosta hiilihydraattien laatuun. Myös pieni voisilmä kaurapuurossa takaa tasaisemman verensokerin kuin kaurapuuro ilman sitä, saati sokerilla. Valitsemalla hitaasti imeytyviä hiilihydraattilähteitä - esimerkiksi kasviksia, marjoja ja sokeroimattomia maitotuotteita - pysyy verensokeri tasaisena pitkän päivää eikä väsymys-ärtymys-herkkunälkä-ahmiminen -kierrettä pääse syntyään.

Toiset voivat syödä enemmän makeaa

Kun puhutaan sokeririippuvuudesta, tarkoitetaan Kanniston mukaan itse asiassa usein himoa hiilihydraattipitoisiin ruokiin kuten karkkeihin, kekseihin, pullaan ja sipseihin ja tarvetta ahmia näitä liikaa. Joillakin hillittömän ahmimiskohtauksen tai jatkuvan napostelun voi laukaista myös leipä, peruna tai pasta.



Kannisto muistuttaa, että sokerinkulutus on noussut viime vuosisatoina ja vuosikymmeninä nopeasti mahtaviin mittoihin. Kehomme kuitenkin on samanlainen kuin se oli esivanhemmillammekin, eli sitä ei ole tarkoitettu käyttämään pääasiallisena energianlähteenä puhdasta sokeria, valkoisia jauhoja eikä teollisesti käsiteltyjä raaka-aineita. Monen nykyajan ihmisen ruokavaliosta nämä kuitenkin muodostavat leijonanosan.

"Keholla on yksilöllinen sietoraja", Kannisto huomauttaa. Toiset ovat herkempiä hiilihydraattien vaikutuksille eli verensokerin heilahteluille ja siitä seuraaville tuntemuksille kuten väsymykselle, ärtymykselle ja himolle saada lisää nopeasti verensokeria nostavaa ruokaa. Toiset taas tuntuvat voivan syödä mitä vain joutumatta erilaisten mielitekojen kouriin. Esimerkiksi jollakulla karkkipussi kestää viikon lojuen aukinaisena pöydällä ja siitä napostellaan pari karkkia päivässä - joku toinen taas kiskaisee koko pussin puolessa minuutissa ja haluaa lisää.

Oma juttunsa ovat sitten ne, joilla herkkuhimo äityy ahmimiskohtauksiksi muidenkin kuin makeiden hiilihydraattipitoisten ruokien jälkeen. Esimerkiksi perunat, pastat ja leivät saattavat Kanniston mukaan saada hyvin "sokeriherkän" ihmisen ahmimiskohtausten kierteeseen. Kannisto kertoo lukeutuvansa itse niihin sokeriaddikteihin, joille ainoa toimiva keino välttää ylenmääräistä herkuttelua on pidättäytyä kokonaan runsaasti hiilihydraatteja sisältävistä ruuista.

Sellaista asiaa kuin kokonaan hiilihydraatiton dieetti taas ei ole olemassakaan, eikä sellaista edes kannata yrittää - jonkin verran hiilihydraatteja sisältävät kasvikunnan antimet ja esimerkiksi makeuttamattomat maitotuotteet kun sisältävät korvaamattoman paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Puheet muna-pekoniidieeteistä ilman kasviksia makeanhimon hallinnassa kannattaa siis unohtaa ja ottaa asioista itse selvää. Usein ihmisillä on mitä ihmeellisimpiä mielikuvia eri ruokavaloista vain kuulopuheiden tai median uutisoinnin perusteella.

Tottumuksensa voi testata

Kuinka sitten voi testata, kuuluuko niihin onnettomiin, joilla sokerikoukku vie koko käden? Kannisto kehottaa tekemään muutaman päivän testin: "Kaikkein helpoin konsti testata itsensä on se, että jättää vähintään sokerit ja valkoiset jauhot muutamaksi päiväksi pois ruokalistalta. Jos niihin sinä aikana tulee ihan hillittömiä himoja, niin voi miettiä onko sokeririippuvainen ja olisiko ruokavaliomuutokseen aiheita."

Toinen keino on tarkastella oloaan hiilihydraattipitoisen aterian, vaikkapa pasta-annoksen tai pullakahvittelun jälkeen - onko olo väsynyt, ähky ja ikävä, kaikin puolin "känkkäränkkä"? Alkaako vähän ajan päästä tehdä mieli lisää "jotain hyvää"? Entä onko olo virkeä vaikka olisi syönyt ison pihviannoksen salaatilla? Jos näin käy, voisi itselle sopia paremmin ruokavaliota, jossa hiilihydraattien laatua tarkkaillaan ja niiden saantia painotetaan jo edellä mainittuihin laadukkaisiin lähteisiin.

