

Kognitiivinen käyttäytymisterapia syömisen välttämis- ja rajoittamishäiriöön (ARFID) (CBT-AR)

Potilaan ja perheen työkirja

CBT-AR: Vaihe 1

Mikäli vastaat seuraaviin kysymyksiin ”kyllä”, on sopiva aika aloittaa CBT-AR -ohjelma:

- Tunnistanko, että minulla on välttävän tai rajoittavan syömisen ongelmaa?
- Mahdollistaako fyysinen vointini avohoidon?
- Syönkö tällä hetkellä ainakin jotakin?
- Koenko, että muutokset syömisessä parantaisivat terveyttäni ja hyvinvointiani?
- Pystynkö osallistumaan CBT-AR -tapaamisiin viikoittain?
- Olenko valmis tekemään kotitehtäviä tapaamisten välillä?

Jos vastasit ”kyllä” kaikkiin kysymyksiin, olet valmis aloittamaan CBT-AR -hoidon!

Jos vastaisit ”ei” ainakin yhteen kysymykseen, keskustele tästä työntekijäsi kanssa.

Mikä on ARFID?

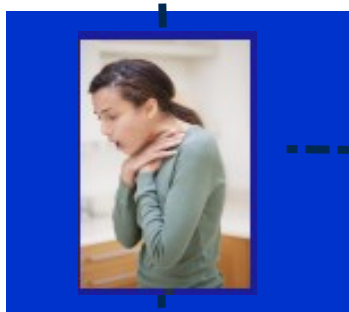
Avoidant/ Restrictive Food Intake Disorder

- ARFID:ia sairastavat syövät hyvin rajoittuneesti erilaisia ruoka-aineita tai liian pieniä ruokamääriä ja siitä aiheutuu ongelmia.
- Nämä ongelmat saattavat liittyä terveyteen, kuten liialliseen painonputoamiseen, tai siihen, ettei saa riittävästi ravintoaineita.
- Ongelmat saattavat olla sosiaalisia, kuten silloin, kun ei pysty syömään aterioita muiden kanssa.

ARFID (syömisen välttämis- ja rajoittamishäiriö) eroaa muista syömishäiriöistä, esim. anoreksiasta, koska ARFID:ia sairastavilla ei esiinny tavoitteellista painonlaskua eikä painon tai ulkomuodon kontrollointia. Sen sijaan niillä, joilla on ARFID, voi olla yksi, kaksi tai kolme seuraavista:



1. Osa ihmisistä, joilla on ARFID, kokee uusien ruokien maut, rakenteet tai hajut outoina tai voimakkaina ja heidän mielestään on turvallisempaa syödä tuttuja ruokia.



2. Osalla on ollut syömiseen liittyviä pelottavia kokemuksia, kuten oksentamista, tukehtumisen tunnetta tai allerginen reaktio. He saattavat välttää ruokia, jotka liittyivät kokemuksiin tai saattavat lopettaa syömisen kokonaan.



3. Osa ei koe nälkää kovin usein ja ajattelee syömisen olevan rasite tai välttämätön paha tai tulee kylläiseksi hyvin nopeasti.

ARFID on psykiatrinen diagnoosi

On tärkeää ymmärtää, että henkilö, jolla on ARFID, ei ole ”nirso” tai ”jääräpäinen”



ARFID:ia sairastavilla on taustalla biologisia ominaisuuksia, jotka selittävät heidän ruokailutapojaan ja tekevät niistä ymmärrettäviä.

Kun joitakin ruokia on tottunut välttämään pitkäaikaisesti, on käyttäytymistä vaikea muuttaa.

Mutta...

...on olemassa keinoja, joilla sairastavat ja perheet voivat muuttaa askeleittain näitä käyttäytymismalleja.

Mitä seurauksia on rajoittuneella syömisellä?



* Makumieltymykset ovat osittain perinnöllisiä.

* Saatat jopa olla ”supermaistaja”, jolloin sinulla on jo syntyessäsi runsaasti kielessäsi makunystyröitä, etkä pidä karvaalta maistuvista ruoista, kuten kasviksista.

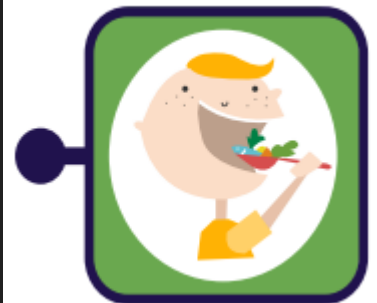


* Makumieltymyksistä on saattanut olla hyötyä evoluutiossa.

* Tietyt ruoka-aineet, kuten hedelmät ja kasvikset, olivat todennäköisemmin myrkyllisiä esi-isien metsästäessä ja keräillessä ruokaa.

Kuinka rajoittunut syöminen ylläpitää ARFID:ia?

- * Jatkuvasti samojen ruokien syöminen saa uuden ruoan maistumaan jopa vielä oudommalta.
- * Tietyt ravintoainepuutokset voivat muuttaa makujen aistimista, jolloin uusi ruoka ei maistu. Tämä vähentää mahdollisuuksia uusien ruokien harjoitteluun, koska uusi ruoka houkuttelee vielä vähemmän.
- * Saman ruoan jatkuva syöminen voi saada kyllästymään kyseiseen ruokaan ja lopettamaan sen syömisen, jolloin ruokavalio kaventuu edelleen.
- * Hyvin rajoittunut ruokavalio voi aiheuttaa vakavia terveysongelmia. Hedelmien ja kasvien välttäminen voi johtaa ravintoaineiden puutoksiin ja terveysriskeihin. Runsassokeristen ja -rasvaisten ruokien runsas syöminen voi olla yhteydessä tyypin 2 diabetekseen ja sydänsairauksiin.
- * Yhdessä muiden kanssa syöminen saattaa olla hankalaa, mikä vähentää mahdollisuuksia uusien ruokien opetteluun.



