

URHEILIJAN SYÖMISHÄIRIÖT

OPAS VALMENTAJALLE

OSA 1: TEORIAA URHEILIJAN HÄIRIINTYNEESTÄ
SYÖMISKÄYTTÄYTYMISESTÄ

**Oman
Elämänsä
Urheilija**



OMAN ELÄMÄNSÄ URHEILIJA -PROJEKTI



2020

Valmentajaopas I: teoriaa urheilijan häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä

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.

Valmentajien rooli häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ehkäisemisessä ja tunnistamisessa on suuri. Tehtävä ei kuitenkaan ole helppo, sillä syömisen ongelmia usein piilotellaan ja kielletään viimeiseen saakka. Valmentaja kohtaa urheilijan säännöllisesti, ja usein urheilijan luotto valmentajaa kohtaan on suuri. Siksi on tärkeää, millaista esimerkkiä valmentaja näyttää, tuntee hän valmennettavansa myös ihmisenä ja miten hän käsittelee esimerkiksi painoon ja ulkonäköön liittyviä asioita. Mitä pikemmin mahdollisiin syömisen häiriöihin puututaan, sitä nopeammin niistä yleensä toivutaan ja sitä helpompaa niiden hoitaminen on.

Puuttuminen toisen syömiskäyttäytymiseen voi tuntua hankalalta, vaikka huomaisi, että se ei ole terveellä pohjalla. Asia voi tuntua liian henkilökohtaiselta, ja oikeiden sanojen tai oikean ajankohdan löytäminen vaikealta. Mieleen saattaa nousta esimerkiksi kysymyksiä siitä, kuuluuko asia minulle, ja kuuluisiko asiasta kertoa urheilijan vanhemmille.

Olemme koonneet valmentajaoppaat häiriintyneestä syömisestä avuksi näihin haasteisiin. Oppaita ilmestyy kolme kappaletta. Valmentajaoppaassa I kerromme, mitä häiriintynyt syöminen on ja miksi urheiluväen

olisi tärkeä ymmärtää syömishäiriöoireilun riskit. Oppaassa II annamme käytännön vinkkejä ja työkaluja siihen, millaisiin asioihin valmentajien olisi hyvä kiinnittää huomiota urheilijan syömiskäyttäytymisessä. Oppaassa III jaamme valmentajien ja urheilijoiden kokemuksia häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja sen hoitoon liittyen.

Tiedämme valmentajina, sekä liikunta- ja ravitsemusalan ammattilaisina, että valmentajien työ on hektistä, eikä jokaiseen aihealueeseen aina pysty syventymään niin paljon, kuin ehkä haluaisi. Tämän vuoksi olemme tehneet oppaasta moniosaisen kokonaisuuden. Näin jokainen voi keskittyä juuri siihen osa-alueeseen, jonka kullakin hetkellä kokee tarpeelliseksi. Tekstien seassa on myös paljon tietoisuuksia ja kuvioita tukemassa tekstin ydinsanomaa.

Toivomme tämän oppaan antavan valmentajille ymmärrystä urheilijoiden häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä.

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

Helsingissä 10.6.2020

*Maria Heikkilä
Jouni Kuivalainen*



Oppaan sisältö

Katkelmia urheilijatarinoista

Miksi urheilijan ja urheilijan lähipiirin on hyvä tietää syömishäiriöistä?

Valmentajalla on tärkeä rooli urheilijan elämässä sekä syömishäiriöoireilun tunnistamisessa

Mitä syömishäiriöt ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ovat?

Syömishäiriöoireilun esiintyvyys urheilijoiden keskuudessa on runsasta

Urheilu on ensisijaisesti positiivinen ja terveyttä edistävä asia

Urheiluun liittyy tekijöitä, jotka voivat altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle

Syömishäiriöt heikentävät urheilijan suoritusta

Syömishäiriöt ovat vakavia sairauksia

Miten urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen voi ilmetä?

Jatkuva, pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen

Vääristynyt kehonkuva ja tyytymättömyys kehoon

Painon voimakas vaikutus itsetuntoon

Yritys kontrolloida painoa terveyttä vaarantavilla keinoilla

Harjoitusohjelman ja ruokavalion pakonomainen noudattaminen

Suhteeton ahdistuminen suoritusten epäonnistumisesta

Sairauden havaitsemisen haasteita

Oireiden salaaminen

Oireiden vähätteleminen, pelko tarttua niihin, tai oireiden havaitsemisen vaikeus

Hyviä materiaaleja valmentajan 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.

"Harjoitukset eivät sujuneet ja minua pyörrytti ja heikotti aina urheillessani. Silmät sumenivat usein ja näin pelkkää mustaa. Jouduin käymään painokontrolleissa, joissa lopulta todettiin, että jos en ala syömään, urheilu loppuu kuin seinään. Suhtauduin asiaan lähinnä ylimielisesti, eihän kouluterveydenhoitaja voi minua liikuntakieltoon laittaa. Valmentajani olivat huomanneet heikkouteni jo aiemmin, näimmehän kuitenkin joka päivä. Fysiikkavalmentajani ilmoitti minulle yksissä harjoituksissa, että "olet laihtunut aivan pirusti ja olet vain ihan kalpea koko ajan". Mielestäni tämä oli paras kohteliaisuus, mitä olisin ikinä voinut saada. Valmentajani antoivat minun kuitenkin käydä harjoituksissa. Ainoaksi ehdoksi asetettiin, että jos pyörryn tai ambulanssilla joudutaan lähtemään sairaalaan, treeneihin ei enää ole asiaa. Minua myös rohkaistiin ottamaan harjoituksiin välipalaa, jota voisin syödä, jos alkaisi heikottamaan liikaa. Vaikka peli olisikin ehkä pitänyt vetää aiemmin poikki, olen silti erittäin kiitollinen siitä tuesta, jonka valmentajiltani sain. He olivat aina käytettävissäni, jos tarvitsin juttuseuraa."

