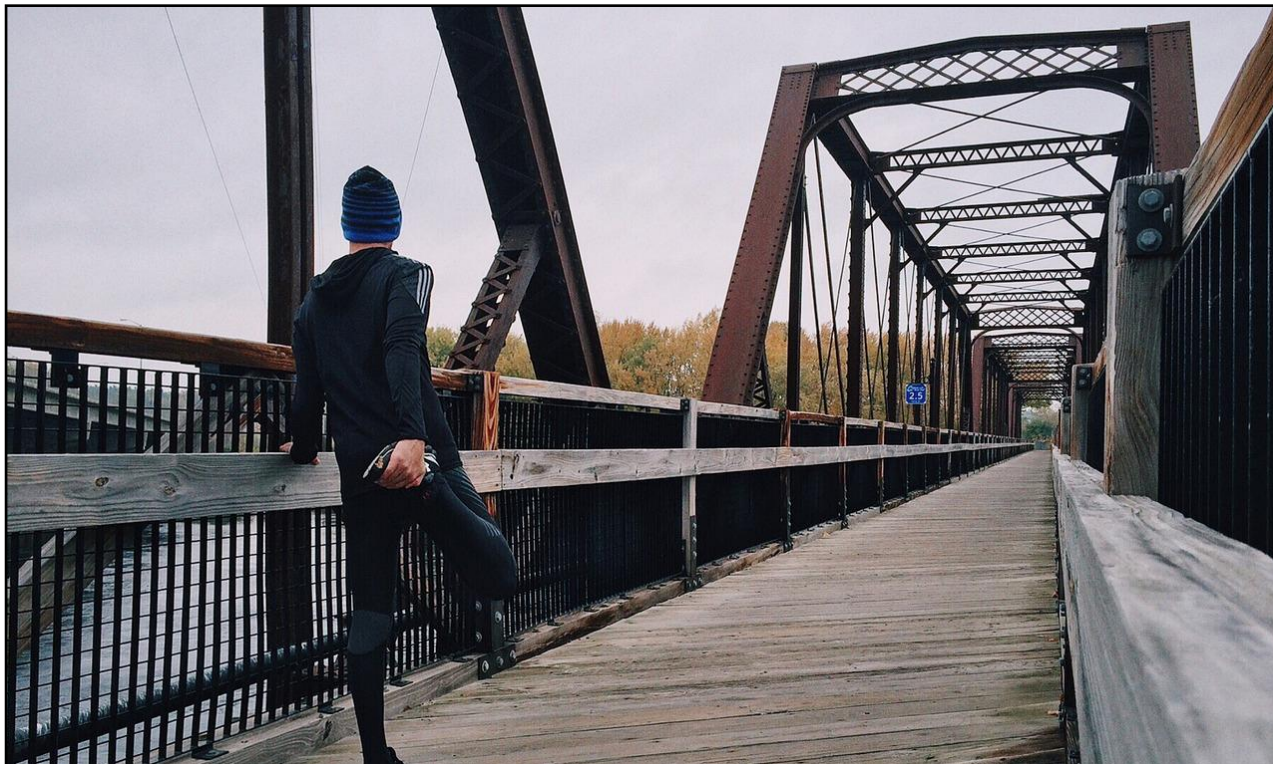




Häiriintynyt syöminen uhkaa liikkujien terveyttä ja suorituskykyä

Liikuntatieteen päivät 8.9.2021
Maria Heikkilä, ETT & hiihtovalmentaja
Oman Elämänsä Urheilija -projekti



Esityksen sisältö

- **Mikä aiheuttaa liikkujan syömisen häiriintymistä ja mitä siitä voi seurata?**
- Johdanto
- Häiriintynyt syöminen urheilijoilla ja runsaasti liikkuvilla
- Energiavajeen vaikutukset terveyteen ja suorituskykyyn
- Oman Elämänsä Urheilija -projekti

Johdanto

Syömishäiriöoireilua esiintyy joka viidennellä nuorista urheilijoista ja joka neljännellä aikuisista urheilijoista

