URHEILIJAN HÄIRIINTYNYT SYÖMINEN JA SYÖMISHÄIRIÖT

OPAS VANHEMMILLE

Oman Elämänsä Urheilija

OMAN ELÄMÄNSÄ URHEILIJA -PROJEKTI

Syömishäiriökeskus

2020

Urheilijan häiriintynyt syöminen ja syömishäiriöt – opas vanhemmille

Alkusanat

Syömisen häiriöt ovat väestössä kasvava ongelma. Sama valitettava trendi näkyy myös urheilussa. Urheilijoilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yleisempää kuin muussa väestössä. Häiriintynyt syöminen voi pitkittyessään johtaa syömishäiriöihin, jotka ovat vakavia sairauksia. Kuitenkin jo lieväkin syömishäiriöoireilu voi heikentää urheilijan terveyttä, suorituskykyä ja kehittymistä merkittävästi.

Vanhempien rooli häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ehkäisemisessä ja tunnistamisessa on suuri. Vanhemmat viettävät paljon aikaa lastensa kanssa ja toimivat heille esimerkkeinä monissa arkipäivän asioissa. He ovat aitiopaikalla näkemässä, miten heidän urheileva nuorensa suhtautuu harjoitteluun, syömiseen ja kehoonsa. He ovatkin usein ensimmäisiä, jotka huomaavat, jos nuoren syöminen rajoittuu, liikunnasta tulee pakonomaista ja kehonkuva häiriintyy. Nämä kaikki ovat tyypillisiä häiriintyneen syömisen oireita, joista tässä oppaassa kerromme lisää.

Mitä pikemmin mahdollisiin syömisen häiriöihin puututaan, sitä nopeammin niistä yleensä toivutaan ja sitä helpompaa niiden hoitaminen on. Siksi kannustamme kaikkia urheilevien nuorten vanhempia perehtymään tähän aiheeseen, vaikka se voikin herättää hankalia ja ihmetteleviä ajatuksia.

Tiedämme valmentajina, liikunta- ja ravitsemusalan ammattilaisina ja vanhempina, että arki liikkuvien lapsien kanssa voi olla hetkistä. Toisaalta tiedostamme sen, että edes epäily häiriintyneestä syömisestä voi tuntua hankalalta asialta. Siksi olemme koonneet oppaaseen helposti lähestyttävää perustietoa, jota voi halutessaan syventää muun lähdemateriaalin avulla omaan tahtiinsa. Tekstien seassa on myös paljon tietoiskuja ja kuvioita tukemassa tekstin ydinsanomaa.

Olemme aiemmin koonneet kaksi kattavaa valmentajaopasta auttamaan urheiluvalmentajia, jotka kohtaavat häiriintynyttä syömistä. Tilausta samantyyliselle oppaalle on tullut myös urheilijoiden vanhemmilta. Toivommekin tämän oppaan antavan vanhemmille ymmärrystä urheilijoiden häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä.

Opas on osa Syömishäiriökeskuksen 2020 käynnistynyttä Oman Elämänsä Urheilija -projektia, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä urheilijoiden häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä.

Helsingissä 30.11.2020

Maria Heikkilä
Ira Zetterborg
Julia Backman
Jouni Kuivalainen

Oppaan sisältö

Katkelmia urheilijatarinoista

Urheilu on ensisijaisesti positiivinen ja terveyttä edistävä asia

Mitä syömishäiriöt ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ovat?

Syömishäiriöoireilun esiintyvyys urheilijoiden keskuudessa on runsasta

Syömishäiriöt heikentävät urheilijan terveyttä ja suorituskykyä

Miten urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen voi ilmetä?

Sairauden havaitsemisen haasteita

Miten sairaus näyttäytyy kotona ja mihin kiinnittää huomiota?

Urheilijan ohjaaminen hoitoon

Urheiluravitsemus

Hyviä materiaaleja vanhempien tueksi

Oppaan lähteet

Oppaan tekijät

Katkelmia urheilijatarinoista

Urheilijat ovat lähettäneet Oman Elämänsä Urheilija -projektille omakohtaisia tarinoita syömisen häiriintymisestä. Nostimme niistä muutamia katkelmia tähän oppaan alkuun johdatukseksi aiheeseen. Kaikki tunnistetiedot on teksteistä pyritty minimoimaan asian arkaluontoisuuden vuoksi.

”Olin laihtunut nopeasti lähes 10 kiloa, olin aliravittu, koko ajan kylmissäni, hiuksia lähti ja kynnet katkeilivat. Pyörtyilin monesti esim. saunassa, mutta en kertonut siitä kenellekään, koska syömishäiriö sisälläni ei antanut. Treenasin salaa aamulla, yöllä ja ennen treenejä. Treenien jälkeen saatoin sanoa vanhemmilleni meneväni kavereille, vaikka oikeasti lähdin vielä juoksemaan pitkiä lenkkejä.”

”Treenasin jatkuvasti vapaa-ajalla, treenisalilla ja kotona. Välillä tuntui, että valmentaja vaati mahdottomia, mutta rakastuin itse lajiin ja olin valmis uhraamaan kaiken mikä minulla oli. 15-vuotiaana jouduin lopettamaan toisen lajini selän rasitusmurtuman takia ja pitämään sairaslomaa päälajistani. Minulla oli vamma myös polvessa ja olkapäässä. Sairaslomalla ahdistuin yhä enemmän ja enemmän treenaamattomuudesta. Ulkonäkökeskeisessä lajissa oli tärkeää, miltä näyttää. Suosittiin laihoja, pitkäjalkaisia tyttöjä. Pelkäsin jo valmiiksi äärirajoille viedyn kehoni muuttumista pyöreäksi ja tilanne syömisen kanssa eskaloitui. Lopetin syömisen, oksensin kaikki herkut, treenasin salaa ja ajattelin koko ajan ulkonäköäni. Olin pahoinvoivan näköinen treeneissä, saatoin mennä vessaan ihan vain siksi että saisin istua, etten pyörtyisi. Kokopäiväisiä treenejä oli, joihin piti tuoda eväitä ja omani koostui leivästä, jonka heitin pois ja lasten hedelmäsoseesta. En syönyt kouluruokaa, vaikka tiesin että jopa 4 tuntia treenejä odottaa koulun jälkeen. Koulussa saatoin nukahtaa tunnille, kävellä rappusia ylös ja alas, panikoida ja itkeä hysteerisenä koetilanteessa, kun aivot ei toimineet ilman energiaa enkä saanut edes päivämäärää koepaperille.”

”Jälkikäteen ajateltuna elin lapsena ja nuorena erittäin suorituskeskeistä elämää; koin olevani tärkeä ja arvostettu vain suorituksieni, järjettömän työntekoni ja onnistumisien myötä. Olisi ollut kiva, jos joku olisi sanonut, että aina ei tarvitse pärjätä yksin, tehdä kaikkea täydellisesti ja jaksaa hullun hektistä elämänrytmiä. Että välillä on ok hengähtää, levätä ja rakastaa itseään sellaisena kuin on. Olinhan kuitenkin vielä kasvava lapsi ja nuori.”

”Urheilu-uran lopettaminen johti ylitreenaamiseen, ei ollut enää valmentajien tai kenenkään muunkaan kontrollia. Syömishäiriö otti vallan ja koki ettei ole enää mitään syytä tulla terveeksi, kun ei tarvitse pärjätä urheilussa.”

”Valmentajani ei ikinä saanut tietää sairaudestani. Vanhempani eivät ajatelleet asian olevan tarpeellinen tieto hänelle ja itse en uskaltanut kertoa. Hän oli tunnettu vahvoista valmennusmetodeistaan ja olin itse kuunnellut kuinka hän oli sanonut muita joukkueen tyttöjä isoiksi, suositellut laihduttamaan tai kehunut kun joku kertoi laihtuneensa. En koskaan kertonut sairaudestani, pelkäsin, että hän käyttäisi tietoa minua vastaan tai kieltäisi treenaamasta. Molemmat vaihtoehdot hirvittivät yhtä paljon.”

”En koe oikeutusta syödä ilman treenaamista.”

Urheilu on ensisijaisesti positiivinen ja terveyttä edistävä asia

Iso osa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseurassa, eikä syyttä: harrastuksista saadaan muun muassa liikunnan iloa, sisältöä elämään ja uusia kavereita.

Urheiluun liittyy lukuisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia. Urheiluharrastuksen kautta saadaan sosiaalisia kontakteja, jotka voivat kestää läpi elämän. Urheilu opettaa tärkeitä taitoja esimerkiksi ajankäyttöön, ravintoon ja muihin terveellisiin elintapoihin liittyen. Fyysinen aktiivisuus jo itsessään edistää tunnetusti terveyttä, minkä vuoksi säännöllisen liikunnan tärkeyttä ei voi olla korostamatta liikaa. Tutkimuksissa on todettu, että lapsuus- ja nuoruusajan kilpaurheilulla on lukuisia positiivisia vaikutuksia myös myöhemmässä elämässä.

Lapsuusajan kilpaurheilu muun muassa suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisena ja on muutenkin positiivisesti yhteydessä aikuisiän mielenterveyteen.[1] Tutkimusten mukaan lapsuusaikana runsaasti liikkuneet tai kilpaurheilleet myös liikkuvat aikuisena enemmän, mikä on tärkeää niin yksilön kuin kansanterveyden kannalta. Myös erilaisten elintapasairauksien riskit ovat aikuisena pienempiä niillä, jotka ovat kilpaurheilleet nuoruudessaan.[2] Aikuisiän painonkehitys on keskimäärin terveempää ja kehonkoostumus sekä luuston kunto parempia niillä, jotka ovat kilpaurheilleet nuoruudessaan vähän liikkuneisiin verrattuna.

Liikuntaan ja urheiluun, kuten mihin tahansa harrastukseen kuuluu ilot ja pettymykset. Harrastuksen parissa koetut onnistumiset sekä rakentavasti käsitellyt pettymykset tukevat lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymistä ja terveen urheilijaidentiteetin rakentumista. Tässä vanhemmilla on myös tärkeä rooli. Vanhemmilta saatu palaute ja urheilijan mielikuva siitä, miten vanhemmat suhtautuvat hänen suorituksiinsa vaikuttavat paljon siihen, millaiseksi urheilijan itsetunto kehittyy. Lasta ei koskaan saisi arvottaa suorituksen mukaan, eikä näyttää mahdollista omaa pettymystä hänelle. Heikko itsetunto ja vääristynyt urheilijaidentiteetti ovat omiaan altistamaan urheilijaa esimerkiksi häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle, josta tässä oppaassa kerrotaan lisää.

