



Hanna Huttunen (kuvassa oikealla) sekä Ravinto- ja fytoterapeuttiyhdistyksen, RaFy ry:n hallituksen puheenjohtaja Tarja Tuuli Tukholman matkalla Östermalmin kauppahallissa luomuvihannesostoksilla. Kuva: Tiina Ojala.

## Entisen ”fibron” tarina

# Ruokavalioiremontti vei kivut ja toi elämän ilon

Nykyään omaa Ravintopolku-yritystään pyörittävälle Diplomiravinto-terapeutti Hanna Huttuselle kirjoitettiin vuonna 2003 puoltava lausunto osatyökyvyttömyyseläkettä varten. Hanna puhdisti ruokavalionsa ja auttaa nyt muita. Hän kertoo tarinansa Luontaisterveys-lehden lukijoille.

Olen kärsinyt murtosäistä asti ilmapuntariniveleistä, erilaisista kivuista ja voimattomuudesta. Ajoittain olen ollut jopa liikuntakyvytön, kun lonkkani ”jumittivat” kiinni. Nilkoissani oli usein turvotusta ja tunne kuin sukka-puikkoo olisi työnnetty nivelehen.

Nuorempana minulta oli tutkittu muun muassa reumaa. Tutkimuksissa ei löytynyt mitään. Lääkärit vain kehottivat minua

tottumaan ”ilmapuntariniveleeni”, syytä niihin ei löytynyt.

### Epätietoisuus terveydestä ahdisti

Olin useita vuosia päiväkotityössä. 1990-luvun puoleessa välissä kuvittelin raskaan työn aiheuttaneen minulle burn outin.

En enää jaksanut, olin jatkuvassa tulehduskierroksessa ja masennus vaivasi. Opiskelin uuden ammatin ja valmistuin as-

kartelunohjaajaksi 1997.

Mutta jo opiskeluaikana oivalsin, ettei alanvaihto ollut ratkaisu terveyteeni ja jaksamiseen. Uudessa ammatissani, vaikka siitä nautinkin, jaksoin vain lyhyitä jaksuja ja osa-aikaista työtä.

Vuosituhanen vaihteen lähestyessä olin ollut masentunut jo pidempään. Voimattomuus ja epätietoisuus siitä, mikä vaivaa, ahdisti. Tämä vaikutti negatiivisesti parisuhteeseen ja kokonaisvaltaisesti elämään sen kaikilla tasoilla.

### Minulla oli fibromyalgia

Syksyllä 1999 sain vihdoinkin fyysiatrini Jukka-Pekka Kourin vastaanotolla diagnoosin vaivoilleni. Minulla oli fibromyalgia.

Tuolloin, reippaasti yli kymmenen vuotta sitten, fibromyalgiasta ei juuri puhuttu, ja olin masentunut myös siitä, että lääkärit olivat laittaneet vaivani psyyken piikkiin. Kun sain nimen vaivoilleni ja sain kokea, että on olemassa lääkäri, joka ymmärtää minua, tuntuu, että pitkältä ajalta minua kohdellaan ihmisenä. Se merkitsi todella paljon.

Sain psyykelääkitystä kipukynnykseni nostamaan, kipulääkerekseptin ja ohjausta reumayhdistyksen toiminnan piiriin, jumbppaan ja fysioterapiaan.

Jonkin ajan kuluttua sainoin myös lähetteen kuntoutukseen

Heinolaan Reumasäitiön sairaalaan.

### Diagnoosin saaminen helpotti elämääni

Diagnoosin saaminen helpotti elämääni. Aloin pikku hiljaa hoitaa itseäni.

Opettelin myös itseni armahdamista lepäämällä silloin, kun en jaksanut.

Työhön en vielä tuolloin kyennyt. Ensimmäinen tärkeä etappi oli syksyllä 2000, jolloin pääsin Heinolaan yksilölliseen kuntoutukseen kolmeksi viikoksi. Tällöin innostuin liikunnasta, koin kylmähoidon hyödyt, ja henkisestikin kuntoutus oli erittäin ravitsevaa.

Kävin myös ravitsemusterapeutin vastaanotolla Heinolan Reumasäitiön sairaalassa, mutta en koskunut siitä enempää kuin sen, että ”jotkut kokevat kasviraivon helpottavan vaivojaan” ja että ”suosittelisin karsimaan rasvaa ravinnosta, sillä teillä on painonousu reilusti viime vuosina”.

