

Edellinen

Seuraava

MIELIPIDE

# Makeiden ja rasvaisten ruokien syöminen voi johtaa riippuvuuteen

Kyse on toiminnallisesta riippuvuudesta, joka on lähempänä peliriippuvuutta kuin päihderiippuvuutta.

Helsingin Sanomat

**RAVITSEMUSTIETEEN** professori Mikael Fogelholm esitti (**HS Elämä & Hyvinvointi 3.11.**) sokeririippuvuuden olevan urbaani legenda. Hänen mukaansa sokeria ei kannata vältellä kokonaan, sillä jokaisen on mahdollista käyttää kohtuullisesti sokeria.

Eri ruoka-aineiden, erityisesti sokerin, addiktiivisuutta on tutkittu. On totta, että tutkimusten mukaan mikään yksittäinen ruoka-aine ei aiheuta riippuvuutta samalla tavalla kuin esimerkiksi jutussa mainitut huumeeet.

Nykytutkimuksen valossa (esimerkiksi Gearhardt et al. 2011) kuitenkin tiedetään, että erityisesti makeiden ja rasvaisten ruokien syöminen aktivoi tehokkaasti palkkiojärjestelmäämme, mikä voi johtaa riippuvuuteen. Tästä syystä moni hallitsemattomasta syömisestä kärsivä tunnistaa juuri sokeripitoisten ruokien ”kouruttavuuden”.

Syömisen kohdalla on kuitenkin kyse kemiallisen riippuvuuden sijaan toiminnallisesta riippuvuudesta, joka on lähempänä peliriippuvuutta kuin päihderiippuvuutta. Hallitsemattomasta syömisestä toipuminen on pitkä prosessi, johon voi varsinkin alkuun liittyä pahimpien, usein runsaasti sokeria sisältävien mässäilytuotteiden välttämistä.

Sokeri herättää paljon keskustelua. Sen sijaan, että kiisteltäisiin siitä, aiheuttaako sokeri riippuvuutta vai ei, huomio tulisi kohdistaa siihen, miten hoitaa syömisen ongelmia ja väestön kasvavaa ylipainoepidemiaa. On paljon yhteisiä näkökulmia, kuten ruokarytmin tärkeys ja herkkujen syömiseen liittyvän psykologisen oppimisen näkökulma.

Tässä ajassa ruokaa ja erityisesti suola- tai sokeripitoisia herkkuja on tarjolla runsaasti. Toisaalta kauneusihanne edellyttää hoikkuutta ja lihaksikkuutta, ja monet turvautuvatkin pikadieetteihin.

Ympäristötekijät yhdistettynä geneettisiin taipumuksiin saattavat laukaista hallitsematonta syömistä ja muita syömisen ongelmia.

Keskittymällä yhdessä syömiseen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisemiseen ja ratkaisemiseen voidaan auttaa niistä kärsiviä. Tällä työllä on paitsi kansanterveydellisiä seurauksia myös paljon myönteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin.

**Sanna Runsala**

**projektipäällikkö**

**Ruoka ja riippuvuus -projekti**

**Myllyhoitoyhdistys ry**

Aiheet

MIELIPIDE

SYÖMINEN

RIIPPUVUUS

Edellinen

Seuraava

Päättyneet



**Koulujen digiopetus etenee vauhdilla, mutta laadukasta sisältöä kaivataan – ”Osa opettajista käyttää laitetta vanhojen asioiden korvikkeena”**

**Miten pimeään työamuun jaksaa nousta? Asiantuntijat paljastavat omat selviytymiskeinonsa**

**Älä valmistu väärään aikaan – huonon alun jättämää arpea ei paikkaa edes työpaikan vaihdos seuraavalla nousukaudella**

MieliPide

MieliPide: Guggenheimin museo olisi piristysruiske matkailulle

MieliPide: Guggenheimista koko kansan paikka

MieliPide: Mitä museo oikeasti maksaisi?

MieliPide: Helsingistä voi tulla taiteen kärkköde

MieliPide: Arkkitehtuurinäyttelyt eivät vedä yleisöä

MieliPide: Miten julkista rahoitusta voi perustella?

MieliPide: Mistä nyt tämä kiire?

**MieliPide: Makeiden ja rasvaisten ruokien syöminen voi johtaa riippuvuuteen**

MieliPide: Lasten lihominen on suuri terveysriski

MieliPide: Mieheni kuoleman jälkeen osaan arvostaa hänen tekemiään kotitöitä

MieliPide: En nähnyt pysäköintikieltoa mutta sain sakon – valittaminen maksaisi 250 euroa

MieliPide: Miksi päihderiippuvaisen on niin vaikea päästä oikeanlaiseen hoitoon?

Miehet puhuvat Venäjistä

Sähköinen ajanvaraus ontuu