Häiriintynyt syöminen on yksi mahdollinen runsaaseen liikuntaan ja kilpaurheiluun liittyvä riskitekijä. Liikunnan lukuisat terveyttä ja hyvinvointia edistävät ominaisuudet voivat suojata urheilijaa myös häiriintyneeltä syömiskäyttäytymiseltä. Valtaosalle ihmisistä urheiluharrastus onkin ensisijaisesti positiivinen asia, ja sellaisena se tulisi nähdäkin sen mahdollisista riskeistä huolimatta. Riskit on kuitenkin tärkeä osata havaita, jotta niihin voi reagoida oikein.

Mitä syömishäiriöt ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ovat?

Syömishäiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy poikkeavaa syömiskäyttäytymistä, sekä psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintymistä.[3] Syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisilla, mutta niitä esiintyy kuitenkin kaikissa sukupuoli- ja ikäryhmissä. Syömishäiriöihin, etenkin laihuushäiriöön, liittyy selkeästi kohonnut kuolleisuusriski.

Syömishäiriöoireilun taustalla voi olla psyykkistä pahoinvointia, joka ilmenee häiriintyneenä syömiskäyttäytymisenä. Osa voi oireilulla jopa aiheuttaa itselleen tarkoituksellisesti fyysistä pahaa oloa, kun psyykkisen pahan olon käsittelemiseksi ei ole riittäviä keinoja. ”Tuttua ja turvallista” fyysistä pahaa oloa on paljon helpompi kestää kuin psyykkistä pahoinvointia. Syömishäiriö on siis kaukana vain laihuuden tai tietynlaisen ulkonäön tavoittelusta, vaikka se ulospäin sellaiselta saattaa näyttääkin.

Tunnetuimpia syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö ja ahmimishäiriö, joita yhdistävät muun muassa häiriintynyt kehonkuva ja pelko painonnoususta.[3] Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat epätyypilliset syömishäiriöt, esimerkiksi ahmintahäiriö. Sille tyypillisiä ovat toistuvat ahmimiskohtaukset, joiden aikana ruokaa syödään suuria määriä, mikä ajan kuluessa johtaa yleensä painonnousuun, sillä syötyjä ruokamääriä ei pyritä kompensoimaan esimerkiksi oksentamisella tai liikunnalla, toisin kuin ahmimishäiriössä.

Erilaisia syömishäiriöitä[4]:

Laihuushäiriö/Anoreksia (anorexia nervosa)

- Syömisen ja ruoan välttely ja säännöstely
- Pakkoliikkuminen

Ahmimishäiriö/Bulimia (bulimia nervosa)

- Tarve tyhjentyä ahmitusta ruoasta oksentamalla tai ulostuslääkkeillä
- Myös paastoamista ja pakkoliikuntaa

Ahmintahäiriö/BED (Binge eating disorder)

- Ahmintahäiriö, johon ei liity tarvetta tyhjentyä ahmitusta ruoasta

Epätyypillinen syömishäiriö

- Samat oireet kuin anoreksiassa tai ahmimishäiriöissä, mutta jokin keskeinen oire puuttuu tai on lievempänä
- Suunnilleen puolet syömishäiriöistä epätyypillisiä

Ortoreksia

- Terveellisen ruoan pakkomielle
- Ei kuitenkaan virallinen syömishäiriödiagnoosi, vaikka häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle tyypillisiä piirteitä osittain on

Syömishäiriöille altistavia ja laukaisevia tekijöitä on lukuisia, esimerkiksi biologisia (mm. geneettinen alttius), psykologisia (mm. stressitekijät, tunne-elämän vaikeudet ja itsetunto-ongelmat) sekä kulttuurisidonnaisia (mm. laihuutta ihannoiva ympäristö).[3]

Ulkonäköpaineiden lisäksi altistavia ja laukaisevia tekijöitä on sukupuolesta riippumatta kaikilla.[5] Syömishäiriöihin sairastuvat myös pojat ja miehet. Valitettavasti miesten syömis- ja kehonkuvahäiriöt tunnistetaan naisia huonommin terveydenhuollossa ja niistä myös puhutaan vähemmän. Molemmilla sukupuolilla kehoihanteena on usein vartalo, jonka rasvapitoisuus on pieni. Sekä miehissä että naisissa on niitä, jotka tavoittelevat mahdollisimman kevyttä vartaloa, jossa on mahdollisimman vähän rasva- ja lihasmassaa. Miehet kuitenkin tavoittelevat huomattavasti naisia useammin merkittävää lihasmassaa ja arvostavat lihaksikkuutta. Kehosta pyritään muokkaamaan mahdollisimman lihaksikas, sekä samaan aikaan mahdollisimman rasvaton. Tyytymättömyys lihaksistoon on miesten keskuudessa väestötasolla hyvin yleistä. Kehonkuvahäiriöitä ja syömishäiriöitä yhdistävät monet samantapaiset piirteet, jotka liittyvät persoonallisuuteen ja häiriökäyttäytymiseen. Näin ollen miestenkin ulkonäköpaineet johtavat helposti syömisen häiriintymiseen.

Kliinisiä syömishäiriöitä edeltää syömishäiriöoireilu, jossa esiintyy syömishäiriöihin viittaavia piirteitä, mutta ne eivät kuitenkaan täytä syömishäiriöiden diagnostisia kriteerejä.[3] Jo tämä oireilu voi heikentää urheilijan terveyttä ja suorituskykyä. Mitä nopeammin oireiluun puututaan, sitä parempi on urheilijan toipumisennuste. Tämän vuoksi jo lievään syömishäiriöoireiluun on tärkeää puuttua, jottei varsinaiseen syömishäiriöön edes sairastuttaisi.

Urheilijalla häiriintynyttä syömistä on esimerkiksi se, että noudattaa erittäin tiukkaa ja terveellistä ruokavaliota, punnitsee itseään jatkuvasti, laskee kaloreita ja punnitsee ruokiaan, ei kuuntele kehon viestejä nälästä tai kylläisyydestä ja karsii ruokavaliostaan ruoka-aineita vain, koska tavoitteena on laihtuminen ja sen myötä mahdollisesti parantunut suorituskyky. Muita häiriintyneen syömisen merkkejä ovat esimerkiksi seuraavat:

- Syömisen välttely lepopäivinä
- Ajatus siitä, että täytyy harjoitella, jotta saisi syödä esimerkiksi hiilihydraatteja
- Aterioiden väliin jättäminen puolihuolimattomasti, mutta jälkikäteen tyytyväisyys siitä, että ei syönyt
- Runsas veden juonti tai kasvisten syönti vatsan täyttämiseksi
- Tietyt ruoka-aineet ylikorostuvat: porkkanat, omenat, vesi, kuplavesi, light limu, laksatiiviset pastillit. Nämä täyttävät vatsaa, sekä lisäävät vatsan turvotuksen tunnetta, jolloin nälkä ei tunnu niin herkästi
- Samat, toistuvat kaavat ja tiukka päivästä toiseen jatkuva rutiini syömisen suhteen voivat kieliä ongelmallisesta ruokasuhteesta. Esimerkiksi täysi herkuttomuus, jota urheilumaailmassa saatetaan pitää ihanteena, voi olla ensimmäisiä häiriintyneen syömiskäyttäytymisen oireita
- Vertailu treenikaverin/somevaikuttajan/sisaruksen vartaloon tai ulkonäköön
- Ahdistuminen kilpailuista oman ulkonäön takia (etenkin esteettisissä lajeissa, jossa puvut paljastavat raajat ja ovat ihonmyötäisiä)
- Runsas saunominen tai lenkkeily paksut vaatteet päällä nesteen poistamiseksi

Syömishäiriöiden yleisiä riskitekijöitä on esitetty kuvassa 1, syömishäiriöiden varoitusmerkkejä ja suojaavia tekijöitä puolestaan alla.

Varoitusmerkkejä häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä ja sen oireita ovat muun muassa[3]:

- jatkuva keskittyminen laihduttamiseen, ruokaan ja liikuntaan
- nopea painonpudotus
- laihtuminen, josta ei henkilö itse ole huolissaan
- vaatimus saada muun perheen ruokavaliosta poikkeavaa ruokaa
- yliterveellinen ruokavalio, tai tiettyjen ruokaryhmien (esim. hiilihydraatit) välttely
- liiallinen tai pakonomainen liikunta tai stressaantuminen, jos ei pääse liikkumaan
- vääristynyt kehonkuva
- tiheä punnitseminen
- toistuvat wc-käynnit ruokailun jälkeen
- ummetus, vatsakivut
- kuukautishäiriöt (esim. kuukautisten alkamisen viivästyminen, epäsäännöllinen kierto, kuukautisten poisjäänti)
- viivästynyt puberteetti
- matala verenpaine, hidas syke
- nestetasapainon häiriöt
- heikotus, huimaus, pyörrytys
- sydämentykytys, rytmihäiriöt
- mustelmaherkkyys
- kylmänarkuus, palelu
- kylmät raajat, sinerrys
- kuiva ja kalpea iho, untuvainen lanugokarvoitus kasvoissa ja muualla kehossa
- hampaiden kiillevauriot, väkisin oksentamisen merkit kitalaessa tms.
- masentunut mieliala
- lisääntyvä eristäytyminen

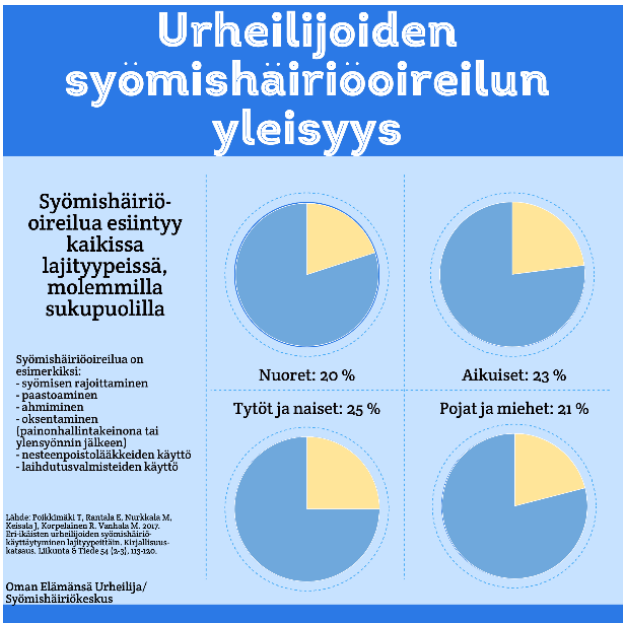
Kuva 1. Tyypillisiä syömishäiriöiden riskitekijöitä

Syömishäiriöoireilun esiintyvyys urheilijoiden keskuudessa on runsasta

Urheilijoilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja riski sairastua syömishäiriöihin on yleisempää kuin muulla väestöllä.[6] Syömishäiriöoireilua esiintyy kaikissa lajeissa ja molemmilla sukupuolilla (kuvat 2–4). Suomalaisen katsaustutkimuksen mukaan syömishäiriöoireilua esiintyy jopa joka viidennellä nuorista ja joka neljännellä aikuisista urheilijoista.[7]

Urheilijan arkeen kuuluu asioita, jotka voivat altistaa syömishäiriöille. Ulkopuoliselle, ja joskus myös urheilijalle itselleen raja urheilijalle tyypillisten käytösmallien ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä voi olla häilyvä. Tärkeää olisi tunnistaa, tukevatko vai häiritsevätkö nämä käytösmallit urheilijan elämää. Jos ne heikentävät suorituskykyä ja haittaavat elämää, on niihin viimeistään puututtava.