"Mielestäni olisi tärkeää korostaa, ettei syömishäiriö - varsinkaan urheilijoilla - tarkoita kriittistä alipainoa. Keho voi sanoa itsensä irti, vaikkei olisikaan täysin nälkiintynyt. Hyvin alhainen rasvaprocentti, suuri kulutus ja erittäin vähäinen energiansaanti ovat riittävä yhdistelmä terveyden tuhoamiseen, vaikka ei olisi sairaalloisen alipainoinen. Tällä hetkellä tilanne vaikuttaa siltä, että urheilijat ovat syömishäiriöineen välinputoajia, jotka ovat oikeutettuja hoitoon vasta alittaessaan tietyn kilomäärän. Sen ei kuuluisi mennä niin. Psykykkisiin sairauksiin tulisi saada hoitoa yhtä yksiselitteisesti kuin fyysisiin."

"En saanut näyttää muille, että olen tarvitseva, haavoittuva ja yksinäinen. Piti näyttää kaikille, että pärjään, olen vahva, eikä minusta tarvitse kenenkään kantaa huolta. Minusta tuli

salailun mestari ja samalla patosin tilanteiden herättämän surun, pahan olon ja pelon tunteet syvälle sisimpääni."

"Syöminen alkoi ahdistaa ja vaikeutua. Se oli kellontarkkaa ja etenkin kaikki spontaani aiheutti ahdistusta. Tankkasin kaloritonta ruokaa, jotta muuta ei mahtuisi. Uskottelin ja pidin kulissia yllä kaikille, että syön ihan normaalisti. Aina piti syödä korkeintaan sama, mieluiten vähemmän kuin edellisenä päivänä. Kuukautiset jäivät moneksi vuodeksi pois."

Oireilu muistutti yhä enemmän anoreksiaa, mutta vuosikausia kävin päässäni taistoa anorektisen ja urheilijaminän välillä. Vastakkain oli usein kehonkuva ja urheilumenestys. Oli haastavaa yrittää olla samaan aikaisesti langanlaiha tai vaihtoehtoisesti keikkua syömättömyyden ja ahminnan välillä ja olla sitten vielä menestynyt urheilija. Urheilijana halusin kehittyä hyväksi, jopa parhaaksi ja tiesin mitä se vaatisi, niin harjoittelun, levon kuin ravitsemuksenkin suhteen. Toisessa vaakakupissa kummitteli kuitenkin se anorektinen minä, joka olisi suosittu ja kaunis, koska olisi niin laiha. Mutta tosiasia oli, että se anorektinen minä ei jaksanut tehdä mitään, kehittyminen junnasi paikallaan ja urheilusuoritukset alkoivat huonontua."

"No pain, no gain! Tästä tuli kuin uskonto minulle ja aloin treenata entistä raivopäisemmin. Joukkuetreenien päälle tein omia treenejä. Parhaimmillaan treenasin kolmesti päivässä ja tietenkin ilman lepopäiviä. Epäonnistuminen suorituksessa aiheutti voimakkaan reaktion, mikä muodostui syömishäiriökierrettä ylläpitäväksi tekijäksi. Pelissä epäonnistumiseen riitti yksi virhesyöttö, mikä aiheutti rangaistuksena itselleni lisäkilometrejä pelin jälkeen siihen tilaan asti, että varmasti sattui ja tiesin mokaanneeni. Kipu, nälkä, väsymys olivat vain heikkoutta, tekosyitä jättää treeni välistä tai tekosyitä etten pystynyt antamaan satasta itsestäni."

"Joukkuelajeihin mukaan menemisen myötä sairastuin vain enemmän, mutta haluni menestystä pakotti minut siihen. Joukkueurheilussa on suuri riski ajautua vertailemaan itseä muihin, mitä etukäteen pelkäsin ja siihen myös kompastuin. Harjoitukset alkoivat päättyä pahaan mieleen, itseinhoon, "olen huono, huonompi kuin muut". Tämä ruokki vain ajatusta, että minun pitää tehdä enemmän kuin muut, jotta olisin lähimainkaan samalla viivalla kuin muut."

"Lääkäri diagnosoi minulle ylipainon ja ylikunnon, mikä pitäisi ajaa alas levolla ja korkeintaan matalasykkeisellä liikunnalla. Mitä minä tein? Harjoittelin yhä hullummin ja kesällä juoksin maratonin. Syksyllä sain puujalan pelissä, mutta en malttanut pysyä pois harjoituksista ja peleistä, koska minun piti taistella peliajastani. Jos jään pois, minut unohdetaan."

"Toivon että pääsisin joskus urheilemiseen mukaan ilman sairautta, ilman ajatuksia kaloreista, ulkonäöstä tai täydellisyydestä. Urheilemaan vain urheilun ilon vuoksi ja valmentamaan pieniä lapsia hyödyntäen omia kokemuksiani ja siten taata heille mahdollisimman terveen ympäristön harrastaa, nauttia ja kehittyä."

"Urheiluuni ei puututtu, sillä toin vahvasti esille, että se auttoi minua jaksamaan sen hetkistä elämääni eikä vaikuttanut sairauteeni. Se oli puhdas vale, urheilu antoi minulle hallinnan tunteen; luvan syödä niin, että pärjäsin, kunhan en lihonut. Tavallaan sairaus pysyi aisoissa niin kauan kun urheilin. Syömishäiriö kiristi todella otettaan, kun loukkaannuin ja jouduin lopettamaan. Siinä vaiheessa minulla ei ollut enää lajiani pitämässä sairautta aisoissa ja se otti kokonaan vallan. Olin rakentanut identiteettini urheilijana, en sen jälkeen enää tiennyt kuka olen. Kuka olen? Mitä teen elämälläni? Olenko mitään muille ilman urheilijan leimaa?"

"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."

Miksi urheilijan ja urheilijan lähipiirin on hyvä tietää syömishäiriöistä?

Valmentajalla on tärkeä rooli urheilijan elämässä sekä syömishäiriöoireiden tunnistamisessa

Valmentajat ja huoltajat ovat tärkeimpiä aikuisia nuorelle urheilijalle, ja he viettävät urheilijan kanssa paljon aikaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että he osaavat tunnistaa syömishäiriön oireet urheilijassa ja osaavat auttaa ja motivoida syömishäiriöön sairastunutta urheilijaa hakemaan itselleen apua. Syömishäiriöt alkavat tavallisesti vaivihkaa, eikä urheilija usein itse huomaa sairauden alkamista kärsimystä tuottavista oireista huolimatta. Valmentajien tehtävänä on toimia urheilijan hoidossa tukena, mutta varsinainen hoito kuuluu kuitenkin aina ammattilaisille.

