

HELSINGIN YLIOPISTO

Jojolaihduuttajien ruokasuhteen elämänvaiheet ja intuitiivinen syöminen

Ihmisen ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen maisteriohjelma

Ruokakäyttäytyminen

Maisterintutkielma

Laatija:

Laura Maijala

Ohjaajat:

Professori Taru Lindblom

Tutkijatohtori, ETT Anu Joki

29.4.2024

Helsinki

Tiivistelmä

Tiedekunta: Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Ihmisen ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen maisteriohjelma

Opintosuunta: Ruokakäyttäytyminen

Tekijä: Laura Maijala

Työn nimi: Jojolaihduuttajien ruokasuhteen elämänvaiheet ja intuitiivinen syöminen

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Kuukausi ja vuosi: Huhtikuu 2024

Sivumäärä: 90 sivua + 3 liitettä (yht. 95 sivua)

Avainsanat: ruokasuhte, intuitiivinen syöminen, laihduttaminen, ruokakäyttäytyminen

Ohjaaja tai ohjaajat: Taru Lindblom ja Anu Joki

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)

Muita tietoja:

Tiivistelmä:

Ravitsemustieteessä ruoka ja ravinto on nähty yleensä ensisijaisesti terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen välineenä. Yhtenä keskeisenä terveydenedistämisen toimenä on pidetty laihduttamista. Haluttuja terveystavoitteita harvoin kuitenkaan saavutetaan, vaikka tietoa terveydestä on paljon ja laihduttaminen hyvin yleistä. Tutkielmani tarkoitus oli selvittää, miten painonhallinnan ja ruokasuhteen haasteiden kanssa kamppailevat ihmiset kuvaavat omaa ruokasuhdettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten he näkevät intuitiivisen, kehon kuunteluun perustuvan syöminen opettelu osana omaa ruokasuhdettaan. Tavoitteenani oli lisätä ymmärrystä ruokailuun ja syömiseen liittyvistä eri tekijöistä ja pohtia, olisiko perinteisille laihdutuskeinoille olemassa vaihtoehtoja, joissa pelkän painon seuraamisen sijaan keskiössä olisi yleinen hyvinvointi ja kehoihteyden vahvistaminen.

Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastateltavat (=9) valittiin intuitiivisen syöminen menetelmiä hyödyntävän Jäähvyäiset jojoilulle -verkkokurssin osallistujista. Haastattelut toteutettiin Teams-verkkopalvelun välityksellä huhti-elokuun 2022 aikana. Haastatteluaineisto litteroitiin ja analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Tutkielman teorian ja analyysin pohjana käytettiin Talvian ja Anglén (2018) luomaa

ruokasuhteen viitekehystä ja sen viittä eri osa-aluetta: käyttäytymistä, ajatuksia, tunteita, aisteja ja arvoja.

Tärkeimpinä ruokasuhteeseen vaikuttavina tekijöinä koettiin olleen kehonkuvan haasteet, jotka usein olivat saaneet alkunsa lapsuudesta ja nuoruudesta. Läheisten ihmisten kommentit kehoa ja syömistä koskien sekä sosiaalinen vertailu olivat keskeisiä tekijöitä, jotka olivat vaikuttaneet ongelmalliseksi koetun ruokasuhteen kehittymiseen. Syöminen oli myös saattanut muodostua keinoksi säädellä erilaisia tunteita. Toisaalta lapsuuteen liittyi myös myönteisiä ja kehon kuuntelua vahvistavia kokemuksia, kuten yhdessä syöminen ja säännöllinen ruokarytmi, jotka toimivat kehon kuuntelua vahvistavina tekijöinä.

Ruokaan liittyvät erilaiset säännöt ja laihdutuskuurit nousivat tuloksissa yleisiksi kehon kuuntelua heikentäneiksi tekijöiksi, jotka olivat myös yhteydessä syömistä koskevaan syyllisyyteen ja ahmimiseen. Vastaavasti intuitiivisen syömisessä harjoittelulla koettiin olleen psykologista joustavuutta ja hyvinvointia lisäävä vaikutus, eivätkä tiukat rajoitukset ja mustavalkoinen ajattelu enää samalla tavalla ohjanneet käyttäytymistä. Sen sijaan luottamus kehon viesteihin oli noussut keskeisempään asemaan, joskin keholähtöisen syömisessä opettelu ja aiempien uskomusten haastaminen oli monella edelleen työn alla oleva prosessi.

Tutkielmani yhdisti uudella tavalla yhteen ruokasuhteen ja intuitiivisen syömisessä käsitteet ja auttoi tuomaan esille kokemuksia, joita terveydenedistämiskeskustelussa on näkynyt vähän. Tulosten perusteella tekijät, joiden on koettu vaikuttaneen kielteisesti ruokasuhteeseen, ovat olleet samoja, jotka ovat heikentäneet kykyä syödä kehoa kuunnellen. Myönteisen ruokasuhteen tukeminen vaikuttaakin keskeiseltä tekijältä intuitiivisen syömisessä kannalta. Jatkossa olisi hyödyllistä selvittää, voisivatko intuitiivisen syömisessä menetelmät olla yksi keino edistää kansanterveyttä laajemminkin, ja hyödyntää apuna standardoituja mittareita, kuten IES-2-kyselylomaketta. Lisää tutkimusta tarvitaan myös ruokasuhteen viitekehysten hyödyntämisestä terveydenedistämässä ja myönteisen ruokasuhteen tukemisessä.

Abstract

Faculty: Faculty of Agriculture and Forestry

Degree programme: Master's Programme in Human Nutrition and Food-Related Behaviour

Study track: Food-Related Behaviour

Author: Laura Maijala

Title: Food relationship and intuitive eating among yo-yo dieters

Level: Master's Thesis

Month and year: April 2024

Number of pages: 90 pages + 3 appendix (95 pages in total)

Keywords: food relationship, intuitive eating, dieting, eating behaviour

Supervisors: Taru Lindblom and Anu Joki

Where deposited: Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)

Additional information:

Abstract:

In nutrition science, food and nutrition are generally seen primarily as health promotion and disease prevention tools. One of the critical health promotion activities has been weight loss. However, the desired health goals are rarely achieved, even though health information is abundant, and dieting is widespread. My study aimed to find out how people struggling with weight management and challenges in their food relationship describe their food relationship, the factors that influence it, and how they see learning to eat intuitively, i.e. by listening to their bodies, as part of their food relationship. I aimed to increase the understanding of the different factors associated with eating and dieting and to consider whether there might be alternatives to traditional weight loss methods focusing on overall well-being and strengthening body connection rather than simply tracking weight.

The research material was collected through semi-structured thematic interviews. The interviewees (=9) were selected from the participants of the "Farewell to yo-yoing" online course using intuitive eating methods. The interviews were organized using Teams' video conference app between April and August 2022. The interview material was transcribed and

analyzed using theory-based content analysis. The theory and analysis of the study were based on the food relationship framework of Talvia and Anglé (2018) and its five different aspects: behaviour, thoughts, feelings, senses and values.

Body image challenges, often stemming from childhood and adolescence, were perceived as the main factors influencing the food relationship. Comments about body image and eating, as well as social comparison, were crucial factors that contributed to developing a perceived problematic food relationship. For some, eating had also become a way of regulating emotions. On the other hand, childhood was also associated with positive experiences, such as eating together and regular eating rhythms, which helped to connect with bodily sensations.

Different food-related rules and diets emerged as common factors that undermined the ability to eat according to the body's signals and were also associated with guilt about eating and binge eating. Similarly, training in intuitive eating was described to increase well-being, psychological flexibility, and decreased black-and-white thinking. In contrast, trust in the body's messages had become more central. However, learning to eat according to the body's signals and challenging previous beliefs was still a work in progress for many.

My thesis brought together the concepts of food relationship and intuitive eating in a new way. It helped highlight experiences rarely seen in the health promotion debate. The results suggest that the factors perceived to have negatively impacted the food relationship were the same factors that undermined the ability to eat based on the body's signals. Therefore, supporting a positive relationship with food appears to be a key factor for intuitive eating. Future work should explore whether intuitive eating methods could be one way of promoting public health more widely, using standardized measures such as the IES-2 questionnaire. More research is also needed on using of the food relationship framework to promote health and support a positive relationship with food.

Sisällysluettelo

1 Johdanto	7
2 Ruokasuhte	9
2.1 Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen konteksti	9
2.2 Ruokasuhteen teoreettinen käsitteellistäminen	12
3 Näkökulmia laihduttamiseen ja terveyden edistämiseen	19
3.1 Perinteinen näkökulma painonhallintaan	19
3.2 Intuitiivinen syöminen	24
3.3 Ruokasuhteen ja intuitiivisen syömisen yhteys	31
4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	33
5 Aineisto ja menetelmät	34
5.1 Aineisto	34
5.1.1 Jäähvyäiset jojoilulle -verkkovalmennus	34
5.2 Analyysimenetelmä	37
5.3 Tutkimuksen eettisyys ja tietosuoja	40
6 Tulokset ja niiden tulkintaa	41
6.1 Ruokasuhteen taustatekijöitä	41
6.2 Viisi näkökulmaa ruokasuhteen tarkasteluun	44
6.2.1 Käyttäytymisen näkökulma	44
6.2.2 Ajatusten näkökulma	47
6.2.3 Tunteiden näkökulma	50
6.2.4 Kehon ja aistien näkökulma	53
6.2.5 Arvojen näkökulma	55
6.3 Intuitiivinen syöminen osana ruokasuhteen elämänkaarta	56
6.4 Yhteenveto	62
7 Pohdinta ja johtopäätökset	65
7.1 Pohdintaa tuloksista	65
7.2 Tulosten luotettavuus	68
7.3 Johtopäätökset	71
LÄHTEET	73
LIITTEET	91

1 Johdanto

Tässä tutkielmassa keskitytään ruokasuhteen muodostumiseen yhteiskunnallisena ilmiönä ja henkilökohtaisen kokemuksen kautta. Toinen keskeinen tarkastelua rajaava näkökulma ja tutkittavia yhdistävä teema on laihduttaminen. Tutkin sitä, miten painonhallinnan ja ruokasuhteen haasteiden kanssa kamppailevat ihmiset kuvaavat omaa ruokasuhdettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi kuvaan sitä, miten he näkevät intuitiivisen, kehon kuunteluun perustuvan syömisen opetteluun osana omaa ruokasuhdettaan.

