

Läs på
svenska
på sidan 46.

Tunnista syömishäiriö

Syömishäiriöt ovat vakavia sairauksia, joihin kannattaa hakea aktiivisesti apua. Mielikuvan tyyppillisestä syömishäiriöön sairastuneesta voi unohtaa – vaikkapa ikä tai paino eivät määritä sairastumisriskiä.

K

enellä tahansa voi olla ajoittaisia haasteita syömisessä, eikä rajanveto normaalin ja häiriintyneen syömisessä välillä aina ole yksiselitteistä. Satunnainen väliin jätetty ateria tai ylensyönti notkuvan noutopöydän äärellä ei vielä tarkoita syömishäiriöön sairastumista.

Syömishäiriössä suhde ruokaan ja syömiseen sekä usein myös omaan kehoon ja painoon on häiriintynyt tavalla, joka alkaa haitata terveyttä, arkista toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita.

– Elämä alkaa kietoutua syömishäiriön oireiden ympärille niin, että ihmiselle tulee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ongelmia, kuvailee ylilääkäri **Yasmina Silén** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveystiimistä.

**Syömishäiriötä on
kaikenlaisilla ihmisillä**

Toisin kuin usein virheellisesti ajatellaan, syömishäiriöt eivät ole vain langanlahjojen nuorten tyttöjen sairauksia. Niihin voi sairastua kuka >>



Tunnista tavalliset syömishäiriöt

» LAIHUUSHÄIRIÖ (ANOREKSIA NERVOSA)

Laihuushäiriön oirekuvaan kuuluu jatkuva syömisen rajoittaminen tai muu käyttäytyminen, jonka tarkoituksena on saavuttaa tai ylläpitää matala paino. Anoreksiaa sairastavan kehonkuva on häiriintynyt: huomattavasta laihumisesta huolimatta hän on mielestään liian lihava ja pelkää lihomista.

» AHMIMISHÄIRIÖ (BULIMIA NERVOSA)

Bulimialle ovat ominaisia toistuvat ahmimiskohtaukset sekä erilaiset keinot, joilla syömistä pyritään kompensoimaan, kuten oksentelu, paastoaminen ja liiallinen liikunta. Bulimiaan liittyy kehonkuvan häiriintymistä ja lihomisen pelkoa.

» AHMINTAHÄIRIÖ (BINGE EATING DISORDER ELI BED)

Ahmintahäiriö ilmenee toistuvina ahmintakohtauksina, joihin ei liity säännöllistä kompensointia esimerkiksi oksentelun avulla. Tyypillistä on tunne hallitsemattomasta syömisestä, johon yhdistyy voimakasta ahdistusta, syyllisyyttä ja häpeää.

» SYÖMISEN VÄLTÄMIS- JA RAJOITTAMISHÄIRIÖ (ARFID)

Syömisen välttämis- ja rajoittamishäiriön oirekuvaan kuuluu rajoittunut ja valikoiva syöminen, mutta siihen ei liity painon kontrollointia tai kehonkuvan haasteita. Rajoittuneen syömisen taustalla voi olla esimerkiksi aistiherkkyttä, syömiseen liittyvää pelkoa tai vähäistä mielenkiintoa ruokaa kohtaan.

USEIN SYÖMISHÄIRIÖRISKIIN KYTKETYY MYÖS TYYTYMÄTTÖMYYYTTÄ JA HÄPEÄÄ OMAA KEHOA KOHTAAN.

tahansa, ja ne ovat oirekuvaltaan hyvin moninaisia.

– Meidän on tärkeää muuttaa ajattelumme syömishäiriöistä monipuolisemmaksi. Syömishäiriöitä esiintyy kaikenlaisilla ihmisillä ikään, sukupuoleen ja kehon kokoon katsomatta, Silén sanoo.

Syömishäiriöt ovat yleisiä. Silénin vuonna 2021 valmistuneen väitöstutkimuksen mukaan joka kuudes nainen ja joka neljäskymmenes mies on Suomessa sairastanut syömishäiriön varhaisaikuisuuteen mennessä.

Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat laihuushäiriö anoreksia, ahmimishäiriö bulimia, ahmintahäiriö BED sekä syömisen välttämis- ja rajoittamishäiriö ARFID. Lisäksi esiintyy määrittämättömiä ja epätyypillisiä syömishäiriöitä, jotka voivat olla oirekuvaltaan vaihtelevia.

– Erityisesti pojilla ja miehillä määrittämättömät syömishäiriöt ovat yleisiä. Heidän oirekuvassaan keskeistä saattaa olla esimerkiksi pakonomainen liikkuminen tai urheiluharrastuksiin liittyvät epäterveet painonhallintakeinot.

Laihdutusyritys voi laukaista

Syömishäiriöön sairastuminen on aina monen asian summa. Tiedetään, että erilaiset biologiset, geneettiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät, mutta myös yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyvät tekijät voivat altistaa syömishäiriölle. Yksittäinen altistava tekijä ei vielä tarkoita, että syömishäiriö puhkeaa.

– Yleensä tarvitaan useita altistavia tekijöitä ja lisäksi jokin tekijä, joka laukaisee sairastumisen. Esimerkiksi laihdutusyritys on tyypillinen laukaiseva tekijä, joka saa syömishäiriölle alttiin ihmisen lopulta sairastumaan.

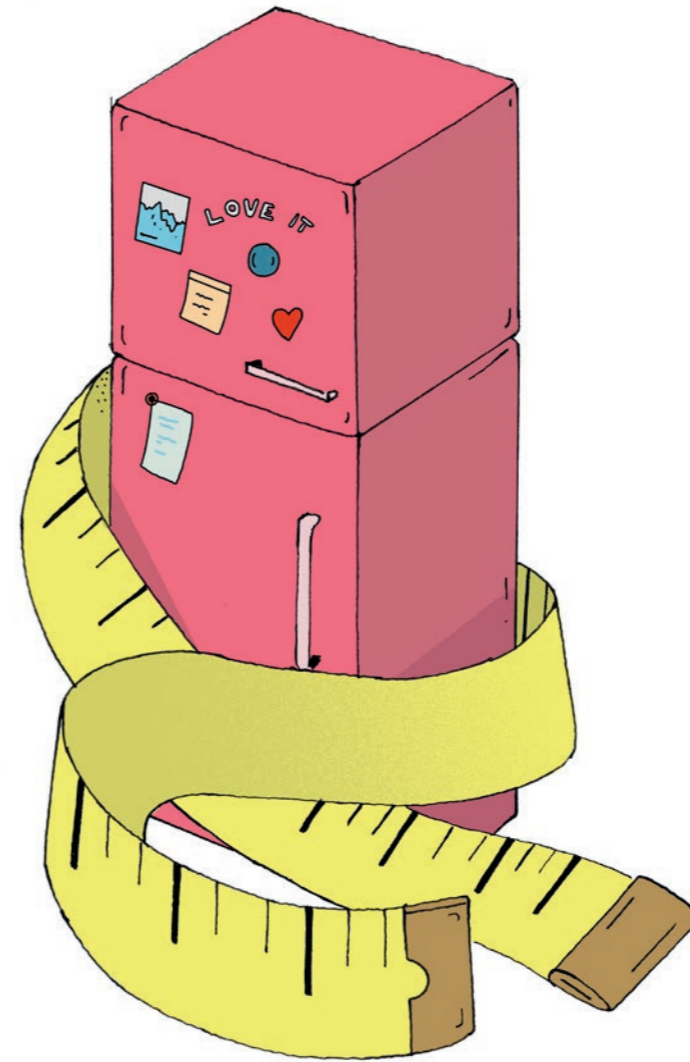
Myös tavalla tai toisella stressaava elämäntilanne sekä turvattomuuden, epävarmuuden, yksinäisyyden ja riittämättömyyden tunteet voivat vaikuttaa sairastumisen taustalla. Syömishäiriöön sairastunut saattaa olla poikkeuksellisen vaativa itseään kohtaan ja hänellä voi olla vaikeuksia tunnistaa tunteitaan. Usein syömishäiriöriskiin kytkeytyy myös tyytymättömyyttä ja häpeää omaa kehoa kohtaan.

– Hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon, säännölliset ruokatottumukset, hyvät sosiaaliset suhteet sekä yhteenkuuluvuuden kokeminen ovat esimerkkejä syömishäiriöltä suojaavista tekijöistä, Silén listaa.

Kohti sallivaa ruokasuhdetta

Silén on pahoillaan siitä, että tällä hetkellä vain osa syömishäiriötä sairastavista tunnustetaan terveydenhuollossa. Hän kertoo, että tulevaisuudessa syömishäiriöiden diagnostiikkaa tarkennetaan ja parhaillaan uudistetaan myös syömishäiriöiden Käypä hoito -suositusta.

– Meidän tulisi parantaa syömishäiriöiden



varhaista tunnistamista ja sujuvoittaa palveluita hoitoviiveiden hallitsemiseksi, sillä tämä kohentaa toipumisen ennustetta.

Syömishäiriön hoitomenetelmien valinta riippuu sairastuneen iästä, sairauden vaiheesta ja oirekuvasta. Hoidon alkuvaiheessa korostuu usein tiedonanto syömishäiriöstä ja sen vaikutuksista terveyteen, sairastuneen motiivointi hoitoon ja läheisten tukeminen.

Syömiseen liittyvistä ongelmista ei voi toipua ilman, että syöminen korjaantuu. Syömishäiriöiden ravitsemushoidon tavoitteena on parantaa sairastuneen ravitsemustilaa sekä normalisoida syömistä ja ruokasuhdetta.

– Sairastunutta tuetaan säännölliseen, sallivaan, energialtaan riittävään ja monipuoliseen ruokailuun, Silén sanoo.

Mitä nuorempi sairastunut on, sitä enemmän läheisten rooli korostuu hoidossa. Nuorten kohdalla hyödynnetään usein perhepoh-

TERVEMENOA, flunssa!



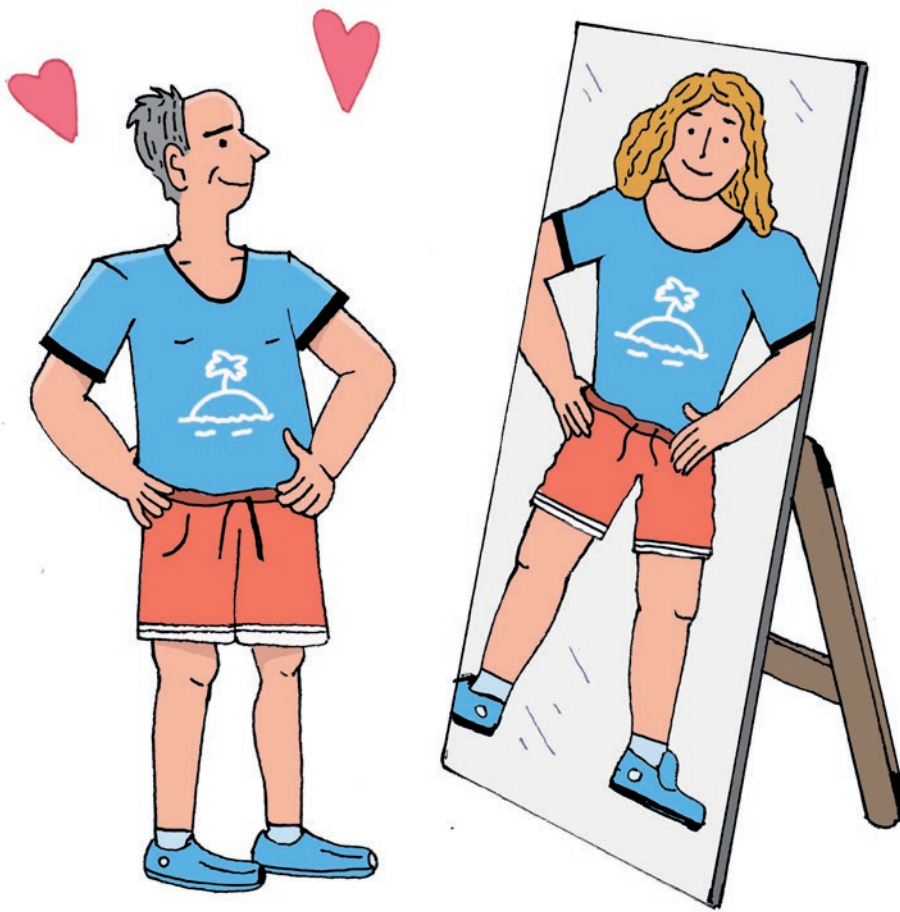
Ota Apteq Fluzinc käyttöön heti flunssan ensioireisiin!

