

Mandimai tahtoi vain laihtua

SYÖMISHÄIRIÖ Entä jos päätös terveellisestä elämästä johtaakin vakavaan syömishäiriöön?

JOULUNA 2015 Mandimai Sundberg istui perheen kanssa joulupöydässä, kun hän teki päätöksen uudelle vuodelle: tammikuussa alkaisi laihdutus. Jouluruokia oli tullut nautiskeltua vatsan täydeltä ja kun vielä keho oli muutenkin teini-ian muutosten myllertämä, halusi Sundberg tehdä asialle jotain.

–Se oli mulle tosi kova paikka, kun lantio leveni ja rinnat kasvoi, enkä ollut enää kaveriporukan laihin, vaan alkoi tulla muotoja, hän kertoo.

Oma murrosiän runtelema keho tuntui vieraalta ja laihduttamisella Sundberg uskoi saavansa tilanteen hallintaan.

Kyseessä on varsin tavanomainen uudenvuodenpäätös. Esimerkiksi Ferratumin joulubarometrissä kuntoilu ja terveelliset elämäntavat nousevat uudenvuodenlupauksissa top 5 -listalle.

Viattomasta uudenvuodenlupauksesta voi kuitenkin vaivihkaa muodostua ongelmallinen ruokasuhte ja jopa hengenvaarallinen sairaus, jonka havaitseminen ajoissa on haastavaa paitsi läheisille myös sairastuneelle itselleen.

Joulukuu vaihtui tammikuuksi ja Sundberg alkoi tarkkailla syömisään. Ensin alkoi karkkilakko, joka pian laajeni herkkulakoksi ja kattoi kaiken epäterveelliseksi luetun: sokerisen, suolaisen ja rasvaisen. Ja kun herkut oli kielletty, piti seuraavaksi olla tarkkana, ettei ruokalautaselle tulisi valittua niin sanottuja ”epäterveellisiä” vaihtoehtoja.

KUN paino alkoi muutosten myötä laskea, Sundberg innostui: näin helppoa tämä on!

Hän pienensi entisestään annos-

kokoja ja jätti aterioita väliin. Koulun lounaasta tuli hänen brunssinsa, jossa yhdistyi myös väliin jätetty aamupala. Tosin tämä brunssi ei ollut yltäkyläinen: lautaselle valikoitui salaattia ja mahdollisimman pieni määrä ruokaa. Sen verran, että näytti syövänsä, eikä käytöksellään yllyttänyt ystäviä kyselemään epämiellyttäviä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuksen mukaan kuusi prosenttia 20–35-vuotiaista naisista on sairastanut joskus syömishäiriön. Tutkimushaastatteluhetkellä heistä kolmasosalla todettiin häiriön pitävän edelleen pintansa. Kyseessä ei kuitenkaan ole ainoastaan naisia riivaava tauti, muistuttaa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) Syömishäiriöyksikön osastonylilääkäri **Jaana Suokas**.

–Miehetkin sairastavat syömishäiriöitä, mutta heillä sen tunnistaminen on vaikeampaa. Monet oiremittarit on tehty naisten mukaan, jolloin miesten syömishäiriöt tunnistetaan huonommin, hän sanoo.

Tunnetuimmat ja tiettävästi yleisimmät syömishäiriöt ovat Sundbergin sairastama laihuushäiriö anorexia nervosa ja ahmimishäiriö bulimia nervosa.

Viime vuosina on puhuttu myös paljon epätyypillisiin syömishäiriöihin kuuluvasta ahmintahäiriöstä, binge eating disorderista, mutta sen yleisyyttä ei ole Suomessa vielä tutkittu. Arvioiden mukaan ylipainoisista noin kahdeksan prosenttia sairastaa ahmintahäiriötä.