Koska syömishäiriöoireilu on urheilijoiden keskuudessa niin yleistä, on hyvin todennäköistä, että valmentajat ja urheilijoiden muu lähipiiri joutuvat kohtaamaan urheilijoita, joilla on haasteita syömisensä kanssa.

Valmentajan sanomisilla, eleillä, ilmeillä, käyttäytymisellä, sekä muulla vastaavalla sanattomalla viestinnällä on urheilijoille suuri merkitys. Heille on tärkeää, että valmentaja hyväksyy heidät ja arvostaa heidän suorituksiaan. Urheilijat ovat valmiita menemään äärimmäisyyksiin onnistuakseen valmentajan silmissä. Kun urheilijalla ilmenee syömishäiriöoireita, on valmentajan puuttuminen tilanteeseen erittäin tärkeää ja saattaa ratkaisevasti auttaa häntä motivoitumaan tilanteen korjaamiseen. Nopea puuttuminen on tärkeää, ennen kuin oireilu muuttuu vaikeasteiseksi.

Jos urheilija kuvittelee valmentajan arvostavan häntä enemmän alipainoisena, ei hän suostu nostamaan painoaan, vaikka nälkiintymistila uhkaisi hänen terveyttään. Vanhempien ja lääkäreiden huoli alipainoisuudesta kaikkua helposti kuuroille korville, jos nuori uskoo valmentajan olevan heidän kanssaan eri mieltä. Tämän vuoksi valmentajan on tärkeää selvästi ilmaista urheilijalle, ettei halua tämän olevan alipainoinen terveytensä kustannuksella, vaan toivoo tämän tervehtymistä. Valmentajan on tärkeää olla urheilijan tukena ja mukana mahdollisessa hoitoketjussa sen alusta saakka. Tämäkin on urheilijalle ele, joka kertoo siitä, että hänen toipumisensa on tärkeää. Lisäksi paluu urheilun pariin on myöhemmin helpompaa, kun valmentajalla on parempi kuva urheilijan terveydentilasta ja mahdollisista harjoituksiin liittyvistä rajoitteista.

Mitä syömishäiriöt ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ovat?

Syömishäiriöt määritellään mielenterveyden häiriöiksi, joihin liittyy poikkeavaa syömiskäyttäytymistä, sekä psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintymistä.¹ Syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisilla, mutta on huomioitava, että niitä esiintyy 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.

Lukuja nuorten naisten syömishäiriöistä²

Syömishäiriöt ovat **kolmanneksi yleisin** pitkäaikaissairaus nuorilla naisilla

Syömishäiriöt ovat **toiseksi yleisin** työ-/opiskelukyvyyttömyyteen johtava mielenterveyshäiriö nuorilla naisilla

Laihdutuskuurilla olevat nuoret naiset sairastuvat **18-kertaa todennäköisemmin** syömishäiriöön seuraavan kuuden kuukauden aikana verrattuna niihin ikätovereihinsa, jotka eivät laihduta
→ riski kasvaa **20-kertaiseksi** seuraavan 12 kuukauden aikana

Kehotyytymättömyyttä esiintyy **70 prosentilla** nuorista naisista

Kehotyytymättömyys on **yksi yleisimmistä** nuorten huolenaiheista

Tunnetuimpia syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö (anorexia nervosa) ja ahmimishäiriö (bulimia nervosa), joita yhdistävät muun muassa häiriintynyt kehonkuva ja pelko painonnoususta.¹ Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat kuitenkin epätyypilliset syömishäiriöt, esimerkiksi ahmintahäiriö (Binge Eating Disorder, BED). 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 syömishäiriöitä³:

Anoreksia

- Laihuushäiriö
- Syömisestä ruoan välttely ja säännöstely
- Pakkoliikkuminen

Bulimia

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

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).¹ Ulkonäköpaineiden lisäksi altistavia ja laukaisevia tekijöitä on sukupuolesta riippumatta kaikilla.⁴ Edellä esitettyihin syömishäiriöihin sairastuvat myös miehet. Valitettavasti miesten syömishäiriöt ja ruumiinkuvahäiriöt tunnustetaan kuitenkin selvästi naisia huonommin terveydenhuollossa ja niistä myös puhutaan vähemmän. Molemmilla sukupuolilla kehohihanteena 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. Äärimmäistä, psykiatrisen tautiluokituksen täyttävää tyytymättömyyttä lihaksistoon kutsutaan lihasdysmorfiaksi. Ruumiinkuvahäiriöitä ja syömishäiriöitä yhdistävät monet samantapaiset piirteet, jotka liittyvät persoonallisuuteen ja häiriökäyttäytymiseen. Näin ollen miestenkin ulkonäköpaineet johtavat helposti syömisen häiriintymiseen.

Kliinisiä syömishäiriöitä edeltää aina syömishäiriöoireilu, jossa esiintyy syömishäiriöihin viittaavia piirteitä, mutta ne eivät kuitenkaan täytä syömishäiriöiden diagnostisia kriteerejä.¹ Kuitenkin jo kyseinen oireilu voi huomattavasti heikentää urheilijan terveyttä ja suorituskykyä. Mitä nopeammin syömishäiriöoireiluun 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 käytännön vastaanottotyössä havaittuja 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
- Tietty 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. Jos ruokapäiväkirja ei osoita yhtään joustavuutta urheilijan ruokailutottumuksissa, on syytä huolestua. Esimerkiksi täysi herkuttomuus, jota urheilumaailmassa saatetaan pitää ihanteena, voi olla ensimmäisiä häiriintyneen syömisikäyttäytymisen 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

Nämä kaikki voivat jo yksinään ilmetessään kieliä ongelmallisesta ruokasuhteesta, johon on paljon helpompaa puuttua kuin varsinaiseen sairauteen. Tämän vuoksi on tärkeää reagoida jo pieniin varoitusmerkkeihin, joita syömishäiriöoireilu voi aiheuttaa. Tarkempia keinoja reagoimiseen annamme valmentajaoppaassa II.