Kilpaurheilussa korostuvat kurinalaisuus, suorituskeskeisyys ja parhaiden mahdollisten tulosten tavoittelu, jotka voivat näyttäytyä vahingollisella tavalla myös liian kontrolloituna syömisenä. Monipuolinen ruokavalio vaikuttaa terveenä pysymisen ohella urheilijan kehittymiseen, suorituskykyyn ja palautumiseen. Näiden vuoksi ruokaan liittyvät asiat voivat alkaa helposti hallita urheilijan elämää ja ajattelua. Vaatii taitoa tasapainoilla tarkan terveellisen ruokavalion ja syömisen häiriintymisen välillä. Urheilijat voivat toisaalta vastata omiin ja ulkopuolelta tuleviin menestyspaineisiin ja jopa urheilun aiheuttamaan ahdistukseen syömiskäyttäytymisensä kautta. Häiriintynyt syöminen voi toimia suorituspaineiden hallinnan keinona, jos urheilija kokee, että hänellä ei ole muita, parempia keinoja tähän.



Kuvat 2–4: Syömishäiriöoireilun yleisyys urheilijoilla.

Urheilijan syömishäiriöön sairastumisen riskiä voivat lisätä tietyt lajiominaiset piirteet (esim. painoon vaikuttaminen painoluokkalajeissa). Toisissa joukkueissa on myös toisia enemmän kehokeskeinen ilmapiiri. Tämä voi näkyä esimerkiksi siinä, millaisen roolin paino ja ulkonäkö saavat pukuhuonekeskusteluissa. Urheilijoiden avoin tai salaa mielessä tehty kehojen vertailu voi muodostua jopa keskinäiseksi kilpailuksi ja yllyttää liialliseen laihuuteen.

Media on nostanut esille myös lukuisia urheilijoita, joilla syömishäiriö on saanut alkunsa valmentajan kehotuksesta pudottaa painoa pari kiloa. Myös muu urheilijan lähipiiri voi tahattomillakin sanomisillaan aiheuttaa ja ylläpitää urheilijan ahdistusta kehostaan sellaisena kuin se on.

Esimerkkejä urheiluun liittyvistä syistä syömisen häiriintymiseen[8]:

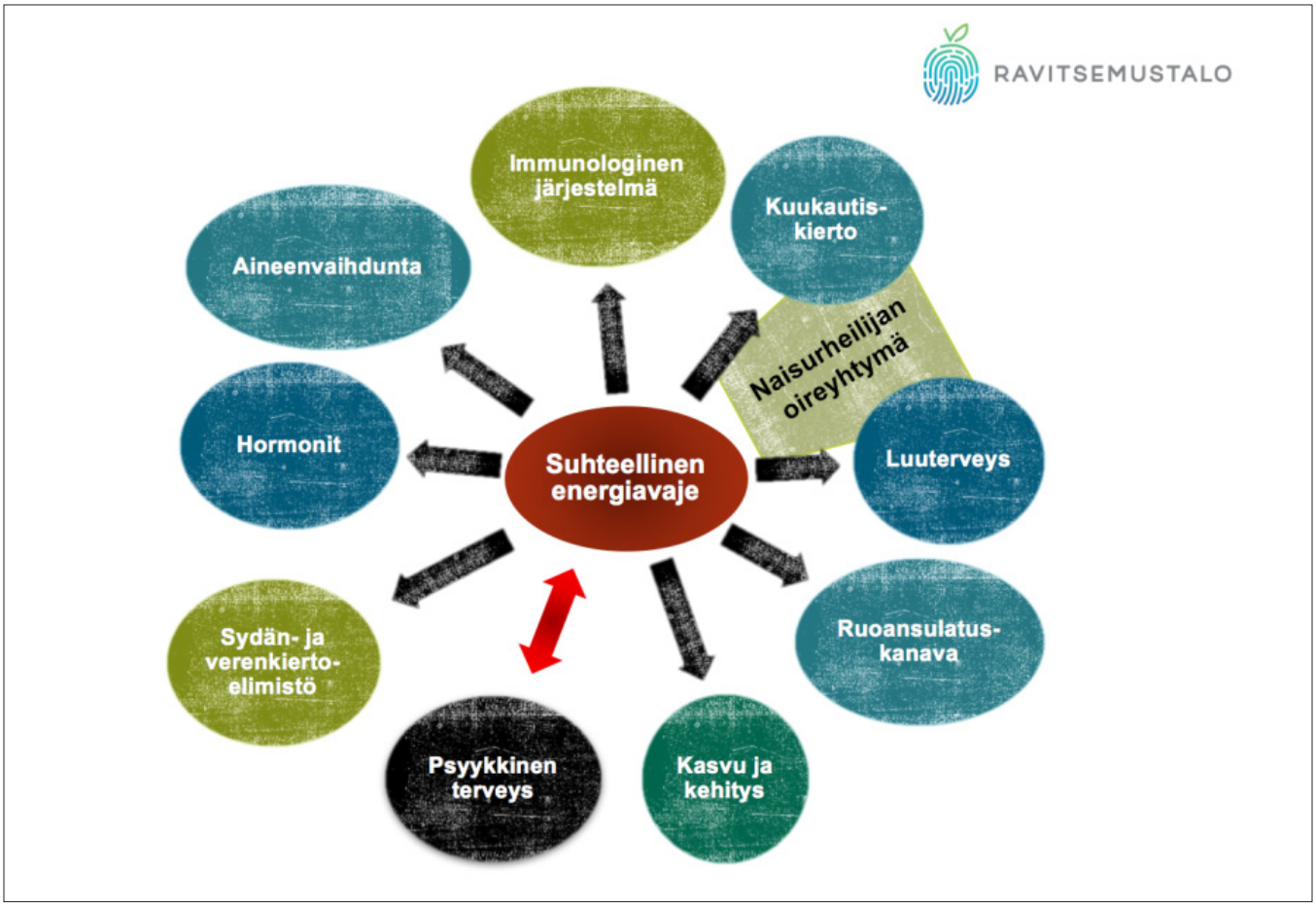
- Suorituksen parantaminen laihtumisen avulla
- Painostus pudottaa painoa
- Urheilijan persoonallisuus (perfektionismi, tunnollisuus, vaativuus itseään kohtaan)
- Halu näyttää hyvältä kilpailuasussa tai televisiossa
- Varhainen lajispesifiin harjoitteluun keskittyminen
- Liiallinen harjoittelu
- Tiheä painonvaihtelusykli
- Vammakierteen takia sivussa harjoittelusta oleminen
- Haasteet vuorovaikutuksessa tai luottamuksen puute valmennussuhteessa
- Huonosti suunniteltu painon/ rasvaprosentin pudotus
- Urheilun yhteensovittamisen vaikeus muuhun elämään
- Lajisäännöt
- Lihomisen pelko, joka liittyy taukoon urheilussa tai lopettamiseen
- Sosiaalisen median luomat, usein vääristyneet kuvat urheilijan vartalosta tai ravitsemuksesta

Syömishäiriöt heikentävät urheilijan terveyttä ja suorituskykyä

Syömishäiriöt alkavat urheilijoilla tavallisesti pyrkimyksestä syödä terveellisesti tai laihduttaa, jotta urheilusuoritukset paranisivat. Usein alkuvaiheessa näin tapahtuukin. Häiriintyneen syömisen (ali- tai ylisyömisen ja siihen liittyvien kompensaatiokeinojen käytön) jatkuttua jonkin aikaa, suorituskyky alkaa kuitenkin väistämättä heikentyä.

Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen johtaa usein ravintoaine- ja energiapuutoksiin, jotka voivat nopeasti vaikuttaa urheilijan terveyteen, suorituskykyyn ja palautumiseen. Liian vähäinen syöminen aiheuttaa urheilijalle energiavajeen, jolla on lukuisia vaikutuksia terveyteen (kuva 5). Energiavaje vaikuttaa molemmilla sukupuolilla esimerkiksi hormonitoimintaan, luiden terveyteen, aineenvaihduntaan, immunologiseen järjestelmään, kasvuun ja kehitykseen, ruoansulatuskanavan toimintaan sekä psyykkiseen terveyteen.[8]

