

– Pahin vihollisesi on liika identifioituminen oireyhtymään. Et ole yhtä kuin sairautesi, sanoo Hanna Huttunen.

Lupa voida hyvin

Fibromyalgiasta voi parantua

Fibromyalgian katsotaan olevan oireyhtymä, joka on luonteeltaan krooninen. Siitä on kuitenkin mahdollisuus parantua ravitsemushoidolla ja stressin purkamisella.



Fibromyalgiasta kärsivä usein kokee kipua ja tuskaa, jota harva ymmärtää. Vaikka kivut ovat konkreettisia, niihin ei välttämättä löydy selkeää syytä. Kukaan ei näytä pystyvän auttamaan – eivät lääkärit, omaiset tai lääkkeet.

Diplomiravintoterapeutti **Hanna Huttunen** selätti oman fibromyalgiansa. Uudessa kirjassaan *Kiputus – fibromyalgiasta vapauteen*, hän tuo esiin uusia näkökulmia oireyhtymän hoitoon ja kertoo myös oman tarinansa. Hän luo uskoa siihen, että fibromyalgiasta voi parantua.

Kipu-kierteessä

Hanna Huttunen kärsi monimuotoisista kehon kivuista jo ollessaan yläasteella koulussa. Vatsan ja kehon kipuja hän ei yhdistänyt toisiinsa, ennen kuin vasta paljon myöhemmin.

– Otaksun, että minulla on ollut tietty herkkyys reagoida asioihin kehollani jo pienestä pitäen. Kivut jatkuivat vuosien myötä vaihtelevasti ja olivat usein kesäaikoina lievempiä.

Fibromyalgia-diganoosin Huttunen sai vasta vuosituhanen vaihteessa fysiatri **Jukka Pekka Kourin** tutkimuksessa. Sitä ennen Huttunen oli pelännyt vakavienkin sairaustilojen mahdollisuutta. Esimerkiksi reumakokeissa ei kuitenkaan löytynyt reumasairauteen viittaavaa.

– Reumaklinikalla kerrottiin, että kipuni on ominaisuuteni ja tämän ”ilmapuntarin” kanssa on vain opittava elämään. Lääkkeitä popsin kuin karkkeja, Huttunen sanoo. Kuten nykyisin jo tiede-

Kuka?

Hanna Huttunen

- * Ikä: 44
- * Syntymäpaikka: Savitaipale
- * Asuinpaikka: Helsinki /Fuengirola
- * Ammatti: Ravintoterapeutti
- * Perhesuhteet: naimisissa
- * Harrastukset: ulkoilu, lukeminen, herkuttelu
- * Elämän motto: ”Asioilla on taipumus lutviintua”

tään, tavalliset tulehduskipulääkkeet eivät fibromyalgiaan tehoa.

Iho-oireita ja uupumusta

Jatkuvaan kipuun ja uupumuksen myös tietyllä tavalla turtuu, jolloin kipuileva ihminen kahlaa arkeaan vain jotenkin kohtaloon alistuen. Näin teki Hanna Huttunenkin. Vuonna 2004 hän sai reumalääkäriltä ja psykiatrilta puoltavat lausunnot työkyvyttömyyseläkkeelle pääsyn puolesta. Hakemus kuitenkin hylättiin Kelassa.

Joku ystävä ehdotti kivuista kärsivälle, että ravinnollakin voisi olla asiaan jotakin merkitystä. Hän suosittelee Antioksidanttiklinikan lääkärin konsultointia.

– En ollut aluksi kovin halukas näkemään yhteyttä ravinnon ja oireiden välillä. Ajattelin, että jos vaivani on ruokaan liittyvä, ravitsemukseen perehtynyt lääkäri varmaankin vie ruokalautseltani lähes kaiken pois.

Antioksidanttiklinikalle oli parin kuukauden jono, jonka aikana Huttunen otti itsekin selvää asioista. Hän oppi, että ainakin iho-ongelmilla ja suolistolla on selvä yhteys toisiinsa. Hän ei kuitenkaan vielä yhdistänyt ruokattumuksia kipuihin.

Ruokavalio muutokseen

Hanna Huttunen pääsi lääkäri **Rauli Mäkelän** vastaanotolle. Mäkelä totesi, että kun suolistosta saadaan kuntoon, varmasti kivutkin pikku hiljaa häviävät.

– Lähes loukkaannuin lausahduksesta. Ajattelin, että tässä on



Hanna Huttunen on diplomiravintoterapeutti ja Suomen Ravintoterapiayhdistyksen entinen puheenjohtaja. Hän on luonnonlääketieteen keskusliiton hallituksen varajäsen. Fibromyalgian Huttunen kärsi nuoruusvuosinaan. Parannuttuaan hän ohjaa muita pois kivusta.



Kiputus – fibromyalgiasta vapauteen tuo uusia näkökulmia fibromyalgian hoitoon.

nyt lääkäri, joka ei ymmärrä sitä, että fibromyalgia on ihan oikea, krooninen sairaus.

– Ihoni oli niin huonona, että suostuin muuttamaan ruokavali-
lioni, ja mukaan tuli suoliston kuntoa parantavia tuotteita. Suolistoni oli jo siinä tilassa, että tuskin sieltä paljon ravinteita enää imeytyi elimistöön. Bak-

teerikantakin oli todella häiriintynyt, muistelee Huttunen.

Muutoksia ravintoon

Huttunen oli ollut tavallinen sekaravinnon syöjä. Aterioilla oli perunoita eri muodoissaan ja leipäkin maistui. ➔



Malti on valttia. Valinnat on hyvä tehdä hitaasti ja varmasti.

– En ollut varsinaisesti mikään makean mussuttaja, sokeririippuvuus oli enemmänkin leivässä ja perunassa.