LAIHDUTUSPROJEKTIN keskeillä Sundberg koulukavereineen valmistautui yhdeksännen luokan

MINNA JALOVAARA



Joulupöydässä itänyt päätös herkkulakosta lähti Mandimai Sundbergilla nopeasti käsistä ja vei nuoren naisen osastohoitoon. Laihdutuspäätös on selkeä yksittäinen syömishäiriöille altistava tekijä.

loppurutistukseen. Kevät toisi mukanaan valtakunnalliset kokeet, joilla Suomen nuoret ottaisivat mittaa toisistaan, ja samalla haettaisiin jatko-opintoihin.

Koulumenestyksestään tarkalle Sundbergille kokeet toivat lisää stressiä ja kevään yhteishakukin jännitti: Sundbergin suunnitelmassa siinsi Tampereen ilmaisutaidon lukio ja muutto äidin luota Haapajärveltä kolmensadan kilometrin päähän Pirkanmaalle.

–Olen aina ollut kympin oppilas ja sinä keväänä stressi

opiskelusta ja lukiohausta äityi niin pahaksi, etten enää tuntenut hallitsevani sitä. Syömistä sen sijaan pystyin hallita edes jotenkin.

Sundberg on monella tapaa tyypillinen laihuushäiriöpotilas, sillä hän sairastui murrosiässä ja ratkaisi laihduttamisella muilla elämän osa-alueilla ilmenneitä ongelmia.

Jaana Suokkaan lista laihuushäiriön moninaisista syistä on kuin suoraan Sundbergin kertomuksesta: laihdutus on ratkaisukeino, jolla saadaan edes

jokin asia elämässä kontrolliin. Se alkaa karkkilakolla, joka niukentuu ja niukentuu, kunnes lopulta homma lähtee käsistä.

Lopulta normaalin ja häiriintyneen syömisrajan raja on veteen piirretty viiva, jota on hankala huomata ennen kuin sairaus on jo aiheuttanut varsin näkyviä seurauksia. Laihduttaa voi tietenkin myös terveellisesti ja ilman syömishäiriötä, mutta laihduttaminen on kuitenkin selkeä yksittäinen syömishäiriötä laukaiseva tekijä.



Nykyään Mandimai julkaisee Youtubessa videoita myös sairastumisestaan. Oman tarinansa avulla hän haluaa auttaa muita.



–Hirveän iso osa naisista laihduttaa ja joillain se menee överiksi. Monella on itselleen korkea vaatimustaso ja laihduttamista suoritetaan hyvin ja lopulta liikaa, Suokas sanoo.

Usein syömishäiriön taustalla on kuitenkin sille altistavia tekijöitä, esimerkiksi geneettinen alttius tai erilaiset stressi- ja kuormitustekijät.

Sundbergkin on kymppin tyttö, joka huomasi nopeasti, että laihduttaminenkin on helppo ja menestyksekkäs projekti. Kun vaa-

ka näytti jokaisella punnituksella hieman vähemmän, sai Sundberg laihdutuksestakin mielessään kouluaineiden tapaan kymppin ja lisää virtaa jatkaa projektia.

Kevään edetessä hän keksi syömiselle lukuisia sääntöjä ja rajoja, joita tuli noudattaa. Ruuasta tuli polttoaineen ja nautinnon sijaan lähtöviivoille kamppattava vastus.

–Pelkäsin banaania ja sen syöminen oli kamalaa. Olin kuullut jostain, että siinä on pii-losokereita, ja sokeria en saanut

missään nimessä syödä, Sundberg muistelee.

Turvaruoikseen hän luettelee maustamattoman kanan, Pirkan mansikkarahkan, kirsikkatomaatit ja riisikakut. Mutta kanassakin merkillä oli väliä ja kanapaketit tuli kaupassa syynätä tarkkaan. Niissä kun oli yhden kalorin eroja, ja sillä oli Sundbergin sairastuneessa mielessä merkitystä.