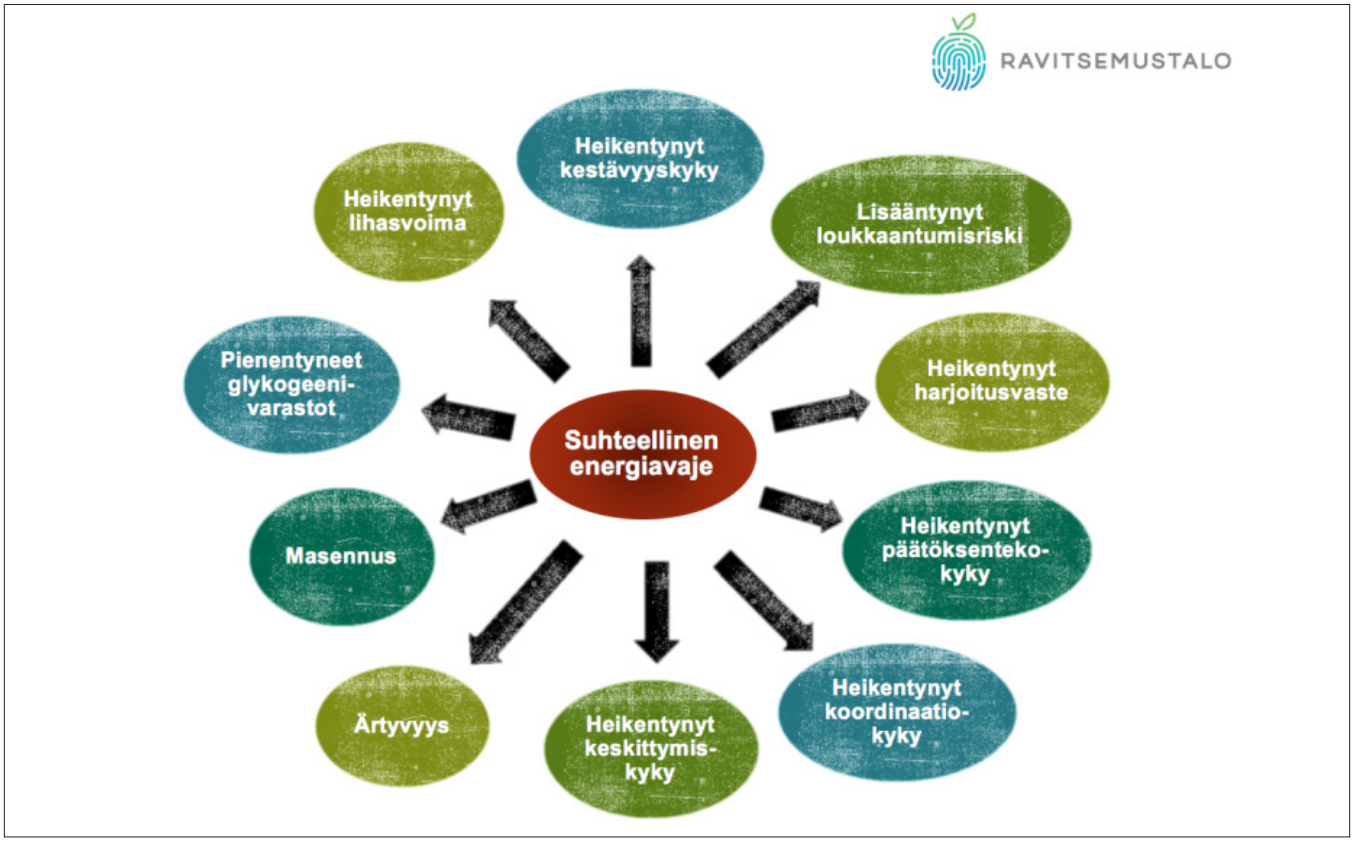
Energiavajeen seurauksena kuukautiset jäävät naisurheilijalta tavallisesti pois. Tämä heikentää luuston kuntoa, mikä altistaa urheilijan esimerkiksi rasitusmurtumille ja myöhemmin elämän aikana osteoporoosille. Jos energiavajeesta kärsii nuorena, eli silloin, kun luuston kehittyminen on voimakkainta, on tämä erityisen haitallista luuston terveyden kannalta.



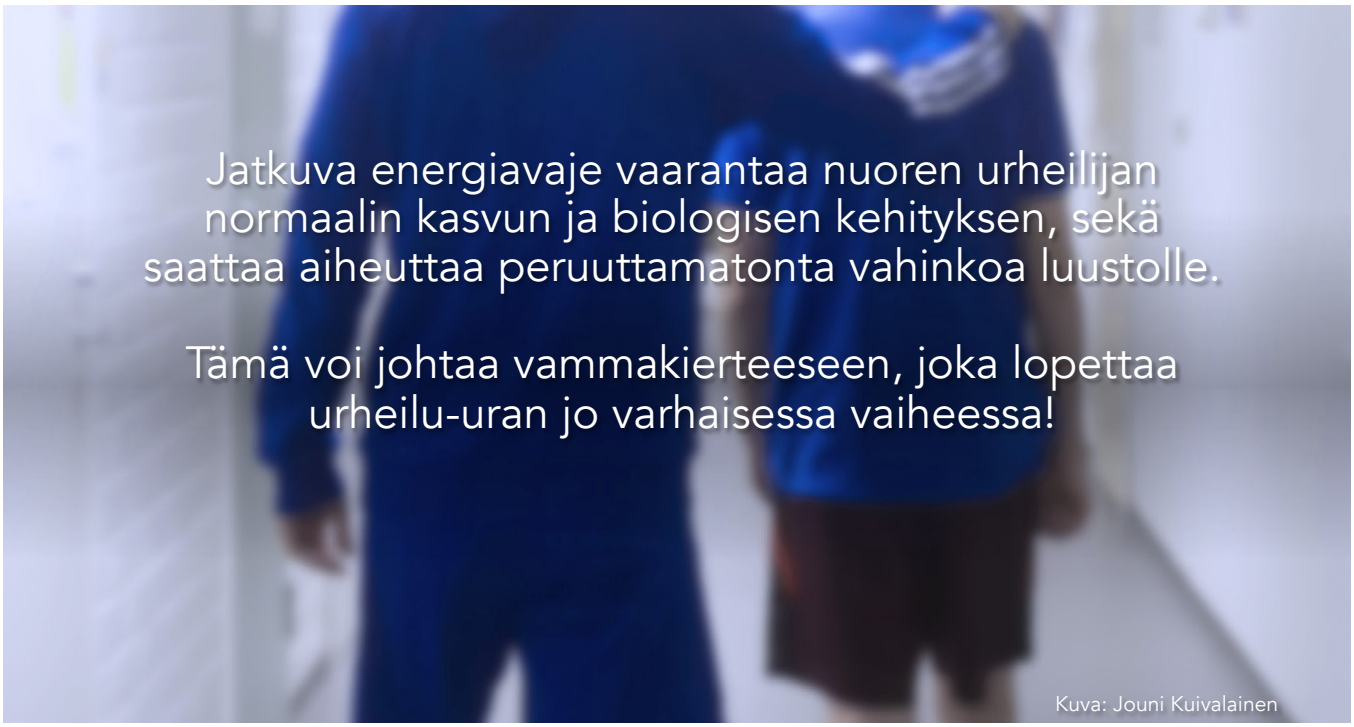
Kuva 5. Suhteellisen energiavajeen mahdolliset vaikutukset terveyteen (kuva lähteestä Ravitsemustalo 2017[9])

Urheilusuoritusta energiavaje heikentää lukuisilla tavoilla (kuva 6). Esimerkiksi kestävyyskyky ja lihasvoima heikkenevät, samoin kuin koordinaatio ja keskittymiskyky, jolloin loukkaantumisriski kasvaa. Urheilija myös ärtyy ja masentuu herkemmin, ja hänen harjoitusvasteensa on heikentynyt.

Syömishäiriöt aiheuttavat keholle monenlaisia vaurioita, joista osa näkyy pian sairastumisen alettua ja osa tulee esiin vasta sairauden jatkuttua pidempään. Suurin osa kehon vaurioista onneksi korjaantuu syömishäiriön parannuttua. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on aina riskitekijä varsinaisen syömishäiriön kehittymiseen. Siksi jo vähäiseenkin syömishäiriöoireilun tulee reagoida nopeasti. Syömishäiriöoireilu, esimerkiksi oksentaminen ja lääkkeiden (mm. nesteenpoisto- ja ulostuslääkkeet) väärinkäyttö itsessään voi myös olla terveydelle hyvin haitallista.[3]



Kuva 6. Suhteellisen energiavajeen mahdolliset vaikutukset suorituskykyyn (kuva lähteestä: Ravitsemustalo 2017[9])



Miten urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen voi ilmetä?

Urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen voi ilmetä monin eri tavoin. Vanhemmat ovat kotona aitiopaikalla näkemässä, miten nuori urheilija suhtautuu esimerkiksi harjoitteluun, syömiseen ja kehoonsa. Tätä paikkaa kannattaa parhaansa mukaan hyödyntää ja pyrkiä viheltämään peli poikki ennen kuin syömishäiriöoireilu muuttuu vakavammaksi. Tässä kappaleessa annamme myös konkreettisen vinkkilistan asioista, joita kannattaa tarkkailla. Kiinnitä näiden lisäksi huomiota oppaan alkupuolella esitettyihin yleisiin syömishäiriöiden varoitusmerkkeihin.

Jatkuva, pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen:
Syömisen ja painon tarkkailu saavat usein liialliset mittasuhteet, kun syöminen häiriintyy. Syömisen suunnitteluun, ruokien ostoon ja valmistukseen kuluu paljon aikaa. Punnituksia saatetaan tehdä useita kertoja päivässä, jottei paino nousisi. Nälkä ja tyhjä olo vatsassa tulevat normaaleiksi tunteiksi. Tämä vaikeuttaa kylläisen olon sietämistä ja syödyn ruokamäärän kasvattamista. Pienikin painonnousu tai epäonnistuminen ruokavaliosuunnitelman noudattamisessa voi aiheuttaa syyllisyyttä ja itseinhoa.

Energiansaannin liiallinen rajoittaminen aiheuttaa ylensyönnin tarpeen, koska keho pyrkii korjaamaan syntyneen energiavajeen. Voimakas syömisen tarve voi aiheuttaa pelon lopullisesta syömisen hallinnan menettämisestä, minkä vuoksi sairastunut pyrkii entistäkin rajummin rajoittamaan syömistään. Jos hän kokee, ettei pysty hillitsemään syömistään, hän saattaa alkaa oksentaa syömänsä ruoan säilyttääkseen mielikuvan riittävän alhaisesta energian saannista.

Vakavasti alipainoisella urheilijalla painoa nostava energiamäärä voi alipainon pitkään jatkuessa laskea, koska hänen aineenvaihduntansa hidastuu (ns. säästöliekki). Tällöin tavallista pienempi energiamäärä voi nostaa hänen painoaan, mikä johtaa epärealistiseen käsitykseen siitä, millainen ruokamäärä auttaa pysymään hoikkana. Kun yhä pienemmät ruokamäärät voivat nostaa painoa, pudottaa urheilija helposti syömäänsä ruokamäärää edelleen ja alkaa yhä voimakkaammin pelätä syömisen aiheuttamaa lihomista.

Kiinnitä huomiota, miten urheilija suhtautuu ruokaan, energiansaantiin ja painoon

Jatkuva ja pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen viittaavat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen.