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

Syömishäiriöiltä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa¹:

- terveelliset ruokailutottumukset
- hyväksyvä suhtautuminen omaan vartaloon ja kokoon
- myönteinen käsitys itsestä, hyvä itsetunto
- hyvä sosiaalinen tuki

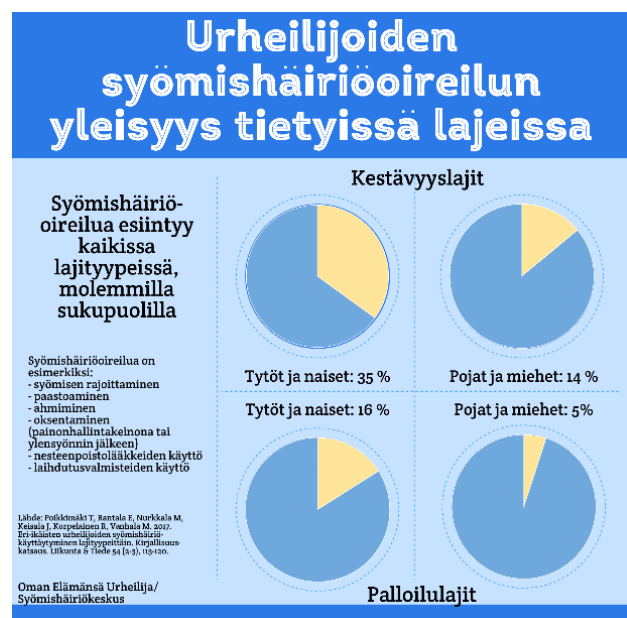
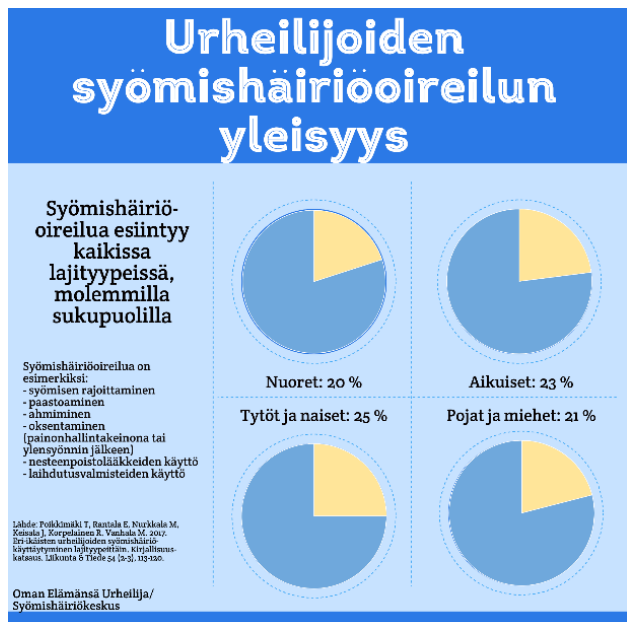
Varoitusmerkkejä häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä ja sen oireita ovat muun muassa¹:

- 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 ruumiinkuva
- 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, pyöritys
- sydämentykytykset, rytmihäiriöt
- mustelmaherkkyys
- kylmänarkuus, palelu
- kylmät raajat, sinerrys
- kuiva ja kalpea iho, untuvainen lanugokarvoitus kasvoissa ja muualla kehossa
- hampaiden kiilleauriot, väkisin oksentamisen merkit kitalaessa tms.
- masentunut mieliala
- lisääntyvä eristäytyminen



Kuvio 1. Tyypillisiä syömishäiriöiden riskitekijöitä



Kuviot 2–4: syömishäiriöoireilun yleisyys urheilijoilla

Syömishäiriöoireilun esiintyvyys urheilijoiden keskuudessa on runsasta

Urheilijoilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja riski sairastua syömishäiriöihin on yleisempää kuin muulla väestöllä.⁵ Syömishäiriöoireilua esiintyy kaikissa lajeissa ja molemmilla sukupuolilla (kuviot 2–4). Suomalaisen katsaustutkimuksen mukaan syömishäiriöoireilua esiintyy jopa joka viidennellä nuorista urheilijoista ja joka neljännellä aikuisista urheilijoista.⁶

Urheilu on ensisijaisesti positiivinen ja terveyttä edistävä asia

Urheiluun liittyy lukuisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia, jotka

voivat suojata urheilijaa myös häiriintyneeltä syömiskäyttäytymiseltä. Urheilun kautta saadaan sosiaalisia kontakteja, jotka voivat kestää läpi elämän. Urheilu opettaa tärkeitä taitoja muun muassa 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 kilpaurheilu on lukuisia positiivisia vaikutuksia myös myöhemmässä elämässä.

Lapsuusajan kilpaurheilu muun muassa suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisena ja on muutenkin positiivisesti yhteydessä aikuisiän mielenterveyteen.⁷ Tutkimusten mukaan lapsuusajana runsaasti liikkuneet tai kilpaurheilleet myös liikkuvat aikuisena

enemmän, mikä on tärkeää niin yksilön kuin kansanterveydenkin kannalta. Myös erilaisten elintapasairauksien riskit ovat aikuisena pienempiä niillä, jotka ovat kilpaurheilleet nuoruudessaan.⁸ Aikuisiän painonkehitys on keskimäärin terveempää ja kehonkoostumus sekä luuston kunto myöskin parempia niillä, jotka ovat kilpaurheilleet nuoruudessaan vähän liikkuneisiin verrattuna.

Valtaosalle ihmisistä urheiluharrastus onkin ensisijaisesti ehdottomasti positiivinen asia, ja sellaisena se tulisi nähdäkin sen mahdollisista riskeistä huolimatta. Riskit on kuitenkin tärkeä osata havaita, jotta niihin voi reagoida oikein.

Urheiluun liittyy tekijöitä, jotka voivat altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle

Urheilijan arkeen kuuluu valitettavasti paljon sellaisia asioita, jotka voivat altistaa syömishäiriöille. Ulkopuoliselle, ja joskus myös urheilijalle itselleen raja urheilijalle tyypillisten käytösmallien ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä voi olla hyvin häilyvä. Tärkeää olisi kuitenkin tunnistaa, tukevatko vai häiritsevätkö kyseiset 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 suorituspainneiden hallinnan keinona, jos urheilija kokee, että hänellä ei ole muita, parempia keinoja tähän.

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. Tällaiset seikat pitävät urheilijan huomion tiukasti ruokaan ja kehon muotoon liittyvissä asioissa.

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 häiriintymiseen⁹

- 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 urheilu-uran lopettamiseen
- Sosiaalisen median luomat, usein vääristyneet kuvat urheilijan vartalosta tai ravitsemuksesta

Urheilijan on tärkeää tietää ja ymmärtää mitä syömishäiriöt ovat, jotta hän voi parhaansa mukaan pyrkiä ylläpitämään tervettä syömiskäyttäytymistä, joka tukee myös urheilijana kehittymistä.

Tutkimusten mukaan syömishäiriöihin sairastumisen riski kasvaa etenkin seuraavissa vaiheissa urheilijan uraa²:

- Kun urheilija on hyvin lähellä edustusryhmää (esim. maajoukkue), mutta ei vielä kuulu siihen, vaan jää edustusryhmän tukipalveluiden alapuolelle. Hän pyrkii huipulle, mutta ilman tukiverkostoa, omien ratkaisujensa varassa.
- Kilpailukauden ulkopuolisilla harjoittelukausilla.
- Kun fyysinen aktiivisuus vähenee selkeästi esimerkiksi loukkaantumisen takia.
- Kilpauran päättymisen yhteydessä.

Syömishäiriöt heikentävät urheilijan suoritusta

Syömishäiriöt alkavat urheilijoilla tavallisesti pyrkimyksestä syödä terveellisesti tai laihduttaa, jotta urheilusuoritukset paranisivat. Usein alkuvaiheessa näin tapahtuukin. Häiriintyneen

syömisen (ali- tai ylisyömisen ja siihen liittyvien kompensatiokkeinojen käytön) jatkuttua jonkin aikaa, suoritus alkaa kuitenkin väistämättä heikentyä.

Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen johtaa usein ravintoaine- ja energiapuutoksiin, jotka voivat nopeasti vaikuttaa muun muassa urheilijan suorituskkyyn ja palautumiseen. Liian vähäinen syöminen aiheuttaa urheilijalle energiavajeen, jolla on lukuisia vaikutuksia terveyteen (kuvio 5). Energiavaje vaikuttaa molemmilla sukupuolilla esimerkiksi hormonitoimintaan, luiden terveyteen, aineenvaihduntaan, immunologiseen järjestelmään, kasvuun ja kehitykseen, ruoansulatuskanavan toimintaan sekä psyykkiseen terveyteen.⁹

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.



Kuvio 5. Suhteellisen energiavajeen mahdolliset vaikutukset terveyteen (kuva lähteestä Ravitsemustalo 2017¹⁰)



Kuvio 6. Suhteellisen energiavajeen mahdolliset vaikutukset suorituskykyyn (kuva lähteestä: Ravitsemustalo 2017¹⁰)

Urheilusuoritusta energiavaje heikentää myös lukuisilla tavoilla (kuvio 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 ovat vakavia sairauksia

Syömishäiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, joihin voi liittyä vuosien mittainen kärsimystä, joka vaikuttaa väistämättä oireista kärsivän, sekä hänen läheistensä elämänlaatuun. Pahimmillaan syömishäiriöt voivat johtaa jopa kuolemaan. Etenkin anoreksiassa kuolleisuusriski on selvästi kohonnut ollen



noin 6–12-kertainen taustaväestöön verrattuna verrattuna.¹¹

Syömishäiriöt aiheuttavat keholle monenlaisia vaurioita, joista osa näkyy hyvin pian sairastumisen alettua ja osa tulee esiin vasta sairauden jatkuttua pidempään. Lisäksi ne heikentävät oleellisesti urheilijan suorituskykyä ja kehittymistä. Suurin osa kehon vaurioista onneksi korjaantuu syömishäiriön parannuttua. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on aina riskitekijä varsinaisen syömishäiriön kehittymiseen. Siksi jo vähäiseenkin syömishäiriöoireiluun tulee reagoida nopeasti.

Jo syömishäiriöoireilu, esimerkiksi oksentaminen ja lääkkeiden väärinkäyttö itsessään voi myös olla terveydelle hyvin haitallista.¹

Syömishäiriöiden tyypillistä kulkua kuvataan kuviossa 7.

Miten urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen voi ilmetä?

Jatkuva, pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen

Syömishäiriöoireilevalla syömisestä ja painon tarkkailu saavat usein liialliset mittasuhteet. Häneltä voi kulua paljon aikaa syömisensä suunnitteluun, ruokien ostoon ja valmistukseen. Hän saattaa punnita itseään useita kertoja päivässä ja pitää itseään nälässä, jottei paino nousisi. Vähitellen hän voi tulla riippuvaiseksi tyhjistä oloista vatsassa. Tämä vaikeuttaa kylläisen olon sietämistä ja syödyn ruokamäärän kasvattamista. Jos paino nousee vähänkin, voi hän tuntea voimakasta syyllisyyttä ja itseinhoa. Samoin voi tapahtua, jos hän ei onnistu täydellisesti noudattamaan suunnittelemaansa ruokavaliota.

Energiansaannin liiallinen rajoittaminen aiheuttaa ylensyönnin tarpeen, koska keho pyrkii korjaamaan syntyneen energiavajeen. Syömishäiriötä sairastavalla tämä voimakas syömisestä saa aikaan pelon lopullisesta syömisestä hallinnan menettämisestä, minkä vuoksi sairastunut pyrkii entistäkin rajummin rajoittamaan syömistään. Tästä puolestaan



Kuvio 7. Syömishäiriöiden tyypillinen kulku



seuraa entisestään voimistuva syömisen tarve ja jatkuva ruoan ajattelu, mikä taas lisää pelkoa ja syömisen rajoittamista. Jos urheilija 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 urheilijaa pysymään hoikkana. Kun yhä pienemmät ruokamäärät voivat nostaa painoa, pudottaa urheilija helposti syömäänsä ruokamäärää edelleen ja alkaa yhä voimakkaammin pelätä vähäisenkin syömisen aiheuttamaa lihomista.

Vääristynyt kehonkuva ja tyytymättömyys kehoon

Syömiskäyttäytymisen häiriintyessä myös kehonkuva vääristyy. Oireileva voi nähdä itsensä lihavana katsoessaan kehoaan, tai hän voi tuntea olevansa lihava, vaikka näkee liiallisen

laihuutensa. Jatkuva kehon muodon ja koon tarkkailu kuuluu useimpien syömishäiriötä sairastavien arkeen, ja siihen kuluu jopa useita tunteja päivässä.