- Liikuntaan liittyy lukuisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia, jotka voivat tukea joustavaa syömiskäyttäytymistä ja tervettä kehonkuvaa
- Liikkumisen vaikutukset terveyteen voivat olla myös negatiivisia, jos liikunnalla pyritään vain vaikuttamaan kehon muotoon/painoon tai kompensoimaan syömistä
- Syömisestä häiriöt ovat väestössä kasvava ongelma, myös urheilijoilla ja paljon liikkuvilla
- Urheilijoilla ja paljon liikkuvilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yleisempää kuin muussa väestössä – tasosta, lajista ja sukupuolesta riippumatta
- Jo lievästi häiriintynyt syöminen voi heikentää suorituskykyä, terveyttä ja kehittymistä
- Pitkittyessään häiriintynyt syöminen voi johtaa syömishäiriöihin, jotka ovat vakavia sairauksia
- Mitä nopeammin syömishäiriöoireiluun puututaan, sitä parempi on toipumisennuste

Häiriintynyt syöminen paljon liikkuvilla

Liikkuja: negatiivisia vaikutuksia elämänlaatuun

Urheilija: negatiivisia vaikutuksia myös kilpailutuloksiin ja harjoitteluun

Miten ilmenee?

- Vääristynyt ja negatiivinen kehonkuva, mielialan lasku
 - Muutokset painossa, palautumisessa ja jaksamisessa, sairastelu lisääntyy
 - Jatkuva ruoan terveellisyyden, energiansaannin ja painon tarkkailu
 - Pakkoliikkuminen
- Pyritään yleensä laihtumiseen → parantuvaan suorituskykyyn tai kehoihanteita paremmin vastaavaan kehonkoostumukseen

Riskitekijöitä

- Suuret liikuntamäärät
- Tunteiden säätelyvaikeudet
- Persoonallisuustekijät ja kilpailuhenkisyys
- Liikuntamotiivit, erityisesti liikunnan harrastaminen painonhallinnan tai ulkonäön muokkaamisen vuoksi tai ahdistuksen hallintaan
- Perimä
- Lajivalinta
- Negatiiviset kommentit



Milloin oireilu on liiallista?

- Veteen piirretty viiva – milloin liiallista, milloin vielä normaalia? – jos alkaa hallita elämää ja ajatuksia, on mennyt yli
- Jatkuva, pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen
- Vääristynyt kehonkuva, tyytymättömyys kehoon
- Painon voimakas vaikutus itsetuntoon
- Yritys kontrolloida painoa terveyttä vaarantavilla keinoilla
- Harjoitusohjelman pakonomainen noudattaminen, myös terveyden uhalla
- Suhteeton ahdistuminen epäonnistumisista

Kaikki syömisen häiriöt voivat heikentää suorituskykyä ja terveyttä

- Usein syömishäiriöissä energiansaanti putoaa liian alas – tasolle, joka ei tue liikkumista eikä terveyttä. Riittävä energiansaanti on urheilijan ravitsemuksen kulmakivi
- Toive pudottaa painoa → energiavaje → negatiivisia vaikutuksia suorituskykyyn, kun paino putoaa tietyn, jokaiselle yksilöllisesti sopivan kilomäärän alle
- Harjoittelulla liialliset mittasuhteet ja pakonomaisuus → energiavaje + alipalautumistila, kun elimistö ei enää palaudu liiallisesta kuormituksesta
- Osalle syömishäiriöistä tyypillistä ahmiminen → paino voi nousta merkittävästikin → suorituskykyä heikentävä vaikutus osassa urheilulajeista