Ravitsemustieteessä ruoka ja ravinto on nähty yleensä ensisijaisesti terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen välineenä. Tällainen tarkastelutapa on tyypillinen myös lääketieteessä (Harjunen, 2018). Terveydenhuollon toimijoiden haasteena on kuitenkin pitkään ollut sovittaa yhteen tiedeperustainen viesti terveellisestä ruokavaliosta ja asiakkaiden muut syömiseen kohdistuvat toiveet (Jallinoja, Mäkelä & Niva, 2018).

Tutkimusten mukaan ihmiset eivät juurikaan muuta tapojaan asiantuntijoiden jakaman tiedon pohjalta, vaikka kansalaisten valistaminen on hyvin pitkälti pohjautunut tähän (Huovila, 2016; Seppälä, Hankonen, Korhonen, Ruusuvuori & Laitinen, 2017).

Lihavuus, paino ja ruoka ovat lisäksi aiheita, jotka aiheuttavat monelle paljon sekä psyykkistä että fyysistä stressiä. Perinteisesti niihin on liittynyt melko voimakas moraalinen lataus, ja esimerkiksi suhde painoon ja laihduttamiseen on ollut melko yksioikoinen (Jallinoja & Mäkelä, 2007; Salemonsén, Hansen, Førlund & Holm, 2018; Stangl ym., 2019). Vaikka lihavuudesta puhutaan ehkä enemmän kuin koskaan, ei puhe ole saanut ihmisiä laihtumaan – päinvastoin. Dieetikulttuuri, syyllistäminen ja itsekurin korostaminen on etäännyttänyt monet normaalista syömisen säätelystä ja vaikuttaneet kielteisen ruokasuhteen kehittymiseen. Syyllisyys ja kielteinen ruokasuhte on tutkimuksissa puolestaan ollut yhteydessä heikompaan terveyteen ja painonhallintaan (mm. Bacon & Amphrator, 2011; Puhl & Heuer, 2010; Stangl ym., 2019).

Viime vuosina tutkijayhteisössä on kiinnostuttu selvittämään, olisiko perinteisille laihdutuskeinoille olemassa vaihtoehtoja, joissa pelkän painon seuraamisen sijaan keskiössä olisi enemmän ihmisen yleinen hyvinvointi. Kiinnostus aiheeseen on näkynyt myös mediassa

(HS, 2024; HS, 2020; HS, 2019; HS, 2017; Iltalehti, 2020; Kotiliesi, 2018; MTV, 2020; Yle, 2021a; Yle, 2021b). Tässä tutkielmassa keskitytään erityisesti intuitiiviseen syömiseen, jossa keskeistä on yhteyden vahvistaminen kehon omiin viesteihin (Tribole & Resch, 2021; Tylka 2006). Intuitiivista syömistä tutkitaan tällä hetkellä paljon kansainvälisesti ja tulokset ovat olleet hyvin lupaavia sekä fyysisen että psyykkisen terveyden eri osa-alueilla. Suomalaisia tutkimuksia intuitiivisesta syömisestä on kuitenkin toistaiseksi hyvin vähän.

Hyödynnän omassa tutkimuksessani Itä-Suomen yliopistossa vuosina 2017–2019 kehitettyä ruokasuhteen pedagogista viitekehystä (Talvia & Anglé, 2018; Talvia ym., 2021). Viitekehystä on käytetty toistaiseksi lähinnä opinnäytetöissä ja opetuksessa, mutta sen taustalla on tieteellisiä tutkimuksia ja teoriaa, joita on koottu yhteen uudenlaiseksi kokonaisuudeksi hahmottamaan syömistä ja suhdetta ruokaan kokonaisvaltaisesta näkökulmasta.

Lähden tutkielmassani liikkeelle ruokasuhteesta: miten kulttuuri ja yhteiskunta vaikuttavat siihen, miten ruokaan ja syömiseen suhtaudutaan erityisesti Suomessa, ja miten ruokasuhdetta on pyritty jäsentämään teoreettisella tasolla. Koska tutkielmani keskiössä ovat ihmiset, jotka ovat kipuilleet painonsa kanssa, käyn ruokasuhdetta läpi erityisesti terveys- ja laihdutuspuheen kautta ja esittelen tarkemmin intuitiivista syömistä ja sen asemoitumista suhteessa perinteisiin terveyden edistämisen tapoihin. Tämän jälkeen käyn läpi tutkimusasetelman ja aineiston, esitän analysoimastani aineistosta nousseet tulokset ja pohdin niiden merkitystä ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta.

Tutkimuksellani on kaksi keskeistä tavoitetta. Ensinnäkin pyrin lisäämään ymmärrystä ruoka- ja kehosuhteen taustalla olevista moninaisista tekijöistä ja antamaan äänen myös niille ihmisille, joita erityisesti terveyden edistämisen kentällä kuvataan toimenpiteiden kohteena. Ruoka on paljon muutakin kuin ravintoaineita, ja pyrin tutkimuksessani avaamaan, minkälaisia merkityksiä ja kokemuksia ihmisten ruokasuhteen taustalta löytyy ja miten ne näkyvät heidän kokemuksissaan syödä kehoaan kuunnellen eli intuitiivisen syömisessä periaatteiden mukaan. Toiseksi pyrin tuomaan esille erilaisia näkökulmia terveyden edistämiseen niin tutkimuksen kuin ihmisten kokemusten kautta. Nykyisen laihdutuskeskeisen paradigman tiedostaminen auttaa vähentämään determinististä suhtautumista terveyden edistämiseen ja näkemään enemmän mahdollisuuksia parantaa ihmisten hyvinvointia.

2 Ruokasuhde

Ruokasuhteella tarkoitetaan nimensä mukaisesti suhdetta ruokaan. Termi on siis laajempi kuin esimerkiksi yleisemmin tarkasteltu ruokakäyttäytyminen, joka kuvastaa ruokaan liittyvää konkreettista tekemistä. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen suhteensa ruokaan, joka on muodostunut elämän aikana kertyneiden kokemusten ja niille annettujen tulkintojen ja merkitysten pohjalta (Talvia ym., 2021). Ruokasuhde on siis ennen kaikkea yksilöllinen ja ainutlaatuinen kokemus. Toisaalta ruokasuhteeseen vaikuttaa merkittävästi ympäröivä maailma ja se kulttuuri, jossa elämme. On siis mahdollista löytää tiettyjä yhdistäviä piirteitä suhtautua ruokaan ja syömiseen, jotka ovat tyypillisiä tietyllä alueella tai tietyssä kulttuurissa eläville ihmisille (Jallinoja ym., 2018). Ruokasuhteelle on myös ominaista muutos: se elää jatkuvasti uusien kokemusten ja ympäröivän maailman kanssa vuorovaikutuksessa (Talvia ym., 2021).

Ruokasuhdetta voi lähestyä monelta eri kannalta, ja tarkoituksenani on muodostaa kokonaiskuvaa ruokasuhteesta moniulotteisena ilmiönä, jossa sekä henkilökohtainen että yhteiskunnallinen taso limittyvät toisiinsa. Alun kirjallisuuskatsauksessa käydään läpi ruokasuhteeseen vaikuttavia laajempia yhteiskunnallisia ja kulttuurisia kehityskulkuja erityisesti Suomessa, mikä tarjoaa yhteiskunnallisen ja kulttuurisen yleiskuvan. Myöhemmin analyysissa painotus on enemmän yksilöiden omissa elämäntarinoissa ja tulkinnoissa. Käytännössä nämä asiat ovat ihmisten elämässä erottamattomasti yhteydessä toisiinsa, sillä ympäröivä todellisuus vaikuttaa aina myös yksilöiden toimintaan ja kokemusmaailmaan. Tämän vuoksi tarkastelutasot limittyvät toisiinsa myös tämän tutkimuksen eri osioissa.

2.1 Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen konteksti

Jallinojan ym. mukaan suomalaisten ruokasuhdetta määrittävät "valintojen välttämättömyys runsauden keskellä ja pyrkimykset asettaa rajoituksia syömiselle" sekä tasapainoilu liiallisen itsekontrollin ja runsaasta syömisestä aiheutuvien terveysriksien välillä (Jallinoja ym., 2018, s. 1501).