Mitä tapahtuu alkaessasi vältellä syömistä negatiivisen syömiskokemuksen jälkeen?



* Negatiivinen syömiskokemus, kuten tukehtumisen tunne, pahoinvointi, allerginen reaktio tai kipu ruokailun jälkeen, saattaa olla traumaattinen.



* Nämä kokemukset voivat saada sinut rajoittamaan ruokavaliotasi estääksesi pelottavan kokemuksen uusiutumisen.

* Saatat jopa välttää kaikkea tapahtumasta muistuttavaa ruokaa tai lopettaa syömisen kokonaan.

Kuinka ruoan tai syömisen välttäminen ylläpitää ARFID:ia?

* Sinulla voi olla turvakäyttäytymistä, kun yrität välttää pelottavan kokemuksen uusiutumisen. Saatat esimerkiksi:

- syödä ruokaa pieninä palasina
- pureskella paljon kauemmin kuin on tarpeen
- syödä vain tutuissa paikoissa
- kieltäytyä syömisestä.

* Turvakäyttäytyminen estää sinua kokeilemasta, toteutuvatko kauhukuvasi.

* Mitä enemmän vältät syömistä, sitä pelottavammaksi se muuttuu!

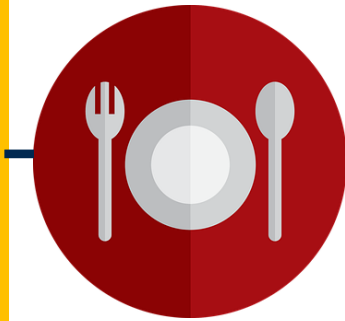




Mitä tapahtuu, kun syöt liian vähän ruokaa?

* Geenit määrittävät osittain sen, kuinka nälkäiseksi tunnet itsesi ja kuinka paljon mielihyvää saat syömisestä.

* Hyvin pienten ruoka-annosten syöminen toistuvasti saa sinut tuntemaan itsesi nopeasti kylläiseksi syödessäsi, vaikket olisikaan vielä saanut riittävästi energiaa ja ravintoaineita.

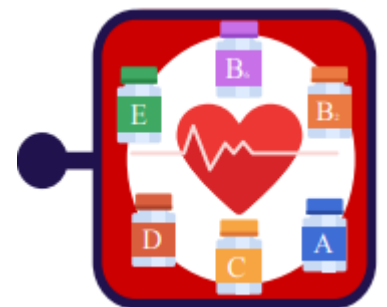


* Epäsäännöllinen syöminen voi vaimentaa nälkäviestejä, etenkin jos olet pitkiä aikoja syömättä.

* Syödessäsi poikkeuksellisesti jollakin aterialla enemmän, voit tuntea itsesi erittäin kylläiseksi, koska mahalaukun tilavuus on pienentynyt toistuvan syömisestä rajoittamisen myötä.

Kuinka vähäinen syöminen ylläpitää ARFID:ia?

- * Vaikka sinulla olisi ollut syntymästäsi saakka heikompi ruokahalu kuin muilla, voi hyvin vähäinen syöminen vähentää ruokahaluasi edelleen. Näin tapahtuu etenkin silloin, jos syöt aina vain tiettyjä samoja ruokia.
- * Yksipuolinen syöminen voi vähentää kykyäsi syödä riittävästi ruokaa, koska kyllästyit syömään samaa ruokaa, ja syöt sitä aterialla vähemmän.
- * Seurauksena voi olla merkittävää painonlaskua, osteoporoosi, kuukautisten poisjääminen, lihasten menetystä, sykkeen hidastumista tai muita lääketieteellisiä ongelmia.



Kuinka ARFID:ia hoidetaan?

CBT - AR



Miten kognitiivinen käyttäytymisterapia toimii ARFID:in hoidossa?

Hoidon päätavoitteet:

1. Saavuttaa hyvinvointia edistävä paino tai ylläpitää sitä
2. Korjata ravintoainepuutokset
3. Syödä ruokia kaikista viidestä ruokaryhmästä
 - kasvikset, marjat ja hedelmät
 - maitovalmisteet
 - viljavalmisteet
 - rasvat
 - liha, kala, siipikarja, kananmuna ja kasviproteiinin lähteet
4. Helpottaa syömistä sosiaalisissa tilanteissa

Mitä hoito EI ole:

1. Pyrkimystä muuttaa sinua ihmisenä
2. Pyrkimystä saada sinut syömään hyvin epätavallisia ruokia tai kaikkia ruokia
3. Pakkosityöttämistä



Miltä CBT-AR näyttää?

4 vaihetta, noin 20–30 tapaamista

1



LISÄÄ ARFID-YMMÄRRYSTÄSI JA ALOITA MUUTOSTEN TEKEMINEN

Kirjaa havaintojasi oireita ylläpitävistä tekijöistä; jos olet alipainoinen, lisää mieleisten ruokien annoskokoa; tee alustavia muutoksia ruokavalikoimaan.

2



JATKA MUUTOKSIA JA ASETA TAVOITTEITA

Aseta tavoitteita pelkojesi kohtaamiseen; jatka ruokamäärän ja/tai -valikoiman lisäämistä.

3



KOHTAA PELKOSI

Altista itseäsi uusille ruoille tai pelkoruoille; maista aluksi pieni määrä, syö sitten suurempia määriä.

4



EHKÄISE UUSIUTUMINEN

Kehitä taitojasi jatkaa harjoittelua itsenäisesti.

Hoito on aktiivista!

