

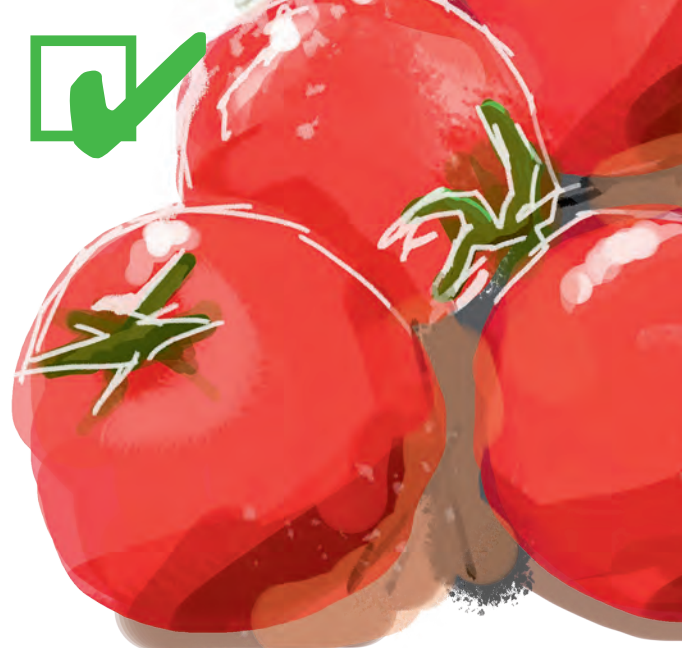
Tiedon nälkään

Kiitos, maistan pienen palan

Kaivatko herkkusienet pois kaikista ruoista? Kieltäydytkö aina graavi-lohesta? Valikoivan syömisen taustalla voi olla lapsuuden kokemuksia, mutta myös perimä.

TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN KUVITUS OTTO PAAKKANEN

Asiantuntijana
laillistettu
ravitsemus-
terapeutti
Jonna Heinonen



1

Kaikilla meillä on yksittäisiä ruokainhokkeja

VALIKOIVA SYÖMINEN voi ilmetä monella tavalla, ja se on yleinen piirre kaikenikäisillä ihmisillä. Aikuisilla tyypillisesti etenkin kasviksiin ja hedelmiin liittyy ”rajoitteita”.

– Kaikkea ei tarvitse syödä eikä kaikesta tarvitse pitää. Meillä jokaisella on ruoka-aversioita eli ruokia, jotka tavalla tai toisella inhottavat, sanoo laillistettu ravitsemusterapeutti **Jonna Heinonen**.

Valikoiva syöminen ei yleensä ole terveydelle haitallista, jos sen kohteena on vain yksittäinen ruoka. Ei siis haittaa, vaikka ei saisi koskaan syötyä parsakaalia, jos sen sijaan syö kuitenkin muita kasviksia. Enemmän ongelmia voi sen sijaan tulla, jos välttely kohdistuu kokonaiseen ruoka-aineryhmään, kuten vaikkapa kaikkiin kasviksiin.

– Syöminen voi olla liian yksipuolista ja tärkeitä ravintoaineita voi jäädä saamatta. Jos ihminen ei syö lainkaan kasviksia, hän ei saa välttämättä riittävästi esimerkiksi kuitua.

Jos seurueessa on kovin valikoiva ruokailija, yhteiset syömingit voivat olla kaikille osapuolille kuormittavia. Valikoiva ruokailija ei ole tahallaan hankala. Taustalla voi olla monenlaisia syitä, joten läheisten myötätunto ja kärsivällisyys on paikallaan. Ruoan tuputtaminen ei auta, vaan voi viedä tilannetta vain huonompaan suuntaan.

– Jos valikoiva syöminen aiheuttaa paljon rajoituksia ja negatiivisia tunteita arjessa, tilanteeseen on hyvä miettiä ratkaisuja yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa, Heinonen suositaa.



2

Puoli hernettä kerrallaan, siitä se lähtee

LAPSUUDEN AIKANA rakentuneet syömistottumukset kantavat aikuisuuteen saakka, niin myös valikoivan syömispiirteet. Jos ei ole kasvaessaan saanut mallia ja rohkaisua maistella laajasti erilaisia ruokia, niiden syöminen ei välttämättä ole helppoa vielä aikuisenakaan.

Joskus yksikin ainoa ikävä ruokailukokemus voi saada aikaan välttelyä ja valikoivuutta. Jos on lapsena heti jotakin tiettyä ruokaa syötyään sairastunut mahatautiin, sama ruoka yhdistyy myöhemminkin mielessä pahoinvointiin.

Monilla voi olla lapsuusmuistoja ruokailutilanteista, joissa on pakotettu tai painostettu syömään jotakin ruokaa. Kenellepä se enää tällaisten kokemusten jälkeen maistuisi? Ikävät ruokamuistot

eivät kuitenkaan ole mikään loppuelämän tuomio, Jonna Heinonen lohduttaa.

– Usein vaatii kuitenkin paljon työtä opetella uudenlaista ruokasuhtetta. Se on uuden taidon opettelemista siinä missä vaikka vieraan kielen opiskelunakin.

Ravitsemusterapeutti rohkaisee kokeilemaan puoli hernettä kerrallaan -metodia, jossa välttelyyn ruokaan tutustutaan kaikessa rauhassa vähän kerrallaan. Ensin tutkaillaan, miltä ruoka näyttää ja tuoksuu, sitten kokeillaan sitä varovasti huulilla tai kielenpäällä ja vasta sitten laitetaan pienen pieni annos suuhun.

– Ruokarohkeus alkaa kasvaa, kun maltaa harjoitella riittävän usein eli mieluiten päivittäin, Heinonen sanoo.