Viljatuotteet jätettiin pois kokonaan, sokerin määrä jäi minimiin.

– Opettelin perunan tilalle kokkaamaan kasviksia eri muodoissaan. Tein niistä wokkeja, pyreitä, gratiineja, salaatteja ja smoothieita.

Huttunen oli oppinut sen, että rasvoja piti välttää kuin ruttoa.

– Nyt opettelini syömään luonnollisia rasvoja melko runsaasti. Aivoillekin riitti rasvaa ja kaupanpäälliseksi lähti puolen vuoden sisällä melkein kymmenen kiloa ylimääräistä massaa vyötäröltä yrittämättä.

Hurahtanut ravintoon

Tuloksia syntyi ruokavalion muutoksen seurauksena jo muutamassa viikossa. Iho ja vatsavai- vat alkoivat parantua.

– Tuntui kuin olisin herännyt jostain painajaisesta takaisin elämään.

Koleakaan syyssää ei kaatunut Huttusta enää sänkyyn eivätkä kivut pahentuneet tavalliseen tapaan syksyllä.

– Onnessani aloin paasata muillekin ruokavalion merkityksestä. Ahmin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Ystävät vitsailivat, että varmaankin seuraavaksi alkaisin opiskella ravintoterapiaa, Huttunen muistelee.

Lopulta niin kävi. Syksyllä 2008 hän suoritti ensimmäisen ravinto-opin tenttinsä.

Taustalla stressi

Nykykäsitöksen mukaan fibromyalgiassa ei ole kyse varsinaisesta sairaudesta, ja siksi sitä kutsutaankin oireyhtymäksi. Kyseessä on useimmiten monen eri asian summa. Se, mistä asioista on kunkin henkilön kohdalla kyse, vaihtelee yksilöllisesti.

Yksi yhdistävä tekijä kuitenkin löytyy – ja se on stressi. Stressin takana voi olla fyysinen tai psyykinen trauma. Mikä tahansa stressin syynä onkin, se on purkamattomana eräs vahva syy kipuihin.

– Fyysinen trauma voi olla peräisin vaikkapa auto-onnettomuudesta ja siitä johtuvasta kehon virheasennosta. Sitäkin kautta stressi voi provosoida kortisolin eritystä ja aiheuttaa samalla ruoansulatuksen häiriöitä ja myrkkyjen keraantumista kudoksiin.

Joskus stressi johtuu myös tunne-elämän purkamattomista asioista.

– Itse olin tukahduttanut minua painavan asian syvälle alitajuntaan ajalta, jolloin minulla ei ollut edes sanoja. Erään kerran näin taideteoksen, joka osui ja upposi – teos pääsi suojamuurieni lävitse.

– Tajusin, mitä minulle on tapahtunut ja sain itkettyä asian pois lähimpien ihmisten kanssa. Se oli viimeinen asia, jonka avulla esimerkiksi suolahapon erityspalautui normaaliksi.

Ruokavalio kuntoon

Kaikki kipu ei siis johdu pelkästään väärästä ravinnosta, mutta ruokavalio on suuri tekijä hoidon suunnittelussa.

– Sopimaton ruoka voi aiheuttaa esimerkiksi happo-emäs-epätasapainon. Suuri tekijä on myös suoliston bakteerikannan häiriö. Viimeinen silaus toipumisessa saattaa kuitenkin jäädä

löytymättä, jollei stressin alkutekijöitä jäljitetä.

Kaikkia oireita ei kannata psykologisoida liikaa.

– Usein masennus ja ahdistus johtuvat fysiologisista syistä. Jos suoliston bakteerikanta on häiriintynyt ja myrkyllisiä aineenvaihduntatuotteita on verenkierrossa, tavallisia oireita ovat silloin väsymys, keskittymishäiriöt, aivosumu ja kipu.

Lupa voida hyvin

Fibromyalgiapotilas on usein kipu-unettomuus-uupumus-kierroksessa. Ruokakin voi olla eräänlainen lohduke kivun keskellä eikä ruokavaliota ole helppo muuttaa. Hanna Huttunen kertoo ruuan olleen myös hänelle lohduke.

– Saatoin jopa paeta jostain pitkään kestävästä tilaisuudesta siksi, että halusin syödä ranskanperunat.

– Lähtökohta toipumiseen on mielestäni se, että antaa itselleen luvan voida hyvin.

Toinen keskeinen asia on se, ettei pyri muuttamaan kaikkea kerralla.

– Itse olin niin sanottu maanantaisoturi, jolla oli tapana mässyttää lohturuokaa viikonloppuun ja päättää, että maanantaina alkaa uusi elämä. Se on tuohon tuomittu suunnitelma.

Pienin askelin

Hanna Huttunen peräänkuuluttaa kärsivällisyyttä uuden opetelemisessä.

– Jos opiskelet vaikkapa uutta kykyä, harrastusta tai kieltä, et opi sitä parilla opiskelutunnilla. Pitää edetä sellaisin askelin, jotka tuntuvat sopivilta ja mahdollisilta juuri kullakin hetkellä.

Ensimmäinen askel voi olla vaikkapa sokerista vieroittautuminen.

– Sokerista vieroittautuminen vapauttaa aivoissa kapasiteettia valtavan määrän seuraaviin askeliin. Aivosumu yleensä hellittää viikon, parin kuluessa. Sen jälkeen ihminen saa lisää virtaa, olo on virkeämpi ja vatsakin voi paremmin.

– Seuraava askel voisi olla gluteenipitoisten viljojen jättäminen kuukauden ajaksi pois, jotta nähdään, miltä se tuntuu. *

Teksti: Merja Kiviluoma
Viitekuvat: Matton Images

Omat valintamme ovat avainasemassa vallan vaihtumiselle suolistossamme.