Sitten olin erinäisiä jaksuja työllistettynä ja osa-aikaisena askartelunohjaajana toimintaterapiassa geriatrisella puolella. Sain pidettyä joten kuten kipuja sietokyvyn rajoissa liikunnalla ja lääkityksellä, mutta ajoittain voin todella huonosti. Toisella yksilöllisellä kuntoutusjaksolla Heinolassa 2003 sain lääkäriltä puoltavan lausunnon osatyökyvyttömyyseläkkeen hakemista varten. Myös minua hoitavan psykiatri kirjoitti oman puoltavan lausuntonsa osatyökyvyttömyyseläkettä varten.

En kuitenkaan päässyt edes määrääkseen osatyökyvyttömyyseläkelle, vaan jatkoin sivistäni työvoimaviranomaisen tukitoimenpideviidakkossa.

### Epätasapainotila suolistossa

Vuosituhanen alkupuolen voin todella huonosti. Etsin voimieni mukaan eri lähteistä tietoa, miten voisni auttaa itseäni voimaan paremmin.

Kuntoutusjaksot Heinolassa 2000 ja 2003 olivat hyödyllisiä liikuntaan motivoiminnin ja kylmähoidon vuoksi, mutta ravintoterapiasta en tuntenut kustuvani paljoakaan. 2004 aloitin jälleen kerran, suhteellisen pitkän työttömyysrupeaman jälkeen osa-aikaisen työn keikun omassa ammatissani askartelunohjaajana. Työ tuntui erittäin raskaalta.

Vuosia kestäneet iho- ja vatsavaivat sekä väsymys vaivasivat. Ratkaisua niihin ei löytynyt allergiatesteistä, esimerkiksi keliakiasta ei ollut kysymys. Siedin vaivojani, kunnes kasvojen iho alkoi kuoriutua hilseillen ja suunpielet olivat kuukausitolkulla verestävillä haavoilla. Sain vinkin, että Kruununhaan Lääkäriaseman Antioksidanttiklinikalla lääkäri Rauli Mäkelä voisi ehkä auttaa minua.

Menin Mäkelän vastaanotolle alkuvuodesta 2005. Hän totesi minulla olevan mahdollisesti bakteerien epätasapainotilan suolistossa.

Asia varmentui vielä ulosteenäytteestä. Sain ruokavalio-ohjeet, oikean lääkityksen ja sitä tukevan ravintolisäpaketin.

Mäkelä sanoi vastaanotollaan, että ruokavalio muutos voisi vaikuttaa myös ”noihin sinun niin sanottuihin fibromyalgiakipuihisi”. Raivostuin hänen sanoistaan! Minulla oli ”fibron identiteetti” ja luja luottamus siihen, ettei fibroon ole parannusta. Tavallaan sairauteni oli myös ainut keinoni osata joskus ”vain olla”.

### Sokerit ja gluteiiniviljat pois

Olin mennyt vastaanotolle yliherkkyyksieni, ihon ja vatsavaivojen takia, joten nielin kuitenkin kiukkuni ”identiteettini kolhaisusta”.

Aloitin uuden ruokavalion, jossa karsittiin aluksi hyvin tarkkaan kaikki sokerit ja gluteiniviljat ja lisättiin runsaasti kasviksia ja hyviä rasvoja.

Muutamassa viikossa sain ihoni takaisin, kutiavat ihottumat hävisivät ja aloin jaksaa jälleen – kuin olisin pikku hiljaa herännyt painajaisesta.

Vuosien saatossa muun muassa lääkkeitten vuoksi vinksalleen mennyt aineenvaihduntani alkoi korjaantua, suolisto rauhoittua, vitamiinit alkoivat imeytyä ja yllätys, yllätys: fibropuni hävisivät.

### Jaksoin jälleen innostua asioista

Myös henkisesti aloin voida paremmin. Jaksoin jälleen innostua asioista. Väsymyksen sijaan aloin taas kokea jo täysin unohtamaani pirteyttä.

Seuraavana syksynä ihmettelin, miksi olo on niin erilainen, kunnes tajusin, että syksyn mu-

kanaan tuomat vanhat kaverit – kankeat ja kipeät nivelet – olivat poissa.

