

Sokeri voi johtaa riippuvuussuhteeseen vahvojen huumeiden tavoin. Se heikentää aivojen toimintaa. Tutkimusten mukaan makeanhimo on ainakin osittain perinnöllistä.



Sokeririippuvuus voi musertaa koko elämän

Makean syöminen antaa suurta tyydytystä jo äidinmaidon ensihetkestä. Yhä useampi on tänä päivänä sokeririippuvainen. Pahimmillaan sokerikoukku aiheuttaa isoja ongelmia.

Teksti: Maija Salmi

Ravintovalmennukseen erikoistuneen TTplus Oy:n toimitusjohtaja, diplomiravintoterapeutti **Tarja Tuuli-Dammert** jos kuka tietää, kuinka sokeri koukuttaa ihmisiä yhä enemmän.

Hän näkee työssään asiakkaita, jotka voivat huonosti sokerin vuoksi.

– Olen vuodesta 2009 auttanut lukuisia asiakkaitani irti sokeririippuvuuksista ja vetänyt ylipainoon ja hiilihydraattiriippuvuuksiin liittyviä ryhmiä. Asia on tärkeä, ja sille soisi paljon paljon enemmän huomiota.

Tuuli-Dammert kuvailee sokerikoukua normaalina reaktiona epänormaaliin ruokaympäristöön.

– Nykyravintomme ei vastaa elimistömme todellisia tarpeita. Se johtaa paitsi sokereiden myös teollisesti prosessoitujen nopeasti sokeroituvien tärkkelysruokien ylenmääräiseen kuormaan, jolla on seuraamuksensa.

Sokeririippuvuus on ravintoterapeutin mukaan osa isompaa ilmiötä eli ruokariippuvuutta.

– Sillä tarkoitetaan usein hallitsematonta syömistä, joka kohdistuu suolaisiin ja makeisiin herkkuihin sekä ruokiin. Riippuvuutta häpeillään ja salataan, aivan kuten sokeririippuvuuttakin.

Riippuvuus ei synny automaattisesti, ja vaikka se laukeaisikin aktiiviseksi, sitä voi hallita. Riippuvuus syntyy usein salakavalasti huomaamatta.

Vähemmän mielihyvähormoneja

Mitä aivoissa oikein tapahtuu, kun ihmisestä tulee sokeririippuvainen?

– Makea vapauttaa elimistöön dopamiineja eli niin sanottua mielihyvähormonia, mikä osallistuu tunteiden säätelyyn. Se piristää, lisää energisyyttä ja tuo hyvää oloa. Sokeririippuvaisella mielihyvähormonin teho on kuitenkin heikentynyt, ja sitä tarvitaan enemmän vastaavan vaikutuksen aikaansaamiseksi, Tuuli-Dammert selventää.

Makean syöminen vapauttaa nälkäpeptidiä, joka on voimakkain ruokahalua ja näläntunnetta lisäävä hormoni keskushermostossa.

– Nälkä-kylläisyys -säätely on herkkä häiriintymään. Sokeri ei tuo kylläisyyttä, vaan jättää nälän ja halun syödä lisää, Tuuli-Dammert muistuttaa.

Runsas makean syönni nostaa nopeasti verensokereita antaen hetkeksi potkua eli lisäenergiaa.

– Tämän jälkeen seuraa usein raukeus ja sitä seuraava verensokerin nopea lasku eli hypoglykemia. Se kiihdyttää etsimään nopeaa energiaa tilanteen tasapainottamiseksi, aivojen tajunnan ylläpitämiseksi. Verensokerin vuoristorata ylläpitää makeanhimoa.

Tuuli-Dammert lisää, että sokeri mitätöi myös aivoja suojaavia ravintoaineita, erityisesti B-ryhmän vitamiineja, joilla on tärkeä rooli aivojen energian tuotannossa.



YLLÄPIDÄ TERVEYTÄSI
Selvitä oma ravitsemustasapainosi. Laboratoriokokeiseen myös ilman lähetettä.

Tutustu valmiisiin paketteihin www.antioksidantti.fi



Psykiatrian erikoislääkäri
Tiina Keldrima
Helsinki



Yleislääkäri
Pertti Lähteenmäki
Helsinki



Sisätautien erikoislääkäri, LT
Marja-Leena Sirviö
Helsinki



Yleislääkäri
Pyry Suonsivu
Helsinki, Tampere, Oulu, Raahе



Työterveyshuollon erikoislääkäri
Päivi Broas
Helsinki



Yleislääketieteen erikoislääkäri
Sauli Siekinen
Helsinki

Antioksidanttiklinikat

Keskitetty ajanvaraus: ☎ 09 6226 4545 🕒 ma-pe klo 8 - 17

➔ **Varaa aikasi netissä: www.antioksidantti.fi**

Kruunuhaan lääkärikeskus
Kaisaniemenkatu 1 B a, Helsinki
09-622 6450

Lääkärikeskus Bios Tampere
Rautatiekatu 21 B, Tampere
09-622 64520

Lääkärikeskus Bios Oulu
Hallituskatu 29 B, Oulu
08-378 014

Ei tule myöskään unohtaa suoli-aivo-yhteyttä:

