



Leeni Viio, 36

Ammatti: Ravintoneuvoja,
jolta tullut kirja Eroon
makeanhimosta (Atena)

Asuinpaikka: Helsinki

Perhe: Puoliso, tytär, 4, ja
toinen lapsi syntyy pian

Harrastukset: Talviuinti,
kirjat ja terveellinen ruoka

”Paremmassa puutteessa söin
sokeripaloja”

teksti **ELINA KILPINEN**
kuvat **SATU NYSTRÖM**

Pelkkä tahdonvoima ei riitä. Sen tietää diplomiravintoneuvoja Leeni Viio, joka opetteli eroon makeanhimosta. Nyt hän neuvoo, miten siinä onnistuu.

Ravintoneuvoja **Leeni Viion** tyypillinen asiakas on nainen, joka tietää ja tuntee kehossaan, että liika sokeri ei tee hyvää, mutta löytää silti itsensä jatkuvasti karkkipussin tai kakkujen ääreltä. Hän häpeää.

”Makeanhimoon liittyy vahvasti mielikuva huonosta itsekurista ja epäonnistumisesta. Se aiheuttaa häpeää”, Leeni kertoo. Häneltä on juuri ilmestynyt kirja makeanhimosta ja sokerin vähentämisestä.

Herkkuhimoa ei voi selittää vain itsekurin puutteella.

”Kaikilla on rajallinen määrä tahdonvoimaa. Aamulla virkeänä sitä on enemmän, illalla vähemmän. Jos tahdonvoima kuluu jo siihen, että selviää haastavasta työpäivästä, ei sitä ole enää käytössä illan ruokavalintoihin.”

Sokeri vaikuttaa vahvasti aivojen mielihyvakeskukseen, ja ihminen voi jäädä koukkuun sokerin aiheuttamaan mielihyvään. Sitä voi olla vaikea ymmärtää, jos ei itse kärsi ongelmasta.

”Sokerikoukkua vähättelevät sanovat, että eihän kukaan syö puhdasta sokeria. Että jos sokeririippuvuutta olisi, niin koukuttuneethan söisivät sitä. No, minäpä söin”, Leeni sanoo.

RUOKATUNNILLA tai koulupäivän päätteeksi yläasteikäinen Leeni meni kauppaan. Hän valitsi yleensä megapussin karkkia ja söi sen. Joka ikinen päivä.

”Lopetin vasta, kun tuntui, etten voinut laittaa suuhuni enää yhtään karkkia. Huonossa olossani vannoin, etten ikinä enää syö makeaa.”

Seuraavana päivänä Leeni herkutteli taas. Paremman puutteessa hän naposteli kourallisen sokeripaloja.

Voimakas makeanhimo seurasi aikuisuuteen saakka. Leffavuokraamon karkkilaareilta kertyi satoja grammoja liitulasiakkeja, noitapillejä ja kolakastanjoita.

Parikymppinen Leeni alkoi kärsiä epämääräisistä, jokapäiväisistä vatsakivuista ja turvotuksesta. Hän meni lopulta lääkäriin, mutta syytä vaivoihin ei löytynyt.

Se turhautti. Leeni tajusi, että ongelmien on liityttävä siihen, mitä hän syö.

”Vaikka ymmärsin jo, ettei sokeri tee hyvää, ajauduin kerta toisensa jälkeen karkkilaareille.”

VAIKKA SOKERI ei aiheuta samanlaista riippuvuutta kuin huumeet, koukuttumisessa on vahvasti fysiologinen puoli. Aivot palkitsevat herkuttelijan mielihyvähormoneilla. Koukussa voi olla kyse myös opitustavasta. Moni tottuu makeaan elämään jo lapsena.

Olennaista on oma tunne sokerikoukusta. Onko herkuttelu oma valinta vai pakonomaista toimintaa?

”Tunne riippuvuudesta on tosi, eikä sitä saisi vähätellä. Moni asiakas kuvailee kuin olisi vankilassa. On ahdistavaa tuntea, että on ulkoisen aineen vietävänä eikä pysty toimimaan omaksi parhaakseen.”

Ratkaisevaa ei ole vain se, mitä syö. Tämä olisi makeanhimosta kärsivien hyvä oivaltaa, Leeni sanoo. Taustalla on usein stressiä, unettomuutta ja väsymystä.

”Jos yrittää syödä terveellisemmin mutta ei korjaa univajetta, ratkaisee vain pienen osan ongelmaa.”

Univajeessa kehon sokerinsietokyky heikentyy ja nälkä on vaikea hallita. Tulee mielitekoja.