Tarkkaile esimerkiksi seuraavia:

- syömisen suunnitteluun kuluu paljon aikaa
- ruokaostosten tekeminen on hidasta ja hankalaa
- pienikin painonnousu ahdistaa urheilijaa
- urheilija rajoittaa merkittävästi energiansaantiaan
- urheilija ylensyö
- urheilijassa on merkkejä oksentamisesta
- runsas ruokapuhe (voi kertoa nälästä)
- kielteinen ruokapuhe (voi kertoa ruokaan liittyvästä ahdistuksesta)
- ruoanlaittaminen ja ruoan tuputtaminen muille lisääntyy

Vääristynyt kehonkuva ja tyytymättömyys kehoon:
Syömiskäyttäytymisen häiriintyessä myös kehonkuva vääristyy. Oireileva voi nähdä itsensä lihavana, tai hän voi tuntea olevansa lihava, vaikka näkee liiallisen laihuutensa. Jatkuva kehon muodon ja koon tarkkailu kuuluu useimpien syömishäiriötä sairastavien arkeen. Peilikuvan tarkkailuun liittyy voimakasta ahdistuksen tunnetta, itseinhoa ja huonommuuden tunnetta. Kehon epätyydyttävien kohtien havaitsemisesta seuraa laihdutustarvetta ja syömättömyyttä tai ahmimista ja oksentamista. Näin vääristynyt kehonkuva osaltaan ylläpitää syömishäiriökierrettä.

Painon voimakas vaikutus itsetuntoon:
Syömishäiriöön sairastunut kokee, että hänen arvonsa ihmisenä riippuu hänen painostaan, ja pettyy helposti pienestäkin painonnoususta. Painonlasku taas koetaan usein helpottavana ja palkitsevana. Koska paino normaalisti heittelee pari kiloakin vuorokaudessa, ei pieniä muutoksia voida todellisuudessa pitää lihomisena tai laihtumisena.

Syömishäiriötä sairastava uskoo muuttuvansa ihmisenä huonommaksi ja epäonnistuneeksi painonnousun myötä. Tämä voi näkyä käyttäytymisessä esimerkiksi kieltäytymisenä punnituksista,

pakkomielteisenä suhtautumisena ruokaan, tai sairaalloisena painonnousun pelkona. Painonnousun pelon voimakkuus ei riipu sairastuneen kehon painosta, vaan sitä esiintyy sekä yli- että alipainoisilla. Urheilijalla, jolla syömiskäyttäytyminen on vasta lievästi häiriintynyt, voi näkyä samanlaisia reaktioita esimerkiksi punnitukseen ja painonnousuun liittyen, mutta todennäköisesti lievempänä kuin edellä kuvatuissa esimerkeissä. Jo lievätkin reaktiot on hyvä huomioida ja pyrkiä ajoissa puuttumaan niihin, jotta sairastumiselta vakavampaan syömishäiriöön voitaisiin välttyä.

Kiinnitä huomiota, miten urheilija suhtautuu kehoonsa ja painoonsa

Tyytymättömyys kehoon ja jatkuva virheiden löytäminen kehosta, sekä painon jatkuva kontrollointi viittaavat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen.

Tarkkaile esimerkiksi seuraavia:

- urheilija rajoittaa ruokavaliotaan (tai sen tiettyjä osia, esim. hiilihydraatteja) painonnousun pelossa
- laihtuminen saa urheilijassa aikaan suhteetonta onnistumisentunnetta
- urheilija puhuu kehostaan negatiiviseen sävyyn
- urheilija ei suostu punnituksiin, tai ahdistuu niistä
- urheilija kontrolloi painoaan kyseenalaisilla keinoilla

Yritys kontrolloida painoa terveyttä vaarantavilla keinoilla:
Haitallisia painonhallinta- tai laihdutuskeinoja ovat esimerkiksi oksentaminen, ulostuslääkkeiden ja nesteenpoistolääkkeiden käyttö, sekä energian kuluttaminen pakonomaisella yliharjoittelulla.

Syömishäiriöön sairastuneen tyypillinen uskomus on, että oksentamalla saa poistettua kehosta kaiken syömänsä ruoan. Todellisuudessa kuitenkin noin puolet ravintoaineista ehtii imeytyä, vaikka henkilö oksentaisi välittömästi syömisen jälkeen. Tämän vuoksi ne, jotka ahmivat suuren määrän ruokaa ennen oksentamista, eivät laihdu. Myös ulostus- ja nesteenpoistolääkkeet ovat laihtumisen kannalta hyödyttömiä. Ulostuslääkkeet tyhjentävät paksusuolen sisällön, mutta sinne saakka ehdittyään ruoan kaikki energia on jo ehtinyt imeytyä. Nesteenpoistolääkkeet puolestaan poistavat vain nestettä, joten niillä aikaansaatu painon aleneminen on tilapäistä. Oksentamisella sekä ulostus- ja nesteenpoistolääkkeiden väärinkäytöllä voi olla ikäviä seurauksia. Ne vievät kehosta elintärkeitä suoloja, joiden vähyydestä voi seurata vakavimmillaan sydämen rytmihäiriöitä. Oksentaminen tuo suuhun vatsahappoa, joka syövyttää hampaita. Ulostuslääkkeiden väärinkäyttö voi laiskistaa paksusuolen, minkä vuoksi lääkkeiden lopettamista voi seurata pitkäaikainen ummetus.

Harjoitusohjelman ja ruokavalion pakonomainen noudattaminen:
Urheilijan häiriintyneen syömisen alkuvaihetta voi olla vaikea havaita, sillä sopivan ja liian tiukan ruokavalion sekä harjoitusohjelman järkevän ja pakonomaisen noudattamisen välillä on usein vain hiuksenhieno raja. Kestämättömälle pohjalle siirrytään, kun urheilija keskittyy pääasiassa painoonsa ja ulkonäköönsä suunnitellessaan ruokavaliotaan ja harjoituksiaan, vaikka laihduttavan energiamäärän nauttiminen on ristiriidassa suorituskyvyn paranemisen kanssa. Hän saattaa samanaikaisesti tavoitella sekä alempaa painoa, että parempaa suorituskykyä, mikä ei pidemmän päälle ole järkevää.

Tyypillinen piirre häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle on se, että ruokaa pyritään syömään yhä vähemmän. Lisäksi urheilija saattaa kaventaa ruokavaliotaan luopuen jatkuvasti uusista ruoka-aineista. Tämän vuoksi hänen laihtumisensa ei pysähdy, vaan hänestä tulee vähitellen vaarallisen laiha. Laihtumisen alkuvaiheessa urheilijan olo ja usein myös urheilusuoritukset paranevat hetkeksi, kunnes liian vähäinen energiansaanti alkaa vaatia veronsa. Suoritukset alkavat heikentyä, vaikka urheilija lisää harjoitteluun käyttämäänsä aikaa.

Syömishäiriöön sairastuminen voimistaa henkilön taipumusta olla itselleen ankara ja pyrkiä täydellisyyteen. Usein hän alkaa tehdä esimerkiksi läksyjä ja kotitöitä ankaran säntillisesti, joten myös harjoittelu saa tavallisesti pakonomaiset mittasuhteet. Syömishäiriöön sairastunut urheilija usein ylittää harjoittelussaan valmentajan antamat suositukset ja hänen on vaikeaa pitää lepopäiviä. Nälkiintymistilan aiheuttama urheilutulosten heikkeneminen saa sairastuneen harjoittelemaan yhä tiiviimmin. Samalla epäonnistuminen murentaa urheilijan itsetuntoa, jota hän lääkitsee olemalla entistäkin ankarampi itselleen. Tässä vaiheessa myös mieliala alkaa olla toistuvasti ahdistunut ja masentunut. Se näkyy tavallisesti alakuloisuutena ja ärtyisyytenä. Liiallinen harjoitteleminen voi liittyä myös pakonomaiseen tarpeeseen kuluttaa tietty määrä energiaa liikkumalla. Taustalla on pelko painon nousemisesta, jos liikunta jää vähäisemmäksi kuin urheilija itseltään vaatii.

Kiinnitä huomiota urheilijan harjoitusohjelman ja ruokavalion noudattamiseen

Raja sopivan ja liian tiukan ruokavalion sekä harjoitusohjelman noudattamisen välillä on pieni. Keskustele tarvittaessa urheilijan valmentajan kanssa, jos koet, että urheilijan harjoittelu muuttuu liialliseksi. Reagoi viimeistään näihin:

- urheilija haluaa samanaikaisesti laihduttaa ja parantaa suorituskykyään
- paino ja ulkonäkö vaikuttavat urheilijan ruoka- ja harjoitusvalintoihin
- urheilija karsii ruokavaliostaan ruokia vailla terveydellistä syytä
- urheilijan tulokset eivät parane, vaikka hän harjoittelee aiempaa enemmän
- urheilijan on vaikea pitää lepopäiviä
- urheilija ylittää valmentajan antamia harjoittelusuosituksia
- urheilija on ärtynyt ja alakuloinen
- urheilija tekee myös muita asioita (mm. läksyt ja kotityöt) ankaran säntillisesti
- näet vain harvoin, kun urheilija syö
  - urheilija saattaa esimerkiksi toistuvasti selitellä, että ei tarvitse kotona välipalaa, koska on jo syönyt koulussa

Suhteeton ahdistuminen suoritusten epäonnistumisesta:
Syömishäiriöoireilevan urheilusuoritukset alkavat yleensä heiketä ennemmin tai myöhemmin. Tämä on urheilijalle ahdistavaa ja itsetuntoa koettelevaa. Koska syömishäiriöön sairastuneen mieli on virittynyt näkemään tavallisetkin elämän vastoinkäymiset vakavina epäonnistumisina, merkitsee urheilusuoritusten heikkeneminen lähes katastrofia. Tämä näkyy usein selvästi ulospäin huonotuulisuutena, kiukkuisuutena, itkuisuutena tai toisaalta hiljaisuuteen vetäytymisenä.

Tavallisesta pettymyksestä syömishäiriöön sairastuneen reaktio usein poikkeaa siinä, että pettymyksestä toipuminen kestää epätavallisen kauan. Tämä johtuu siitä, että epäonnistuminen suorituksessa merkitsee syömishäiriöön sairastuneelle epäonnistumista ihmisenä. Hän saattaa pelätä, ettei kukaan enää voi kunnioittaa häntä tämän jälkeen, ettei hänelle ehkä anneta uutta mahdollisuutta, tai että hän on menettänyt taitonsa lopullisesti. Pelko pettymyksen tuottamisesta valmentajalle ja vanhemmille

hidastaa epäonnistumisesta toipumista. Urheilijan kyky asettaa yksittäinen epäonnistuminen laajempaan perspektiiviin on heikentynyt, minkä vuoksi hän näkee sen koko ihmisarvonsa määrittäjänä.

Kiinnitä huomiota urheilijan suhtautumiseen epäonnistumisiin ja menestyspaineisiin

Syömishäiriöoireilu heikentää urheilijan suorituskykyä ennemmin tai myöhemmin, mikä koettelee urheilijan itsetuntoa.