– Sokeripitoisen ruokavalion ”voittajia” ovat suolistomme ei-toivotut mikrobit ja hiivat, jotka myös viestivät aivoillemme omista tarpeistaan syödä lisää sokeria ja lisääntyä. Tästä seuraa dysbioosi eli suoliston bakteerikannan epätasapainotila.

Sokerin vaikutuksella suolen mikrobistoon on vaikutusta myös aivojen välittäjäaineisiin, muun muassa tryptofaaniin saantiin, joka on serotoniinin esiaste.

– Sokeririippuvaisilla serotoniinitaso on matala. Impulssien hallinnan ja hilyn heikkeneminen, ja ”Dr Jekyll ja Mr Hyde”-mielialamuutokset ovat tyypillisiä. Serotoniinin vajaus voi ilmetä myös alakulona, masennuksena sekä kroonisena väsymyksenä.

Sokeririippuvaiset eivät voi vastustaa kiusausta syödä makeaa, jolla serotoniinitason saa nousemaan nopeasti. Tuuli-Dammert muistuttaa, että tämä pahentaa sokeririippuvuuden kierrettä hormonien ollessa epätasapainossa, ja tämä puolestaan aiheuttaa fyysisiä nälkä- ja sokerimieli-teen oireita.

Osa makeanhimosta geneisissä

Se tiedetään, että jokaisen ihmisen aivo-kemia on yksilöllinen. Siihen vaikuttavat geenit, ympäristö ja elämäntapahtumat.

– Yksilöllisyys näkyy myös addiktioalttiudessa; toinen jää helpommin koukkuun kuin toinen.

– Tutkimuksissa on havaittu osan makeanhimosta olevan geneettistä. Eräät opioidi- ja dopamiinireseptorien geenimuodot näyttävät myös edistävän riippuvuuden syntyä.

Niin ikään on osoitettu yhteys makean suosimisen ja niin sanotun familiarisen alkoholismien kesken.

– On myös todistettu, että alkoholistit pitävät makeasta.

– Alkoholista ja makeisista ovat keskenään vaihtokelpoisia, koska ne aiheuttavat samanlaisen hyvinvointitunteen.

Tuuli-Dammert korostaakin, että sokeri on usein ensimmäinen huume, joka rakentaa kasvualustaa toisille riippuvuuksille.

– Arviolta 25 prosenttia suomalaisista kuuluu geneettisesti sokeriherkkiin, jolloin sokerin aiheuttamat reaktiot, niin fyysiset kuin psyykkisetkin, ovat jo lähtökohtaisesti voimakkaampia.

Sokeriherkkyys myös jauhoille

Sokeriherkkyttä ei ole vain sokerille, vaan kaikille sen sukuisille aineille.

– Näitä ovat valkoiset jauhot, ruismallas, dekstriinit sekä muut disakkaridit, riisi, maissi ja peruna, koska ne muuttuvat nopeasti glukoosiksi aiheuttaen insuliinin ylierittymisen.

Tuuli-Dammert kertoo, että yksilöllisesti on huomioitava myös hedelmät. Esimerkiksi banaani voi sisältää viisi teelusikallista sokeria.

”Repsahdukset kuuluvat sokeririippuvuuteen ja takaiskut kuuluvat paranemiseen.”



Ravintoterapeutti Tarja Tuuli-Dammert kouluttaa Terveysopisto Saluksessa. Seuraava kurssi ”Sokeririippuvuus ja muut koukuttavat hiilihydraatit” on 22. tammikuuta. Webinaarikurssi on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille.

Sokeriherkkyys vaikuttaa verensokeriin.

– Herkillä verensokeri voi olla matala, korkea tai vaihteleva, ja ylipäättään heittelehtiä paljon. Sillä on vaikutuksia energiatasoon sekä mielihyvähormonien serotoniini- ja endorfiinitasoihin. Herkät eivät välttämättä erota nälkää ja himoa, ja se voi johtaa nopeasti riippuvuuteen. Insuliinin poukkoilu lisää näläntunnetta.

Verensokerin heittely aiheuttaa omia ongelmiaan.

– Lisämunuaiset erittävät kortisolia, mikä stressaa elimistöä. Stressi taas muuttaa biokemiaa haluamaan sokeria, sokeri lisää stressiä...

– Liian suuri kortisolimäärä aiheuttaa glukoosivajautta aivosoluissa, mikä johtaa makeanhimoon, jotta aivot saisivat uutta potkua.