KUTEN syömishäiriöitä sairastavat yleensä, oli myös Sundberg taidokas peittelemään ongel-

”Äiti hieroi yläselästä ja tunsi luut yöpaidan läpi. Silloin hän tajusi, että nyt on oikeasti hätä, ja meni paniikkiin.

maansa. Hän pukeutui väliin vaatteisiin. Tosin painon puutoamisen vuoksi alkanut palelu pakotti sekin laittamaan parhaimmillaan kolmet college-housut päällekkäin, jotta kouluun tarkeni mennä.

Jos runsaan laihtumisen yritti ottaa puheeksi, Sundberg vähätteleli asiaa tai suorastaan suuttui.

Syömishäiriöön sairastuvien nuorten vanhemmat havahtuvat tilanteeseen usein viiveellä. Se ei tarkoita, etteikö nuoresta välitettäisi tai hänen (Jatkuu) »

Perheelle tuttu aurinkoinen ja iloinen Mandimai oli kuin varjo itsestään syömishäiriön otettua vallan elämästä.



kanssaan vietettäisi aikaa, mutta sairastuneesta tulee nopeasti piiloutumisen mestari: väljät vaatteet ja kerrospukeutuminen piilottaa laihuushäiriöisellä painon muutoksia.

Vielä kinkkisempi tilanne on heillä, joiden läheinen ei syömishäiriönsä oireena laihtu merkittävästi, saati kovaa vauhtia.

–Kyllähän vanhemmatkin ajan myötä huolestuvat, mutta he näkevät nuorensa päivittäin, eivätkä siksi välttämättä ihan heti huomaa laihtumista, Jaana Suokas sanoo.

Kiloja oli ehtinyt karista jo useampi ennen kuin Sundbergin äidille valkeni, että tyttären laihtuttaminen oli mennyt liian pitkälle. Oli ilta ja pian aika mennä nukkumaan, kun tyttö pyysi äitiään hieromaan jumiin menneitä hartioita.

–Äiti hieroi yläselästä ja tunsu luut yöpaidan läpi. Silloin äiti tajusi, että nyt on oikeasti hätä, ja meni paniikkiin.

Äiti ei kuitenkaan tuona iltana vielä sanonut mitään. Hän kertoi

illasta ja läpi tuntuneista luista vasta vuosia myöhemmin. Päivisin äiti yritti ottaa laihtumista puheeksi, mutta kysely vain ärsytti Sundbergia, joka ei mielestään ollut sairas.

–Olin muuttunut ihan hirveäksi luonteeltani. Jos mummi tarjosi toisen kupin kaakaota, saatoinkin räjähtää ja haistatella, vaikka mummi on tosi rakas, Sundberg muistelee.

Perheenjäsenen oli vaikea päästä lähelle, kun mieleen muureja talven aikana rakennellut sairaus teki seinää aiemmin tutun teini-ikäisen ympärille.

Syömishäiriöistä käytävässä julkisessa keskustelussa keskitytään usein sen aiheuttamiin fyysisiin muutoksiin sairastuneen kehossa, mutta kyseessä on vakava mielenterveysongelma, joka tuo mukanaan usein myös kaverit hiekkalaatikolle. Jopa puolet ahmimishäiriöpotilaista sairastaa elinaikanaan myös vakavaa masennusta. Laihuushäiriöpotilaiden keskuudessa vastaava luku on sekin korkea: neljäkymmentä

prosenttia. Myös ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä.

SUNDBERGIN onneksi koitui lopulta koulun terveystarkastus, kun kasvavan nuoren pituus- ja painokäyrät kiinnittivät terveydenhoitajan huomion. Hän oli kasvanut pituutta, mutta paino oli kasvun edetessä laskenut.

–Kun terveydenhoitaja alkoi kysellä asiasta, aloin itkeä.

15-vuotiaasta nuorta otti oma murtuminen päähän, koska itkun myötä hän jäi terveydenhoitajalle kiinni sairaudestaan. Sundberg otettiin painokontrolliin ja hänelle varattiin aika koulupsykologille. Tarjottu apu ei kuitenkaan ollut tervetullutta ja kerran viikossa tehdyistä punnituksista Sundberg sai vain lisäpönttä laihtuttaa lisää ja tiukemmin.

