

Stressivatsan pahimpia vitsauksia ovat kahvi ja suklaa

”Keho ei jaksa loputtomia, vaan panee pellit kiinni!”

JÄRVENPÄÄ

Anne Sivvio

■ Erityisruokavalioiden noudattamiseen on ihmisillä monta erityistä: sairaudet, vakavuus tai elämäntapa, esimerkiksi kasviruokavalioiden noudattaminen. Vielä tavallisempaa on, että erityisruokavalioiden päädytään oireilevan stressivatsan takia.

–Laktosi-intoleranssi on ehdottomasti yleisin syy erityisruokavalioiden noudattamiseen tänä päivänä. Hyvänä kakkosena tulee keliakia, kertoo ravitsemustieteilijä **Annu Kosonen**.

Maidon jättäminen pois ruokavaliosta kolmen tai kuuden kuukauden ajaksi voi auttaa oireiden hallinnassa. Kun suolistostaadaan kuntoon kutiujen ja maitohappobakteerien avulla, voidaan taas palata takaisin maitotuotteisiin.

Ruokayliherkyys on Kososen mukaan merkki siitä, että suolisto ei ole kunnossa. Näkyviä merkkejä voivat olla esimerkiksi ripuli ja jatkuva vatsan turvotus.

Stressivatsan pahimpia vitsauksia ovat kahvi, suklaa ja pu-



JÄRVENPÄÄ
Anne Sivvo

■ Erityisruokavalioiden noudattamiseen on ihmisillä monia eri syitä: sairaudet, vakavimmat elämäntapa, esimerkiksi kasviruokavalioiden noudattaminen. Vielä tavallisempaa on, että erityisruokavalioiden päädytään oireilevan stressivaivastilan takia.

–Laktoosi-intoleranssi on ehdottomasti yleisin syy erityisruokavalioiden noudattamiseen tänä päivänä. Hyvänä kakkosena tulee keuhkia, kertoo ravitsemustieteilijä **Anu Kosonen**.

Maidon jättäminen pois ruokavaliosta kolmen tai kuuden kuukauden ajaksi voi auttaa oireiden hallinnassa. Kun suolistosta saadaan kuntoon kuitujen ja maitohappobakteerien avulla, voidaan taas palata takaisin maitotuotteisiin.

Ruokayliherkkyys on Kososen mukaan merkki siitä, että suolisto ei ole kunnossa. Näkyviä merkkejä voivat olla esimerkiksi ripuli ja jatkuva vatsan turvotus. Stressivaivastilan pahimpia vitsauksia ovat kahvi, sukkaa ja puunainen liha sekä kaikki muun rasvainen ruoka. Niiden tilalle Kosonen suosittelee pirtelöitä ja sosekeittoja. Pellavansiemenrouheet ja kauraleseet ovat hyviä kuitun lähteitä.

–Vehnää ja ruista en suosittele, sillä ne ovat liukenemattomia kuituja.
Ihmisiä stressaa eniten jatkuva suorittaminen. Suorituskeinen ihminen ei kunnutele kehoaan, ja yllätyksiä tapahtuu kiireen keskellä.

Seesteiseen ihmiseen ei flunssapöppö iske

–Pitäisi oppia elämään het-



Ruokavallio kuntoon. Ravitsemustieteilijä Anu Kososen luennolla selvitetään muun muassa allergian ja yliherkkyyden eroja.

keissä. Keho ei jaksa loputtomia, vaan panee pelit kiinni, vertaa Kosonen.

Flunssakin on vain oire siitä, että keho on väsynyt ja haluaa taukoa jatkuvasta oravanpyöristä.

–Seesteiseen ihmiseen ei flunssapöppö iske. Keho ei kestä loputtomia.
Karppausuuni on Kososen

mukaan jo ohittunut, mutta tilalle on tullut suosittu gluteeniton dieetti. Kosonen on kokeillut tätä itsekin ja saanut olonsa tuntumaan kevyemmältä. Hän myös tietää, mistä puhuu, sillä opintojensa loppuvaiheessa hän läpikävi burn-outin ja stressioireilun.

–Olin juuri sellainen suorittajatyyppi, joka yritti tehdä gradua

ja väitöskirjaa samanaikaisesti muiden töiden ohella.

Maitoallergia hänellä puhkesi jenkkeissä vieteilyn vaihto-oppilasvuoden jälkeen.

Ravitsemustieteilijä, EtM **Anu Kososen** luennon aiheina ovat keuhkia, gluteeniyliherkkyys, laktoosi-intoleranssi, maitoallergia, allergian ja yliherkkyyden erot sekä stressimahalle so-

pivampi ruokavallio. Ohjeita annetaan pääsääntöisesti alkuisen ruokavalioiden.

Anu Kososen erikoisruokavalioiden luento keskiviikkona 6.3. klo 18.00-19.30 Järvenpään kirjaston Tyyni Tuulio-salissa. Järvenpään Opiston luento.