Tämä kuvastaa hyvin suomalaisen yhteiskunnan nopeaa muutosta maatalousvaltaisesta maasta moderniin yhteiskuntaan, ruoan merkityksen muuttumista ja erilaisia keskenään ristiriitaisia jännitteitä, joita syömiseen ja ruokaan liittyy. Toisaalta se kertoo myös terveysviestinnän moraalisesta luonteesta, joka on ollut hyvin keskeinen piirre suomalaisessa terveydenedistämässä.

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut merkittävästi viimeisen parinsadan vuoden aikana, ja tämä näkyy selvästi kansallisessa ruokakulttuurissa, ruokasuhteessa ja terveysvalistuksessa. Vielä 1860-luvulla Suomessa koettiin vielä suuret nälkävuodet, joiden aikana suuri osa väestöstä menehtyi, ja itsenäisyyden alussa Suomessa elettiin vahvasti luontaistaloudessa ja elintarvikkeista oli ajoittain suuri pula (Niemi, Knuuttila, Liesivaara & Vatanen, 2013). Vaurauden lisääntyminen, kaupungistuminen ja elintarviketeollisuuden synty ovat näkyneet monin eri tavoin ruokakulttuurissa ja -valikoimissa. Elintarvikkeiden määrä ja valikoima kauppojen hyllyillä on lisääntynyt huomattavasti neljänkymmenen vuoden aikana, ja jääkaapin yleistyminen 1950-luvulla Suomessa merkitsi perinteisten säilöntätapojen, kuten suolauksen, kuivatuksen ja hapattamisen, vähentymistä (Sillanpää, 2002). Samalla esimerkiksi kasvisten ja lihan kulutus on lisääntynyt, eläinrasvat korvautuneet enemmän kasvirasvoilla ja keskimääräiset annoskoot kasvaneet (Jallinoja & Mäkelä, 2017). Lisäksi globalisaation ja tieteen kehityksen seurauksena markkinoita ovat alkaneet hallita yhä vahvemmin kansainväliset elintarvikeyritykset, joiden toiminta perustuu laajaan tehomaaatalouteen ja teolliseen massatuotantoon (Mononen & Silvasti, 2006). Globalisaation vaikutus ruokakulttuuriin näkyy myös erilaisten ruokien valikoiman lisääntymisessä. 1900-luvun jälkipuoliskolla suomalaiseen tarjontaan alkoi vähitellen ilmestyä eksoottisempia ruokia, kuten pizzaa, spagettia, hampurilaisia ja Coca-Colaa sekä etnisiä ravintoloita (Sillanpää, 2002).

1950-luvulta lähtien elintason nousun myötä on ruoan ja juoman osuus kulutusmenoista jatkuvasti pienentynyt. Esimerkiksi 1900-luvun alussa työläisperheissä ruokamenot olivat jopa puolet kulutusmenoista, kun taas viime vuosina osuus kotitalouksien tuloista keskimäärin on ollut noin 12 prosenttia (Jallinoja & Mäkelä, 2017; Forsman-Hugg, 2023). Yhteiskunnan ja ruokaympäristön muutos on näkynyt samaan aikaan myös kansanterveyden painopisteissä, ruokakasvatuksessa ja terveyden määritelmässä, jotka ovat olleet aina

vahvasti kontekstisidonnaisia. Kansanliikkeiden ja valistuksen yleistyessä Suomessa 1800-luvun lopulla valistuksen tavoitteena oli edistää terveyttä, raittiutta, ahkeruutta ja säästäväisyyttä sekä kitkeä epätoivottuja ominaisuuksia, kuten velttoutta, välinpitämättömyyttä ja epäsiisteyttä (Heinonen, 1998). 1900-luvun alussa alettiin selvittää eri väestöryhmien ravitsemustilaa, mikä vahvisti ravitsemustieteen roolia oikeanlaisen ruoan ja ruokaan liittyvien riskien määrittäjänä (Jallinoja & Mäkelä, 2017). 1950-luvulle asti ravitsemusvalistuksen pääpaino oli ennen kaikkea yksittäisten ravintoaineiden saannissa ja puutostilojen ehkäisemisessä, koska se oli isoimpia kansanterveydellisiä haasteita 1900-luvun alkupuolella (Mozaffarian, 2018). Esimerkiksi kansalaisille suunnatun kotitalousneuvonnan tavoitteena oli turvata erityisesti riskiryhmien, kuten pitkäaikaissairaiden ja lasten ajoittainen määrällisesti, laadullisesti tai muuten puutteellinen ravinnonsaanti (Rautavirta, 2010).

Sotien jälkeen ravitsemuskeskustelussa tapahtui selkeä muutos, johon vaikuttivat väestön ravitsemustilan muutos, uudenlaiset terveyshaasteet ja ravitsemustieteen kehitys. Monissa maissa alettiin muodostaa kansallisia ravitsemussuosituksia, jotka keskittyivät uusiin terveyshaasteisiin, kuten kroonisten sairauksien ehkäisyyn. Pääpaino oli ruokavalion rasvassa ja kolesterolissa, energiansaannissa ja lihavuudessa. Sama kehityskulku ravitsemustieteessä on nähtävissä Suomen lisäksi myös muissa maissa. Ravitsemustieteen kehittyessä ja terveyshaasteiden monimutkaistuessa reduktionistinen, yksittäisiin ravintoaineisiin keskittyvä lähestymistapa on kuitenkin alkanut erityisesti 2000-luvulla muuttua enenevässä määrin ruokavalion tutkimiseen ja näkemiseen kokonaisuutena (Jallinoja, 2019; Jallinoja & Mäkelä, 2017; Janhonen, Mäkelä & Palojoki, 2015; Lammi, 2006; Maijala, 2019; Mozaffarian, 2016; Priyadharshini & Carrington, 2016).

Suomalaiselle terveystieteen ja ravitsemuskasvatukselle tyypillistä on ollut deterministinen suhtautuminen terveyden edistämiseen. Sen pohjalla on vaikuttanut vahvasti positivistinen tietokäsitys näkemys kansalaisista rationaalisina toimijoina (Huovila, 2016; Janhonen ym., 2015; Neuman & Lövestam, 2018). Tämä tulee hyvin ilmi kansanterveyslaitoksen entisen pääjohtajan Pekka Puskan toteamuksessa, että ”terveyden edistämisen toimijoiden viestintä on usein valistuksellista, jolloin keskiössä on asiantuntijaymmärryksen diffuusio yhteiskuntaan” (Huovila, 2016, s. 13). Ajatuksena siis on,

että ihmisten tulee luottaa terveysinstituutioihin, ja valistamalla ihmisiä terveellisestä syömisestä saadaan aikaan toivottavia muutoksia. Väärät ruokailutottumukset puolestaan johtuvat tiedon puutteesta, ja tietoa jakamalla ihmisten käyttäytyminen muuttuu.

Tämä virallinen ravitsemustieto ja terveystieteellisen ohjailu on kuitenkin viime vuosikymmeninä saanut rinnalleen yhä enemmän uudenlaisia käsityksiä terveellisyydestä ja ruokavaliosta, mikä on horjuttanut asiantuntijoiden monopolia ravitsemukseen ja terveyteen liittyvän tiedon levittämisessä (Huovila, 2016; Jallinoja & Mäkelä, 2017; Jallinoja, Jauho & Mäkelä 2016). Internet ja sosiaalinen media ovat mahdollistaneet niin elintarviketeollisuuden kuin ”tavallisten kansalaistenkin” osallistumisen laajemmin ravitsemuskeskusteluun ja tehneet ruokavaliosta yhä yksilöllisempiä ja henkilökohtaiseen identiteettiin sidotumpia. Ravitsemussuositusten ja perinteisen lautasmallin rinnalle on ilmaantunut kasvavissa määrin erilaisia vaihtoehtoisia ruokavaliomalleja ja -ideologioita (Setälä & Väliaverron, 2014). Lisäksi terveysnäkökulman rinnalla on alkanut korostua enemmän ruoan maku ja ruokakulttuuriset arvot. Moni tasapainoileekin syömisessään erilaisten ristiriitaisten paineiden kanssa, kun ruoka on saanut pelkän välttämättömyyden lisäksi paljon muita merkityksiä (Jallinoja & Mäkelä, 2017).

2.2 Ruokasuhteen teoreettinen käsitteellistäminen

Henkilökohtaista ruokasuhdetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on toistaiseksi tutkittu melko vähän. Perinteisesti syömistä on lähestytty tutkimuksissa ruokakäyttäytymisen, ruokakasvatuksen tai makumieltymysten muodostumisen kautta. Suomessa on viime vuosina kehitetty kuitenkin systemaattisempaa tapaa jäsentää ihmisen ruokasuhdetta, jossa yhdistyy holistinen näkökulma syömiseen, ruokakasvatustyö sekä ruokakasvattajan oman ruokasuhteen tunnistaminen.

Ruokasuhteen viitekehystä alettiin kehittää usean yliopiston ja Helsingin Diakonissalaitoksen yhteistyönä vuosina 2017–2019 osana sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa KEHUVA-hanketta (Talvia & Anglé, 2018). Hankkeen pohjalla oli useissakin tutkimuksissa osoitettu havainto, että nuorten hyvinvointikokemukseen vaikuttaa perinteisiä tekijöitä, kuten tuloja,

koulutusta ja asumista, enemmän se, miten he suhtautuvat omaan kehoonsa (Alanen, Kainulainen & Saari, 2014; Mikkilä, Lahti-Koski, Pietinen, Virtanen & Rimpelä, 2002). Hanketyön keskeisinä teemoina olivat myönteisempi suhde itseen, kehoon ja syömiseen (KEHUVA:n verkkosivut, 15.1.2024).