Taltuta sokerihirmu

Jos toteaa olevansa syvällä sokeriliemessä eikä ulospääsyä näy, on Kanniston kokemuksen mukaan otettava kovat keinot käyttöön. "Vähintään sokeri ja valkoiset jauhot pois", hän kehottaa. "Niissä ei ole mitään ravintoaineita kenellekään", hän lisää. Turhat hiilihydraatit on jätettävä pois ainakin siksi aikaa, että ahmimisen kierre katkeaa. Tähän voi tosin mennä kauan. Siitä eteenpäinkään kyseiset herkut eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon.

Jos ne johtavat aina kierteeseen, kannattaa ne jättää ihan kokonaan pois. Sokeririippuvaisen ei kannata huijata itseään. "Jos syö vähän herkuja tänään ja hallitsee itsensä eikä sorru ahmimaan, se ei tarkoita että voi alkaa herkutella joka ikinen päivä ja uskotella homman olevan hanskassa - kohta kierre on taas päällä", Kannisto muistuttaa.

Hän kehottaa sokeririippuvaista tunnustamaan itselleen, että sokeri on eräänlainen huume, josta eroon pääseminen ei ole helppoa vaan vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja kykyä ottaa opikseen virheistään. "Repsahdukset ovat osa oppimisprosessia, vaikka ne kestäisivät viikkoja tai jopa kuukausia", hän lohduttaa. Kerran repsahdettuaan osaa kenties seuraavalla kerralla välttää tilanteen, joka repsahduttamiselle altistaa.

Hän kertoo, että usein sokerinhimosta kärsivät ovat olleet lapsesta asti makean perään; he ovat olleet niitä lapsia, jotka synttärjuhlista tullessaan koluavat kotona keittiön kaapit löytääkseen vielä lisää karkkia, vaikka ovat juuri kiskoneet jättiannokset sipsejä, limua, kakkua ja leivonnaisia. Toiset taas kehittävät sokeririippuvuuden myöhemmässä vaiheessa väärin ruokailutottumusten seurauksena. Tähän ryhmään kuuluvat myös ne, jotka voisivat elää pelkällä vaalealla leivällä tai pastalla.

Myös ajatusten siirtäminen ruuasta muihin asioihin auttaa pääsemään niskan päälle makeantuskasta ja "hiilarien" liiallisen puputtamisen tarpeesta. Kannisto kehottaa keskittymään ruokaan liittymättömiin mieltä ilostuttaviin asioihin. Riippuvaisuuteen taipuvaisen ihmisen tosin kannattaa pitää huoli, ettei käy niin, että yksi riippuvuus korvaa toisen ja siirrytäänkin vaikka karkin mussuttajasta ketjupolttajaksi tai himourheilijaksi.

Kannisto kehottaa rakentamaan elämäänsä useita erilaisia positiivisia "riippuvuuksia", jottei kaikki ole yhden kortin varassa. Panostaminen esimerkiksi uusiin harrastuksiin, käsitöihin, liikuntaan ja perheen sekä ystävien kanssa oleiluun kannattaa. Kun arki on kaikin puolin kunnossa, eivät ajatukset etsiydy ruokaan jatkuvasti ja herkkujen tuoma ilo on korvattu mukavammilla ja rakentavammilla vaihtoehdoilla.

Lähteet / lisätieto:

Ruoka-aineista ja ravinnosta:

www.finfood.fi

www.tohtori.fi

www.fineli.fi

Sokeririippuvuutta/syömishäiriöitä käsitteleviä sivustoja ja keskusteluryhmiä:

www.sokton.on-line.fi

www.karppaus.info

www.kutri.net (sivustoa ei enää päivitetä)

www.syomishairioistentuki.fi

Kirjallisuutta:

Bitten Jonsson: Sokeripommi

Irene Kristeri: Tunteet ja syöminen

Ilkka Salmenkaita ja Varpu Tavi: Laihdu ilman nälkää

Lisätietoa Sokru -vertaistukiryhmästä ja HOP Hyvän Olon Päivistä:

www.jokirannantila.com

Valtion viralliset ravitsemussuositukset

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98_lyh.htm