

Syömisen moninaisuus, ruoka ei ole pelkkää polttoainetta

Leea Järvi

Terveyden edistämisen koordinaattori, ravitsemusterapeutti

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





**Ruokavaliosuosituksia maailmalta,
Japanilaiset suositukset, syöhyvää.fi**

- *Syö herkullisia ja terveellisiä aterioita, jotka tekevät hyvää mielellesi ja kehollesi.*
- *Nauti keskustelusta perheesi tai muiden ihmisten kanssa ruokapöydän ääressä ja osallistu ruoanvalmistamiseen.*
- *Nauti luonnon monimuotoisuudesta ja vaihtuvista vuodenaajoista syömällä paikallisesti tuotettuja sesonginmukaisia ruokia, ja nauttimalla vuodenaikaan sopivia juhlaruokia.*
- *Ole valmis kokeilemaan uusia ruokia ja ruokalajeja.*
- *Hyvä terveys on välttämätöntä kauneudelle. Älä yritä pudottaa liikaa painoa.*

19.5.2022

Kestävä kasvua

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ruokailoa



Ruokailu ei ole pelkkää vatsantäytettä, vaan tärkeä osa päivittäistä kohtaamista ja yhdessäoloa

Hyvän mielen ruokapöytä

Vinkkejä hyvän mielen lisäämiseen (neuvokasperhe.fi)

- Perheen yhteiset ateriat
- Kuunnellaan kuulumisia
- Huomio rentoon tunnelmaan
- Läsnäoloa lisää ja vähemmän paineita ruuanlaittoon.

Hyvän mielen ruokapöydässä tunnelma, ilo ja nauru ratkaisevat.



Kuva: neuvokasperhe.fi

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Tunteet ja syöminen

Tunnesyömisestä puhutaan silloin, kun tunteita pyritään säätelämään syömisen, syömättömyyden tai eri ruokien avulla. Tunnesyöminen ei ole nälän tyydyttämistä, vaan tunne-elämän tarpeiden tyydyttämistä.



Kuva: Terveyskylä.fi/painonhallinta

Pitkäkestoinen stressi, masentunut mieliala ja heikko kehotietoisuus voivat johtaa syömisen säätelyn ongelmiin.

Kun syöminen siirtää vaikeat tunteet hetkeksi sivuun, seuraa onnistumisen kokemus

Tunteiden turruttaminen syömisellä on yhteyksissä vaikeuksiin painon hallinnassa.

Kestävää kasvua -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



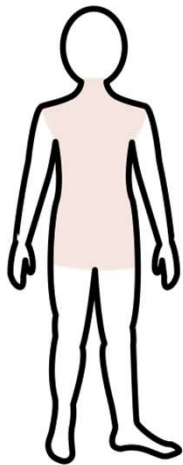
Syömispulmat, joiden taustalla voi olla

- **Niukkaenergiset ja rajoittavat ruokavaliot**
- **Lapsuuden ja nuoruuden aikaiset kokemukset**
 - Ruoka lohdun tuojana tai palkintona
 - Jatkuvan laihdutuspuheen kuuleminen
 - Laihuutta ihannoiva ympäristö
- **Syömisen tuoma mielihyvä ja koukuttavuus**
 - Vahva mielihyvävaste syntyy, kun syömme mahdollisimman energiapitoisia (eli rasvaisia ja sokeripitoisia) ruokia
 - Tulemme riippuvaisiksi syömisen aiheuttamasta palkitsevuudesta.
- **Stressi**
 - Joskus syömisestä on tullut ainoa hetki stressintäyteisessä elämässä, jolloin on lupa pysähtyä.
- **Univaje**
 - Univaje aiheuttaa epätasapainoa syömiseen liittyvissä kehon toiminnoissa



Kehotietoisuus

- Heikko kyky tulkita kehon viestejä voi johtaa siihen, että väsymys tai jano tulkitaankin näläksi ja syödään enemmän kuin keho tarvitsee.
- Ihanteellista olisi syödä silloin, kun nälkä alkaa herätä
- Tasainen vuorokausi- ja ateriarytmi auttaa tahdittamaan omaa elimistöä



19.5.2022

Syömisen taito, mitä se on



Syömisen taito on uudenlainen positiivisesti syömiseen ja ruokaan suhtautuva ravitsemuskasvatusmalli, joka on liitetty terveyttä edistäviin vaikutuksiin erityisesti aikuisilla.

Syömisen taito -malli on yhdysvaltalaisen ravitsemusterapeutin Ellyn Satterin kehittämä konsepti syömiskäyttäytymisen kuvaamiseen ja ravitsemuskasvatukseen.

Malli ei kerro suoraan esimerkiksi ruokavalion laadusta, ruoan kulutuksesta tai ravintoaineiden saannista.

Syömisen taito -mallin mukaan henkilöt voidaan jakaa syömisentaitoisiin (eng. Eating Competent) ja ei-syömisentaitoisiin (Not Eating Competent) syömisen taitoa mittaavan kyselyn avulla (The Satter Eating Competence Model).

Millainen henkilö on syömisentaitoinen?