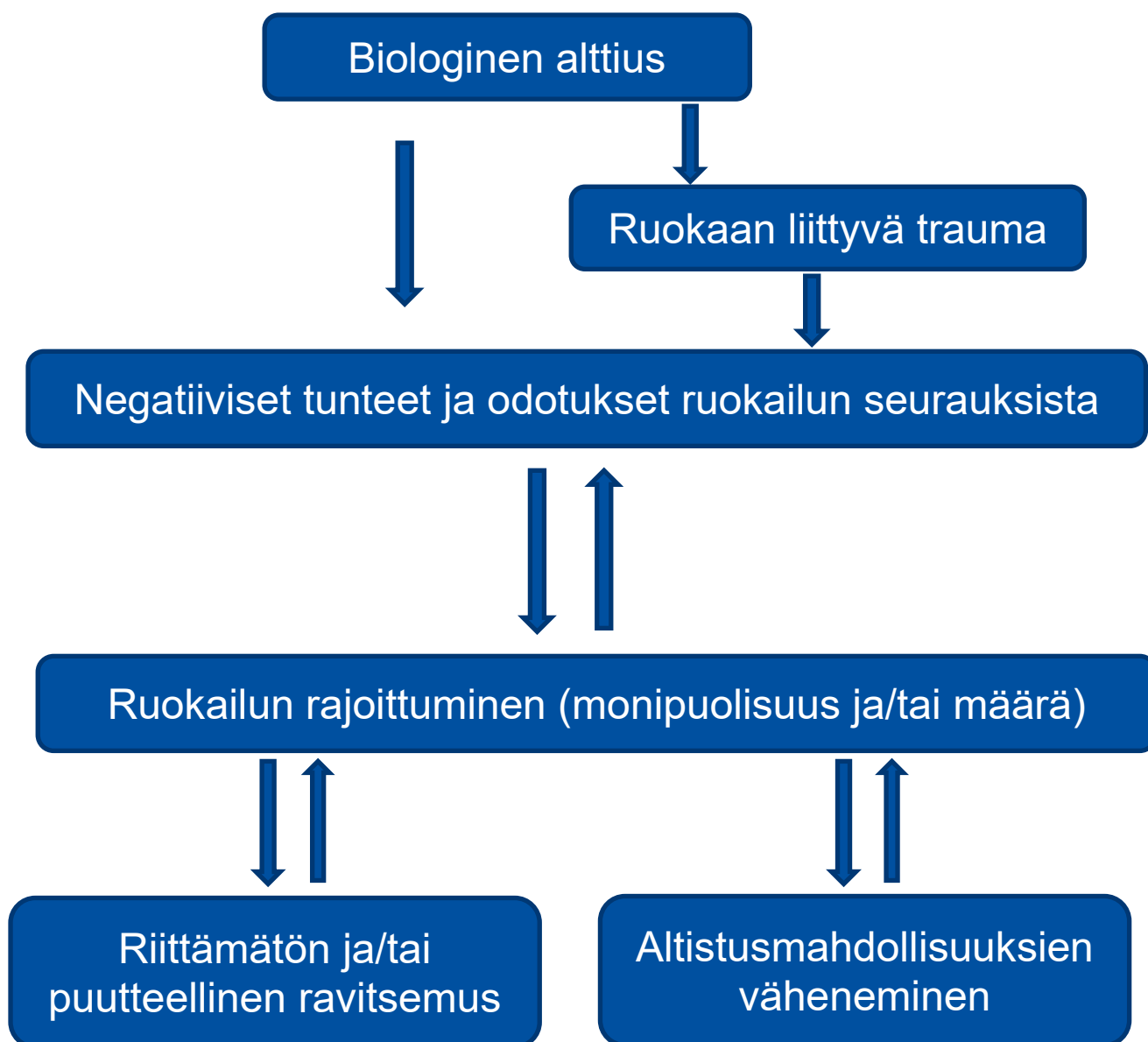
- * Sinun tulee osallistua tapaamisiin viikoittain
- * Riippuen iästäsi ja hoidon tavoitteista, vanhempiesi voi olla myös tarpeen osallistua
- * Saat viikoittain kotitehtäviä, joita voivat olla esimerkiksi:
 - ruokapäiväkirjan pitäminen edistymisen seuraamiseksi
 - uusien ruokien harjoittelu kotona

Mikäli olet kiinnostunut CBT-AR:sta, pohdi, olisiko nyt oikea aika sitoutua hoitoon



Itsetarkkailulomake CBT-AR -ohjelmaa varten

Aika	Ruoka/juoma	Ajatukset, tunteet	Fyysiset/keholliset tuntemukset





MIKSI PAINONI PITÄISI NOUSTA ja KUINKA SEN TEEN?

Matala paino voi vaarantaa terveytesi! Se voi johtaa:

Alakuloiseen tai
ärsyyntyneeseen
mielialaan

Jatkuvaan
väsymykseen

Aivojen
tilavuuden
pienemi-
seen

Häiriinty-
neeseen
pituus-
kasvuun

Naisilla
kuukautisten
alkamatto-
muuteen tai
poisjäämiseen

Miehillä
matalaan
testosteroni-
tasoon

Matalaan
luuntiheyteen
tai
lisääntyneeseen
murtumariskiin

Kuolemaan

Lääkärisi ja oma työntekijäsi määrittelevät sinulle tavoitepainon
pituutesi, ikäsi ja kasvukäyriesi perusteella

KUINKA TEEN SEN??

Keinoja lisätä painoa ½ -1 kg viikossa:



Syö mieliruokiasi enemmän. On OK syödä
pipareita, karkkeja ja jäätelöä joka päivä, jos ne
ovat niitä ruokia, joista pidät.



Syö säännöllisesti pitkin päivää
(3 ateriala ja 3 välipalaa)



Myös välipalojen tulee sisältää useita aterian
osia (esim. leipää JA maitoa JA hedelmää)

500

Lisää päivittäin VÄHINTÄÄN 500 kcal:n
verran ruokaa



Vähennä fyysistä aktiivisuuttasi tarpeen
mukaan TAI korvaa kulutettu energiamäärä
syömällä VIELÄ ENEMMÄN



Lapset ja nuoret: anna vanhempiesi auttaa
aterioilla ja välipaloilla

**Esimerkkejä vähintään
500 kcal energiaa sisältävistä
aterioista ja välipaloista:**

- * valmispitsa ja lasi maitoa
- * 2-3 suklaapatukkaa
- * 3 leipäviipaleutta runsailla
päällisillä
- * 2 donitsia ja lasi kaakaota
- * lihipiirakka kahdella nakilla ja
lasi mehua
- * jäätelötuutti, lasi mehua ja
välipalapatukkaa



MUISTA: Sinun täytyy
syödä tämä määrä sen
lisäksi, mitä yleensä syöt!