Vuonna 2018 julkaistiin ruokasuhteen viitekehyksen ensimmäinen versio ja vuonna 2021 uudistettu versio. Uudempi versio täydensi ja tarkensi ensimmäistä versiota ruokasuhteen määrittelyn osalta, vahvisti pedagogista hyödynnettävyyttä sekä syvensi viitekehyksen teoreettista taustaa (Talvia ym., 2021). Ruokasuhteen viitekehystä on toistaiseksi hyödynnetty niin hanketyössä kuin useissa opinnäytetöissäkin.

Ruokasuhteen viitekehyksen ja pedagogisen työskentelyn lähtökohtana on ajatus syömisen moniulotteisuudesta ja kietoutumisesta osaksi ihmisen koko elämää – niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin. Se pohjautuu käsitykseen, jossa ruokasuhde nähdään koko elämän ajan muuttuvana ja kehittyvänä kokonaisuutena (Talvia ym., 2021; Talvia & Anglé, 2018). Syömistä ja ruokakasvatusta on perinteisesti tarkasteltu melko yksipuolisesti tai yksittäisten osa-alueiden, kuten ravitsemuksen, markkinoinnin, tuotannon, käyttäytymisen, eriarvoisuuden tai tunteiden kautta. Ruokasuhde käsitteenä pyrkii tuomaan esille monipuolisemmin erilaisia ihmisen syömiseen perustavanlaatuisesti vaikuttavia tekijöitä sekä niiden keskinäistä yhteyttä toisiinsa.

Lisäksi taustalla on siis edellisissä luvuissakin esiin noussut kritiikki perinteistä ravitsemuskasvatusta kohtaan, joka on perustunut pitkälti tiedon jakamiseen, syömisen moralisointiin ja yksilöiden vastuuttamiseen. Tällainen deterministinen ajatus tiedon ja terveyden yhteydestä on edelleen vahvasti läsnä esimerkiksi ravitsemusinterventioissa, jotka pohjautuvat pitkälti tiedon jakamiselle. Ihmisten valistaminen ”oikealla tiedolla” ei ole kuitenkaan osoittautunut riittäväksi edellytykseksi käyttäytymisen muutokselle, eikä tutkimuksissa ole pystytty osoittamaan kovin vahvaa yhteyttä ravitsemussuositusten tuntemisen ja ruokatottumusten terveellisyyden välillä (Spronk, Kullen, Burdon, & O'Connor, 2014). Kriittistä huomiota on kiinnitetty myös ajatukseen ”vääränlaisesta” syömisestä ja siihen linkittyvään kehon koon ja muodon stigmatisointiin (Neuman & Lövestam, 2018; Priyadharshini & Carrington, 2016; ks. myös Huovila, 2016; Seppälä ym., 2017). Kun ruoka

esitetään moraalisenä asiana eli "hyvänä" tai "pahana", voi tämä määritelmä muokata myös käsitystä itsestämme (Talvia & Anglé, 2018). Nämä tulkinnat puolestaan herättävät helposti syyllisyyttä ja häpeää, jotka tutkitusti altistavat esimerkiksi häiriintyneelle syömiselle ja painonhallinnan ongelmille (ks. luku 3.1).

Ruokasuhteen viitekehys perustuu ravitsemuksen kentällä uudenlaiseen ihmiskuvaan ja oppimiskäsitykseen, jossa ihminen ei ole vain passiivinen tiedon vastaanottaja. Sen perustana on hyödynnetty filosofi Lauri Rauhalan kehittämää mallia, jossa ihmisyyttä nähdään kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisenä. Kehollisuudella tarkoitetaan biologista olemassaoloamme, tajunnallisuudella inhimillistä kokemusta, merkityksenantoa ja tietoisuuttamme, ja situationaalisuudella yhteyttämme ulkoiseen todellisuuteen ja toisiin ihmisiin (Talvia & Anglé, 2018; Rauhala, 2005).

Viitekehysten kehitystyössä on yhdistelty erilaisia teorioita, kuten ruoanvalinnan prosessimallia (Sobal & Bisogni, 2009), itsemääräämisteorioita (Ryan & Deci, 2000) ja itsemyötätunnon rakentumisen teorioita (Neff, 2009). Ruoanvalinnan prosessimalli pyrkii hahmottamaan erilaisten tekijöiden, kuten persoonallisuuden, kokemusten, elämäntapahtumien ja ympäristön, vaikutusta ruoanvalintaan (Sobal & Bisogni, 2009). Itsemääräämisteorioissa huomioidaan ihmisen sisäisen motivaation merkitys toiminnanohjauksessa ja muutoksessa (Ryan & Deci, 2000) ja itsemyötätunnon teoriassa tarkastelu on ystävällisessä, ymmärtäväisessä, läsnäolevassa ja rehellisessä suhtautumisessa itseen (Neff, 2009). Lisäksi viitekehys on saanut vaikutteita luonto- ja liikuntasuhde-käsitteistä. (Talvia ym., 2021; Talvia & Anglé, 2018).

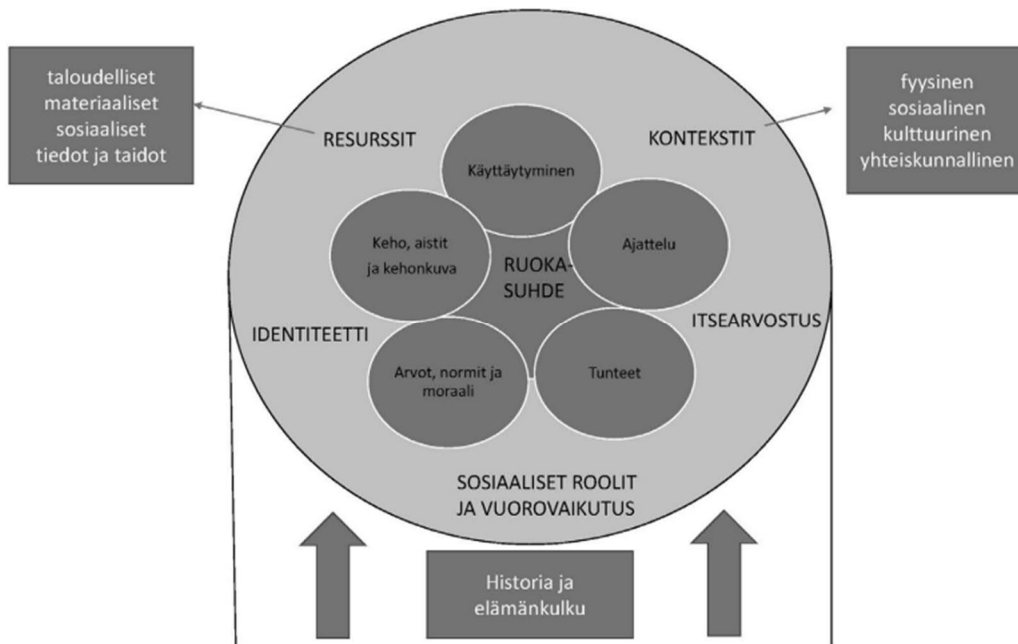
Ruokasuhteen viitekehysten ensimmäisessä versiossa (2018) ruokasuhteet jäsennettiin viideksi keskeiseksi osa-alueeksi, jotka ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa (ks. kuva 1):

1. *Käyttäytymisen* näkökulma: syömiseen ja ruokaan liittyvä konkreettinen tekeminen, kuten milloin, missä ja kenen kanssa syömme
2. *Ajatusten* näkökulma: minkälaisia ajatuksia ja uskomuksia meillä on ruokaan liittyen, ja miten ne ohjaavat käyttäytymistämme
3. *Tunteiden* näkökulma: millaisia tunteita ruoka ja erilaiset syömistilanteet herättävät, ja miten ne vaikuttavat käyttäytymiseemme

4. *Kehon ja aistien* näkökulma: miten aistimme ruokaa, miltä se tuntuu kehossamme
5. *Arvojen ja normien* näkökulma: minkälaiset arvot ohjaavat syömistä ja ruokavalintojamme. Minkälaiset normit eli käsitykset oikeasta syömisestä vaikuttavat ruokasuhteeseemme

Näiden viiden teeman lisäksi ruokasuhde-viitekehykseen lukeutuvat identiteetti, sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus, itsearvostus, kontekstit ja resurssit, sillä ne ovat osaltaan keskeisesti vaikuttamassa siihen, millainen ruokasuhde ihmiselle muodostuu. Usein nämä vaikuttavat myös vahvasti toisiinsa. Syöminen on yksi tapa viestittää omasta identiteetistämme ja siitä, millaiseen viiteryhmään haluamme kuulua (mm. Vartanian, Spanos, Herman & Polivy, 2015). Tämä yhdistää identiteetin myös sosiaalisiin rooleihin.

Lisäksi erilaiset ruokailutilanteet ohjaavat sitä, millaisia käsikirjoituksia ruokaan ja syömiseen on. Ruokailutilanteita ohjaa monessa tilanteessa sosiaalinen mallintaminen, jossa omaa syömistä niin määrän kuin laadunkin osalta verrataan muiden syömiseen (Higgs, 2015). Tämä sama mallintaminen on tutkimuksissa näkynyt myös lasten kasvatuksessa (Palfreyman, Haycraft & Meyer, 2015). Eri sosioekonomisen taustan omaavilla on lisäksi hyvin erilaiset taloudelliset ja sosiaaliset resurssit liittyen, mikä näkyy esimerkiksi ruokailutilanteisiin liittyvinä käsikirjoituksina, makumieltymyksinä (mm. Fernández-Alvira, 2013; Lindblom, 2022) ja ruokaturvan tai -turvattomuuden kokemuksissa (Burnette ym., 2023; Hazzard, Loth, Hooper & Becker, 2020).



