

KUN RUOKA EI MAISTU

Painonhallinta ei tarkoita vain painon pudottamista – joskus se tarkoittaa myös painon lisäämistä ja siten hyvinvoinnin tukemista. Ravitseva ruoka antaa keholle rakennusaineita, energiaa, voimaa ja mielen hyvinvointia. On kuitenkin ymmärrettävää, että ruoka ei aina maistu tai syöminen tuntuu hankalalta. Usein voi olla vain syystä tai toisesta tottunut syömään liian vähän. Jos ruuasta ei saa riittävästi energiaa ja ravinteita, voi jaksaminen arjessa olla koetuksella. Syömiseen voi liittyä esimerkiksi hankalia tunteita tai ajatuksia joko sillä hetkellä tai sen jälkeen. Niitä olisi hyvä pysähtyä pohtimaan, jotta voisi ymmärtää paremmin itseään, ruokasuhdettaan ja syömiskäyttäytymistään. Jos koet ruokahaluttomuuden tai vähäisen syömisestä ongelmalliseksi, niin alle on koottu kysymyksiä asian pohtimiseksi ja keinoja kokeiltavaksi.

Oman tilanteen kartoittaminen

Aluksi on hyvä pohtia omaa tilannetta ja elämäntapoja.

- Oletko nukkunut riittävästi?
- Oletko liikkunut?
- Koetko stressiä tai hankalia tunteita?
- Tunnistatko kehosi viestejä esim. näläntunnetta?
- Koetko haasteita ruuan ostamisessa tai valmistamisessa?
- Ovatko sairaudet tai lääkitykset yhteydessä ruokahuonon tai painonlaskuun?

Ruokasuhteen pohtiminen

Tietoisuus omista ruokaan liittyvistä asenteista, tavoista, tottumuksista, uskomuksista, toiveista ja tarpeista on tärkeää.

- Oletko kokenut ruokaan tai ruokailutilanteeseen liittyviä hankalia kokemuksia tai ajatuksia elämäsi aikana?
- Millainen oli lapsuudenperheesi ruokakulttuuri?
- Mitä ajattelet ruuasta ja syömisestä?
- Millaisissa tilanteissa ruoka ei maistu?
- Koetko tarvetta kontrolloida syömistäsi? Tunnistatko taustalla olevan tarpeen? (esim. olotilan tai tunteen kontrollointi) Mikä muu tähän auttaisi kuin syömisestä sääntely? Voitko kohdata tilanteen ja sietää sitä vielä hetken?
- Voisitko opetella valitsemaan toisin kuin tunteesi ja ajatuksesi sanovat?

Ruokahalun lisääminen

Ruokahalun herättelemiseksi terveellisiä houkutuksia ja uusia tapoja voi pyrkiä lisäämään omaan arkeen.

- Voisitko lisätä ravitsevia välipaloja ruokavalioosi?
- Mikä tekeminen lisäisi ruokahalun viriämistä?
- Mikä lisäisi ruokahetkien mielekkyyttä (seura, kattaus, lempiruuat...)?
- Voisiko liikkuminen lisätä ruokahalua?
- Voisiko säännöllinen ruokarytmi auttaa?