Urheilijan suhteellinen energiavaje

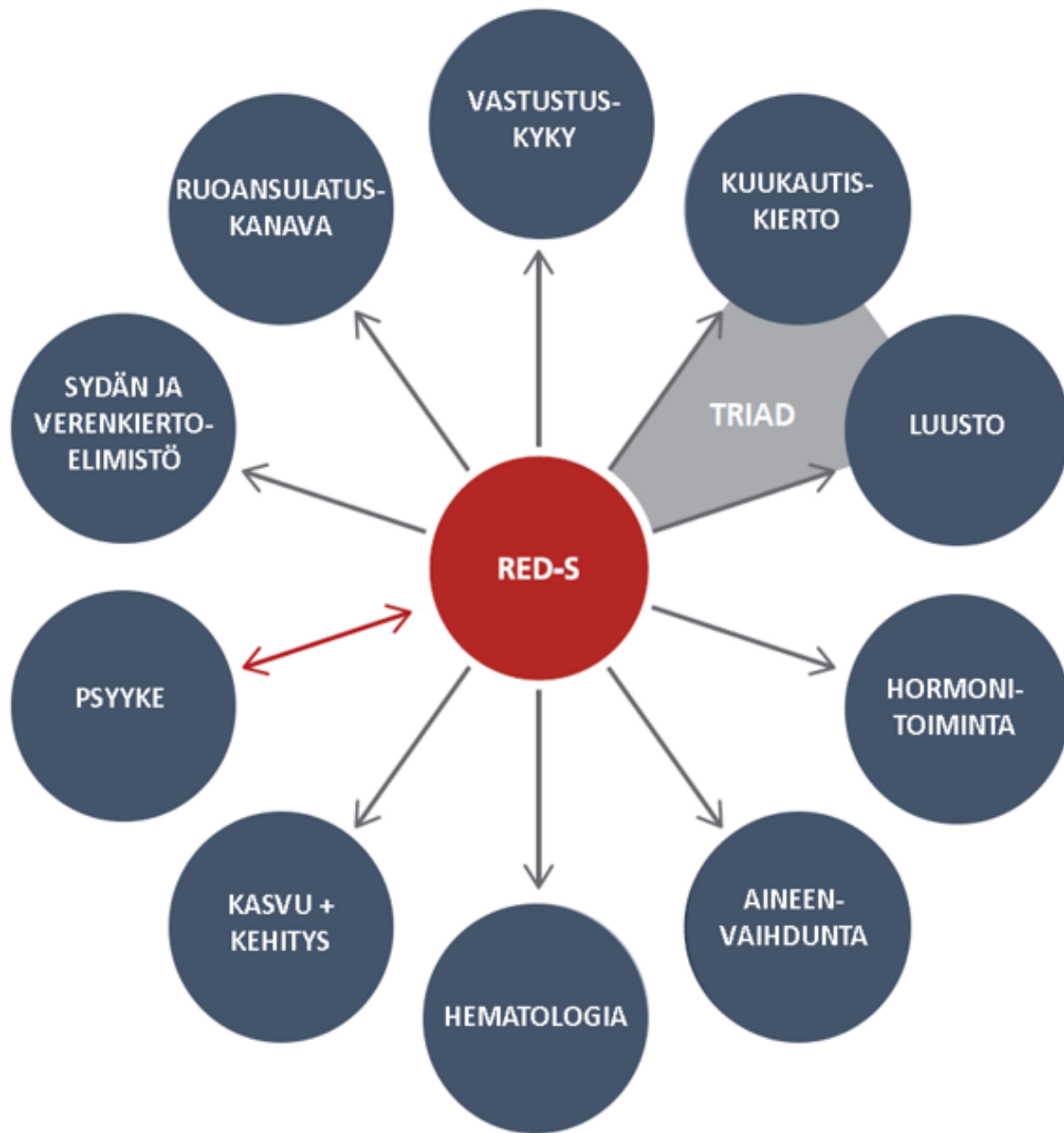
RED-S (Relative Energy Deficiency in Sports)

- Energiaa liian vähän kulutukseen suhteutettuna → ei tue harjoittelua, kehittymistä, palautumista ja terveyttä
- **Tietoinen** → pyritään kontrolloimaan/pudottamaan painoa → vaikuttamaan suorituskyykyyn
- **Tiedostamaton** → tietojen ja taitojen puute voi johtaa energiavajeen syntyyn
- Energiavajeessa elimistö alkaa säädellä elintoimintojaan, jotta varmistetaan selviytymisen kannalta välttämättömimpien toimintojen säilyminen
- Esiintyy molemmilla sukupuolilla – terveysriskit osittain samoja, osittain erilaisia
- RED-S ja häiriintynyt syöminen kulkevat usein käsi kädessä
- Mitä pidempään kestää, sitä vaikeampia ovat seuraukset