Mikäli vastaat seuraaviin kysymyksiin ”kyllä”, olet valmis siirtymään vaiheeseen 2:

- Ymmärränkö, mitä ARFID merkitsee ja mitä CBT-AR hoidossa tapahtuu?
- Olenko samaa mieltä työntekijäni kanssa pääasiallisesta ARFID-piirteestäni (eli aistiylherkkyys, negatiivisten seurausten pelko tai kiinnostuksen puute ruokaa/syömistä kohtaan)?
- Olenko alkanut seurata päivittäistä ruoankäyttöäni (joko itsekseni tai vanhempieni tuella)?
- Syönkö säännöllisesti päivän aikana (esim. 3-4 tunnin välein), vaikka ateriat sisältäisivätkin pääasiassa vain mieliruokiani tai -juomiani?
- Olenko alkanut lisätä ruokamäärää (+500 kcal energiaa päivässä, mikäli olen alipainoinen) tai vaihtelevuutta (tekemällä pieniä muutoksia ruoka-
valikoimaani)?

Jos vastasit ”kyllä” kaikkiin kysymyksiin, olet valmis vaiheeseen 2!

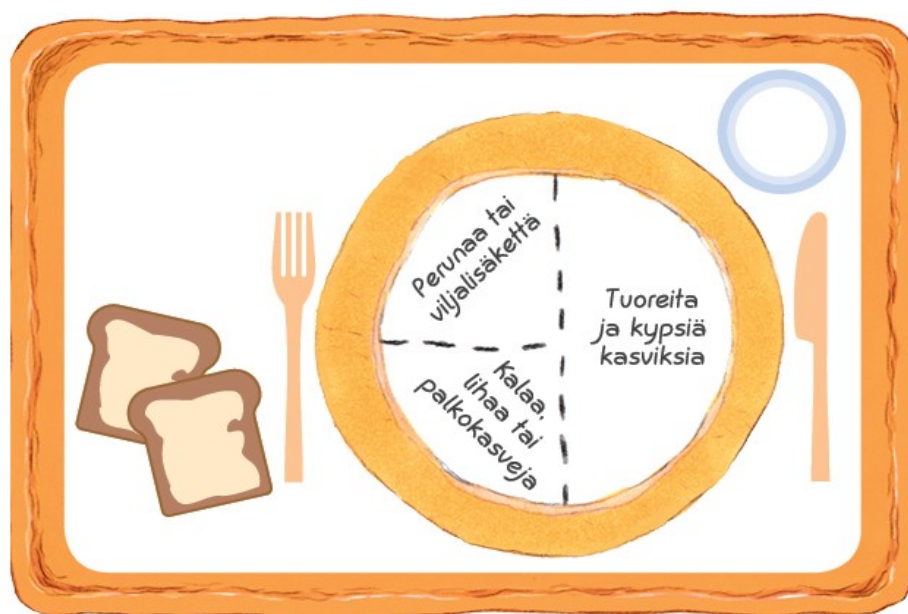
Jos vastasit ”ei” ainakin yhteen kysymykseen, keskustele tästä työntekijäsi kanssa.

CBT-AR: Vaihe 2

Puute	Merkit ja oireet	Mahdolliset yksilöllisesti määritetyt lisät	Esimerkkejä ruoka-aineista, joissa on paljon ravintoainetta
Kalsium	Heikentynyt luuntiheys, luunmurtumat (vaikka veriarvot olisivat normaalit)	Tabletit, purutabletit, poretabletit	Maito, piimä, juusto, jogurtti, rahka, täydennetyt kasvijuomat (esim. soija-, kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat), täydennetyt jogurtin kaltaiset valmisteet, silakka, muikku, tofu, lehti- ja parsakaali, jäätelö, manteli
Folaatti/ Foolihappo	Heikkous, uupumus, keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, päänsärky, rytmihäiriötuntemukset ja hengenahdistus, kipu ja haavaumat kielessä ja suussa, suurentunut riski sikiövaurioille	Tabletit	Naudan maksa, tummanvihreät kasvikset (esim. rucola, pinaatti, lehtikaali), kikherneet, erilaiset pavut, parsa, ruusukaali, parsakaali, maapähkinät, ruisleipä, murot, appelsiinimehu, jauhot, pasta, riisi, peruna
Rauta	Vaikeus ajatella selkeästi, heikentynyt immuunivaste, jaksamattomuus, suorituskyvyn lasku, palelu tai kuumotus	Tabletit, nestemäiset tipat, purutabletit, nestemäinen valmiste, jauhe Vihje; kalsiumlisä saattaa heikentää raudan imeytymistä. Ota kalsiumtabletit tai syö kalsiumpitoisia ruokia eri aterioilla kuin rautapitoisia ruokia.	Eläinperäiset: naudan maksa, naudanliha, veriruoat, porsaanliha ja kana. Ei-eläinperäiset: Täysjyväviljatuotteet (esim. ruisleipä ja raudalla täydennetyt murot), soijarouhe, linssit, herneet, erilaiset pavut, cashewpähkinät Vihje: Ei-eläinperäisistä elintarvikkeista rauta imeytyy huonommin kuin eläinperäisistä tuotteista, joten kasvis- ja vegaaniruokavaliossa tulee saada enemmän rautaa. Kasvis- ja vegaaniruokavaliossa tarvitaan lähes puolet enemmän rautapitoista ruokaa kuin lihaa sisältävässä ruokavaliossa. Vihje: C-vitamiini auttaa ei-eläinperäisten elintarvikkeiden rautaa imeytymään paremmin. Katso taulukosta hyviä C-vitamiinin lähteitä.
Proteiini	Lihakudoksen menetys, vähentynyt energisyys	Proteiinilisät, esim. täydennysravintovalmisteet, proteiinijauhe	Liha, kana, kala, kananmuna, pavut/palkokasvit, pähkinät, maito ja maitotuotteet, soija ja soijatuotteet, ja muut kasviproteiinit, joissa proteiinia ≥ 14 g/oma annoskoko