Suomalainen kouluterveydenhuolto koituu usein monen syömishäiriöön sairastuvan nuoren pelastukseksi. Jaana Suokas kertoo, että oireet havaitaan usein juuri terveydenhoitajan pakeilla, kun nuoria mitataan

ja kasvun kehitystä seurataan säännöllisillä tarkastuksilla. Jos paino laskee ja pituuskasvu pysähtyy, herättää se terveydenhoitajan huomion kyselemään vähän tarkemmin ruokatottumuksista, jolloin laihuushäiriö voidaan bongata.

Toisaalta bulimiapotilaan tilanne saatetaan huomata hammastarkastuksessa, kun jatkuva oksentelu alkaa näkyä hammaskiilteessä ja lopulta purukaluston reikiintymisenä.

–Nuorten kohdalla on korostettu Käypä hoito -suosituksessa, että jos kouluterveydenhuollossa tilanne ei lähde korjaantumaan kolmannella tai neljännellä kerralla, niin sitten nuori ohjataan eteenpäin hoitoon, Suokas sanoo.

Toisinaan pelkkä kouluterveydenhuollon puuttuminen asiaan riittää ja tilanne saadaan hallintaan ilman jatkotoimenpiteitä.

Sundbergin kohdalla koulun terveydenhoitajan huoli ei kuitenkaan enää riittänyt. Lopulta tämä vihelsi pelin poikki ja Sundberg

löysi itsensä kokkolalaiselta nuorisopsykiatrian osastolta tutustumiskäynniltä äitinsä kanssa.

–Luulin, että menemme vain juttelemaan, mutta siellä mulle selvisi, että osastolla oli paikka valmiina. Lääkäri halusi, että jään sinne heti.

Sundberg anoi itselleen vielä yhden mahdollisuuden saada toipuminen käyntiin kotoa käsin. Lääkäri suostui, mutta tiukoin ehdoin: jos annettua ravintosuunnitelmaa ei pysty noudattamaan kotona, pitää äidin soittaa osastolle saman tien.

Sundberg oli tutustumassa osastoon torstaina. Lauantaina hänen äitinsä soitti lääkärille, ettei tästä tule kotona mitään.

–Se oli koko ajan jotenkin epätodellista ja tuntui aivan naurattavalta: en missään vaiheessa uskonut olevani sairas saati tarpeeksi laiha. Mutta ei se osastolle joutuminen juuri hetkauttanut, kun mikään ei jaksanut kiinnostaa. Ei mulla löytynyt mitään tunteita sitä kohtaan, Sundberg sanoo.

MINNA JALOVAARA



MANDIMAIN KOTIALBUMI



Yhä toisinaan syömishäiriö yrittää kuiskia Mandimain korvaan, mutta nyt hän osaa jo olla kuuntelematta.

MINNA JALOVAARA



Lopulta uusi alkua uudessa koulussa auttoi parantumaan.

”Tampereella syntyi vihdoinkin halu parantua. En halunnut olla se tyttö, jonka kaikki muistaa laihana ja väsyneenä.

OSASTOHOIDOSSA yritettiin saada laihuushäiriöstä kärsivän Sundbergin elimistön nälkiintymistila pysäytettyä ja paino nousemaan.

Ruokailu suoritettiin hoitajan valvovan silmän alla ja annoskoot olivat tarkkoja. Jos ravintosuunnitelmassa luki, että jälkiruokaa syödään kaksi desilitraa, mitattiin mansikkakiisseliä todella kuppiin desimitan kanssa. Ruokailun jälkeen aikaa piti viettää tunnin verran yhteisessä tilassa, jotta ruoka ehtii hieman laskeutua. Näin vältettiin potilaiden pako salaa oksentamaan tai harrastamaan liikuntaa huoneisiinsa.