Suorituskyky ja terveys energiavajeessa

- Vaikutuksen yksilöllisiä. Energiavajeen pitkittyessä suorituskyky väistämättä heikkenee
- Voi vaikuttaa elimistön toimintoihin jo alle viikossa, pitkän aikavälin vaikutukset huomattavia
- Erittäin lyhytkestoinen energiavaje tuskin aiheuttaa vakavaa tai pysyvää vahinkoa terveydelle tai suorituskyvylle, mutta mitä kauemmin energiavaje kestää, sitä vakavampia seuraukset ovat ja sitä haastavampaa tilannetta on korjata
- Seurausten vakavuuteen vaikuttavat mm. energiavajeen kesto, ikä, sukupuoli ja terveydentila
- Energiavaje vaikuttaa esim. hormonitoimintaan, luiden tiheyteen, aineenvaihduntaan, vastustuskykyyn, kasvuun ja kehitykseen, ruoansulatuskanavan toimintaan, kehonkoostumukseen sekä psyykkiseen terveyteen

Energiavaje vaikuttaa monin tavoin terveyteen



Riittämätön ravintoaineiden saanti

Kuukautishäiriöt

Luuston tiheys heikkenee

Anabolisten hormonien pitoisuudet laskevat, katabolisten nousevat

Ummetus, vatsakrampit ja turvotus lisääntyvät

Endoteelin toimintahäiriö, rasva-aineenvaihdunnan poikkeavuudet

Rauta-aineenvaihdunta heikkenee

Kasvu hidastuu, murrosikä viivästyy

Sairastelu lisääntyy, kun vastustuskyky laskee

Aineenvaihdunta levossa ja liikunnan aikana hidastuu

Kehonkoostumus muuttuu

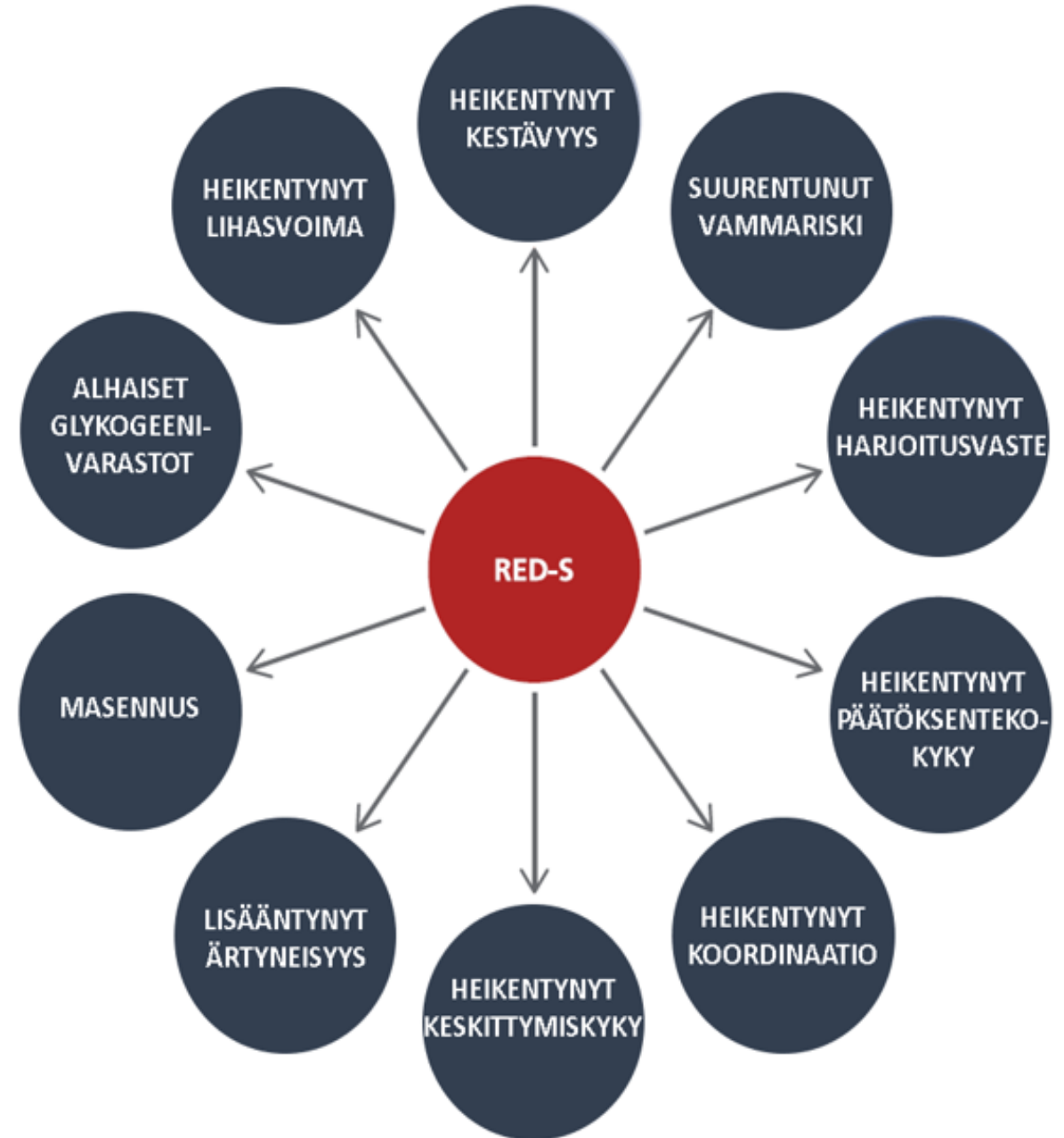
Energiavaje vaikuttaa monin tavoin suorituskykyyn