Tuuli-Dammert korostaa, että herkillä normaali endorfiinitaso, onnellisuushormoni, on matala. Silloin luonnollinen reaktio endorfiinia tuottavaan aineeseen, kuten sokeriin, voi olla keskimääräistä rajumpi.

– Luonnossa elimistö tuottaa endorfiineja esimerkiksi pitkäkestoisen liikunnan, mielimusiikin, nauramisen, itkemisen ja seksin yhteydessä. Myös mausteet ja kaakao voivat lisätä endorfiinien eritystä.

Lisäksi muita riippuvuuksia

Sokeririippuvuus on tila, jossa vapaa tahto on sivuutettu. Riippuvuudesta irti pääseminen edellyttääkin yleensä ammattiapua.

Helppoa se ei kuitenkaan ole.

– Vaikka apuja on saatavilla, vain noin 20-30 prosenttia sokerin, huumeiden, alkoholin, tupakan tai muiden päihteiden käyttäjistä pääsee kokonaan eroon riippuvuudestaan, Tuuli-Dammert tietää.

Sokeririippuvuus kertoo myös muista ongelmista: peräti 70 prosenttia sokeririippuvaisista kärsii nikotiini-, alkoholi- ja/tai peliriippuvuudesta.

– Sokeririippuvuus on oppimis- ja keskittymiskyvyn puutteen yksi merkittävimpiä taustatekijöitä. Tämä ongelma on huolestuttavaa lapsilla, joita usein lääkitään mielialalääkkeillä, vaikka sokerin vieroitushoito olisi tehokkain ja turvallisin hoitomenetelmä.

Tuuli-Dammer huomauttaakin, että sokeri ja muut koukuttavat hiilihydraatit ovat tämän päivän sairauksien merkittävin taustatekijä.

Päivittäiset sokeriannokset

Kun sokerikoukku on ottanut kunnolla vallan, riippuvainen voi tarvita päivittäisen annoksensa – karkkipussin, irtokarkkeja, jäätelölitran – saavuttaakseen ”normaalin” olon ja toimintakyvyn.

– Verensokerin säätelyn epätasapainon aiheuttama väsymys, ärtymys ja masennus tekevät arkipäivän askareista haasteellisia ja vaativat enemmän energiaa, Tuuli-Dammert kertoo.

Sokeririippuvuus voi näkyä monissa asioissa. Voi olla hankaluuksia ihmissuh-



Sokeririippuvaisista peräti 70 prosenttia kärsii myös nikotiini-, alkoholi- ja/tai peliriippuvuudesta.

teissa, häpeää menetetyistä elämäntilanteista, kyvyttömyyttä kieltäytyä aineesta, vaikka haluaisi ja jatkuvaa elämäntilanteen puutetta.

– Elämä voi myös olla jäykkää ja taipoihin sidottua, koska huumaavan aineen aiheuttama tunne alkaa tuntua tylsältä ja rituaalinomaiselta. Mielenkiinnon kohteet katoavat, kun elämä pyörii syömisestä, painon ja laihduttamisen ympärillä. Myös uudet tilanteet voivat olla painajaismaisia; kaikki vieras tuntuu epämiellyttävälle.

Kun sokerikoukku on pahimmillaan, sokeripitoiset ruoka-aineet eivät vaikuta enää yhtä hyvin kuin ennen.

– Ei ole enää väliä, mitä syö; syökö sitten vanhoja keksejä tai pakastepullia suoraan pakkasesta, kunhan tyydyttää kehon vaatimukset nopeilla hiilihydraateilla.

– Voi olla myös liikaa käsittelemättömiä tunteita, itkua, ahdistusta ja vihaa, itseään ja katkeruutta. On työ- ja perheongelmia. Lisäksi on haluttomuutta, kipuja, stressiä, suolisto-ongelmia ja hiustenlähtöä.

Myös psyykkiset ongelmat, kuten huono itsetunto, masennus, keskittymisvaikeudet ja päättämättömyys, lisääntyvät.

– Voi olla itsemurha-ajatuksia, täydellistä eristyneisyyden ja toivottomuuden tunnetta. Ei jaksa yksin, jolloin tarvitsee apua.

Monenlaiset piilosokerit

Ravinnossa on helposti myös piilosokeria. Millainen vaara se on sokerikoukulle?

– Kaikki syömämme hiilihydraatit, paitsi kuidut, muuttuvat elimistössä sokeriksi. Sokerille herkän onkin hyvä vältellä kaikkia verensokeria voimakkaasti heilauttavia aineita, ja niistä erityisesti teollista valkoista sokeria, mutta myös tärkkelyshiilihydraatteja, kevytvoiteita, kuivahedelmiä, mehuja ja alkoholia.