- Satterin syömisen taito -malli sisältää neljä eri ulottuvuutta ruokaan ja syömiseen, joita mitataan kyselyn avulla.

Ulottuvuudet ovat seuraavat:

1. syömiseen liittyvät asenteet (eating attitudes)
2. ruoan hyväksyntä (food acceptance)
3. syömisen sisäinen säätely (internal regulation of food intake) ja
4. syömistilanteiden hallinta (management of eating context)

Syömisentaitoisella on positiivinen ja joustava asenne syömistä kohtaan:
kiinnostunut ruoasta ja syömisestä, nauttii ruoasta osaa syödä monipuolisesti erilaisia ruokia, tunnistaa nälän ja kylläisyyden



Syötkö kehoasi kuunnellen?

Syötkö kehoani kuunnellen? -testi

	En koskaan	Harvoin	Toisinaan	Usein	Aina
A. LUPA SYÖDÄ ILMAN EHTOJA					
1. Yritän välttää ruokia, joissa on paljon energiaa, sokeria, hiilareita tai rasvaa.					
2. Jos himoitsen jotain ruokaa, en salli itseni syödä sitä.					
3. Noudatan tarkkoja sääntöjä syömisessäni liittyen siihen mitä, milloin ja kuinka paljon syön.					
4. Vihastun itselleni, jos syön jotain epäterveellistä.					
5. Minulla on kiellettyjä ruokia, joita en anna itseni syödä.					
B. TUNNESYÖMINEN					
6. Huomaan syöväni, kun olen iloinen ja surullinen, vaikka minun ei ole nälkä.					
7. Huomaan syöväni, kun minulla on tylsää, vaikka minulla ei ole nälkä.					
8. En pysty lopettamaan syömistä, kun olen kylläinen.					
9. Huomaan syöväni, kun olen yksinäinen, vaikka minulla ei ole nälkä.					
10. Syön rauhoittaakseni negatiiviset tunteet.					
11. Huomaan syöväni, kun olen stressaantunut, vaikka minulla ei ole nälkä.					
C. LUOTTAMUS KEHON VIESTEIHIN NALASTA JA KYLLÄISYYDESTÄ					
12. En osaa sanoa, milloin olen sopivan kylläinen.					
13. En osaa sanoa, milloin olen hieman nälkäinen.					
14. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle milloin minun tulisi syödä.					
15. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle kuinka paljon minun tulisi syödä.					
16. Kun syön, en osaa sanoa milloin alan tulla kylläiseksi.					

KEHUVA. Syötkö kehoani kuunnellen -testi. Löytyy osoitteesta <https://kehuva.com/osa-4-keho-kertoo-tunteet-ohjaavat-vai-ulkoinen-tieto-johdattaa/>

A-osion väitteet liittyvät ajatusten nälkään. Jos vastauksesi painottuvat tässä oikealle, syömistäsi ohjaavat usein normatiiviset, ehdottomat säännöt siitä, mitä saa ja mitä ei saa syödä. **Osion B** väitteet liittyvät sydämen nälkään/tunnenälkään. Jos vastauksesi painottuvat tässä osiossa oikealle, tunteet ovat sinulle merkittävä tekijä syömisessä säätelemässä. **Osion C** väitteet liittyvät kehon viestien tunnistamiseen ja syömisessä säätelemään niiden perusteella. Jos vastauksesi painottuvat tässä osiossa oikealle, et ehkä tunnista hyvin kehoasi viestejä nälästä ja kylläisyydestä tai säätelä syömistäsi niiden perusteella.

Huom! Keholähtöinen syöminen ei tarkoita sitä, että emme saa hyödyntää lainkaan kehomme ulkopuolelta tulevaa tietoa syömisessä. On myös täysin ok, että syöminen liittyy tunteisiin. KEHUVASSA ajatellaan, että ihannetilanteessa syömistä ohjaavat yhdessä sekä kehon viestit että ulkoinen, luotettava tieto. Myös tunteet saavat vaikuttaa, mutteivat ottaa syömisessä säätelemään liittyvää valtaa kokonaan itselleen.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Syömisen taito tueksi tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn (Kirsikka Aittola ym. 2021)

- Syömisen taitoa selvitettiin StopDia- hankkeen elintapainterventiossa vuoden ajan, kontrolloitu tutkimus (n=2001)
- Suomisen taitoa mitattiin Ellyn Satterin syömisen taito –mittarilla ja ruokavalion laatua ruokavalioindeksillä.
- Syömisen taidossa korostui myönteinen ja joustava suhtautuminen syömiseen, erilaisten ja uusien ruokien hyväksyntä, nälän ja kylläisyyden tunteiden huomioiminen, syömiseen keskittyminen sekä säännöllinen ateriaritmi.
- Syömisen taidon paraneminen oli yhteydessä ruokavalion laadun paranemiseen, fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen, vyötärön ympäryksen ja painon pienenemiseen sekä veren HDL-kolesteroli pitoisuuden paranemiseen.