Peilikuvan tarkkailuun liittyy voimakasta ahdistuksen tunnetta, itseinhoa ja huonommuuden tunnetta. Kehoaan peilistä inhoten tarkkaillen kuka tahansa voi löytää itsestään epätydyttäviä kohtia. Niiden havaitsemisesta syömishäiriötä sairastavalla kuitenkin seuraa laihdutustarvetta ja syömättömyyttä tai ahmimista ja oksentamista. Näin vääristynyt kehonkuva osaltaan ylläpitää syömishäiriökierrettä.

Pakonomaisessa painon tarkkailussa vähäisille painon heilahteluille annetaan suhteettoman suuri merkitys. Painonnoususta äärimmäisen huolissaan oleva urheilija saattaa esimerkiksi masentua päiviksi 100 gramman painonnoususta. Painonlaskun hän yleensä kokee helpottavana ja palkitsevana. Koska paino normaalisti heittelee pari kiloakin vuorokaudessa, ei pieniä muutoksia voida todellisuudessa pitää lihomisena tai laihtumisena.

Eräs tyypillinen painon heilahtelua aiheuttava ilmiö on lihasten glykogeenivarastojen ja niihin sisältyvän nesteen lisääntyminen runsaan

syömisen seurauksena – tällöin paino nousee helposti muutaman kilonkin. Vaikka tämä ilmiö on urheilun kannalta hyväkin asia, syömis-häiriöoireileva kuitenkin kokee lihoneensa, ahdistuu tästä voimakkaasti ja kokee ettei voi enää syödä. Näin laihtumis- tai ahmimis-oksentakiskierre jatkuu.

Urheilulajeissa, joissa kehon muotoon ja painoon kiinnitetään erityistä huomiota, on urheilija vaarassa kehittää itselleen pakkomielteen kehonsa tarkkailusta. Tämän vuoksi on äärimmäisen tärkeää, että valmentaja valikoi tarkasti sanansa kommentoimissaan urheilijan vartaloa. Erityisesti nuori urheilija ottaa arvostelun usein raskaasti, joten keskusteluissa on syytä noudattaa erityistä hienotunteisuutta.

Hyvänä nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että vartaloa ei tulisi edes kommentoida, ellei sillä ole selkeästi yhteyttä lajisuoritukseen. Esimerkiksi seuraavien asioiden kommentoimisessa on selkeä ero: a) urheilijan käden asennon kommentointi lajisuorituksen yhteydessä → on ok. b) urheilijan käden paksuuden kommentointi lajisuorituksen yhteydessä → ei ole ok.

Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö voi osittain selittää häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yleistymistä väestössä. Sosiaaliseen mediaan liittyy paljon hyviä puolia, sillä monet sen sovelluksista helpottavat urheilijoiden ja valmentajien elämää. Sen kautta tietoa erilaisista aiheista on helposti saatavilla enemmän kuin koskaan. Urheilijaidot voivat sosiaalisessa mediassa innostaa ja motivoida muita urheilijoita ja näyttää heille hyvää esimerkkiä. Valitettavasti sosiaalinen media tuo esiin myös lukuisia huonoja esimerkkejä, sekä lukemattoman määrän tietoa, joka voi olla urheilijoille jopa haitallista. Erilaiset ruokavalio- ja painonhallintaohjeet ovat tästä tyypillinen esimerkki. Sosiaalisen median käyttö, esimerkiksi muiden vartalokuvien katselu ja ulkonäön vertailu toisiin, sekä reaktiot omiin kuviin voivat lisätä tyytymättömyyttä omaan kehoon, sekä altistaa syömishäiriökäyttäytymiselle.¹²

Tutkimuksissa on selvinnyt, että sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä on yhteys. Esimerkiksi tytöillä suuri päivittäinen käyttöaika Instagramin parissa on tutkimuksissa yhdistetty kasvaneeseen syömishäiriökäyttäytymisen riskiin.¹³

Painon voimakas vaikutus itsetuntoon

Syömishäiriöön sairastunut kokee, että hänen arvonsa ihmisenä riippuu hänen painostaan. Alhainen paino symboloi rautaista itsekuria, urheilussa pärjäämistä ja hyväksytyksi tulemistä. Korkea paino puolestaan merkitsee päinvastaisia



asioita, kuten laiskuutta, epäonnistumista ja kyytömyyttä hallita elämänsä.

Syömishäiriötä sairastava uskoo muuttuvansa ihmisenä huonommaksi painonnousun myötä. Tämä voi näkyä käyttäytymisessä esimerkiksi itkuisuutena punnituksen jälkeen, 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.

Yritys kontrolloida painoa terveyttä vaarantavilla keinoilla

Häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liitettyjä kyseenalaisia painonhallinta- tai laihdutuskeinoja ovat esimerkiksi ahmimista seuraava oksentaminen, ulostuslääkkeiden ja nesteenpoistolääkkeiden käyttö, sekä energian kuluttaminen pakonomaisella yliharjoittelulla. Oksentamista voi esiintyä myös ilman ahmimista. Tällöin sairastunut syö normaalisti, mutta oksentaa joko kaikki syömänsä ateriat tai suuren osan niistä.

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 laihtu. 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. Oksentaminen ja nesteenpoistolääkkeet 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 muutaman viikon tuskallinen ummetus. Pahimmillaan niistä voi seurata paksusuolen kuolio.

Terveyttä vaarantavia painonhallintakeinoja ovat muun muassa:

- oksentaminen
- ulostuslääkkeiden käyttö
- nesteenpoistolääkkeiden käyttö
- energian kuluttaminen pakonomaisella yliharjoittelulla
- todella vähäinen energiansaanti ja pitkäaikainen suhteellinen energiavaje

Harjoitusohjelman ja ruokavalion pakonomainen noudattaminen

Moni ajattelee hyvän urheilijan noudattavan terveellistä ruokavaliota ja harjoitusohjelmaa tarkasti. Tämän vuoksi 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. Häneltä jää usein huomaamatta, että laihduttavan energiamäärän nauttiminen on ristiriidassa suorituskyvyn paranemisen kanssa. Hän saattaa samanaikaisesti tavoitella sekä alempaa painoa, että parempaa suorituskkyä, mikä ei pidemmän päälle ole järkevää.

Tyypillinen piirre häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle on se, että ruokaa pyritään syömään yhä vähemmän. Tyypillistä on, että kun urheilija on onnistunut vähentämään ruokavaliostaan tietyt ruoat, hän valitsee aina uusia vähennettäviä ruokia. Hän ajattelee, ”mitä vähemmän syön, sen parempi”. 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 käyttämänsä aikaa.