Tarja Tuuli-Dammert kertoo, että tärkkelyshiilihydraatti, jota on muun muassa perunoissa, riisissä, viljassa ja maississa, koostuu pitkäketjuisista glukoosimolekyyleistä. Kasvisolujen tärkkelys sisältää jopa tuhansia glukoosimolekyylejä, jotka ajoittain elimistössä yksinkertaisiksi sokeriksi.

Jos syö keinomakeaa, erittyvät entsyymejä pilkkomaan ravintoa.

– Kaloreja ja energiaa ei tulekaan, joten elimistöä huijataan. Tähän elimistö reagoi lisäämällä syömis- ja juomishalua. Lisäksi insuliinin nousu laskee verensokerin vaarallisen alas, koska energiaa ei saada. Tämä puolestaan voi kiihottaa syömishalua yletömästi. **LT**

Miten sokerikoukusta pääsee eroon?

Sokeririippuvuuden hoidossa tieto kemiallisesta riippuvuudesta on avainasemassa. Tarja Tuuli-Dammert painottaa, että se auttaa asiakasta näkemään ja ymmärtämään paremmin oman sairautensa. Uusien tapojen oppiminen kestää kauan ja vaatii kärsivällisyyttä. Repsahduksilta tuskin vältytään.

Tuuli-Dammert muistuttaa, että repsahdukset kuuluvat sokeririippuvuuteen – ja takaiskut kuuluvat paranemiseen.

– Repsahduksia estää tieto ja ymmärrys riippuvuudesta sairautena. Oikea ruokavalio ja täsmäravintolisät tukevat tilaa. Hoidossa on tärkeää muistaa myös tunnepuoli.

Sokerin ja rinnakkaisaineiden lopettaminen on tärkeää, mutta vakavassa riippuvuudessa lopettaminen tulee tehdä asteittain.

– Kannattaa myös tiedostaa ja eliminoida elimistön biokemiallisien tarpeiden luomat mieliteot: makea kiihottaa ruokahalua, stressi ja kiire lisäävät makeanhimoa, valvominen lisää nopean energian tarvetta ja ruokahalua, aterioiden epäsäännöllisyys lisää makeanhimoa ja ruokahalua. Makeanhimo ei myöskään lähde syömällä hiilihydraattipitoista, ravintoköyhää ruokaa.

Tuuli-Dammert tietää, että ihminen etsii helposti tiedostamattaan tilalle korjaavaa riippuvuutta.

– Aivojen biokemia ei korjautu psykoterapian avulla. Mahdollisia psyykkisiä ongelmia on kuitenkin helppo työstää, jos keho ja aivobiokemia on tuettu.

Sokeririippuvuuden toipilasaika kestää yleensä noin vuoden.

Vieroitusta helpottavat

Tuuli-Dammert listaa aivoja tasapainottavat, vieroitusta helpottavat asiat. Niitä ovat muun muassa:

- Verensokerin ja hormonitoiminnan tasapainotus.
- Yksilöllinen, kylläisyyttä ylläpitävä ruokavalio.
- Suoliston bakteerikannan tasapainotus.

- Yksilöllinen ravintolisätuki: rasvahapot, vitamiinit, kivennäis- hivenaineet, aminohapot.
- Säännölliset pääateriat.
- Täysipainoiset ja -arvoiset ateriakokonaisuudet.
- Mieluiten ei välipalajoja.
- Proteiinijauhelisät tarvittaessa.
- Riittävä veden juonti.

Ei virallinen tauti

Sokeririippuvuudella ei ole virallista tautiluokitusta, vaikka sen on muun muassa eläinkokeissa todistettu täyttävän riippuvuuden kriteerit:

- Sietokyvyn kasvu
- Voimakas himo tai pakonomaisuus

- Heikentynyt kyky hallita määrää tai lopettamista
- Jatkaminen haitallisista seuraamuksista huolimatta
- Toleranssin kehittymien
- Vieroitusoireet.

Riippuvuustesti

Testaa, oletko sokeririippuvainen:

- Oletko viimeisen vuoden aikana koskaan syönyt enemmän makeaa kuin ajattelit tai jatkanut syömistä vaikka et aikonut?
- Oletko viimeisen vuoden aikana laiminlyönyt arkiaskareita syötyäsi liikaa makeaa?
- Oletko viimeisen vuoden aikana ajatellut, että sinun täytyy muuttaa suhtautumistasi makean syöntiin?

- Onko joku lähipiiristäsi huomauttanut viime vuosina makean syönnistäsi?
- Oletko viimeisen vuoden aikana uppoutunut täysin ajattelemaan makean syömistä tai ostamista?
- Oletko viimeisen vuoden aikana käyttänyt makeaa lievittämään ikäviä tunteita, kuten surua, vihaa tai tylsyyttä?