Apteq Fluzinc lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita.

Fluzinc imeskelytabletit ovat saatavilla salmiakin, mustaherukan ja hunajan makuisina. Fluzinc suusuiketta on saatavilla salmiakin makuisena.

Valmistetaan lääketehaassa Kuopiossa.

APTEQ
PAREMPAA APTEEKISTA



”VAIKEASTAKIN SYÖMISHÄIRIÖSTÄ ON MAHDOLLISTA TOIPUA.”

jaista hoitoa, joka voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vastuu ruoan valinnasta, valmistuksesta ja annostelusta sekä ruokailussa tukemisesta on hoidon alkuvaiheessa vanhemmilla.

Toipuminen on aina mahdollista

Syömishäiriöstä toipuminen voi vaatia pitkäkestoista hoitoa ja tukea. Tarvittaessa hoidossa on mukana moniammatillinen tiimi, jolloin apua voi saada lääkäriltä, sairaanhoitajalta, psykologilta, ravitsemusterapeutilta ja fysioterapeutilta. Vaikea ja vakava oirekuva voi edellyttää osastohoitoa sairaalassa, sillä syömishäiriöihin liittyy merkittävästi lisääntynyt kuolemanriski.

Syömishäiriöstä toipuminen on yksilöllistä. Osa toipuu hyvinkin nopeasti ja toisessa ääripäässä ovat ihmiset, jotka sairastavat vuosia. Toipumiseen kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Esimerkiksi laihuushäiriössä fyysinen toipuminen edellyttää, että merkittävä alipaino korjaantuu normaalipainoksi.

Psyykkisen ja sosiaalisen toipumisen huomaa esimerkiksi siitä, ettei ihmisen enää tarvitse turvautua syömishäiriöoireisiin stressiä tai vaikeita tunteita kohdatessaan, eivätkä ruoka, syöminen ja kehonkuva enää hallitse ajattelua, arkea ja sosiaalisia valintoja.

– Vaikeastakin syömishäiriöstä on mahdollista toipua, Silén rohkaisee. **t**

Toimi näin, jos epäilet itselläsi tai läheiselläsi syömishäiriötä

SYÖMISEEN LIITTYVIEN

ONGELMIEN kanssa ei pidä jäädä yksin, vaan niihin kannattaa hakea apua. Esimerkiksi muutokset syömistottumuksissa, huomattava painon lasku tai nousu, ruoan välttely tai ahdistuneisuus omasta kehosta voivat olla merkkejä, joihin on hyvä havahtua. Tukea ja ensitietoa erilaisiin syömisen haasteisiin tarjoaa Syömishäiriöliitto.

Lapsen tai nuoren syömishäiriöepäilyn selvittäessä auttaa alkuun koulu- tai opiskelija-terveydenhuolto tai oman paikkakunnan terveyskeskus. Aikuisen voi saada apua esimerkiksi terveyskeskuksesta tai työterveyshuollosta.

– On tärkeää ottaa huoli puheeksi ja tukea aktiivisesti avun hakemisessa. Syömishäiriöön sairastunut ei välttämättä itse ymmärrä sairautensa vakavuutta ja hoidon tarvetta. Myös häpeä voi estää avun hakemista, sanoo ylilääkäri **Yasmina Silén** THL:n Mielenterveystiimistä.

Syömishäiriöt ovat oirekuvaltaan monimuotoisia, eikä apua hakeakseen tarvitse olla tietyn ikäinen, kokoinen tai painoinen.

– Ihmisellä voi olla todella vakava ja toimintakykyä haittava syömishäiriö, vaikka hän olisi normaalipainoinen. Apua saa ja kannattaa hakea, Silén painottaa.