A-vitamiini	Hämäräsokeus tai kyvyttömyys nähdä hämärässä tai pimeässä, heikentynyt immunitetti, tulehdusherkkyyys	Tabletit, kalaöljy	Margariini ja muut levitteet, maksa, kananmunan keltuainen, porkkana, bataatti, paprika, lehtikaali, parsakaali, pinaatti
B12 - vitamiini	Väsymys, heikkous, ummetus, ruokahaluttomuus, laihtuminen, tunnottomuus, kihelmöinti, masennus, sekavuus, muistamattomuus, suu- tai kurkkukipu	Tabletit, purutabletit, suihke, injektio	Maksa, kala, liha, siipikarja, kananmuna, maito, jogurtti, juusto Vihje: B12-vitamiinia on vain eläinperäisissä ruoissa.
C-vitamiini	Vakava puutos (keripukki) voi aiheuttaa väsymystä ja heikkoutta sekä vakavia terveyshaittoja	Tabletit, poretabletit	Paprika, appelsiini- ja greippimehu, sitrushedelmät, kiivi, parsakaali, mustaherukka, tyrnimarja, lakka, mansikka, ruusukaali, kukkakaali, lanttu
D-vitamiini	Luukipu, lihasten heikkous, luuston kehityshäiriöt (kasvavilla lapsilla ja nuorilla), matala mieliala	Tabletit, tipat, purutabletit, suihke, auringon valo	Vain harvoissa ruoissa on D-vitamiinia luonnostaan: kalanmaksa, rasvainen kala (tonnikala, lohi ja makrilli), jotkut metsäsienet (esim. kantarelli ja torvisieni). D-vitaminoitu maito ja maitotuotteet sekä kasvijuomat (esim. soija-, kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat), margariini ja muut levitteet, kasviöljyt
K-vitamiini	Mustelmat, verenvuoto suussa/ikenissä, veriulosteet, heikko luustoterveys	Tabletit	Vihreät vihannekset, parsakaali, ruusukaali, kasviöljyt, cashewpähkinät, kana, kalkkuna, maksa, kananmuna
Sinkki	Kasvun hidastuminen, ruokahaluttomuus, heikko immuunipuolustus, makumuutokset, masennus, hiustenlähtö, ripuli, silmä- ja ihomuutokset	Tabletit, imeskelytabletit, suihke	Liha, kana, maito, juusto ja muut maitovalmisteet, cashewpähkinät, siemenet, kikherneet Vihje: Sinkki imeytyy paremmin eläinperäisistä elintarvikkeista.

Huom! Taulukon on laatinut alkuperäiseen materiaaliin ravitsemusterapeutti Laurie Manzo, suomalaisen ruokakulttuuriin muokanneet ravitsemusterapeutit Sari Aapro ja Anu Ruusunen.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Lista ruoka-aineista ja ruoista - uusien ruokien tutustuminen ja kokeilu

Ensimmäisessä sarakkeessa on listattu tavallisia marjoja, hedelmiä, kasviksia, kaloja, lihoja, kasviproteiineja sekä maito- ja viljatuotteita. Merkitse toiseen sarakkeeseen ruoka-aineen kohdalle "X", mikäli käytät toistuvasti (esim. olet syönyt vähintään kerran viimeisen kuukauden aikana ja voisit syödä tänään, mikäli olisi tarjolla). Merkitse kolmanteen sarakkeeseen "X" niiden ruoka-aineiden kohdalle, joita olet valmis kokeilemaan hoidon aikana. Merkitse viimeiseen sarakkeeseen "X" aina, kun olet maistanut ko. ruoka-ainetta (joko tapaamisen aikana tai kotona). Viimeisessä sarakkeessa on 10 merkintäkohtaa, koska tutkimusten mukaan täytyy maistaa vähintään 10 kertaa, jotta voi muodostaa selkeän mielipiteen ruoasta.

[illegible]

omenamehu																			
appelsiinimehu																			
marjamehu																			
Muut marja- tai hedelmäsekoitukset tai näistä valmistetut ruokalajit																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
KASVIKSET																			
Vihreät																			
salaatti																			
kurkku																			
herneet																			
kaali																			
kesäkurpitsa																			
paprika																			
purjo																			
parsakaali																			
pinaatti																			
Punaiset ja oranssit																			
porkkana																			
tomaatti																			
paprika																			
bataatti																			
punajuuri																			
Keltaiset																			
peruna																			
maissi																			
paprika																			
lanttu																			
Valkoiset/vaaleat																			
kukkakaali																			

sipuli																			
sienet																			
valkosipuli																			
palsternakka																			
Muut kasvissekoitukset tai kasviksista valmistetut ruokalajit																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
KALAT, LIHAT, KASVIPROTEIINIT																			
Kalat ja äyriäiset																			
ahven																			
hauki																			
kuha																			
lohi																			
purkitetut kalat																			
silakka																			
siika																			
katkaravut/ravut																			
seiti																			
Kananmunat																			
Lihat																			
jauhelihat																			
- nauta																			
- sika																			
- sika-nauta																			
- broileri																			
- riista																			
suikaleet, pihvit																			
- broileri																			
- nauta																			
- sika																			
- riista																			
leikkeleet																			
- broileri																			
- kalkkuna																			

