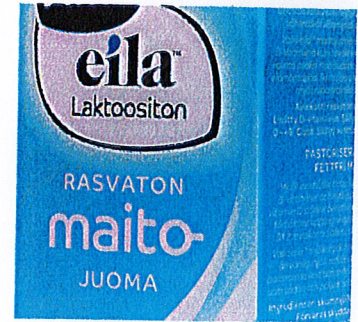


LAKTOOSI-INTOLERANSSI

Laktoosi-intolerantilla on ohutsuolessa vain vähän tai ei ollenkaan laktaasi-entsyymejä. Laktaasi-entsyymien puuttuessa maitosokeri eli laktoosi ei pilkkoudu eikä imeydy ohutsuolessa. Tästä oireina voivat olla ilmavaivat, turvotus, ripuli ja vatsakivut. Jos maidosta saa vatsaoireita, on parasta välttää maitosokeria sisältäviä ruoka-aineita eli tavallisia maitovalmisteita. Joissakin maitovalmisteissa maitosokeri on osittain pilkottu valmiiksi, jolloin elimistön ei tarvitse sitä hajottaa. Näistä tuotteista käytetään nimitystä **vähälaktoosinen** (tuotemerkit HYLE ja Into). Jotkut laktoosi-intolerantikoista eivät voi käyttää ruoanvalmistuksessa edes vähälaktoosisia tuotteita. Heille sopivat kokonaan **laktoosittomat** tuotteet. Kypsytytetyt juustot eivät sisällä laktoosia. Laktoosi-intolerantikon ruokavaliassa on kiinnitettävä huomiota riittävään kalsiumin saantiin. Mikäli maitovalmisteita ei käytetä riittävästi, on suositeltavaa saada kalsiumia ravintoainelisen muodossa.



KELIAKIA

Keliakikko ei voi syödä vehnää, ruista ja ohraa eikä niitä sisältäviä tuotteita. Näiden viljatuotteiden sisältämä gluteeni vaurioittaa ohutsuolen limakalvoa ja aiheuttaa suolisto-oireita, kuten ripulia tai iho-oireita. Koska suolisto ei voi hyvin ja ravintoaineet eivät imeydy, hoitamattomassa keliakiassa paino voi laskea ja yleiskunto heikentyä. Keliakikolle sopivia viljatuotteita ovat hirssi, tattari, tapioka, riisi- ja maissituotteet. Puhdas kaura sopii yleensä keliakikoille. Keliakia on elinikäinen.



Syömishäiriöt

Toisinaan saattaa tulla tunne, että ei pysty hallitsemaan elämää, kokee monet asiat negatiivisina tai saattaa vaatia itseltään mahdottomia. Jotkut yrittävät saada elämänsä hallintaan ruoan avulla: syömällä liikaa, jättämällä syömisen lähes kokonaan tai keskittämällä kaiken huomion ruoan terveellisyyteen. Mikäli tällainen käyttäytyminen jatkuu viikkoja tai kuukausia ja ajatukset pyörivät ruoan ympärillä, on riski sairastua syömishäiriöön. Syömishäiriön hoidossa tarvitaan ammattiauttajien apua, jota on haettava nopeasti, ettei sairaus pääse etenemään liian pitkälle.

Anoreksia nervosaan sairastunut kokee itsensä lihavaksi, vaikka on selvästi alipainoinen. Hän syö liian vähän ja yrittää kuluttaa syömänsä pakonomaisesti liikumalla, jotta ei lihoisi. Anoreksia nervosa on vakava psyykinen sairaus, jonka hoidossa kiinnitetään huomiota kokonaisvaltaisesti anorektikon elämään painon normaaliksi nostamisen lisäksi. Hoitoon osallistuu koko

sairastuneen perhe, ja parantuminen voi kestää kauan.

Bulimia nervosa on ahmimishäiriö, jossa ominaista ovat salassa tapahtuvat toistuvat ahmimisjaksot, jolloin syödään nopeasti suuria määriä ruokaa. Ahmimisen jälkeen buliimikko nukahtaa, saa vatsakipuja tai oksentaa omasta halustaan. Ahmimisen lisäksi buliimikko yrittää toistuvasti laihduttaa itseään erilaisten dieettien ja lääkkeiden avulla. Paino saattaa vaihdella lyhyenä ajanjaksona useita kiloja. Bulimia on psyykinen sairaus, joka vaatii huolellista hoitoa kuten anoreksia nervosakin.

Ortoreksia nervosa on terveellisen ruoan pakkomielteille. Ortoreksiaa sairastava kiinnittää sairaalloisen tarkasti huomiota ruoan terveellisyyteen, kuten sen ravintoarvoon ja energiapitoisuuteen. Ruoan ajattelemisen ohjaa elämää liikaa, eikä syöminen ole nautinnollista. Usein ortoreksiaan liittyy äärimmäinen tarve harrastaa liikuntaa. Jos terveellinen syöminen saa liian suuren vallan elämässä, se ei ole normaalia.