Tarkkaile erityisesti seuraavia:

- urheilusuorituksen epäonnistuminen lähentelee katastrofia, urheilijan tunnereaktio on todella voimakas, eikä urheilija osaa asettaa pettymystä järkevään mittakaavaan
- urheilija on huonotuulinen, kiukkuinen tai itkuinen suorituksen jälkeen
- urheilija vetäytyy omiin oloihin suorituksen jälkeen, eikä suostu puhumaan suorituksesta
- urheilijan toipuminen pettymyksestä kestää hyvin kauan
- urheilija ei osaa käsitellä menestyspaineita ja asettaa epärealistisia tavoitteita itselleen

Sairauden havaitsemisen haasteita

Urheilijan lähipiirin on usein yllättävän vaikeaa havaita urheilijan syömisen häiriintymistä. Syynä voi olla urheilijan aktiivinen pyrkimys pitää oireet salassa. Hän voi ajatella, ettei hänessä ole mitään vikaa, joten muiden huolestuneet kommentit ärsyttävät häntä ja saavat salaamaan oireet. Toisaalta urheilija voi hävetä oireitaan ja ajatella muiden pitävän häntä heikkona tai hulluna, jos saisivat tietää hänen syömishäiriöstään. Hän saattaa myös ajatella, ettei asia kuulu muille ja että hän huolehtii omista asioistaan itse.

Urheilijan syömishäiriöoireet voivat pysyä salassa pitkään. Sairaus tulee esille usein siinä vaiheessa, kun oirehdinta muuttuu niin tiheäksi, että urheilija on jatkuvasti väsynyt, jaksamaton, haluton ja masentunut. Tällöin myös urheilusuoritukset heikkenevät ja urheilija saattaa jäädä yhä useammin pois harjoituksista. Tästä huolimatta urheilija voi vähätellä oireitaan.

Niinkin näkyvä syömishäiriöoire, kuin liiallinen laihtuminen jää usein huomaamatta, sillä vanhempien omat pelot, sekä avuttomuuden ja syyllisyyden tunteet saattavat estää näkemästä sairautta. Usein ympäristö pelkää edesauttaneensa urheilijan sairastumista, joten asian käsitteleminen voi tuntua hankalalta ja tämän vuoksi oireiden vakavuutta voidaan vähätellä. On tärkeää ymmärtää, että syömishäiriöihin sairastumiseen vaikuttavat tekijät ovat kuitenkin aina monimutkaisia, eikä yhtä ainoaa syytä sairastumiseen yleensä ole.

Toisinaan jopa omat vanhemmat saattavat ajatella urheilijan laihtumisen olevan merkki hyvästä harjoittelusta ja ”kovassa kunnossa” olemisesta, etenkin, jos valmentajakin näin ajattelee. Syömishäiriö voi tällöin jäädä huomaamatta, sillä oirehtiminen sekoitetaan harjoittelussa onnistumiseen. Nykypäivänä syömiseen liittyvät ongelmat ovat kuitenkin niin yleisiä, että normaalipainoisen urheilijan merkittävä laihtuminen on suurella todennäköisyydellä jonkin asteisen syömishäiriön oire. Rajun laihtumisen syy on aina tutkittava.

Miten sairaus näyttäytyy kotona ja mihin kiinnittää huomiota?

Kodin rooli

Koti on urheilijan tärkeä tukikohta. Perheenjäsenet ovatkin omalta osaltaan tärkeitä sekä mahdollisten syömishäiriöoireiden tunnistamisessa, että niiden ennaltaehkäisemisessä. Syömishäiriöön sairastunut nuori tarvitsee usein perheen tuen ja lempeän tiukan ohjauksen hoitoon tilanteen sitä vaatiessa.

Haasteellista kodin ja perheen näkökulmasta on oireilun hidas ja pikkuhiljaa tapahtuva kehittyminen. Yleensä on vaikea tunnistaa se hetki, jolloin hyvinvoinnin raja on alkanut ylittyä. Vanhemmat kuvailevatkin monesti jälkikäteen, etteivät he olleet käsittäneet, miten vakavaksi tilanne on kehittynyt. Vaikka nuoren urheilijan ruokavalio aina vaan kapenee ja liikunta lisääntyy, voi nuori pitkään selittää tätä lajin vaatimuksilla, jolloin vanhempien puuttuminen tilanteeseen yleensä viivästyy.

Kodin ja perheen tarjoama tuki ovat nuorelle urheilijalle tärkeitä. Olemme koostaneet seuraaviin kolmeen osioihin huomioita, joiden toivomme hyödyttävän urheilevan nuoren läheisiä. Ensimmäisessä osiossa käymme läpi tavat, joilla syömishäiriöoireilu voi näyttäytyä kotona ja mihin kannattaa kiinnittää huomiota. Toisessa osiossa annamme vinkkejä siitä, miten toimia, jos nuorella esiintyy syömishäiriöoireilua. Kolmannessa osassa pohdimme syömishäiriöoireilun ennaltaehkäisyä, ja miten vanhemmat voivat omien toimiensa kautta tukea nuoren tasapainoista suhdetta ruokaan, liikuntaan ja kehoon.

Nuoren syömishäiriöoireilu kotona – mihin tulee kiinnittää huomiota?

Syömishäiriöoireilu kehittyy pikkuhiljaa, minkä vuoksi se voi olla vaikeasti tunnistettavissa oireilun aikaisissa vaiheissa. Syömishäiriöoireiluun liittyy kuitenkin useita yleisiä tekijöitä, joita nuoren käytöksessä voi havaita ja joihin voi tarttua. Syömishäiriöoireilun kehittyessä nuoren suhde ruokailuun ja liikuntaan muuttuu: ruokavalio muuttuu jatkuvasti tiukemmaksi ja joustamattomammaksi ja liikunta saavuttaa pakonomaiset piirteet. On haastavaa erottaa tunnollisen urheilijan huolellisuus näiden suhteen liiallisuuksiin menneestä rajoittamisesta ja pakosta. On myös hyvä muistaa, että syömishäiriöt voivat ilmetä monella eri tavalla. Oireilu, kuten ruokavalion merkittävä kaventaminen ja laihtuminen, on näkyvämpää kuin esimerkiksi salaa tapahtuva ahmiminen ja oksentaminen. Lisäksi syömishäiriöstä kärsivä voi olla minkä painoinen hyvänsä.

Syömishäiriöoireilun pahentuessa mukaan tulevat muutokset nuoren mielialassa. Aiemmin iloinen ja energinen nuori urheilija voi muuttua vetäytyväksi, ilottomaksi, apeaksi sekä kiukkuiseksi. Vanhempien näkökulmasta voi olla vaikea erottaa murrosikään liittyviä vaiheita syömishäiriöoireilusta. Jos kyseisiin mielialojen muutoksiin yhdistyy muutoksia nuoren suhteessa ruokaan, syömiseen, kehoon ja/tai liikuntaan, on syytä selvitellä asiaa tarkemmin.

Nuoren syömishäiriöoireilu voi ilmetä monella tavalla. Kiinnitä huomiota ainakin seuraaviin muutoksiin ja mahdollisiin oireisiin nuoren urheilijan käytöksessä:

- Yhteisten ruokailujen jatkuva välttely ja toistuva vetoaminen siihen, että on jo syönyt
- Hyvin joustamaton ruokavalio, jossa eri ruoka-aineet jaotellaan musta-valkoisesti
- Vaatimus saada valmistaa omat ruoat, eikä muiden perheenjäsenten syömä ruoka kelpaa
- Mielialamuutokset, kuten esim. vetäytyminen, apeus, itkuisuus, ärtymys ja kiukkuisuus
- Suhteeton itsensä syyttäminen ja ahdistus epäonnistuneista urheilusuorituksista
- Merkit ahmimisesta, esim. jatkuva tyhjien ruokapakettien, karkkipussien tai keksipakettien löytyminen nuoren huoneesta
- Merkit oksentelusta, esim. tiuhaan wc:ssä käyminen eteenkin ruokailujen jälkeen, haavaisuus kämmenselissä
- Pakkoliikunta, kuten jatkuva treeniohjeistuksen ylittäminen tai myöhäisillan pitkät juoksulenkit
- Syömisen kompensointi liikunnan avulla, esim. juhlaherkuttelujen jälkeen ehdottomasti toteutettava treeni
- Ulostuslääkkeiden ja/tai nesteenpoistolääkkeiden säännöllinen käyttö

Lisäksi vammat, joiden vuoksi urheilija joutuu pidemmälle treenitauolle ja urheilu-uran lopetus, ovat tilanteita, jotka voivat koetella urheilijaa kovasti. Ilman toimivia keinoja käsitellä uutta elämäntilannetta, on riski, että myös syöminen häiriintyy.

Miten toimia, jos havaitsee syömishäiriöoireilua nuorella?

Kun huoli nuoren urheilijan mahdollisesta syömishäiriöoireilusta herää, tulee tähän tarttua nopeasti, eikä jäädä seuraamaan tilannetta pidemmäksi aikaa. Asian voi rohkeasti ottaa puheeksi nuoren kanssa, sekä miettiä kotona perheen kesken, minkä toimien avulla kotona voidaan vähentää syömishäiriöoireilun mahdollistumista.

Selkeät toimintamallit luovat yhteiset säännöt esimerkiksi ruokailuiden suhteen. Nuorta ohjataan osallistumaan yhteisille aterioille, sekä syömään samaa ruokaa kuin muut perheenjäsenet. Perheen yhteisten atrioiden järjestäminen kiireisessä arjessa voi tuntua hankalalta, mutta niihin kannattaa ehdottomasti satsata. Nuorella, jolla on syömishäiriöoireilua, voi myös esiintyä tarvetta vaihdella ruokia, ja ruokakaupassa käynti voi olla tuskaisen hidasta nuoren tutkiessa kaikkia pakkauksia ja valitsemisen ollessa vaikeaa. Myös tässä vanhemmat voivat auttaa antamalla selkeän linjan, millaisia ruokatuotteita perheeseen ostetaan. On erittäin tärkeää, että samat säännöt pätevät molempien vanhempien kanssa. Nuorelle ei myöskään saa antaa liian suurta päätösvaltaa ruokaostosten kanssa.

Suora puhe epäilyistä ei vahingoita nuorta, eikä pahenna tilannetta. Keskustelun avauksessa tärkeää on lempeä ja empaattinen asenne. Nuoren käytöstä ja ajatuksia ei välttämättä ymmärrä lainkaan, mutta on tärkeä ymmärtää, että ne ovat nuorelle täyttä totta. On hyvä muistuttaa sekä itseään että nuorta siitä, ettei syömishäiriötä valita, eikä sairastuminen ole kenenkään syytä. Nuoren mahdollista suuttumista ei tarvitse säikähtää, eikä tämän tule estää asian viemistä eteenpäin. Tilannetta voi seurata muutaman viikon ajan puheeksi ottamisen jälkeen. On kuitenkin tärkeää, ettei tilanteen anneta pahentua kuukausien, tai jopa vuosien ajan. Jatkotoimenpiteet ovat tarpeen, jos nuoren, läheisten ja valmentajan apukeinot eivät riitä selkeisiin muutoksiin. Kokonaistilanteen kannalta on tärkeää, että kodin ja valmentajan välillä on avoin, jatkuva keskusteluyhteys ja molemminpuolinen ymmärrys siitä, mitä nuorelle on tapahtumassa.