Syömishäiriöön sairastuminen voimistaa henkilön taipumusta olla itselleen ankara ja pyrkiä suorituksissaan täydellisyyteen. Usein hän alkaa tehdä esimerkiksi läksyjä ja kotitöitä ankaran sääntillisesti, joten myös urheiluharjoittelu saa tavallisesti pakonomaiset mittasuhteet. Syömishäiriöön sairastunut urheilija usein



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.

yllittää harjoittelussaan valmentajan antamat suositukset ja hänen on vaikeaa pitää lepopäiviä. Erityisesti nälkiintymistilan aiheuttama urheilutulosten heikkeneminen saa sairastuneen harjoittelemaan yhä tiiviimmin. Samalla epäonnistuminen murentaa urheilijan itsetuntoa, jota hän lääkitsee olemalla entistäkin ankarampi itselleen. Tässä vaiheessa urheilijan 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.

Suhteeton ahdistuminen suoritusten epäonnistumisesta

Syömishäiriöoireilevan urheilusuoritukset alkavat yleensä heiketä ennemmin tai myöhemmin. Tämä on aina urheilijalle ahdistavaa ja itsetuntoa koettelevaa. Koska syömishäiriöön sairastuneen mieli on erityisen virittynyt näkemään tavallisetkin elämän vastoinkäymiset vakavina epäonnistumisina, merkitsee urheilusuoritusten heikkeneminen monille 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

Sairauden havaitsemisen haasteita

Oireiden salaaminen

Ympäristön on usein yllättävän vaikeaa havaita urheilijan syömisen häiriintymistä. Syynä voi olla urheilijan aktiivinen pyrkimys pitää oireet salassa. Sairastunut urheilija 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.

Esimerkiksi bulimiaan sairastunut pystyy halutessaan salaamaan oireitaan muilta jopa vuosia. Bulimiaan sairastunut urheilija harvoin ahmii ja oksentaa muiden nähden. Muun seuran paine saattaa esimerkiksi leireillä jopa estää häntä oirehtimasta. Ajoittamalla ahmimiskohtaukset iltoihin tai hetkiin, jolloin seuraaviin harjoituksiin on vielä useita tunteja, urheilija pystyy kokoamaan itsensä näennäiseen harjoittelukuntoon. Tällöin oksentamista seuraava kasvojen turvotus ja punoitus sekä silmien verestys ehtivät tasaantua, eivätkä ulkopuoliset havaitse urheilijassa mitään tavallisuudesta poikkeavaa. Joitakin



ulkopuolisen havaittavissa olevia merkkejä jää kuitenkin useimmille sairastuneille. Esimerkiksi korvasylkirauhasten turpoaminen saa sairastuneen kasvot näyttämään tavanomaisesta poikkeavan pyöreiltä ja kämmenselissä voi näkyä hampaiden raapimia naarmuja, jotka ovat tulleet oksentamisrefleksiä käynnistettäessä työntämällä sormet kurkkuun.

Oireiden vähätteleminen, pelko tarttua niihin, tai oireiden havaitsemisen vaikeus

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 valmentajalla ja vanhemmilla 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 valmentaja saattaa ajatella urheilijan laihtumisen olevan merkki hyvästä harjoittelusta ja ”kovassa kunnossa” olemisesta. 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.



Kuva: Jouni Kuivalainen

Loppusanat

Terveet harjoituspäivät ovat urheilijalle tärkeää pääomaa. Siksi niiden edistäminen on yksi valmentajankin tärkeimmistä tehtävistä. Urheilijan terveen ruokasuhteen ja minäkuvan ylläpitäminen auttaa myös terveiden harjoituspäivien saamisessa. Valmentajan sanallisella ja sanattomalla viestinnällä on iso merkitys siihen, millaiseksi esimerkiksi urheilijan syömiskäyttäytyminen muotoutuu. Toivomme, että tiedostat auktoriteetti- ja esimerkkiroolisi urheilijan elämässä, mutta muistat myös, että urheilijan terveys ei ole yksin sinun vastuullasi! Sinä voit havaita esimerkiksi häiriintyneen syömisen merkkejä urheilijassa ja ohjata hänet eteenpäin hoitoon, mutta hoitovastuu kuuluu aina alan asiantuntijoille. Valmentajaoppaassa II annamme sinulle konkreettisia vinkkejä esimerkiksi siihen, miten häiriintyneen syömiskäyttäytymisen voi havaita ja miten asian kanssa tulee toimia.

Toivomme, että luettuasi oppaan tänne asti, sait käsityksen siitä, mitä urheilijan häiriintynyt syöminen on ja miksi se on urheilijoiden keskuudessa niin yleistä. Ohessa on vielä tiivistelmä tästä oppaasta. Suosittelemme myös tutustumaan oppaan lopussa mainittuihin lähteisiin ja muihin materiaaleihin, jos aihealue vielä tarkemmin sinua kiinnostaa. Kirjalistalta tai internet-lähteistä voit poimia myös urheilijoillesi tai heidän vanhemmilleen lukemista aiheeseen liittyen.

- Urheiluun liittyy lukuisia terveyttä edistäviä ominaisuuksia, ja lapsuuden ja nuoruuden runsas liikunta tai kilpaurheilu näyttäytyvät isossa kuvassa useina positiivisina terveysvaikutuksina aikuisiässä. Siksi riskeistä huolimatta urheilu tulisi ensisijaisesti nähdä positiivisena asiana
- Syömishäiriöoireilu (esim. tiukan ruokavalion noudattaminen, jatkuva punnitseminen, epä-terveelliset painonhallintakeinot) on urheilijoilla yleistä
- Syömishäiriöoireilua esiintyy kaikissa lajeissa ja molemmilla sukupuolilla
- Syömishäiriöoireilu voi pitkittyessään johtaa klinisiin syömishäiriöihin, jotka ovat jopa henkeä uhkaavia sairauksia
- Syömishäiriöiden havaitseminen ei ole helppoa, sillä sairastunut pyrkii usein pitämään asian salassa

- Urheilu lisää häiriintyneen syömisen riskiä monilla eri tavoilla; haasteet vuorovaikutuksessa tai luottamuksen puute valmennussuhteessa ovat merkittäviä riskitekijöitä
- Urheilijan terveys kärsii syömishäiriöoireilusta
- Syömishäiriöoireilu voi nopeasti heikentää urheilijan suorituskkyä ja palautumista
- Syömisen häiriöiltä suojaavat mm. terveelliset ruokailutottumukset, hyväksyvä suhtautuminen omaan vartaloon ja kokoon, myönteinen käsitys itsestä, hyvä itsetunto, sekä hyvä sosiaalinen tuki
- Valmentajilla on merkittävä rooli urheilijan elämässä. Siksi on tärkeää, että valmentaja osaa puuttua asiaan, jos huomaa urheilijan syömisen häiriintyneen
- Mitä nopeammin oireiluun puututaan, sitä parempi = uskalla toimia heti!