Sundberg eli osaston arkea kolmen ja puolen viikon ajan. Se oli vähän ottaen huomioon, että osastolle mennessä puhuttiin jopa puolen vuoden jaksosta.

–Tajusin, että mitä pirteämpi ja sosiaalisempi olen, sitä terveemmän kuvan itsestäni annan.

Niinpä Sundberg jutteli paljon muiden potilaiden kanssa ja haastoi mukavia henkilökunnalle. Ruokailujen kanssa hän tsemppa-

si, jottei olisi pakotettu juomaan ravintokorvausjuomaa puhumatakaan nenä-mahaletkuun joutumisesta. Sitä Sundberg pelkäsi vielä syömistäkin enemmän.

Lopulta paino nousi vajaassa kuukaudessa sen verran, että Sundberg sai luvan jatkaa ravintosuunnitelman kanssa kotona. Hän muistaa päässeensä osastolta kotiin parahiksi yhdeksän luokan luokkaretkelle, jolloin koko poppoo suuntasi Helsinkiin ja Linnanmäelle huvittelemaan.

TULI koulun kevätjuhla ja todistusten jako. Tuli kesäloma ja yhteishaun tulokset. Sundberg pääsi unelmiensa lukioon ja alkoi äitinsä kanssa etsiä omaa ensimmäistä kotiaan Tampereelta.

Ennen peruskoulun päättäjäisiä hän laihdutti pari kiloa ”keväthuhlaa varten”. Pian osastolta mukaan saatu ravintosuunnitelma jäi keräämään pölyä itseksensä, kun töissä käyvä äiti ei pystynyt valvomaan tyttärensä jokaista ruokailua.

Muuttopäivänä Sundberg oli val-

mis siirtämään elämänsä Tampereelle. Uusi kaupunki, uusi koulu, uudet ystävät ja uusi alkua. Ennen sitä oli kuitenkin vielä edessä kontrollikäynti terveyskeskuksessa.

–Kaikki verikoetulokset olivat päin helvettiä ja siellä ihmeteltiin, miten pysyt pystyssä. Pulssini oli todella matala ja ambulanssi haki mut osastolle, Sundberg kertoo.

Kesäksi kotiin palannut Sundberg oli laihempi kuin ennen kevään osastojaksoaan. Ambulanssi vei hänet Ouluun, jossa hän oli vajaan viikon verran.

Syömishäiriöistä vaarallisin on Sundbergin sairastama laihuushäiriö: sitä sairastavien kuolemanriski on muuhun saman ikäiseen väestöön verrattuna yli kuusinkertainen. Itsemurhariski on sairastuneilla huomattava, ja jos kuolema ei tule oman käden kautta, voi sairauden riuduttama elimistö pettää. Nälkiintyneessä kehossa taisteleva sydän ei jaksaa loputtomiin pumpata verta.

PÄÄTYESSÄÄN Ouluun sairaalahoitoon oli Sundbergin kirjat

jo siirretty Tampereelle muuttoa odottamaan ja lopulta sinne Sundberg todella muutti.

Syömishäiriöiden Käypä hoito -suositus linjaa ensisijaiseksi hoitomuodoksi avohoidon. Osastolle potilas ohjataan vasta, jos avohoidon keinot eivät kerta kaikkiaan riitä.

–Se tiedetään, että pitkät osastohoidot eivät ole hyviä. Osastohoidossa potilas voi syödä sääntöjen mukaan, mutta ruokailutottumuksia ei saada aina siirrettyä kotiin, Suokas sanoo.

Avohoidossa terveet ruokailutavat yritetään siirtää normaaliin elämään ja tuttuun ympäristöön. Näin niistä voidaan saada jälleen osa ihan tavallista arkea.

Niin sanottua normaalia syömistä ja sen opettelua jatkoi myös Sundberg uudessa kodissaan Tampereella. Kesän ajan äidin valvovan silmän alla.

–Äiti asui mun kanssa siihen asti, kun koulu syksyllä alkoi. En lopulta tiedä kuinka moni lääkäri oli tietoinen siitä, että oikeasti asuin syksyn tullessa yksin. Ehkä

ne olisi olleet kauhuissaan siitä, jos olisivat tienneet, Sundberg pohtii.

Äitiäkin varmasti pelotti, kun ei kesäloman loputtua pystynyt enää vahtimaan tytärtään, vaan joutui palaamaan kotiin Haa-pajärvelle ja toivomaan parasta. Sisällä kyti kuitenkin usko siihen, että Tampereella Sundberg saa käännettyä uuden sivun elämässään.

–Tampereella syntyi vihdoinkin halu parantua. En halunnut olla se tyttö, jonka kaikki muistaa laihana ja väsyneenä. En halunnut olla se, joka ei jaksaa. Se, jolla on syömishäiriö.

Omasta halusta löytyi sitoutuminen syömiseen ja parantumiseen. Vähitellen ruokailu alkoi normalisoitua ja paino nousi. Vaa’an lukemaa seurattiin säännöllisesti painokontrolleissa.

Suomessa tehdyn seuranta-tutkimuksen mukaan 50–70 prosenttia anoreksiapotilaista toipuu sairaudesta. Tällä hetkellä Sundberg näyttäisi olevan yksi heistä. 20–30 prosenttia laihuushäiriöpotilaista oireilee elämässään toisinaan: hyvien kausien aikana syömishäiriö ei oireile ja elämäntavat ovat terveet, mutta huonojen kausien aikana sairaus saa taas vallan.

Osalla tilanne ei ole niinkään hyvä: noin kymmenellä prosentilla potilaista sairaus pitkittyy ja kroonistuu. Etenkin heillä riskinä on elinten pettäminen, kun jatkuva nälkiintymistila kuluttaa elimiä vähitellen.

OSASTOJAKSOJENSA jälkeen Sundberg on puhunut sairastumisestaan: äidilleen, vanhoille kavereilleen, uusille lukioystävälle, niille yli 130 000 suomalaisnuorelle, jotka seuraavat hänen Youtube-kanavaansa sekä tuhansille muille, jotka ovat hänen videoidensa pariin eksyneet.

Nyt kun Sundberg pystyy puhumaan asiasta paremmin, puhuu hän siitä myös julkisesti, koska haluaa auttaa muita asian kanssa painivia.

Sairastumisensa kynnyksellä Sundberg alkoi tehdä Youtube-videoita ja pyrki aina olemaan niissä mahdollisimman rehellinen ja avoin. Pari vuotta takaperin hän julkaisi videon, jossa kertoi tarkemmin omasta kamppailustaan syömishäiriön kanssa. Videolla on jo lähes 700 000 näytökertaa ja se on kerännyt yli toistatuhatta kommenttia.

–On perheenäitejä, tyttöystävistään huolestuneita poikia, jopa yhdeksänvuotiaita, joita video on koskettanut.

Yksityisviestejä tulee edelleen päivittäin kymmeniä. Niissä nuoret kertovat rohkaistuneensa hakemaan apua videon ansiosta. Yksi on uskaltanut psykologin pakeille, toinen päässyt osastolle pyydettään apua ongelmaansa.

Pahin kausi sairauden kanssa on taakse jäänyttä elämää, ja Sundbergin suhde ruokaan on paljon terveemmällä pohjalla. Syömishäiriön mörkö yrittää silti yhä toisinaan kuiskutella korvaan.

–Valehtelin jos väittäisin, ettei joskus ison hampurilaisaterian jälkeen tulisi paha mieli. Mutta pystyn puhumaan äidille ja kavereille näistä asioista, hän sanoo.

Ja edelleen hän valitsee hedelmäkörin mieluummin omenan kuin banaanin, josta ei ole oppinut pitämään enää uudelleen.

RIIKKA NYMAN
riikka.nyman@iltalehti.fi