Kuvio 1. Ruokasuhteen viitekehysen viisi näkökulmaa (sisäkehällä) muodostuvat vuorovaikutuksessa resurssien, identiteetin, sosiaalisten roolien, itsearvostuksen ja kontekstien kanssa (Talvia & Anglé, 2018)

Uudemmassa versiossa nämä samat osa-alueet löytyvät edelleen, mutta ne on sijoitettu Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kolmen ihmisyden ulottuvuuden – situationaalinen, kehollinen, tajunnallinen – mukaan ja niitä kuvataan tarkastelu-ulottuvuuksina. Uudessa mallissa käyttäytymisen näkökulma sisältyy toiminnallisen ulottuvuuden alle, ajatusten näkökulma tiedollisen ulottuvuuden alle, tunteiden näkökulma emotionaalisen ulottuvuuden alle, kehon ja aistien näkökulma kehollisen ulottuvuuden alle ja arvojen ja normien näkökulma normatiivis-moraalisen ulottuvuuden alle.



Kuvio 2. Ruokasuhteen keskeiset tarkastelu-ulottuvuudet sijoitettuna Rauhalan (2005) holistisessa ihmiskäsityksessä esitettyyn kolmeen ihmisyyden ulottuvuuteen (situationaalinen, kehollinen, tajunnallinen). (Talvia ym., 2021)

Yksi lähimpänä ruokasuhteen viitekehystä olevista yrityksistä mallintaa ruokakäyttäytymistä moniulotteisesti on tuore tutkimus, jossa ruokakäyttäytyminen on jaoteltu kolmeen pääkategoriaan: 1) ruokaan liittyviin ominaisuuksiin (maku, pakkaus jne.), 2) yksilöllisiin biologisiin (nälkä, kylläisyys, maku), fysiologisiin (saavutettavuus, taidot, aika), psyykkisiin (mieliala, stressi), kognitiivisiin (asenteet, tieto, uskomukset) ja sosiaalisiin ominaisuuksiin sekä 3) yhteiskunnallisiin (kulttuuri, talous, politiikka) ominaisuuksiin (Chen & Antonelli, 2020). Tämä muistuttaa monelta osin ruokasuhteen viitekehystä, mutta jättää lopulta tarkastelussa ihmisen omat tulkinnat ja ruokakasvatukseen liittyvän moraalisen taustaoletuksen vähemmälle huomiolle ja keskittyy enemmän ruoanvalintaan ja konkreettiseen käyttäytymiseen.

Lisäksi moniulotteista lähestymistapaa on hyödynnetty esimerkiksi ruokakäyttäytymisen ja -mieltymyksen muodostumisen kuvaamisessa. Ekologisen mallin (socio-ecological model) tarkastelun tasoina ovat yhteiskunta (sosiaaliset ja kulttuuriset normit, ruoantuotanto- ja jakelujärjestelmät, ruoka- ja maatalouspolitiikka, verotus, mainonta, ruoka-apu, sosiaaliturva), yhteisöt (työpaikat, naapurusto, perusopetus, varhaiskasvatus,

terveydenhuolto, ravintolat, kaupat), perhe (äidin ruokavalio raskausaikana, kodin ruokaympäristö, ruokakasvatus ja sosioekonominen asema) sekä yksilö (biologiset ominaisuudet, rintaruokinta, kiinteät ruoat ja makujen monipuolisuus & tuttuus) (Beckerman, Alike, Lovin, Tamez & Mattei, 2017; Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz, 2008). Nämä edellä mainitut teorit jättävät vähemmälle huomiolle kuitenkin ruokaan liittyvät tulkinnat, moraalisen ulottuvuuden, henkilökohtaiset kokemukset ja merkityksen ihmisen elämässä.

Koska omassa tutkielmassani on tarkoitus kuvata ruokasuhteen muodostumista laajasti yhteiskunnallisessa kontekstissa eikä keskittyä pelkästään ruokakäyttäytymiseen, hyödynnän työssäni ruokasuhteen viitekehysten ensimmäistä versiota, joka soveltuu tähän tutkimusasetelmaan paremmin kuin uudempi versio, jossa pedagoginen työskentely on keskeisessä roolissa.

3 Näkökulmia laihduttamiseen ja terveyden edistämiseen

Tässä osiossa käydään läpi laihduttamista, joka on toinen keskeinen teema tutkielmassani ja jonka kautta tarkastelen ruokasuhdetta ja sen muodostumista. Nykyisessä hegemonisessa diskurssissa lihavuus on totuttu näkemään lähtökohtaisesti ongelmana ja laihduttaminen keskeisenä tavoitteena terveyden edistämisessä. Taustaa tälle avattiin jo aiemmassa luvussa, jossa käytiin läpi suomalaiselle ruokasuhteelle ja ravitsemusvalistukselle tyypillisiä piirteitä viimeisten vuosikymmenten aikana.

Koska tutkielmani tavoitteena on kuvata sellaisten ihmisten ruokasuhdetta, joilla on laihdutustaustaa, on keskeistä ymmärtää, millaiseen kontekstiin haastateltavien kokemukset sijoittuvat. Lisäksi esittelen intuitiivista syömistä, sen teoriaa ja tutkimusnäyttöä ja asemoitumista suhteessa perinteiseen laihdutukseen terveydenedistämisessä.

3.1 Perinteinen näkökulma painonhallintaan

Lihavuuden ehkäiseminen on niin suomalaisessa kuin kansainvälisessäkin ravitsemus- ja terveyspuheessa ollut keskeisessä roolissa 1900-luvun puolivälistä lähtien. Terveysalan ammattilasten huolena on ollut viime vuosikymmenien kehityskulku, jossa painoindeksillä¹ mitattuna ylipainoisten määrä on lähes kolminkertaistunut suuressa osassa maailmaa. Tähän syyksi on esitetty ympäristön muuttumista obesogeeniseksi eli lihavuutta lisääväksi. Yhteiskunta on viimeisen 70 vuoden aikana muuttunut nopeasti: ruokaympäristö ja teknologian kehitys ovat muokanneet ihmisten elinympäristöä monilla alueilla suuresti lyhyessä ajassa hyvin erilaiseksi kuin mitä se on ihmiskunnan historiassa ollut ja mihin ihmisen evoluutio on sopeutunut. Runsaasti energiaa sisältävää ruokaa on saatavilla melko helposti ja edullisesti milloin vain, teknologia ja työn muutos on vähentänyt fyysisen

¹ Painoindeksi (BMI, Body Mass Index) on vakiintunut tapa arvioida aikuisten painoa. Se lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Normaalipainon alueeksi on useimmiten määritelty painoindeksialue 18,5–24,99. Ylipainosta puhutaan, kun painoindeksi on välillä 25–29,99 ja lihavuudesta, kun painoindeksi on 30 tai yli (WHO, 1999 s. 9).

ponnistelun tarvetta, ja unen määrä on monella vähentynyt, kun yhteiskunta pyörii vuorokauden ympäri (Grandner, 2016; Swinburn, 2011).

Tutkimuksissa lihavuuden on osoitettu lisäävän riskiä erilaisille terveyshaitoille, kuten tyypin 2 diabetekselle, sydän- ja verisuonitaudeille ja joillekin syöville. Tämän vuoksi ihmisten painoon ja lihomiseen puutuminen on ollut sekä yksi kansallisen että kansainvälisen terveyden edistämisen keskeinen tavoite (WHO, 2021).

Laihduttaminen onkin yleistä: 72 tutkimusta kattaneen meta-analyysin mukaan 42 % aikuisista yrittää vuosittain pudottaa painoa (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca & Teixeira, 2017). Laura Sares-Jäsken tutkimuksen mukaan suomalaisista naisista 39 prosenttia ja miehistä 24 prosenttia oli yrittänyt laihduttaa edellisen vuoden aikana (Sares-Jäske, 2020). Vuonna 2017 tehdyn FinTerveys-tutkimuksen mukaan laihduttaminen on vielä yleisempää: naisista yli puolet on joskus yrittänyt laihduttaa, ja jopa 65 prosenttia työikäisistä naisista ja 43 prosenttia työikäisistä miehistä kertoi joskus laihduttaneensa. (FinTerveys, 2017).

Lihavuus- ja laihdutuskeskustelu on kuitenkin saanut viime aikoina osakseen entistä enemmän kritiikkiä. Kritiikki on kohdistunut muun muassa laihduttamisen heikkoihin vaikutuksiin. On arvioitu, että ajan saatossa 80–90 prosentilla laihduttaneista paino palaa ennalleen (Hall & Kahan, 2018). Suomalaisen Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan alle puolet niistä, jotka kertoivat yrittäneensä laihduttaa edellisen vuoden aikana, onnistuivat (Sares-Jäske, 2020). Osassa tutkimuksia tulokset ovat olleet ristiriitaisia: 5–10-vuotisissa satunnaistetuissa tutkimuksissa laihtuminen ei usein ole seuranta-aikana johtanut lihomiseen yli lähtötason - tosin toivottu lopputulos, eli laihtuminen, on joka tapauksessa onnistunut heikosti. Vastaavan kestoisissa etenevissä kohorttitutkimuksissa laihdutusepisodit näyttävät johtavan lihomiseen yli lähtötason samanpituisella seuranta-ajalla (Bacon & Aphramor, 2011; Laatikainen, 2023; Mann ym., 2007). Näiden lisäksi ruoansaanнин rajoittamiseen perustuvat menetelmät ovat olleet yhteydessä korkeampaan painoaindeksiin, häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja psyykkisiin ongelmiin, kuten tunnesäätelyn ja kehonkuvan haasteisiin sekä kognition heikompaan toimintaan (Bruce & Ricciardelli, 2016; Neumark-Sztainer ym., 2006).

Kritiikkiä on herättänyt myös lihavuuteen liittyvä hegemoninen diskurssi, jossa korostuu markkinataloudellisesti suuntautuneen lääketieteen näkökulma: lihavuus on totuttu näkemään lähtökohtaisesti ongelmana, laihduttaminen normaalina ja tietyt lihavuuden mittaus- ja hoitomenetelmät itsestään selvinä lähtökohtina ilman kyseenalaistamista – olivatpa tulokset millaisia tahansa. Julkisessa terveyspolitiikassa painonhallintaa ja laihduttamista on yleensä pidetty normatiivisena velvollisuutena myös niille, joilla ylipainoon ei liity lääketieteellistä perustetta (Frederick, Saguy, Sandhu & Mann, 2016; Sares-Jäske, 2019; Ulijaszek & McLennan, 2016). Erityisen suuri ulkonäköön kohdistuva paine on naisilla, sillä feminiinisyyteen liittyvät normit ovat tiukemmat ja voimakkaammin sidoksissa ulkonäköön kuin miehillä; lihavuus nähdään väliaikaisena tilana, josta pitää pyrkiä eroon (Gailey & Harjunen, 2019; Tischner, 2012).

Samaan aikaan terveydenhoidon markkinaistumisen kanssa terveyskeskustelussa on alkanut näkyä myös yhä vahvemmin uusliberalistinen talousajattelu, jossa terveys nähdään yhä enemmän yksilön omana ansiona ja vastuuna. Kriitikot ovat huomauttaneet, että käsitykset lihavuudesta ovat kuitenkin aina sosiaalisesti rakentuneita sekä poliittisten, taloudellisten sekä lääketieteellisten intressien ja määrittelyvallan tulosta. Pyrkimyksessä säädellä lihavuutta ei siis heidän mukaansa ole oikeastaan koskaan ollut kyse vain terveydestä ja halusta edistää hyvinvointia, vaan myös esimerkiksi lihavan ruumiin normalisointipyrkimyksistä, vallasta ja taloudellisista intresseistä (Harjunen, 2018; Harjunen, 2017). Tämä on näkynyt myös uutisoinnissa; esimerkiksi Helsingin sanomien ja Aamulehden terveydenedistämistä käsittelevissä pääkirjoitussivujen teksteissä (2002–2003) talous oli yleisemmin käytetty argumentti terveyden edistämisestä puhuttaessa kuin ihmisten hyvinvointi (Harjunen, 2017).

Biomedikaalisessa diskurssissa lihava ihminen näyttäytyy usein lähinnä objektina, mikä tulee esille muun muassa keskustelussa ja uutisoinnissa, jossa puhutaan lihavuusongelmasta tai lihavuusepidemiasta. Nämä sisältävät usein sisäänrakennettuna viestin, että lihavat ihmiset myös itsessään ovat ongelma (Harjunen, 2018). Toisaalta lihavuuteen liittyvällä stigmalla on suomalaisessa kansanterveysviestinnässä tosin jo pitkä historia. Esimerkiksi suomalaisessa laihdutusoppaassa "Laihdu terveellisesti: Kuta pitempi vyö, sitä lyhyempi elämä" (toim. Toivo Rautavaara, 1960) suomalaiset terveysalan professorit esittävät näkemyksiään lihavuudesta

ja ihmisistä, joilla on lihavuutta: "Ihmisten lihavuuden pääasiallinen syy on tyhmyys" (prof. Martti J. Mustakallio) ja "Lihava nainen ei ole ilo silmälle" (prof. N.B. Krarup) (Lehtonen, 2023).

Tällainen viestintä on omiaan lisäämään lihavuuteen liittyvää stigmaa, jolla tarkoitetaan syrjintää ja negatiivisia miellejhtymiä, joita kohdistuu isokokoisempiin ihmisiin. Stigmaan liittyy haitallisia stereotyyppioita, kuten ihmisten kuvaaminen laiskoina, itsekurittomina, epäonnistuneina, tyhminä ja saamattomina (Stangl ym., 2019). Tällaiset stereotyypit ylläpitävät stigmaa, luovat ennakkoluuloja ja aiheuttavat merkittävää haittaa ihmisten hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Painoon kohdistuvalla stigmalla on yhteys muun muassa heikompaan kehonkuvaan, epäterveellisempiin ruokailutapoihin, ahmimiseen, alhaisempaan itsetuntoon ja korkeampaan riskiin sairastua masennukseen. Lisäksi se voi vaikuttaa sosiaaliseen, emotionaaliseen ja ammatilliseen kehitykseen, nostaa kynnyistä hakeutua hoitoon sekä lisätä jo olemassa olevien terveysriskien vakavuutta (Stangl ym., 2019; Puhl & Latner, 2007).

Lihavuuteen liittyvää stigmaa on käytetty pitkään kampanjoinnissa lihavuuden ehkäisemiseksi ja sen on ajateltu auttavan ihmisiä laihduttamaan tai pysymään normaalipainossa. Kehityssuunta on kuitenkin ollut päinvastainen. Monella lihavuuteen liittyvä stigma aiheuttaa voimakkaita häpeän, syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita, jotka saavat syömään entistä enemmän ja siten ylläpitämään lihavuutta (Puhl & Heuer, 2010). Ympäröivän kulttuurin laihdutuspuheen ja ulkonäköihanteiden (Rosenqvist, Konttinen, Berg & Kiviruusu, 2023) voikin paradoksaalisesti nähdä yhtenä syynä häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja painonhallinnan haasteiden taustalla.

Tutkimusten mukaan esimerkiksi 69–84 prosenttia naisista kokee tyytymättömyyttä omaan kehoonsa ja haluaisi laihtua (Runfola ym., 2013). Noin 50 prosenttia teini-ikäisistä tytöistä ja 30 prosenttia pojista on tyytymättömiä kehoonsa (Alleva, Sheeran, Webb, Martijn & Miles, 2015), ja 62,3 prosenttia tytöistä ja 28,8 prosenttia pojista yrittää aktiivisesti laihduttaa (National Center on Addiction and Substance Abuse, 2003). Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että laihduttaminen voi olla merkittävässä yhteydessä syömishäiriöihin sairastumiseen verrattuna henkilöihin, jotka eivät ole laihduttaneet (Patton, Selzer, Coffey, Carlin & Wolfe,

1999). Painonnousun pelko ja halukkuus laihtua ovat myös olleet yhteydessä häiriintyneen syömiskäyttäytymisen vakavuuteen (Levinson ym., 2022).

Syömishäiriötä sairastavien määrä puolestaan on kasvanut vuosien 2000 ja 2018 välillä 3,4 prosentista 7,8 prosenttiin kansainvälisesti (Galmiche, Déchelotte, Lambert, & Tavoracci, 2019), ja jopa 22 prosentilla lapsista ja nuorista esiintyy häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (López-Gil ym., 2023). Syömishäiriöihin kuolee vuosittain 3,3 miljoonaa ihmistä, mikä on enemmän kuin missään muussa psykiatrisessa sairaudessa (van Hoeken & Hoek, 2020). Alle 6 prosenttia syömishäiriötä sairastavista on alipainoisia (Flament ym., 2015), mutta painoindeksin mukaan ylipainoisten ihmisten häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ei tunnisteta terveydenhuollossa läheskään yhtä hyvin kuin painoindeksin mukaan normaali- tai alipainoisten, vaikka heillä sitä esiintyy moninkertaisesti enemmän (Ramaswamy & Ramaswamy, 2023). Voisikin sanoa, että kehotytyttömyys ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ovat kulttuurissa normalisoidun laihdutusdiskurssin ja lihavuuteen liittyvän stigman erilaisia ilmenemismuotoja.

Erilaiset hyvinvointiin liittyvät haasteet ja monesti heikosti toimiviksi osoittautuneet ehkäisykeinot ovat pakottaneet keksimään uudenlaisia lähestymistapoja terveyden edistämiseen. Viime vuosina onkin herännyt enenevässä määrin keskustelua siitä, mitkä tekijät tukisivat ihmisten hyvinvointia kestävästi ja toisaalta auttaisivat välttämään edellä mainittuja ongelmia, joita laihduttamiseen ja lihavuuspuheeseen liittyy.