Hyviä materiaaleja valmentajan tueksi

Internet:

Oman Elämänsä Urheilija -somekanavat:

www.facebook.com/oeu2020

[www.twitter.com/oeu_2020](https://twitter.com/oeu_2020)

www.instagram.com/oeu_2020/

Syömishäiriökeskuksen nettisivut: tietoa syömishäiriöistä ja niiden hoidosta, hoitoon liittyviä yhteystietoja.

<https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/>

Syömishäiriökeskuksen blogisivu

Omenatupa: pohdintaa syömishäiriöistä, hoidosta ja kuntoutuksesta – myös urheilijanäkökulmasta.

<http://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.

<https://syomishairioliitto.fi/>

Syömishäiriöliitto – SYLI ry: Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? -opas vastuulliseen painopuheeseen

<https://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.

<https://terveurheilija.fi/>

Ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin nettisivut ja blogi

Tekstejä mm. urheiluravitsemuksesta ja syömisen haasteista

<http://www.patrikborg.fi/>

National Eating Disorders Collaboration:

kattava australialainen sivusto syömishäiriöistä ja niiden hoidosta – myös vinkkejä valmentajalle.

<https://www.nedc.com.au/>

<https://www.nedc.com.au/assets/NEDC-Resources/NEDC-Resource-Sport-and-Fitness.pdf>

National Eating Disorders Association:

kattava amerikkalainen sivusto syömishäiriöistä ja niiden hoidosta – myös vinkkejä valmentajalle.

<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

<https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf>

Itä-Suomen yliopisto, avoin yliopisto

Urheiluravitsemuksen perusopinnot verkko-opintoina

”Opinnoissa syvennytään urheiluravitsemukseen useasta eri näkökulmasta käsin ja tutkimustietoon pohjautuen. Opinnoissa perehdytään mm. eri lajien asettamiin ravitsemusfysiologisiin vaatimuksiin ja suorituskyvyn, palautumisen ja kehittymisen optimointiin, urheiluravitsemukseen eri ikäryhmissä, urheilijan syömiseen liittyviin ongelmiin sekä urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Teoriatiedon syventämisen lisäksi opinnoissa painotetaan käytännönläheisyyttä.

Urheiluravitsemuksen opinnoilla pyritään vastaamaan siihen kysyntään ja tarpeeseen, joka liikunnan ja ravitsemuksen parissa toimivilla kentällä on. Kyseessä on Suomen ensimmäinen yliopistotasoinen laajempi koulutuskokonaisuus puhtaasti urheiluravitsemuksesta. Urheiluravitsemuksen asiantuntijoiden ohella opinnoissa mukana ovat myös useat

eri urheilulääketieteen, urheilupsykologian, laihdutuksen ja painonhallinnan asiantuntijat. Asiantuntijaopetuksen ohessa tuntumaa urheilun arkeen tuovat videotallenteet, joissa maamme huippu-urheilijat kertovat näkemyksiään ja kokemuksiaan ravitsemuksen merkityksestä omassa lajissaan.”

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. Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>
2. The National Eating Disorders Collaboration. Eating Disorders in Sport and Fitness: Prevention, Early Identification and Response. <https://www.nedc.com.au/assets/NEDC-Resources/NEDC-Resource-Sport-and-Fitness.pdf>

3. Syömishäiriöt. Mielenterveyden keskusliitto. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/syomishairio/>
4. Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksitoonsa. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96584>
5. 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.
6. 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.
7. Appelqvist K, Vaara J, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari M, Kyröläinen H. LAPSUUDESSAAN OHJATTUUN LIIKUNTAHARRASTUKSEEN OSALLISTUNEET VOIVAT AIKUISENA PSYKKISESTI PAREMMIN. *THL - Tutkimuksesta Tiivistetysti.* 39/2017:3.
8. Taimela S. Liikunta nuorena hyödyttäneen vielä vanhana. *Duodecim.* <https://www.duodecimlehti.fi/duo50054>
9. 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.
10. Suhteellinen energiavaje urheilussa ja naisurheilijan oireyhtymä – Ravitsemustalo. <https://ravitsemustalo.fi/2017/01/16/suhteellinen-energiavaje-urheilussa-ja-naisurheilijan-oireyhtyma-3/>
11. Pajamäki N, Metso M. 8 faktaa: Anoreksia eli laihuushäiriö. Potilaanlääkärilehti.fi. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/8-faktaa-anoreksia-eli-laihuushairio/>
12. Cavazos-Rehg PA, Fitzsimmons-Craft EE, Krauss MJ, et al. Examining the self-reported advantages and disadvantages of socially networking about body image and eating disorders. *Int J Eat Disord.* Published online May 2, 2020. doi:10.1002/eat.23282
13. Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord.* 2020;53(1):96-106. doi:10.1002/eat.23198

Oppaan tekijät

Kirjoittajat:

Maria Heikkilä/Syömishäiriökeskus/Oman Elämänsä Urheilija -projekti

Jouni Kuivalainen/Syömishäiriökeskus/Oman Elämänsä Urheilija -projekti

Pia Charpentier/Syömishäiriökeskus

Oppaan tarkistus ja arviointi:

Siiri Korpiniitty/Syömishäiriökeskus

Helena Nenonen/Syömishäiriökeskus

Katri Mikkilä/Syömishäiriöliitto

Laura Manner/Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

Tatja Holm/Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

Maarit Valtonen/Olympiakomitea

Lisäksi oppaan on arvioinut kaksi uransa jo lopettanutta kilpaurheilijaa, jotka ovat sairastaneet syömishäiriön.

Taitto:

Tomi Haaparanta

Kuvat:

Lähdemerkinnät kuvien kohdalla

Kuvat ilman lähdemerkintää:
<https://pixabay.com/fi/>

Oman Elämänsä Urheilija