Vinkkejä syömisen taidon opetteluun 1/2

- Suhtaudu syömiseen rennosti ja joustavasti. Syömisen ei tarvitse olla liian tiukkapipoista, eikä elämän pidä pyöriä pelkästään ruoan ympärillä. Hyvän syömisen avulla toteutat itsellesi mieleisiä asioita.
- Nauti ruoasta ja syömisestä. Ruokaseura tekee ruokailusta vieläkin antoisampaa.
- Ole utelias ja kokeile uusia ruokia, vaikka et välttämättä niistä heti pitäisi. Muista, että uuden ruoan syömisen opettelu vaatii useampia maistelukertoja myös aikuisella. Kokeile ruoan valmistamista eri tavoin – maku voi olla silloin aivan toinen!

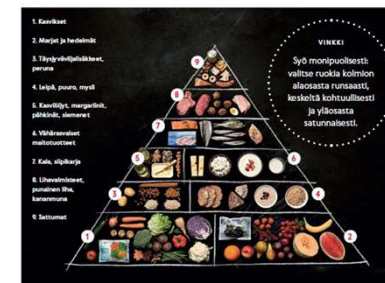
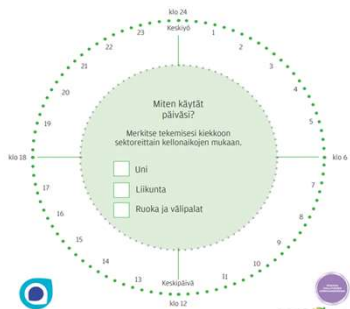
Vinkkejä syömisen taidon opettelun 2/2

- Syö vaihtelevasti eri ruokia. Pyri valitsemaan lautasellesi toisinaan myös ei lempiruokiasi, jos tilanne niin vaatii.
- Tiukat ruokarajoitukset ovat turhia, jos et kärsi esimerkiksi allergioista.
- Varaa syömiselle aikaa päivästäsi ja keskity siihen.
- Kuulosteleva kehosi nälkä- ja kylläisyysignaaleja. Luota omiin kykyihisi syödä sinulle riittävästi. Syö itsesi sopivan kylläiseksi. Tarvittaessa osaat ja voit myös kieltäytyä ruoasta.
- Kun valmistat ruokaa ja syöt, ajattele, mikä on sinulle hyväksi.
- Opettele riittävät ruoanlaittotaidot, jotta pystyt valmistamaan ja tarjoamaan monipuolista ruokaa itsellesi ja muille.
- Syö säännöllisin väliajoin ja suunnittele syömisesi niin, että tulet varmasti syöneeksi.

Tutut keinot

Syö tasaisesti ja keskity lisäämään terveellisiä ruoka-aineita lautaselle.

Syömisistä ja syömiseen liittyvistä tuntemuksista voit pitää muutaman päivän ajan kirjaa, esim. nälkämittari



Nälkämittari

- Täytä alla olevaa taulukkoa kolmen päivän ajan. Kirjaa kaikki ruokailukerrat ja välipalat kellon- aikoneen sekä nälän tunne nälkämittariasteikolla, ennen ja jälkeen ruokailun. Ateriasta ei tarvitse kirjata määriä.
- Kirjaa myös kaikki mahdolliset liikuntaharrastukset sekä niiden alkamis- ja päättymisajankohta.
- Merkitse rasti sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvaa näläntunnetasi ennen ruokailua (useimmiten jotain välillä 0–5). Merkitse vastaavasti ympyrä sen numeron kohdalle, joka kuvaa nälän tunnetasi ruokailun jälkeen (yleensä jotain välillä 5–11).

Nälkämittarin asteikko

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niin nälkä, että heikottaa		Nälkä, kiire päästä syömään		Pieni nälkä, ei mahdotonta kiirettä syömään		Pahin nälkä on poissa		Näläntunne on pois ja pärjään hyvin joitakin tunteja		Olen selvästi syönyt liikaa

Esimerkkitaulukko

Nimi: Harri Harrastaja Kirjauspäivä: keskiviikko 22.3.2017

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Nälkämittari:										
			nälän tunne ennen ruokailua (merkitse x)		nälän tunne ruokailun jälkeen (merkitse o)								
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.00	aamupala						x						
10.45	välipala								x				
12.00	lounas						x						

Asteikko 1 – 10:

- Näläntunne hallinnassa välillä 4–7



Tutustu omiin tunnetarpeisiisi ja kysy, mitä tarvitsen juuri tällä hetkellä ja mitä muuta voisin tehdä kuin syödä?

Miten ammattilainen voi ohjata terveeseen ruokasuhteeseen?

- Kirjoita yksi idea tsättiin

Lisätietoja:

Väitöskirjatutkija Kirsikka Aittola, Itä-Suomen yliopisto, kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, kirsikka.aittola (a) uel.fi, [@AittolaKirsikka](#), puh. 050 5976786, <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/11/4030/htm>

PsM, psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti Taija Wilenius, Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely, Lääkärikirja Duodecim, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285>

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/tunnesy%C3%B6minen>

<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/iloa-ruuasta-kirje-lapsiperheille/>

www.syohyvaa.fi

www.ruokavirasto.fi

Kiitos

Leea Järvi, Arjen sankarit –hanke, PPSHP

19.5.2022



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto