

Katsaus syömisongelmiin autismin kirjon henkilöillä

Yleistä

Ruokailuun ja syömiseen liittyvät haasteet voivat olla jopa suurin autismiin liittyvä ongelma. Pahimmillaan syöminen voi rajoittua yhteen tai kahteen ruokaan joita henkilö suostuu syömään, tai hän voi kieltäytyä syömästä kokonaan. Autismikirjon henkilöt ovat tutkitustikin nauttimansa ruuan suhteen neurotyypillisiä valikoivampia. Viime vuosina on toteutettu useampi tutkimus joissa autismikirjon henkilöiden – pääasiassa lasten – 3 vuorokauden mittaista ruokapäiväkirjaa on verrattu neurotyypillisten lasten ruokapäiväkirjoihin. Vuosina 2007-2008 tehdyssä tutkimuksessa kysyttiin 53 autismikirjon lapsen vanhemmilta ja 58 neurotyypillisen lapsen vanhemmilta (3-11v.) syitä joiden vuoksi lapsi kieltäytyi ruuasta. Autismikirjon lapset torjuivat ruuan neurotyypillisiä yleisemmin seuraavista syistä: tekstuuri/koostumus(77.4% vs 36.2%), maku/haju (49.1% vs 5.2%), sekoitukset (45.3% vs 25.9%), merkki (15.1% vs 1.7%), ja muoto (11.3% vs 1.7%). Iloisena uutisena ruokien ravitsevuuden ei ole todettu poikennut kontrolliryhmistä, mutta on huomattava että molemmissa ryhmissä oli ruuan ravinteikkuuden suhteen suuria eroavaisuuksia.

Syömisongelmien ilmetessä on ensin suljettava pois mahdolliset somaattiset vaivat, kuten erilaiset ruoka-allergiat ja -yliherkkyydet, hammasongelmat tai suun alueen motoriset ongelmat. Autismilla epäillään myös olevan yhteys erilaisiin vatsa- ja suolistovaikeuksiin. Jotkut raportoivat erilaisten ruokavalioiden, kuten gluteenittomuuden, helpottavan syömistä.

Aistipoikkeavuudet

Ongelmat syömisessä voivat liittyä myös aistipoikkeavuuksiin. Tutkittaessa 95 autismikirjon lasta havaittiin 65%:lla selviä aistipoikkeavuuksia ja 21%:lla mahdollisia poikkeavuuksia, jotka olivat yhteydessä syömisongelmiin. Aistipoikkeavuudet voivat ilmetä yli- tai aliherkkyyksinä. Aistipoikkeavuus voi sijoittua erityisesti suun alueelle, jolloin se vaikuttaa elämään pääasiassa syömisestä kautta. Syöminen ja ruokailu luonnollisesti tuntuvat epämiellyttäviltä mikäli henkilö kokee epämukavia tai sietämättömiä aistiärsyksiä ruuasta itsessään tai ruokailuympäristöstään. Suun alueen sensorisiin ja motorisiin ongelmiin voi saada apua puhe- tai toimintaterapeutilta. Lisää kohdassa Mitä tehdä?.

Paino-ongelmat

Alipainoisuus on autismikirjon henkilöiden parissa myös yleistä. Laihuus voi johtua kyvyttömyydestä tunnistaa nälkää, tai syömiseen tai ruokailuun liittyvistä sensorisista tai sosiaalisista tekijöistä. Joskus alipainoisuus voi johtua myös syömishäiriöstä. Autismitutkija Christopher Gillberg jopa ehdotti vuonna 1992 että anorexia nervosa eli laihuushäiriö pitäisi katsoa autismikirjon häiriöksi. Sairauden akuutissa vaiheessa olevien syömishäiriötä sairastavien neuropsykologisen profiilin on havaittu muistuttavan autismikirjon henkilöiden vastaavia. Myös anoreksiaa sairastavien henkilöiden sisarukset saavat tavallista korkeampia pisteitä autistisuutta mittaavissa testeissä. Jos ruokaan liittyvät asiat kuten kalorit tai ravintoarvot ovat erityinen mielenkiinnonkohde, on syytä tarkkailla etteivät ne kallistu pakkomielteen suuntaan.

Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu anoreksiaa sairastavilla useita autismiin liitettyjä piirteitä kuten sosiaalisten taitojen heikkoutta, pakko-oireista käyttäytymistä, sentraalisen koherenssin heikkoutta ja vaikeuksia sanallistaa omia tunteitaan. Näistä erityisesti korostuu yksityiskohtiin keskittyminen kokonaisuuksien sijaan. Autististen piirteiden määrä korreloi itse raportoidun masennuksen, ahdistuksen ja vaikeuksien ylläpitää ihmissuhteita kanssa. Osalla oireet helpottavat samaa myötä syömishäiriöoireilun kanssa, jolloin ne saattavat olla seurausta nälkiintymisestä. Tutkijat ovat erimielisiä siitä onko näillä autistisilla piirteillä syömishäiriöille altistava vai niitä ylläpitävä merkitys, vai sekä että. Joka tapauksessa nuoret tytöt joilla on Aspergerin syndrooma ovat suuremmassa riskissä sairastua syömishäiriöön kuin neurotyypilliset ikätoverinsa. Yllättäen eräässä tutkimuksessa havaittiin lähes jokaisen korkeat pisteet autistisuutta mittaavissa testeissä saaneen käyvän läpi syömishäiriön hoitotoimenpiteet suunnitellusti, kun matalat pisteet saaneista niin teki vain puolet.

Erityisryhmiin kuuluvat lapset ja nuoret ovat suuremmassa riskissä olla sairaalloisen lihavia, mikä tarkoittaa että henkilö painaa 120% enemmän kuin painosuositusten mukainen ihannepaino. Autistisuuden tason on havaittu korreloivan sairaalloisen lihavuuden kanssa. Jatkuvalle liiallisella syömisellä on toisinaan yhteys lihavuuteen, mutta useammin syynä on alhainen fyysinen aktiivisuus. Jotkut lääkkeet voivat myös lisätä ruokahalua tai painon kertymistä. Liiallinen syöminen voi johtua esimerkiksi kyvyttömyydestä tunnistaa milloin on täynnä, toimia lohdutuksena, olla pakko-oireista käytöstä tai tarjota miellyttäviä aistimuksia.

Pica

Joillakin autismikirjon henkilöillä esiintyy pica-syndroomaa. Picassa henkilö syö ruuaksi kelpaamattomia asioita, kuten kiviä, liimaa tai laastia. Pica syndrooma voidaan diagnosoida mikäli käyttäytyminen kestää kuukauden tai kauemmin. Autismikirjon henkilöiden kohdalla pica voi liittyä aistipoikkeavuuksiin, jolloin ruuaksi kelpaamattomien asioiden syöminen tarjoaa miellyttäviä aistimuksia.

Mitä tehdä?

Syömisongelmien ratkaisemisessa tärkeintä on tehdä syömisestä mahdollisimman miellyttävää. Ruokailutilanteen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen ja siihen tulisi varata tarpeeksi aikaa. Stressitason noustessa ruokahalu katoaa. Syömiseen ei saa painostaa tai pakottaa kuin äärimmäisenä keinona. Myöskään henkilön hyväksymään ruokaan ei saa piilottaa hänen vastustamaansa ruokaa. Tällöin henkilö voi alkaa suhtautua epäillen kaikkeen hänelle tarjoiltuun ruokaan, jolloin syömisongelma voi paheta entisestään. Pienistäkin onnistumisista kannattaa riemuita yhdessä.

Uusiin ruokiin totuttelu tulee aloittaa vähitellen ja hitaasti. Aluksi kannattaa valita yksi ruoka-aine, ja sanallistaa henkilölle mihin ruokaan on tarkoitus tutustua. Kyseisen aineen voi yrittää linkittää henkilön erityiseen mielenkiinnonkohteeseen jos mahdollista. Esimerkiksi jos tarkoituksena on esitellä ruisleipä, voi historiasta kiinnostuneelle kertoa viljelyn kehittymisestä tai tekniikasta kiinnostuneelle puimureista. Aluksi voidaan pyrkiä siihen että uutta ruokaa siedetään samassa huoneessa. Seuraavassa vaiheessa uutta ruokaa voidaan ottaa pieni määrä erilliselle lautaselle viereen, mutta sitä ei tarvitse syödä. Sitten ruokaa otetaan pieni määrä samalle lautaselle jolla on hyväksyttyä ruokaa, mutta sitä ei tarvitse syödä. Lopulta voidaan siirtyä ruuan koskettamiseen, haistamiseen ja maistamiseen. Jokaisesta edistysaskeleesta on syytä iloita.

Aistipoikkeavuuksien aiheuttamien haasteiden minimointi on aloitettava tiedon keruusta: mitä ruokia henkilö syö ja miten, missä ja milloin ja kenen kanssa syöminen onnistuu. Näitä tietoja voi kartoittaa ruokapäiväkirjan avulla.

Näköaisti.

Millainen ruokailuympäristö on? Onko se rauhallinen vai levoton? Näkyykö ikkunasta liikettä? Jotkut kokevat selän takana tapahtuvan liikehdinnän häiritseväksi. Tällöin voi olla hyvä asettua istumaan niin, että selkä on seinää vasten ja koko huone on näkyvissä. Herkkä häiriintyvyys

visuaalisista ärsykkeistä voi helpottaa istumalla kasvot seinää vasten. Jotkut syövät vain ruokaa joka tarjoillaan heidän suosikkilautaseltaan. Muiden ihmisten vieressä tai vastapäätä syöminen voi tuntua epämukavalta.

Minkä väristä ruoka on? Osa kirjon henkilöistä ei syö ruokaa jossa on useita eri värejä, ja jotkut suostuvat syömään vain yhden väristä ruokaa. Ruuan monipuolistaminen kannattaa tällöin aloittaa sellaisista ruuista, jotka ovat väritään mahdollisimman lähellä niitä ruokia joiden syöminen onnistuu.

Miltä ruuan koostumus näyttää? Jotkut eivät syö ruokia joissa on erikokoisia palasia, vaan ruuan täytyy olla tasalaatuista kuten sileää sosekeittoa tai smoothieta. Miten ruoka on aseteltu lautaselle? Koskettavatko ruoka-aineet toisiaan? Onko ruoka aseteltu lautaselle samalla tavalla kuin viimeksi samaa ruokaa tarjottaessa?

Kuulo.

Onko ruokailutilassa melua? Autismikirjon henkilöä saattavat häiritä myös äänet joihin muut ihmiset eivät kiinnitä minkäänlaista huomiota. Esimerkiksi ruokailuvälineiden kilinä tai viereisestä huoneesta kuuluva matala puhe voi tuntua sietämättömiltä. Joskus siirtyminen muovisiin astioihin ja aterimiin voi auttaa.

Tunto.

Millainen ruuan koostumus on? Jotkut kirjon henkilöt suosivat ruokia joissa on tietynlainen koostumus, kuten sileä tai möykkyinen. Uusiksi ruuiksi kannattaa valita sellaisia joiden koostumus on samantyyppinen kuin jo hyväksytyissä ruuissa. Millainen ruuan lämpötila on? Jos kylmät tai lämpimät ruuat tuntuvat epämiellyttäviltä, ruuat voi pyrkiä tarjoamaan huoneenlämpöisinä.

Haju ja maku

Hajuja tulee ruuasta ja ympäristöstä. Jotkut eivät kykene syömään vieraisissa paikoissa sillä ne tuoksuvat erilaiselta. Myös ravintolassa syöminen voi olla mahdotonta, sillä lähellä olevat ihmiset syövät eri ruokia jotka myös tuoksuvat erilaiselta. Mikäli maku- tai hajuaisti on herkkä, voi henkilö kyetä syömään vain miedon makuisia ruokia. Toiset taas kaipaavat vahvoja maku- ja hajuärsykejä.

Motoriikka.

Ruokailuvälineiden käyttö saattaa motoristen ongelmien vuoksi olla erittäin haastavaa. Jotkut kirjon henkilöt hyötyvät siinä että saavat syödä kaiken ruuan kulhosta tai lusikalla. Myös erilaiset suun ja nielun alueen motoriset ongelmat saattavat aiheuttaa ongelmia.

Muita vinkkejä

Britannialainen The National Autistic Society tarjoaa seuraavia vinkkejä syömisongelmien ratkaisemiseksi:

- Suunnittele viikon ruokalista ennakkoon. Syömislukujärjestys ja selkeät ruokailuajat kertovat milloin on ruokailun aika. Listan voi laittaa vaikkapa jääkaapin oveen, ja sitä voi täydentää kuvien avulla.
- Jos epäterveellinen napostelu on ongelma, käytä ruokataulukkoa, johon on listattu terveellisiä ja epäterveellisiä välipaloja. Käytä sääntönä että päivässä pitää syödä kaksi terveellistä ja yksi terveellinen välipala.
- Autistisemmilla henkilöillä sosiaaliset tarinat voivat toimia apuna opastettaessa ruokajoista ja terveellisestä ruokavalioista.
- Liiallisesti syöville ruuan määrän vähentäminen tulee tehdä vähitellen, ja samoin liian vähän syöville ruuan määrän nostaminen. Joitakuuta auttaa täsmäsyöminen, jossa ruokaa syödään pieniä annoksia kolmen tunnin välein. Lautasen koko saattaa auttaa annoskokojen hallinnassa, jolloin ruuan määrää vähennettäessä käytetään pientä lautasta, ja kasvatettaessa suurta.
- Päätä etukäteen milloin, missä ja miten paljon on tarkoitus syödä. Esimerkiksi aamulla klo.8 lautasellinen puuroa ja lasillinen mehua keittiöpöydän ääressä, tai klo.12 lautanen tyhjäksi työpaikkaruokalassa.
- Erityinen kiinnostus ruokaan voidaan joskus kääntää joksikin positiiviseksi, kuten kokkaamiseksi. Tällöin kannattaa aloittaa helpoista ja nopeista ruuista. Joskus ruuanlaittoharrastus voi edetä reseptien keksimiseksi tai jopa ammatiksi asti.

On syytä muistaa että autismikirjolla olevilla aikuisilla henkilöillä on samanlainen oikeus päättää omasta ruokavaliostaan kuin muillakin ihmisillä. Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio on suositeltavaa, mutta lopulta ihmisellä itsellään on oikeus sanella millaisin rajoituksin hän syö.

Yksipuolisessa ruokavaliossa ravintoaineiden puutteellista saantia voi olla tarpeen korjata ravintolisällä.

<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/katsaus-syoemisiongelmiin-autismin-kirjolla/>