Joskus syömishäiriöoireilu on tapa viestittää, ettei kaikki ole kunnossa, tai että nuori haluaisi lopettaa urheilun, muttei uskalla siitä puhua. Sekä vanhempien että valmentajan reaktiot voivat pelottaa, ja tunnollinen nuori ei halua tuottaa pettymystä. Nuoren kanssa on hyvä puhua avoimesti kaikista urheiluun liittyvistä asioista. Yksi tärkeimmistä on hänen sisäinen motivaationsa urheilla ja ettei hän tee sitä vain ulkopuolisen paineen vuoksi.

Miten kotoa käsin voi ennaltaehkäistä nuoren syömishäiriöoireilua ja tukea nuoren tasapainoista suhdetta ruokaan, liikuntaan ja kehoon?

Vanhempien näyttämä esimerkki suhteessa ruokaan ja syömiseen sekä kehoon ja liikuntaan on nuorelle hyvin tärkeää. Vanhempana onkin hyvä pysähtyä miettimään omaa suhdettaan näihin asioihin. On hyvä muistaa, etteivät pelkästään suoraan nuorelle osoitetut kommentit vaikuta hänen näkemyksiinsä, vaan myös se, miten vanhempi puhuu itsestään ja muista. Vaatii rohkeutta lähestyä omia asenteitaan, ja on hyvä muistaa, ettei tavoitteena ole syyllistämisen kautta tapahtuva muutos, vaan tietoisuus, joka auttaa toteuttamaan mahdollisia muutoksia omissa asenteissa ja toiminnassa.

Parhaimmillaan vanhempi osoittaa esimerkillään, miten paljon iloa ja hyvää oloa liikunta ja tasapainoisen terveellinen ruokavalio voi elämään tuoda. Pahimmillaan nuori oppii liikunnan olevan suorittamista, joka tulee aina toteuttaa äärimmäisen hyvin, ja joustamattoman suhteen ruokaan. Vanhempien toistuva oman tai muiden kehojen tai ulkonäön arvostelu voi vaikuttaa myös nuoren kriittisen kehonkuvan kehittymiseen.

- Kehu, kannusta, anna positiivista palautetta. Nuori kohtaa kriittistä palautetta riittävästi jo kodin ulkopuolella, siksi sitä ei kotona tarvita. Muista urheiluharjoituksissa ja -peleissäkin, että olet lapsesi vanhempi, et valmentaja.
- Pohdi tapaa ja sävyä, miten ruoasta, syömisestä, kehosta ja ulkonäöstä puhutaan kotona
- Pidä ruokailutilanteet joustavina, älä tee urheilevan nuoren ruokavalioon turhia rajoituksia ja kieltoja. Rajoitukset ovat perusteltuja esimerkiksi allergiatapauksissa, sen sijaan esim. sokerin kokonaan kieltäminen urheilijan ruokavaliosta ei ole mitenkään perusteltua – etenkään, koska kasvava nuori urheilija tarvitsee paljon energiaa.
- Älä arvota ruokia hyviin ja huonoihin/kiellettyihin ruokiin – kaikille ruoille on oma paikkansa sopivasti nautittuna. Vältä siis puhumasta esim. ”sallitusta ruoasta” tai ”roskaruoasta”.
- Muista esimerkkiroolisi lapsesi silmissä – vältä puhumasta esimerkiksi laihduttamisesta ja dieeteistä lapsesi kuullen, sillä se on yksityisasia, josta lapsesi ei tarvitse tietää. Älä arvostele toisten kehoja ja ruokavalintoja, näytä hyvää esimerkkiä ruokavalinnoissa. Lapset ja nuoret aistivat helposti vanhempiensa negatiivisen suhtautumisen omiin kehoihinsa, ja nämä haitalliset ajatusmallit voivat siirtyä myös heille. Jokainen keho on arvokas sellaisena kuin se on. Puhu mieluummin siitä, mitä kaikkea keholla voi tehdä kuin miltä se näyttää.
- Painosta puhuminen toistuvasti viestittää sen olevan hyvin merkityksellinen asia ihmisen elämässä. *Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen kannalta on huomattavasti hedelmällisempää keskittyä sisäiseen hyvinvointiin.*
- Kaikki kommentit liittyen nuoren kehoon, painoon ja ulkonäköön vaativat erityistä harkintaa ja tarkkuutta. Tunnollinen nuori voi ottaa kritiikkinä tulkittavan kommentin merkkinä siitä, että hänen tulee muuttaa syömisiään ja/tai urheilumääräänsä. Omin päin toteutettuna tämä nojaa useimmiten netistä löytyvään tietoon ja automaattiseen ajatukseen energiamäärän dramaattisen vähentämisen tarpeesta.
- Mieti, miten itse suhtaudut urheiluun ja liikuntaan? Onko se suoritusta ja pakkoa, vai hyvää oloa tuottavaa ja mukavaa?
- Avoin kommunikaatio valmentajien kanssa on tärkeää.

Lisäksi on tärkeää muistaa, miten sosiaalinen media voi vaikuttaa nuoreen, sekä hänen kehonkuvaansa ja minäkuvaansa. Nuoret käyttävät sovelluksia, joissa vilisee kuvia ja kuvateksteissä vinkkejä ja ohjeita. Hyvien ja inspiroivien vaikutusten lisäksi tähän liittyy ikävä kyllä myös runsaasti riskejä. Kehostaan epävarmalle kuvalliset sovellukset, kuten Instagram, tarjoavat runsaasti vertailukohteita, sekä oman epävarmuuden vahvistumista. Nuori urheilija voi seurata urheilevia esikuviaan, omaksuen heidän kehon malliinsa ja äärimmäisen terveelliset ruokavinkit omiksi tavoitteikseen. Suhteesta sosiaaliseen mediaan on hyvä keskustella kotona, ja pyrkiä avoimeen pohdintaan siitä, vahvistavatko nuoren seuraamat henkilöt häntä positiivisesti, vai suorituspaineita lisäten. On hyvä muistuttaa nuorta siitä, että kuvia muokataan sekä kuvanmuokkausohjelmilla, että julkaisijan tarkasti harkittujen asentojen, asujen, vatsan sisäänvetämisen ynnä muun kautta. Näin ollen on syytä keskustella terveestä kriittisyydestä netissä näkyviä kuvia kohtaan. Mitä paremmin asiaa voi lähestyä avoimesti ja keskustelevasti, eikä tuomitsevasti ja jyrkästi, sen todennäköisempää on nuoren hyötyminen yhteisestä pohdinnasta.

Urheilijan ohjaaminen hoitoon

Jos kotona on herännyt huoli urheilijan syömishäiriöoireilusta, eivätkä oireet ala helpottua muutamassa viikossa, on tärkeää ohjata hänet hoitoon terveydenhuollon ammattilaisten piiriin. Vanhempien, valmentajien, valmennustiimin jäsenten, opettajien ja muun urheilijan lähipiirin kannattaa rohkeasti ja määrätietoisesti kannustaa urheilijaa hakeutumaan hoitoon. He voivat myös itse ottaa yhteyttä hoitaviin tahoihin, jolloin urheilijan kynnys avun piiriin hakeutumisesta saattaa helpottua. Hoitoon ohjaamisessa on hyvä muistaa, että mitä pikemmin syömishäiriöoireiluun puututaan, sitä parempi ja nopeampi on yleensä myös toipumisennuste.

Urheilijan iästä riippuen ensimmäinen hoitava taho on kouluterveydenhoitaja tai -lääkäri, opiskelijaterveydenhuolto tai työterveyslääkäri. Jos urheilija ei ole näiden hoitoyksiköiden palveluiden piirissä, löytyy nopein apu terveyskeskuslääkärin vastaanotolta. Lievä ja keskivaikea oireilu voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa, mutta jos oireet eivät ala vähentyä 2–3 kuukauden sisällä, hoitava lääkäri arvioi erikoissairaanhoidon tarpeen.

Eri paikkakunnilla on usein keskussairaalan yhteydessä joko syömishäiriöiden hoitoon erikoistunut yksikkö tai tiimi, josta saa tietoa ottamalla yhteyttä kyseiseen hoitopaikkaan. Kyseisiin yksiköihin tarvitaan yleensä lääkärin lähete. Näistä potilaat ohjautuvat jatkohoitoon KELA:n kustantamiin yksityisen terapeutin antamiin psykoterapioihin, psykiatrian poliklinikoille tai julkisen sektorin syömishäiriöyksikköön, joita on Suomessa muutamia. Omakustanteiseen terapiaan voi hakeutua myös ilman lähetettä. Esimerkiksi Helsingissä toimii yksityinen Syömishäiriökeskus, jolla on hyvät verkostot urheilijan moniammatillisen hoidon toteuttamiseen.

Urheiluravitsemus

Riittävä ja monipuolinen ravinto parantaa suorituskykyä, ehkäisee vammoja, nopeuttaa palautumista sekä ylläpitää tervettä kehonpainoa.[10]

Urheilijan ja urheilijan lähipiirin on tärkeää ymmärtää, millainen terveyttä, suorituskykyä, kehittymistä ja palautumista tukeva ruokavalio on, jotta sitä voisi noudattaa. Urheilijan tulisi ymmärtää lajinsa vaatimukset esimerkiksi energiansaannin kannalta, sillä muuten energiansaanti voi helposti jäädä alle tarpeen etenkin lajeissa, joissa energiankulutus on suurta. Valitettavasti urheilijoiden ravitsemustiedoissa on kuitenkin usein selkeitä puutteita.[11] Nämä voivat jopa vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn ja palautumiseen. Aina ei siis vaadita syömiskäyttäytymisen häiriintymistä siihen, että esimerkiksi urheilijan energiansaanti on liian vähäistä, se voi johtua myös tiedollisista puutteista. Puutteelliset ravitsemustiedot voivat myös lisätä esimerkiksi urheilijoiden ravintolisien käyttöä, vaikkei niille olisi tarvetta.