Sokerin syöminen pahentaa tilannetta. Se häiritsee kylläisyshormonin toimintaa, joten syömistä voi jatkaa ähkyy asti. Myös makean maun aistiminen ruokkii nälkää. Siksi herkku maistuu, vaikka vatsa olisi jo täynnä.

Herkkuhimoon liittyy usein tunnesyömistä. Syynä voi olla hyvin erilaisia tunteita ja tarpeita.

Näissä hetkissä pitäisi pysähtyä ja kysyä, mitä oikeasti haluaa, kun himoitsee makeaa.

”Sokerikoukkua vähättelevät sanovat, että eihän kukaan syö puhdasta sokeria. No, minäpä söin.”



”Herkuttelu voi olla ihana, jokapäiväinen asia, kun vähän katsoo, mitä se herkku on.”

”Vastaus on usein jotain muuta kuin se karkki. Voi huomata, että nyt kaipaisin halausta tai raitista ilmaa tai olen nälkäinen, janoinen tai väsynyt.”

LEENI JÄTTI sokeriherkut ja karsi aluksi ruokavaliossaan myös kaiken muun lisätyn sokerin.

”Silmäni aukenivat sille, missä kaikkialla piilosokeria on: leivissä, jogurteissa, leikkeissä, säilykkeissä. Soke- rille voi altistua ikään kuin vahingossa, ja sekin ylläpitää makeanhimoa”, Leeni sanoo.

Vatsa rauhoittui kuukaudessa. Makumieltymykset muuttuivat jo viikossa.

”Pian huomasin, että banaani maistui niin makealta, ettei tehnyt mieli syödä sitä kokonaan.”

Ravitsemus alkoi kiinnostaa sosiologiksi valmistunutta Leeniä. Hän kouluttautui diplomiravintoneuvojaksi ja viimeistelee nyt ravintoterapeutin opintojaan.

Makeanhimoa voi helpottaa ajatus siitä, mitä saa, jos ei syökään herkkuja. Tämän ajattelu auttoi Leeniä.

”Huomasin, ettei sokeriövereiden tuoma mielihyvä ollut sellaista mielihyvää, jota halusin. Se ei palvellut niitä arvoja, joita oikeasti pidin tärkeinä, kuten aitoa hyvinvointia ja itsestä välittämistä.”

SOKERITTOMAN ELÄMÄN ei tarvitse olla ankeaa.

Leeni herkuttelee joka päivä tummalla suklaalla. Hän leipoo usein banaanimuffineja tai tekee raakasuklaa- vanukasta tai jäätelöä kookoskermasta ja banaaneista.

”Ruoasta ja herkuista kuuluu saada nautintoa. Herkuttelu voi olla ihana, jokapäiväinen asia, kun vähän katsoo, mitä se herkku on.”

Leivonnassa voi usein puolittaa ohjeen sokerimäärän tai käyttää kookossokeria. Maitosuklaa kannattaa vaihtaa tummaan ja suosia sokerittomia herkkuja.

Juhlissa Leeni tarjoaa raakakakkua tai bataatilla makeutettuja brownieita.

”Tarjoan herkkuja sen kummemmin mainostamatta, ettei niissä ole sokeria. On ihanaa, kun vieraat saavat ahaa-elämyksen siitä, että sokeritonkin voi olla hyvää.”



”Herkuttelun tulisi olla oma, tietoinen valinta, josta nauttii, eikä addiktio, jonka jälkeen on morkkis ja fyysisesti huono olo”, Leeni Viio sanoo.

Leeni ei enää välttele sokeria täysin. Sukujuhliissa hän leikkaa itselleen pienen kakkupalan.

”Joskus sitä saattaa tehdä mielikin, toisinaan otan kohteliaisuudesta. En mene juhliin saarnaamaan.”

JOS SAAT VATSAVAIVOJA, iho-oireita tai muita ongelmia sokerista, täydellinen sokerikatko voi olla paras ratkaisu.

”Joillekin kohtuus on liian epämääräinen käsite. Silloin on selkeää lopettaa kokonaan. Samalla näkee, miten sokerittomuus vaikuttaa omaan kehoon.”

Kun elimistö rauhoittuu ja makutottumukset muuttuvat, sokerin kohtuukäyttö voi onnistua helpommin.

Kohtuullistaminen kannattaa joka tapauksessa. Ihmiskeho ei tarvitse lisättyä sokeria mihinkään.

Kun herkuttelet, nautiskele jokainen suupala hitaasti.

”Niin huomaat, että vähempikin riittää. Herkut maistaa vain, kun ne ovat kosketuksissa kielen kanssa. Mitä nopeammin ne nielet, sitä nopeammin nautinto on ohi.”