- kinkku																			
makkarat																			
- leikkelemakkara																			
- grillimakkara/nakki																			
Kasviproteiinit																			
pavut																			
linssit, herneet																			
tofu																			
soijarouhe, -suikaleet																			
papu- ja hernepohjaiset valmisteet																			
härkäpapuvalmisteet																			
nyhtökaura																			
seitan																			
quorn																			
Pähkinät ja siemenet																			
Lihasta/kalasta/munista/kasvi- proteiineista valmistetut ruokalajit																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
MAITOTUOTTEET JA KASVIJUOMAT																			
maidot																			
piimät																			
kaakao																			
kasviuomat																			
- kaurajuoma																			
- soijajuoma																			
-																			
-																			
jogurtit																			
- juotavat jogurtit																			

- maustamaton																			
- maustettu																			
- kasvipohjaiset																			
viilit																			
- maustamaton																			
- maustettu																			
rahka																			
- maustamaton																			
- maustettu																			
vanukkaat																			
jäätelö, smoothie,																			
juustot																			
- kovat juustot																			
- tuorejuusto																			
- raejuusto																			
- feta																			
- mozzarella																			
Maitotuotteista tai kasviuomista valmistetut ruokalajit																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
VILJATUOTTEET																			
Leivät																			
kauraleipä																			
ruisleipä																			
sekaleipä																			
paahtoleipä																			
riisikakku																			
hapankorppu																			
näkkileipä																			
Puurot																			
riisipuuro																			
kaurapuuro																			
mannapuuro																			
ohrapuuro																			

moniviljapuuro																			
marjapuuro																			
Murot																			
maissihiutaleet																			
riisimurot																			
täysjyvämurot																			
suklaamurot																			
Mysli																			
Leivonnaiset																			
karjalanpiirakka																			
pasteijat																			
pulla, kakut, makeat																			
keksit, piparit																			
suolakeksit yms.																			
pannukakut, letut																			
Lisukkeet																			
pasta; valkoinen																			
pasta; tumma																			
riisi; valkoinen																			
riisi; täysjyväinen																			
nuudelit																			
kaura- yms. jyvät																			
Viljoista valmistetut ruokalajit																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			

Huom. Alkuperäinen lähde: USDA Center for Nutrition Policy and Promotion´s ChooseMyPlate.gov Web site.
Taulukkoa muokattu huomioiden suomalainen ruokakulttuuri.

Mikäli vastaat seuraaviin kysymyksiin ”kyllä”, olet valmis siirtymään vaiheeseen 3:

- Olenko saanut painoani lisättyä niin, etten ole enää alipainoinen, tai onko painoni noususuuntainen (esim. ½–1 kg/viikko 3–4 viikon ajan)?
- Olenko kokeillut uusia ruokia, joita voisin lisätä ruokavaliooni? Ovatko nämä sellaisia, joilla voin korjata ravitsemuspuutoksiani?
- Olenko alkanut syödä useammin ruokia, joita olen ennen syönyt harvoin? Tai olenko alkanut syödä minulle tuttuja ruokia vaihdellen eri aterioilla?
- Olenko löytänyt eri ruokaryhmistä useita uusia ruokia, joita olen valmis kokeilemaan vaiheessa 3?

Jos vastasit ”kyllä” kaikkiin kysymyksiin, olet valmis vaiheeseen 3!

Jos vastasit ”ei” ainakin yhteen kysymykseen, keskustele tästä työntekijäsi kanssa.

CBT-AR: Vaihe 3

Uusien ruokien kokeilu: viisi vaihetta

Tutustu uuteen ruokaan VIIDEN kysymyksen avulla!

Uuden ruoan kokeilu saattaa tuntua aluksi ylivoimaiselta. Kun seuraavan kerran kohtaat uuden ruoan, hidasta ja käytä muutama minuutti sen tutkimiseen ikään kuin et olisi koskaan aiemmin kohdannut kyseistä ruokaa. Kuvaile ruokaa käyttäen NEUTRAALEJA sanoja; ei ”hyvä” tai ”paha”, vaan esim. ”kova” ja ”voimakkaan makuinen”.



Viisi kysymystä



1

Miltä se näyttää
(esim. vihreältä,
pyöreältä)?



2

Miltä se tuntuu
(esim.
pehmeältä,
epätasaiselta)?



3

Miltä se
tuoksuu/haisee
(esim.
voimakkaalta,
karvaalta)?



4

Miltä se maistuu
(esim.
makealta,
suolaiselta)?



5

Millainen
rakenne siinä on
(esim. sitkeä,
pehmeä)?

Hyvä suoritus!



Muista; mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän opit. On OK, vaikkeet pidä ruoasta ensimmäisellä kerralla. Tutkimusten mukaan uuteen ruokaan tottuminen voi vaatia jopa yli 10 kokeilukertaa. Saman ruoan kokeilu useita kertoja edistää oppimistasi.

Keinoja uusien ruokien lisäämiseen kotona



- * CBT-AR -menetelmässä opettelet uusia ruokia ensin **MAISTAMALLA** yhtä ruoka-ainetta ja harjoittelemalla tätä kotona.
- * Kun olet opetellut maistamaan useampia ruoka-aineita, yhdistelet näitä samalle aterialle ja kokeilet ruokia, joissa on käytetty useita raaka-aineita.
- * Kun olet totutellut näihin ruokiin, on aika **SISÄLLYTTÄÄ** niitä säännöllisesti aterioihisi.

Keinoja lisätä uusia ruokia pääaterioille ja välipaloille kotona

1

Voimista

Aloita suuremmalla määrällä tuttua ruokaa (esim. omenasosetta) ja lisää siihen pieni määrä uutta ruokaa (esim. pala raakaa omenaa). Lisää asteittain uuden ruoan määrää vähentäen samalla tutun ruoan osuutta.



2

Lisää mausteita

Mieluisat ja tutut mausteet voivat toimia apuna uusien ruokien kokeilussa. Lisää esim. juustoa tai yrttisuolaa kasviksiin, ketsuppia lihaan tai dippikastiketta porkkanoihin.