Energiavajeella on myös isoja vaikutuksia suorituskykyyn ja palautumiseen!

Harjoitusten laatu kärsii merkittävästi energiavajeesta

Vammariski kasvaa jo puutteellisen energianravintoaineiden saannin vuoksi, mutta myös, koska koordinaatio- ja keskittymiskyky heikkenevät

Mitä pidempään energiavaje kestää, sitä pidempään kestää myös oireiden korjaantuminen



Oman Elämänsä Urheilija -projekti

Oman Elämänsä Urheilija



- Syömishäiriökeskuksen 2020 alussa käynnistämä
- Miksi? → vastaamaan siihen haasteeseen, että syömishäiriöoireilun esiintyvyys urheilijoiden ja urheilu-uransa lopettaneiden keskuudessa on runsasta
- Halutaan auttaa urheilijoiden kanssa toimivia tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä – ennen kuin suurempia ongelmia syntyy
- Hyvän ravitsemuksen, psyykkisen valmennuksen ja elämätaitojen opettaminen → tuetaan tervettä syömiskäyttäytymistä, mikä tukee myös urheilijana kehittymistä
- Sosiaalinen media @oeu2020, nettisivut, ilmaiset valmentaja- ja vanhempainoppaat, luennot, webinaarit, urheilijan hoitomalli

<https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/>

Lähteet

- Kuvat ilman lähdemerkintää: www.pixabay.com
- Anis ym. 2019. Liikunta ja syömishäiriöt. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15010>
- Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J. Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment.
- El Ghoch ym. 2013. Eating Disorders, Physical Fitness and Sport Performance: A Systematic Review.
- Heikura, I. 2020. Urheilijan energiansaanti ja suhteellinen energiavaje. <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/urheiluravitsemus/>
- Heikkilä M. 2020. Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes
- Logue ym. 2020. Low Energy Availability in Athletes 2020: An Updated Narrative Review of Prevalence, Risk, Within-Day Energy Balance, Knowledge, and Impact on Sports Performance
- Martinsen M, Sundgot-Borgen J. Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls.
- Mountjoy et al. 2018 IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update
- Poikkimäki ym. 2017. ERI-ikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. KIRJALLISUUSKATSAUS.



Lopuksi

- Raja urheilijalle tyypillisten käytösmallien ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä voi olla häilyvä
- On tärkeää tunnistaa, tukevatko vai häiritsevätkö liikkujan käytösmallit liikkumista ja elämää? Jos ne heikentävät suorituskykyä ja haittaavat elämää, on niihin viimeistään puututtava
- **Kiitos!** Mukavaa syksyn jatkoa!

maria.heikkila@syomishairiokeskus.fi