Aiemmista tutkimuksista tiedetään jo, että pysyvää laihtumista on tutkimuksissa ennustanut yleensä hyvä stressinhallinta, tasainen ateriarytmi, psykologinen joustavuus, itsesäätelyn taito, positiivinen minäkuva, sisäinen motivaatio, tasainen elämäntilanne, terve itsekkyyden taito, yksilölliset tarpeet ja omien arvojen huomioiminen, hyväksyntätaidot ja liikkuminen, mutta ei ruokamäärien rajoittaminen ja tiukka syömisen kontrolli. Ongelmia puolestaan ovat lisänneet mustavalkoinen ajattelu, syyllisyys, häpeä, lihavuuteen liittyvä stigma, stressi, ahmiminen, kova nälkä ja liikkumaton elämäntapa. (Elfhag & Rössner, 2005; Greaves, Poltawski, Garside & Briscoe, 2017; Järvelä-Reijonen ym., 2018; Major, Hunger, Bunyan & Miller, 2014; Sairanen ym., 2017; Salemonsén, Førland, Saetre Hansen & Holm, 2020; Teixeira ym., 2015; Westenhofer, Falck, Stellfeldt & Fintelmann, 2004).

Koko elämänsä normaalipainossa pysyneet ovat kuvanneet lapsuudessa opittujen tapojen esimerkiksi syömiseen ja liikuntaan liittyen, olleen merkittävässä roolissa. He eivät kokeneet painohallintaa erityisen haastavaksi ja itsekuria vaativaksi asiaksi, vaan luottivat rutiineihin ja tapoihin, joita he olivat muodostaneet elämänsä aikana. Lisäksi heidän puheessaan korostui vahva minäpystyvyys (self-efficacy) eli vastuun ottaminen omista teoista ja usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin (Joki, Mäkelä, Konttinen & Fogelholm, 2020). Koetulla minäpystyvyydellä onkin osoitettu olevan merkittävä rooli siinä, millaisia muutoksia ihmiset lähtevät tekemään, miten he uskovat omaan kykyynsä muuttaa asioita ja ylläpitää motivaatiota esimerkiksi terveyttä edistävien tapojen kohdalla (Bandura, 1994). Painon ja laihdutuksen kanssa haasteita kokeneiden puheissa painonhallintaan liittyi voimakkaammin itsekontrolli ja itsekuri, tai vaihtoehtoisesti itsen ulkopuolisten asioiden syyttäminen, mikäli paino ei ollut laihdutusyrityksistä huolimatta laskenut. Näiden diskurssien on ajateltu olevan yhteydessä yleiseen painonhallinta- ja lihavuuspuheeseen, jossa ylipaino nähdään yksilön vastuulla olevaksi tahdonvoima- ja itsekurikysymykseksi. Painonhallinnan epäonnistuessa häpeää ja syyllisyyttä pyritään selittämään itsen ulkopuolisilla tekijöillä, jotta välttyisi lihavuuteen liittyviltä negatiivisilta assosiaatioilta (Jallinoja, Pajari & Absetz, 2008; Joki, Venäläinen, Konttinen, Mäkelä & Fogelholm, 2023; 2020; Salemonsén ym., 2018).

Seuraavassa kappaleessa esitellään tarkemmin yhtä lähestymistapaa, jonka keskiössä on ihmisen oman minäpystyvyyden vahvistaminen, perinteisten jäykkien laihdutuskeinojen kyseenalaistaminen ja joustavan, keholähtöisen syömisen opetteleminen.

3.2 Intuitiivinen syöminen

Intuitiivisen syömisen käsite kehittyi 1980-luvulla osana laihdutusvastaista liikettä ja vaihtoehtona tiukoille dieeteille (Gast & Hawks, 1998). Varsinainen käsite "intuitiivinen syöminen" on vuodelta 1995 (Tribole & Resch, 2021) ja vuonna 1998 se esiintyi ensimmäistä kertaa vertaisarvioidussa lehdessä (Gast & Hawks, 1998, Van Dyke & Drinkwater, 2014). Intuitiivinen syöminen on holistinen näkökulma terveyden edistämiseen ja siinä keskeistä on biologisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin huomioiminen (Tribole & Resch, 2021). Intuitiivinen syöminen on osa muun muassa painoneutraalia

lähestymistapaa ja kehopositiivisuusliikettä (Health at Every Size / HAES), ja sen tavoitteena on hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen painosta riippumatta, ruokasuhteen ja kehon kuuntelun parantaminen sekä myönteisempi suhde itseen. Intuitiivinen syöminen ei itsessään ota kantaa kehon kokoon ja sen muuttamisen tarpeeseen, eikä se ensisijaisesti tähtää painon pudottamiseen eli omaa tarvetta pienemmän energiamäärän syömiseen, joskin paino saattaa osalla intuitiivisen syömisen myötä myös laskea (Van Dyke & Drinkwater, 2013).

Intuitiivisen syömisen ytimessä on luottamus kehon kykyyn säädellä syömistä ilman ulkoista rajoittamista tai laihduttamista (Tylka, 2006). Sen perusoletuksena on, että jos kehoa kuuntelee ja kunnioittaa, se 'tietää', mitä ruokaa se tarvitsee ja minkä verran pysyäkseen normaalipainossa ja taatakseen tarvittavien ravintoaineiden saannin. Tästä käytetään myös termiä kehon viisaus (body wisdom) (Gast & Hawks 1998; Van Dyke & Drinkwater, 2013). Intuitiivinen syöminen on ikään kuin silta kehon kuuntelun ja ravitsemustiedon välillä.

Intuitiivisen syömisen perusajatuksena on, että ihmisillä on syntyessään luontainen taito syödä kehon nälkä- ja kylläisyysignaalien mukaan, mutta elämän varrella tämä kyky saattaa erilaisten asioiden seurauksena jäädä taka-alalle ja syöminen alkaakin sisäisten viestien sijaan ohjautua ulkoisista ohjeistuksista käsin: elintarvike- ja ruokamainokset ohjaavat syömään nälästä riippumatta, perinteiset dieetit ohjaavat syömään tarkkojen ohjeiden mukaan ja lapset saavat usein vanhemmiltaan jo pieninä mallin syömiseensä (Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Jallinoja & Mäkelä, 2007). Tavoitteena on erilaisten menetelmien avulla lähteä vahvistamaan yhteyttä kehon fyysisten nälkä- ja kylläisyysignaaleiden mukaan syömiseen ulkoisten ärsykkeiden tai tunteiden sijaan. Tieteessä tätä kuvataan termillä kehoaistiherkkyys (interoceptive sensitivity/interoceptive awareness), joka viittaa kykyyn tunnistaa kehon tuntemuksia kussakin hetkessä ja luottaa tähän tietoon biologisten ja psykologisten tarpeiden täyttämiseksi. Kehoaistiyhteyttä mitataan muun muassa tutkittavien kyvyllä arvioida omaa sykettään ilman apuvälineitä (Herbert, Hautzinger, Matthias & Herbert, 2013).

Useissa tutkimuksissa on osoitettu intuitiivisen syömisen olevan yhteydessä parempaan kehoaistiherkkyyteen (Herbert ym., 2013; Richard ym., 2019). Yhteyttä on selitetty sillä, että

intuitiivinen syöminen parantaa kehoistiherkkyttä ja/tai poistaa esteitä sen toiminnalta. Näitä toiminnan esteitä ovat muun muassa erilaiset uskomukset ja ajatukset, kuten paine olla laiha, ulkonäön ylikorostuneisuus, syömisen rajoittaminen ja painostigma. Monet näistä ovat lähtöisin kulttuurissa esiintyvistä malleista ja ihanteista sekä terveystietoisuudesta, kuten edellisissä luvuissa tuotiin esille. Lisäksi on laajasti tutkimusnäyttöä kehoistiherkkyden merkityksestä ja hyödyistä tunnesäätelyyn, hienovaraiseen käyttäytymisen säätelyyn sekä päätöksentekoon, mistä on hyötyä kehon sisäisten viestien mukaan syömisessä (Herbert ym., 2013). Yksilön kyky ja herkkyys vastata sisäisiin nälän ja kylläisyyden tuntemuksiin saattaa lähteä jo vauvaiästä, ja joissain tutkimuksissa rintaruokinta on ollut yhteydessä parempaan syömisen säätelyyn (Birch, Savage & Ventura, 2007).

Intuitiivisen syömisen käsitteen kehittäjät, yhdysvaltalaiset ravitsemustieteilijät Evelyn Tribole ja Elyse Resch, ovat määritelleet intuitiivisen syömisen kymmenen peruseriaatetta (Tribole & Resch, 2021), joiden tavoitteena on ohjata syömään keholähtöisesti ja joustavasti fysiologisten tarpeiden pohjalta ympäristön ärsykkeiden, ulkoisten ohjeiden, rajoitusten ja tunteiden sijaan. Nämä periaatteet ovat *laihdutusajattelun hylkääminen* (reject the diet mentality), *nälän kunnioittaminen* (honor your hunger), *rauhan tekeminen ruoan kanssa* (make peace with food), *sisäisen "ruokapoliisin" haastaminen* ("challenge the food police"), *kylläisyyden tunnistaminen* (feel the fullness), *nautinnon löytäminen* (discover the satisfaction factor), *tunteiden käsittely ilman ruokaa* (cope with your emotions without using food), *kehon kunnioittaminen* (respect your body), *liike* (exercise – feel the difference) ja *terveyden vaaliminen ja lempeä ravitsemus* (honor your health – gentle nutrition).

Näiden kymmenen periaatteen pohjalta on kehitetty Intuitive Eating Scale (IES) - kyselylomake intuitiivisen syömisen mittaamiseen. Vuonna 2006 Tracy Tylka kehitti alkuperäisen IES-kyselylomakkeen, jonka laatimisessa käytetyn faktorianalyysin pohjalta nousi esille kolme keskeistä intuitiivisen syömisen ulottuvuutta, joista ensimmäinen on *rajoittamaton lupa syödä* (*unconditional permission to eat*). Sillä tarkoitetaan henkilön kykyä syödä vapaasti nälkänsä ilman ruokien luokittelua hyviin ja huonoihin (Tylka, 2006).