3

Ketjuta

Ketjuta askeleittain kohti uusia ruokia. Esimerkiksi, jos pidät ranskalaisista perunoista, kokeile ensin eri muotoisia ja makuisia ranskalaisia ja seuraavaksi paistettuja perunoita. Lopuksi saatat pystyä syömään keitettyjä perunoita.



4

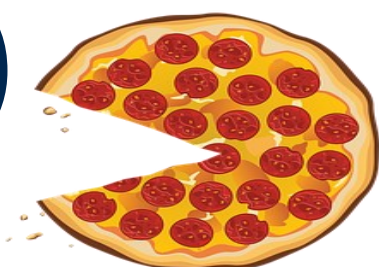
Vaihda

Ellet onnistu ensimmäisellä kerralla, yritä uudelleen – mutta muuta jotain! Kokeile uutta ruokaa eri muodossa. Keitettyä vai raakana? Suolattuna vai suolaamattomana? Kastikkeella vai ilman? Jne.



5

Pilko osiin

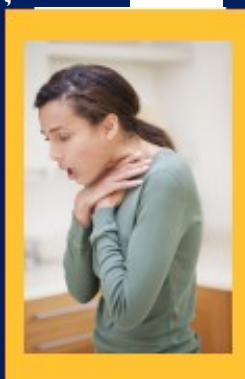


Kun harjoittelet uutta ruokaa, aloita yhdellä ruoan osalla ja lisää sen jälkeen yksi osa kerrallaan. Esimerkiksi jos harjoittelet pitsan syömistä, kokeile ensin pitsapohjaa, sitten pohjaa juuston kanssa, sitten pohjaa juuston ja kastikkeen kanssa ja lopulta pitsapalaa!

Kuinka altistaminen vähentää syömiseen liittyviä pelkoja?

Välttäminen on vain väliaikainen ratkaisu ahdistukseen

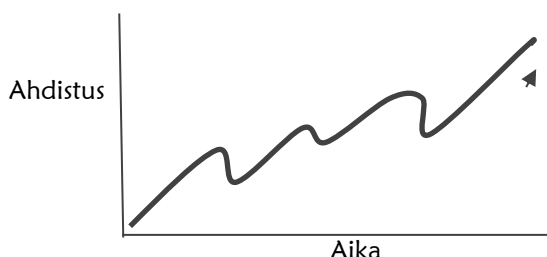
- Mitä kauemmin vältät ahdistusta, sitä enemmän ahdistus lisääntyy, ja sitä vähemmän uskot selviäväsi pelkojesi kanssa.
- Välttämällä menetät mahdollisuuksia haastaa uskomuksiasi ja oppia, että pelkäämäsi seuraukset ovat epätodennäköisiä.



PARAS keino selättää ahdistus on kohdata pelkoja systemaattisesti

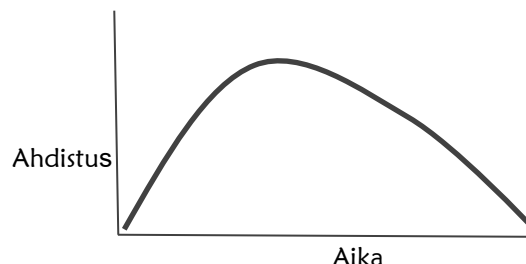
- Listaa pelkosi järjestykseen aloittaen vähiten ahdistavasta ja päätyen eniten ahdistavaan käyttäen asteikkoa 1–100 (ks. taulukko s. 32)
- Kohtaa pelkosi yksi kerrallaan ja arvioi, toteutuiko pelkäämäsi seuraus, ja mitä ahdistuksellesi tapahtui.
- Ajan myötä tulet todennäköisesti havaitsemaan ahdistuksen vähenevän ja tulet luottavaisemmaksi pelottavissa tilanteissa.

Välttäminen lisää ahdistusta



Ahdistus lisääntyy, kun harkitset välttämäsi ruoan kokeilua, ja vähenee, kun päätät olla kokeilematta. Harkitessasi ruoan kokeilua uudelleen, ahdistus kuitenkin lisääntyy vielä enemmän ja vähenee aiempaa vähemmän päättäessäsi olla kokeilematta. Toisin sanoen: pelko ja huoli lisääntyvät välttämisen myötä.

Altistaminen vähentää ahdistusta



Kun kokeilet uutta ruokaa, ahdistus lisääntyy aluksi, mutta vähenee harjoittelun myötä.

Paras keino selvittää, toteutuvatko ennakko-odotuksesi, ja miten pärjät pelon kanssa, on syödä pelottavia ruokia.

Kuinka paljon ruoat tai syömistilanteet pelottavat sinua?

Täydennä pelkomittariin ruoka tai tilanne.

Pelkomittarin lämpötila	Kokeiltava ruoka tai tilanne
100	
90	
80	
70	
60	
50	
40	
30	
20	
10	
0	



Riittävän syömisen keinot

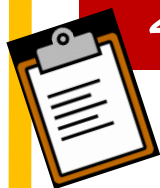
1. Vähennä epämiellyttävää oloa aterian jälkeen

Kehon tuntemukset

- * Täyden olon sietämisen lisääminen voi auttaa syömään riittävästi
- * Voit harjoitella työntekijäsi kanssa tapaamisissa altistamista epämiellyttävälle ololle erilaisilla keinoilla; työntämällä vatsaa ulos, kulauttelemalla vettä, pyörimällä tuolissa
 - kokeile kaikkia kolmea ja harjoittele sen jälkeen vaikeinta
 - suunnittele harjoituksista kotitehtäviä (esim. juo useita lasillisia vettä ennen lounasta joka päivä)