Tämän vuoksi on tärkeää, että myös asiantuntevalla ravitsemusvalmennuksella olisi oma roolinsa urheilijan valmennuksessa. Ravitsemuksesta täytyy tehdä kiinteä osa urheilijan arkea ja harjoittelua, jotta urheilija ymmärtää sen merkityksen. Kodin merkitys on tässä myös suuri, sillä läheskään kaikissa seuroissa ja joukkueissa ravitsemusvalmennukseen ei varata juurikaan aikaa. Valmentajat ja vanhemmat toimivat urheilijalle tärkeinä esimerkkeinä ruokaan ja syömiseen liittyvissä asioissa, sekä ravitsemustiedon levittämisessä.[12,13] Heidän asenteensa ruokaa kohtaan siirtyvät helposti myös urheilijoihin.

Urheilijan ravitsemuksessa keskeisiä lähtökohtia ovat riittävä energiansaanti sekä aterioiden järkevä ajoitus. Oikeanlaisten lautasmallien (kuvat 7–9) hyödyntämisellä aterioiden kokoamisessa ja riittävän tiheällä ateriarytmillä päästään urheiluravitsemuksessa jo pitkälle. Lautasmallit ovat yksinkertaisia ja käytännönläheisiä apukeinoja aterioiden koostamiseen.[14] Niitä voidaan käyttää apuna varmistamaan, että energiaa ja ravintoaineita saadaan riittävästi tarvetta vastaavista lähteistä.

Lautasmallit ovat tarkoituksella erilaisia eri harjoituspäiville. Tämä johtuu siitä, että urheilijan energiankulutus tavallisesti vaihtelee harjoitusviikon sisältöjen mukaisesti. Harjoituspäivän tehollisen tai määrällisen kuormittavuuden kasvaessa hiilihydraatin lähteiden osuus lautasella kasvaa ja kasvisten osuus pienenee. Proteiinin tarpeeseen harjoittelukuormituksen muuttuminen ei juurikaan vaikuta. Hiilihydraatin lähteiden riittävää nauttimista on hyvä korostaa urheilijoille muutenkin, sillä hiilihydraatit ovat urheilijalle tärkein energianlähde.

Urheilijan olisi hyvä syödä noin 5–7 ateriaa 3–4 tunnin välein, jotta riittävä energiansaanti voitaisiin turvata. Tämä tarkoittaa sitä, että pääaterioiden lisäksi urheilija tarvitsee välipaloja ja iltapalan. Jos ateriavälit ovat huomattavasti pidempiä, laskee vireystaso helposti ja toisaalta nälkä pääsee kasvamaan kovaksi. Palautuminen harjoituksista ei myöskään ole optimaalista, jos energiaa ei saada ennen ja jälkeen harjoituksen. Näistä mikään ei tue jaksamista seuraavassa harjoituksessa. Pidemmällä aikavälillä välipalojen poisjääminen voi johtaa energiavajeen syntymiseen, mikä puolestaan aiheuttaa urheilijalle erilaisia ongelmia, joista on kerrottu tarkemmin jo aiemmin.

Syömisen tulee lisäksi olla riittävän joustavaa, eikä turhia kieltoja ja rajoituksia tulisi olla, sillä usein tiukat kiellot johtavat siihen, että syömisen rentous häviää ja siihen aletaan kiinnittää liikaa huomiota, jolloin myös syömisen häiriintymisen riski kasvaa. Urheilijankaan ei näin ollen tarvitse, eikä kannata poistaa ruokavaliostaan kaikkia herkkuja. Niiden syöminen pysyy automaattisesti hallittuna, kun aterioilla syödään riittävästi kunnon ruokaa, eikä ateriavälien anneta kasvaa liian pitkäksi (yli 3–4 tunnin). Liian pitkien ateriavälien tai liian pienien aterioiden aiheuttama nälkä puolestaan helposti ajaa kenet tahansa napostelemaan aterioiden välillä.

Kaikki ruoka sopii, jos ei ole terveydellistä syytä sitä vältellä. Ei ole hyviä ja huonoja ruoka-aineita. Monipuolinen kokonaisuus ratkaisee, ei hifistely ja rajoittaminen.[10]

Kuvat 7–9: Urheilijan lautasmallit[14]

Riittävää energian saamista voi arvioida pyytämällä urheilijaa kuuntelemaan omaa kehoaan ja keskittymään esimerkiksi seuraaviin asioihin[15]:

- Jaksanko hyvin harjoituksissa?
- Onko vireystilani arjessa hyvä?
- Palaudunko hyvin harjoituksista?
- Pysyykö kehonpainoni suurin piirtein samana?
- Toimiiko kuukautiskiertoni (naisurheilija)?

Jos kaikki nämä asiat ovat hyvällä mallilla, voidaan energiansaannin arvioida olevan hyvä. Kuitenkin pitkään jatkuneen energiavajeen kohdalla elimistö ehtii tottua vähäisempään energiansaantiin, jolloin subjektiivinen arvio energiansaannin riittävyydestä ei kaikkien yllä olevien kysymysten kohdalla ehkä enää pidäkään paikkaansa. Pitkään jatkunutta energiavajetta epäiltäessä olisi hyvä konsultoida urheiluravitsemusasiantuntijaa.[15]

Kattava lisätietopaketti urheilijan energiansaannista ja muutenkin urheiluravitsemuksesta löytyy Terve Urheilija -ohjelman nettisivuilta. Suosittelemme vanhempia ja urheilijoita tutustumaan sivustoon ja syventämään urheiluravitsemuksen perustietojaan.

Hyviä materiaaleja vanhempien tueksi

Internet:

Oman Elämänsä Urheilija -somekanavat:
www.facebook.com/oeu2020
www.twitter.com/oeu_2020
www.instagram.com/oeu_2020

Syömishäiriökeskuksen nettisivut:
Tietoa syömishäiriöistä ja niiden hoidosta, hoitoon liittyviä yhteystietoja.
www.syomishairiokeskus.fi/uusi

Syömishäiriökeskuksen blogisivu Omenatupa:
Pohdintaa syömishäiriöistä, hoidosta ja kuntoutuksesta – myös urheilijanäkökulmasta.
syomishairiokeskus.blogspot.com

Syömishäiriöliitto – SYLI ry
Syömishäiriöliitto edistää syömishäiriötietouden lisääntymistä yhteiskunnassa ja pyrkii poistamaan sairauteen liittyviä harhaluuloja. Liitto ylläpitää tervettä ruoka-, liikunta-, paino- ja kehopuhetta julkisessa hyvinvointikeskustelussa.
syomishairioliitto.fi

Syömishäiriöliitto – SYLI ry: Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? -opas vastuulliseen painopuheeseen
syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf

UKK-instituutin Terve Urheilija -ohjelma: Tutkittua tietoa valmennuksen tueksi aiheista vammojen ehkäisy, terveydenhuolto, harjoittelu ja ravitsemus.
terveurheilija.fi

Ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin nettisivut ja blogi: Tekstejä mm. urheiluravitsemuksesta ja syömisen haasteista
www.patrikborg.fi

National Eating Disorders Collaboration: Kattava australialainen sivusto syömishäiriöistä ja niiden hoidosta.
www.nedc.com.au

National Eating Disorders Association: Kattava amerikkalainen sivusto syömishäiriöistä ja niiden hoidosta.
www.nationaleatingdisorders.org

Kirjoja:

Olen juuri syönyt – Läheiselläni on syömishäiriö. Anna Keski-Rahkonen, Pia Charpentier, Riikka Viljanen. 2. uudistettu painos 2020. Duodecim.

Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. Olli Ilander, Marika Laaksonen, Petteri Lindblad, Jaakko Mursu. 2014. VK-kustannus.

Irti ahminnasta – kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Anna Keski-Rahkonen, Katarina Meskanen, Minna Nalbantoglu. 2013. Duodecim.

Pysäytä tunnesyöminen. Katarina Meskanen. 2018. Tuuma.

Anoreksia – pako mielen vankilasta. Henna Lehtismäki-Hyvönen. 2016. Viisas Elämä.

Nälkäinen sydän – Parane bulimiasta. Pia Charpentier, Riikka Viljanen, Anna Keski-Rahkonen. 2016. Duodecim.

Oppaan lähteet

Pia Charpentierin, Syömishäiriökeskuksen johtajan, tekstit ja haastattelut oppaan materiaalien pohjalla, sekä lisäksi:

1. Appelqvist K, Vaara J, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari M, Kyröläinen H. Lapsuudessaan ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistuneet voivat aikuisena psyykkisesti paremmin. *THL – Tutkimuksesta Tiivistetysti.* 39/2017:3.
2. Taimela S. Liikunta nuorena hyödyttänee vielä vanhana. Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/duo50054
3. Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. https://www.kaypahoito.fi/hoi50101
4. Syömishäiriöt. Mielenterveyden keskusliitto. https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/syomishairio
5. Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistoonsa. https://www.duodecimlehti.fi/duo96584
6. Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J. Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *Eur J Sport Sci.* 2013;13(5):499-508.
7. Poikkimäki T, Rantala E, Nurkkala M, Keisala J, Korpelainen R, Vanhala M. Eri-ikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. Kirjallisuuskatsaus. *Liik Tiede*. 2017;54(2-3):113-120.
8. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, et al. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad--Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *Br J Sports Med.* 2014;48(7):491-497.
9. Suhteellinen energiavaje urheilussa ja naisurheilijan oireyhtymä – Ravitsemustalo. https://ravitsemustalo.fi/2017/01/16/suhteellinen-energiavaje-urheilussa-ja-naisurheilijan-oireyhtyma-3
10. National Eating Disorder Association. Coach and Trainer Toolkit. https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf
11. Heikkilä M. Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes. https://helda.helsinki.fi/handle/10138/309628
12. Birkenhead KL, Slater G. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Med Auckl NZ*. 2015;45(11):1511-1522.
13. Heffner JL, Ogles BM, Gold E, Marsden K, Johnson M. Nutrition and eating in female college athletes: a survey of coaches. *Eat Disord.* 2003;11(3):209-220.
14. Urheilijan lautasmalli – Lautasmallit kulutuksen mukaan. Terveurheilija. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli
15. Terve Urheilija. http://www.terveurheilija.fi/etusivu

Oppaan tekijät

Kirjoittajat:
Maria Heikkilä
Syömishäiriökeskus/Oman Elämänsä Urheilija -projekti
Jouni Kuivalainen
Syömishäiriökeskus/Oman Elämänsä Urheilija -projekti
Ira Zetterborg
Syömishäiriökeskus
Julia Backman
Syömishäiriökeskus
Pia Charpentier
Syömishäiriökeskus

Taitto: Antero Airos

Kuvat: Lähdemerkinnät kuvien kohdalla
Kuvat ilman lähdemerkintää: pixabay.com/fi
ja Adobe Stock

Oman
Elämänsä
Urheilija

Syömishäiriökeskus