En ollut hakenut apua fibroon, vaikka Antioksidanttiklinikan lääkäri sanoi vastaanotolla, että tämän ruokavalion ja hoidon myötä voit päästä kivuistasikin.

Olin vuosien mittaan niin identifioinut itseni fibroksi, kroonisesti sairaaksi, etten hetkauttautunut korvaani ajatukselle, että vaivoillani voisi olla yhteys toisiinsa.

### Miksi ravinnon ja reuman yhteydestä ei puhuta enempää?

Jaksamiseni lisääntyessä innostuin keräämään enemmän tietoa ravinnosta. Asiat johtivat siihen, että minä, joka en meinannut syksyllä 2004 selvitä 20 tunnin viikkotyöstä, aloitin 2008 opiskelun ravintoneuvojaksi Suomen Terveystieteiden Saluksessa.

Jaksoin silti vielä jatkaa osa-aikatyössäni Käpylän seurakunnan askartelunohjaajana.

Nyt siis opiskelin työn ohessa, vaikka muutamia vuosia sitten yritin kerjätä mahdollisuutta osatyökyvyttömyyseläkkeeseen!

Opiskelun myötä aloin ymmärtää koko ajan enemmän muun muassa ravitsemuksen ja tulehdusten välisestä yhteydestä. Ihmettelin ja ihmettelen edelleen, miksi ravinnosta reumasairauksien hoidossa ei puhuta enempää.

### Kärsimykselläni oli tarkoitus

Kesäkuussa 2010 sain Diplomiravintoneuvojan paperit. Syksystä 2010 minulla on ollut Ravintopolku-vastaanotto, www.ravintopolku.fi, Kruununhaassa Helsingissä. Tapaan asiakkaitani muutamana päivänä viikosta.

Kesällä 2011 valmistuin Diplomiravintoterapeutiksi ja jatkan nyt työtäni ravintoterapeutina.

Koulutukseni pohjaa funktionaaliseen lääketieteeseen, mutta sisältää myös peruslääketiedettä

Hanna Huttunen parani monista sekä fyysisistä että psyykkisistä vaivoista ruokavalioiremontin myötä. Nyt Hannan ruokavalion perustana on puhdas, luomulaatuinen ruoka perusraaka-aineista itse valmistettuna. Kuva: Jari Tuovinen.

ja yhdistää näin uusinta tietoa molemmilta sarjoilta.

Asiakastyössä olen voinut ilokseni auttaa montaa itseni tavoin ”turhaan” kärsinyttä löytämään itselleen sopivan ruokavalion, jonka avulla he ovat voineet paremmin. Moni on jopa voinut myöhemmin lääkärin luvalla vähentää lääkekuormaansa.

Asiakkaillani on monenlaisia ongelmia, muun muassa ylipainoa, erilaisia ruoansulatusvaivoja, aikuisiän diabetesta, eturauhaskasvaimia. Heitä kaikkia olen voinut auttaa. Nyt näen, ettei oma ”kärsimiseni” ole ollut turhaa, vaan sen tarkoitus oli johdattaa minut tälle uudelle tielle – Ravintopolulle.

### Kun ravinto puhdistui, myös parisuhde piristyi

Syy, miksi halusin kertoa sinulle, arvoisa Luontaisterveys-lehden lukija, tarinani, on se, että halusin kertoa omalla esimerkilläni, kuinka paljon ravinnolla voi vaikuttaa omaan elämäänsä.

Olen ollut lähes työkyvytön pitkiä pätkiä menneisyydessäni. Nykyään saan niveni ja lihakseni kipeäksi vain laiminlyömällä unta ja kunnan ravintoa usean päivän ajan. Yksittäiset ”virhe-ateriatkaan” eivät enää hetkauta terveyttäni, nyt kun olen saanut peruspohjan kuntoon. Myös parisuhteeseen on tullut uutta virtaa sairastamiseen liittyneen väsymyksen ja haluttomuuden sijaan.

Työni ohessa toimin Ravinto- ja fytoterapeuttiyhdistyksen, RaFy ry:n hallituksessa ja pyrin omalta osaltani nostamaan ravintoneuvojien ja -terapeuttien ammattikuntaa parempaan tietoisuuteen. □