2. Lisää nälkää

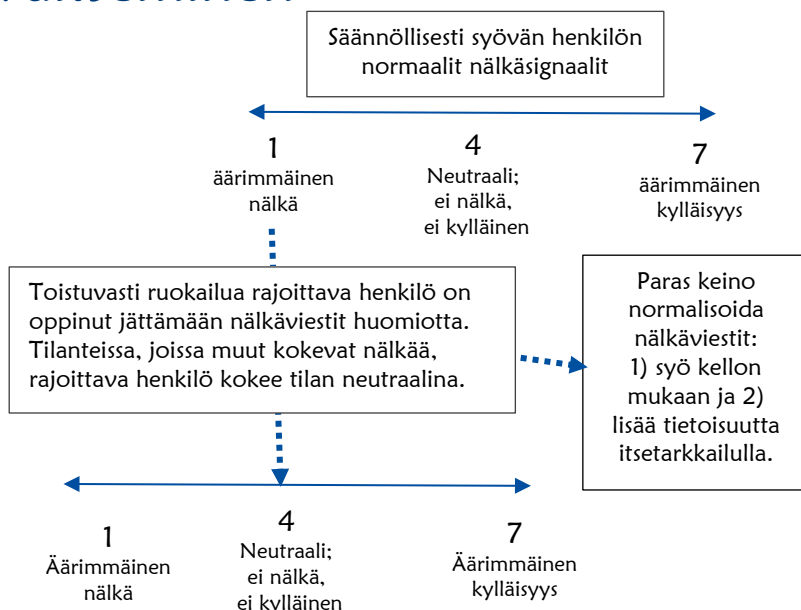


Nälkäviestien havaitseminen

* Liian vähäinen syöminen sekoittaa nälkä- ja kylläisyysviestejä ajan myötä

* Paras keino lisätä tietoisuutta nälkäviesteistä on pitää kirjaa siitä, kuinka nälkäinen olet ennen ateriaa ja kuinka täynnä aterian jälkeen.

* Muuttaaksesi nälkäviestejä, sinun täytyy alkaa syödä ennen kuin olet nälkäinen (janalla kohta 3 tai 4), pikemminkin kuin odottaa siihen, kun olet todella nälkäinen (kohta 1). Sinun täytyy myös syödä erittäin kylläiseksi (kohta 6 tai 7), eikä lopettaa syömistä ollessasi vähän kylläinen (kohta 4 tai 5).



3. Lisää ruokailun nautintoa

Kartoita sinulle mieluisia ruokia

- * Muistuta itseäsi ruoista, joita olet syönyt mukavissa tilanteissa, kuten syntymäpäiväkakkua ystävien ja perheen kanssa
- * Valitse 5 ruokaa, joista pidät tai joista todella nautit ja kuvaile niitä käyttäen ”viittä askelta” tästä materiaalista (s. 28).



Itsetarkkailulomake nälän ja kylläisyyden arviontiin

Aika	Ruoka/juoma	Ajatukset, tunteet	Fyysiset tuntemukset (myös nälkä ennen ateriaa/kylläisyys aterian jälkeen asteikolla 1-7)

Mikäli vastaat seuraaviin kysymyksiin ”kyllä”, olet valmis siirtymään vaiheeseen 4:

- Olenko saanut painoani lisättyä niin, etten ole enää alipainoinen?
- Syönkö säännöllisin väliajoin (eli 3-4 tunnin välein) ja lisään ruokamäärää (jos tarpeen) ja/tai vaihtelua aterioilla ja välipaloilla?
- Syönkö säännöllisesti ruokia, jotka auttavat korjaamaan ravitsemuspuutoksiani?
- Koenko, että pääasialliset ARFID-piirteeni eivät enää liikaa haittaa ruokailujani?
 - * Jos merkittävin haasteeni oli aistiherkkyys; olenko kokeillut laajasti uusia ruokia?
 - * Jos merkittävin haasteeni oli syömisen epämiellyttävien seuraamusten pelko; olenko harjoitellut ruokien syömistä, tai olenko ollut ruokailutilanteissa, joiden aiemmin pelkäsin aiheuttavan pahoinvointia, tukehtumista, kipua tai muuta ongelmaa?
 - * Jos merkittävin haasteeni oli kiinnostuksen puute syömistä tai ruokaa kohtaan; pystynkö syömään riittävästi ja havaitsenko nälkä- ja kylläisyysviestit aiempaa paremmin?

Jos vastasit ”kyllä” kaikkiin kysymyksiin, olet valmis vaiheeseen 4!

Jos vastasit ”ei” ainakin yhteen kysymykseen, keskustele tästä työntekijäsi kanssa.

CBT-AR: Vaihe 4

Henkilökohtainen suunnitelmani ARFID:in haittojen estämiseksi tulevaisuudessa

Näin syömiseni on muuttunut hoidon aikana:
Mahdolliset altistavat tekijät, jotka voivat johtaa oireilun uusiutumiseen tulevaisuudessa:
Oireilun uusiutumisen varomerkit:
CBT-AR -tekniikat, joiden käyttöä jatkan tai joita kokeilen itsekseni hoidon loputtua:
Näin haluan jatkaa syömismuutosten tekemistä hoidon jälkeen:

Olenko valmis päättämään CBT-AR -hoidon?

- Olenko tilanteessa, jossa ARFID-syömishäiriön kriteerit eivät enää täyty, tai onko oireideni vakavuus vähentynyt?
- Olenko saanut painoani lisättyä niin, etten ole enää alipainoinen?
- Pystynkö syömään säännöllisesti useita ruokia jokaisesta ruokaryhmästä?
- Pystynkö saamaan syömästäni ruoasta riittävästi tai lähes riittävästi ravintoaineita sen sijaan, että saisin niitä ainoastaan ravintolisistä?
- Koenko, että pystyn syömään tai että syömiseen liittyvät pelkoni eivät enää hallitse liikaa minua sosiaalisissa tilanteissa?

Jos vastasit ”kyllä” kaikkiin kysymyksiin, olet valmis päättämään CBT-AR -hoidon!
Jos vastasit ”ei” ainakin yhteen kysymykseen, keskustele tästä terapeuttiesi kanssa.

Muistiinpanoja ja vinkkejä kotiharjoitteluun