3

Napsahtaako laskuri päälle mielessäsi aina, kun aloitat syömisen?

USEIN RUOKARAJOITUKSET saavat alkunsa jonkinlaisesta laihdutusruokavaliosta. Jos dieetissä on opastettu välttämään tiettyjä ruokia tai vaikkapa laskemaan kaloreita, toimintatapa jumiutuu mieleen helposti pitkäksi aikaa.


Samalla tavalla voivat vaikuttaa ruokiin ja syömiseen liittyvät virheelliset uskomukset, joille saattaa altistua vaikkapa netin keskustelupalstoilla.

– Esimerkiksi hiilihydraattipelko näkyy monella haluna välttää leipää, viljoja ja sokeria. Jos yrittää syödä leipää, mielessä käynnistyy heti automaattinen hiilihydraattilaskuri, Jonna Heinonen sanoo.

Syömistä rajoittavan laskurin vaimentaminen vaatii pysähtymistä ja harjoittelua. Uudenlaista ajattelumallia voi opetella näin: haukkaa leipää, pysähdy huomioimaan mielessä päälle pyörähtävä laskuri ja suhtaudu siihen neutraalisti.

Kun hankalille ajatuksille antaa tilaa eikä yritä väistellä niitä, ne alkavat pikkuhiljaa helpottaa.

– Rajoittavan kierteen saa vähitellen katkaistua, kun harjoittelua toistaa riittävän monta kertaa, Heinonen vakuuttaa.



Kun maistaa uutta ruokaa tarpeeksi monta kertaa, maku alkaa vähitellen miellyttää.



4

Jos parsakaali ei maistu, syy voi löytyä perimästä

JOS OLET VALIKOIVA ruokailija, myös geeneiläsi saattaa olla osuutta asiaan. Perimän tiedetään vaikuttavan esimerkiksi siihen, miten herkästi ihminen maistaa karvaita makuja, joita on monissa kasviksissa. Tästä syystä karvaita makuja hyvin herkästi maistava saattaa vierastaa vaikkapa parsakaalia ja pinaattia.

– Geenit eivät kuitenkaan yksin ratkaise ruokamieltymyksiä. Voit silti oppia pitämään karvaasta mausta, vaikka et geenien puolesta olisikaan karvaaseen kallellaan.

Kun alkaa rohkeasti altistaa makuaiستia erilaisiin makuihin, suu tottuu niihin ajan kanssa.

– Lisäksi on hyvä muistaa, että maku on vain yksi osa ruoan tuottamaa aistielämystä. Siihen vaikuttavat myös ruoan tuoksu, ulkonäkö ja suutuntuma sekä ruokailuseura ja -ympäristö.

Uuden ja vieraan ruoan kanssa kannattaa siis pyrkiä tekemään tuttavuutta mahdollisimman hyvässä seurassa.

Pitkälti perimän säätelyä on myös ruokaneofobia eli uusien ruokien pelko. Se ilmenee epäluoloisuutena kaikenlaisia itselle vieraita ruokia kohtaan. On varsin tavallista, että tällainen syy löytyy valkoivan syömisen taustalta. Jos ruokaneofobialla on suuri vaikutus arkeen, sille kannattaa tehdä jotakin. Puoli hennettä kerrallaan -metodi soveltuu Heinosen mukaan hyvin myös uusien ruokien pelon hillitsemiseen.

– Motivaatio ja rohkeus edes yrittää on jo iso askel eteenpäin.

5

Uteliaisuus on hyvä kaveri ruokaostoksilla

KASVIKSET JA HEDELMÄT jäävät monilla syömättä siksin, ettei niitä tule ostettua säännöllisesti kaupasta. Myös kuoriminen ja pilkkominen voi tuntua työläältä.

Tuttuihin kaavoihin jumiutumisen on tavalista. Uutta ei tule kokeiltua, koska on helpompaa valita viikosta toiseen samoja, tuttuja tuotteita.

Jonna Heinonen kannustaa lähtemään kauppaan uteliain mielin. Joka viikko kannattaa pyrkiä valitsemaan kokeiluun ainakin yksi uusi kasvis.

– Kaikista ei tarvitse tykätä, mutta kokeilun myötä voi löytyä myös uudenlaisia suosikkeja.

Nykyisten suositusten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi hyvä syödä 500–800 grammaa päivässä. Heinonen sanoo ymmärtävänsä hyvin heitä, joita iso tavoite jo lähtökohtaisesti lannistaa.

– Ei kannata kuitenkaan lyödä hanskoja tiskiin. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat niin oleellinen ruokaryhmä terveyden kannalta, että pienikin lisäys on aina hyväksi. ♦

KERRYTÄ KASVIKSIA – OTA MEAL PREPPAUS AVUKSI

HYVIN SUUNNITeltu on puoliksi tehty. Jos tuntuu, että olet jumiutunut käyttämään aina vain samoja ruokia, meal preppauksesta saattaa olla apua. Se tarkoittaa ruoka-aineiden esivalmistelua, jonka avulla on helppo monipuolistaa etenkin kasvien kulutusta.

KUORI JA PALOITTELE kerralla isompi satsi edullisia satokauden kasviksia jääkaappiin helposti saataville. Valmiiksi pilkottuja kasviksia on mukava rouskutella nopeana välipalana ja sujauttaa ruokaa tehdessä pari kourallista esimerkiksi pata-, kastike- tai uuniruoan joukkoon.

SYKSY ON erityisesti kaalien, omenoiden, sienien ja juuresten aikaa. Lokakuussa sesongissa ovat muun muassa lanttu, palsternakka, maa-artisokka, kyssäkaali, lehtikaali ja kurpitsat.

