

Säännöllinen syöminen

Mitä enemmän syömistä rajoittaa, sitä todennäköisemmin päätyä ahmimaan. Laihdutuskuurit eivät auta ahmijaa. Sen sijaan hän hyötyy tunnetaidoista, stressin hallinnasta sekä riittävästä ja säännöllisestä ruokailusta.

- Arvioidaan, että jopa viidennes vaikean lihavuuden vuoksi hoitoa hakevista kärsii ahmintahäiriöstä. Se löytyy usein myös monien lihavuuteen linkittyvien sairauksien, kuten tyyppin 2 diabeteksen tai metabolisen oireyhtymän, taustalta. Oma tuntumani on, että ahmintahäiriö on paljon arvioitua yleisempi ongelma, syömisestä psykologiaan ja syömishäiriöiden hoitoon erikoistunut psykologi ja psykoterapeutti **Katarina Meskanen** kertoo.

Syällisyyttä ja häpeää

Ahminnalla tarkoitetaan syömiskäyttäytymistä, jossa ihminen syö kerralla ylenpalttisen runsaasti ruokaa – paljon enemmän kuin hän normaalisti söisi tai paljon enemmän kuin useimmat muut ihmiset vastaavassa tilanteessa söisivät. Ahmimista leimaa tyyppillisesti pakonmaisuus ja tunne siitä, ettei syömistä voi keskeyttää. Yleensä ahmiminen tapahtuu salassa muilta, sillä ongelmaan liittyy valtavasti syällisyyttä ja häpeän tunteita.

Yksittäisen ahmimiskohtauksen ja varsinaisen ahmintahäiriön taustalla voi olla paljon yksilöllisiä syitä, jotka voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä. Meskanen mukaan fyysisiä syitä on usein helpompi hoitaa. Yksi tyyppillinen syy on hallitsemattoman suureksi kasvanut nälkä.

- Moni ratkaisee toistuvia ahminta-kohtauksia sillä, että alkaa rajoittaa syömistä ja ruokavaliota. Se on kuitenkin bensaa liekkeihin ahmintaoireille. Mitä enemmän ruokavaliota ja syömistä rajoittaa, sitä todennäköisemmin päätyä ahmimaan. Jos keho ei saa tarpeek-

si energiaa, se taatusti ottaa sen jossain vaiheessa. Tämä on fysiologinen fakta, Meskanen korostaa.

Laihdutus sysää syvemmälle ongelmaan

Koska toistuvat ahmintakohtaukset johtavat yleensä painonnousuun, moni hakee ongelmaan ratkaisua laihdutuskuureista. Suositus laihduttaa voi olla peräisin myös terveydenhuollon ammattilaiselta, jolta on jäänyt tunnistamatta, että painonnousun taustalla on ahmintaoireilua ja ongelmia ruokasuhteessa. Laihdutuskuurit eivät kuitenkaan tuo ratkaisua ahmintahäiriöön, vaan ne kietovat ihmisen entistä syvemmälle ongelmaan.

- Usein laihduttamiseen liittyy, että aletaan demonisoida jotain tiettyjä ruoka-aineita, kuten vaikkapa sokeria. Kun kaiken pahan alku ja juuri on jokin ruoka, vältetään ahmimisoireiden perimmäisten syiden tarkastelulta, Meskanen huomauttaa.

Ahmintaoireilun psyykkisiä taustasyitä voivat olla esimerkiksi stressi, kuormittava elämäntilanne, tunne-elämän vaikeudet tai itsetunto-ongelmat. Usein ihmisellä on haasteita kohdata hankalia tunteita tai ajatuksia. Ahmiminen voi tuoda hetkellisesti helpotusta, kun omia tunteita ja ajatuksia ei tarvitse kohdata, vaan voi syömällä turruttaa itsensä pois tilanteesta.

- Hankalat ajatukset ja tunteet eivät poistu, vaikka ne kuinka yrittäisi syödä pois. Ne jäävät kytemään. Jos toistuvasti turvautuu ahmimiseen, se alkaa ylläpitää ahmintahäiriön oirekuvaa. Ihminen oppii, että siten saa hetkeksi helpotettua oloa.



Kruka tahansa meistä voi päätyä joskus ahmimaan ruokaa. Satunnainen ahmiminen on tavallinen ilmiö, jolle voi altistaa esimerkiksi kova nälkä, stressi tai väliin jäänyt ateria. Ongelmallista ahmimisesta tulee, jos se alkaa toistua viikoittain tai jos ahmiminen alkaa haitata omaa arkea ja hyvinvointia.

Ahmintahäiriö (englanniksi binge eating disorder eli BED) on syömishäiriö, joka muistuttaa toista syömishäiriötä, bulimiamia. Toisin kuin bulimiassa, ahmintahäiriössä ei kuitenkaan esiinny välitöntä kompensatiokäyttäytymistä, kuten oksentelua ja ulostuslääkkeiden käyttöä, jolla ahmittujen ruokien lihotettava vaikutusta pyrittäisiin nollaamaan. Siksi on hyvin tavallista, että ahmintahäiriö johtaa painonnousuun. Ahmintahäiriö ei kuitenkaan välttämättä näy mitenkään ulospäin.