Toinen ulottuvuus on *syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä* (*eating for physical rather than emotional reasons*), jolla viitataan kykyyn tunnistaa syömistä ohjaavia

tekijöitä ja syödä pääosin fysiologiseen tarpeeseen esimerkiksi stressin, väsymyksen, tylsistymisen tai ahdistuksen sijaan (Tylka, 2006).

Kolmas ulottuvuus on *luottamus kehon sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin* (reliance on internal hunger and satiety cues), millä on todettu olevan yhteys parempaan syömisen säätelyyn ja vähäisempään ulkoisten tekijöiden vaikutukseen ruokavalinnoissa (Tylka, 2006).

IES-kyselystä tehtiin päivitetty, 23 kysymystä sisältävä versio vuonna 2013, jolloin siihen lisättiin muun muassa terveyttä edistävää ravitsemusta kuvaava ulottuvuus "*keho-ruoanvalinta yhdenmukaisuus*" (Body-Food Choice Congruence), joka kuvastaa sitä, miten ruokavalinnat vastaavat kehon tarpeisiin. Lisäksi uudistetussa kyselyssä osa kysymyksistä vaihdettiin kysymysmuotoon ja käänteisesti mittamaan myös intuitiivista syömistä eikä vain sen poissaoloa. Suurin osa IES-2 kyselyn ulottuvuuksista on positiivisesti yhteydessä muun muassa itsetuntoon, kehoarvostukseen ja elämäntyytyväisyyteen sekä käänteisesti yhteydessä painoindeksiin, kehohäpeään ja -tarkkailuun, syömishäiriöoireiluun, alhaiseen kehoastiherkkyyteen ja ulkoisten ulkonäköihanteiden vaikutukseen, mikä vahvistaa kyselyn validiteettia (Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

Toisen intuitiivisen syömisen IES mallin on kehittänyt Steven Hawks vuonna 2004, jossa hän jakaa intuitiivisen syömisen osa-alueet seuraavasti: 1) sisäiset tekijät (intrinsic eating - kyky tunnistaa kehon viestit nälästä ja kylläisyydestä 2) ulkoiset tekijät (extrinsic eating) – erilaisten ruokavaihtoehtojen näkeminen ja vapaus syödä mitä haluaa 3) dieettivastaisuus (anti-dieting) – ruoan arvostaminen ja syömisten fyysisten vaikutusten huomioiminen 4) itsestä huolehtiminen – terveyden ja energisyyden arvostaminen ennen ulkonäköä (Hawks ym., 2004).

Intuitiivisella syömisellä on paljon samoja elementtejä tietoisien syömisen käsitteen kanssa. Jälkimmäisessä tarkastellaan syömistä tiedostamisen ja läsnäolon kautta, tarkoituksena kiinnittää huomiota ruokaan kaikilla aisteilla ja vähentää ulkoisten ärsykkeiden määrää. Tietoisien ja intuitiivisen syömisen suhteesta ei ole täyttä yksimielisyyttä; osan mielestä ne ovat käytännössä sama asia, osan mielestä kaikki intuitiivisen syömisen kriteerit eivät täyty ja osa tulkitsee meditaation olevan olennainen osa tietoista syömistä (Dugmore, 2020; Van

Dyke & Drinkwater, 2013). Tietoisella syömisellä ja mindfulness-pohjaisilla interventioilla on eri tutkimuksissa ollut joka tapauksessa yhteys intuitiivisen syömisen lisääntymiseen. Mindfulness-pohjaisista eli tietoiseen syömiseen perustuvista intuitiivisen syömisen metodeista on havaittu olevan hyötyä erityisesti ahmintahäiriön ja tunnesyömisen hoidossa (Peitz & Warschburger, 2023; Warren, Smith & Ashwell, 2017). Sen sijaan laihduttaminen on useissa satunnaistetuissa vertailukokeissa ollut yhteydessä heikentyneeseen kehoastiherkkyyteen ja sitä kautta myös intuitiiviseen syömiseen ja luottamukseen oman kehon viesteihin (Cadena-Schlam & López-Guimerà, 2014; Birch & Fisher, 2000).

Intuitiivisesta syömisestä on varsinkin viime vuosina julkaistu paljon tutkimuksia ja tutkimuskoosteita. Van Dyken & Drinkwaterin 26 tutkimusta arvioineessa artikkelissa kävi ilmi, että intuitiivinen syöminen korreloi negatiivisesti painoindeksin kanssa ja vaikuttaa positiivisesti erilaisiin psykologisiin terveysindikaattoreihin, kehonkuvaan, itsetuntoon, ruokavalion laatuun ja syömiskäyttäytymiseen. Intuitiivisella syömisellä ei ole kuitenkaan ollut yhteyttä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Kliinisissä tutkimuksissa puolestaan selvisi, että intuitiivinen syöminen johtaa painon ylläpitämiseen, muttei laskuun. Lisäksi löytyi yhteys parempaan psyykkiseen ja fyysiseen (verenpaine, kolesteroli) terveyteen, syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalioon, muttei liikunnan määrään (Van Dyke & Drinkwater, 2013). Intuitiivinen ja keholähtöinen syöminen on ollut yhteydessä ruokavalion parempaan laatuun ja monipuolisuuteen, suurempaan mielihyvän kokemiseen syömisestä sekä vähäisempään epäterveellisenä pidettyjen ruokien kulutukseen (Hensley-Hackett ym., 2022; Smith & Hawks, 2006).

Vuonna 2021 julkaistun meta-analyysin mukaan intuitiivinen syöminen on positiivisesti yhteydessä muun muassa itsetuntoon, hyvään kehosuhteeseen ja hyvinvointiin (Linardon ym., 2021). Kahdeksan vuoden seurantatutkimuksessa intuitiivisesti syöville esiintyi vähemmän vaikeaa masennusta, kehotyytymättömyyttä, huonoa itsetuntoa ja haitallisia tapoja hallita painoa (paastoaminen, aterioiden väliin jättäminen, laihdutuspillit, oksentaminen) (Denny ym., 2013). Erityisen vahva käänteinen yhteys intuitiivisella yhteydellä oli ahmimiskäyttäytymiseen, mikä näkyi siinä, että jo yhden pisteen korkeampi IES-pistemäärä alkumittauksessa yhdistyi 74 % pienempään riskiin ahmimiskäyttäytymiselle seurannan aikana (Hazzard, 2021).

Satunnaistetuissa vertailukokeissa (Randomized controlled trials / RCT) kehon kuunteluun pohjautuvat menetelmät ovat osoittautuneet helpommin noudatettaviksi ja ylläpidettäviksi kuin tarkkaan ruokavalioon pohjautuvat interventiot (Bacon, 2005) ja ne ovat vaikuttaneet tutkittavien terveyteen eri fyysisillä ja psyykkisillä mittareilla positiivisesti, vaikkei paino olisi laskenut (Bacon, 2005; Mensinger ym., 2016). Intuitiivisen syömisen opettelu on myös vähentänyt häiriintyneelle syömiselle ja syömishäiriöille altistavia toimintamalleja (Katcher, 2022) sekä parantanut ruokavalion laatua (Carbonneau ym., 2016).

Poikkileikkaustutkimuksissa intuitiivinen syöminen on usein ollut käänteisesti yhteydessä painoindeksiin (mm. Dockendorff ym., 2012; Hawks, Madanat, Hawks & Harris, 2005; Tylka & Kroon van Diest, 2013; Ruzanska ja Warschburger, 2017). Näiden poikkileikkaustutkimusten perusteella ei voi kuitenkaan tehdä päätelmiä syy-seuraussuhteesta. On mahdollista, että intuitiivinen syöminen johtaa normaalipainoon, mutta on myös mahdollista, että normaalipainoiset syövät todennäköisemmin intuitiivisesti. Joissain tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että fyysisiin tarpeisiin syöminen on haastavampaa mitä korkeampi painoindeksi on. Tätä on selitetty muun muassa hormonaalisen säätelyn muuttumisena, mikä johtaa nälän tunteen kasvuun ja kylläisyyden heikkenemiseen (Belfort-DeAguiar & Seo, 2018). Lisäksi monet tutkimukset on toteutettu valkoihoisilla naisilla, mikä voi heikentää tulosten yleistettävyyttä (Herbert ym., 2013).

Kuten aiemmin todettiin, intuitiivisella syömisellä on yhteys parempaan kehoistiherkkyteen eli kykyyn tunnistaa kehon hienovaraisia viestejä ja syödä pääosin fysiologisista tarpeista käsin (Herbert ym., 2013; Oswald, Chapman & Wilson, 2017). Intuitiivinen syöminen parantaa herkkyyttä havaita kehon aitoja viestejä nälästä ja kylläisyydestä, jolloin syöminen on tarpeiden eikä tunteiden säätelyä. Intuitiivinen syöminen onkin yhteydessä myös tietoisuustaitoihin ja parempaan psykologiseen joustavuuteen (Sairanen, 2017), dikotomisen eli mustavalkoisen ajattelun vähenemiseen ja sitä kautta myös häiriintyneen syömiskäyttäytymisen pienempään riskiin (Linardon & Mitchell, 2017).

Intuitiivista syömistä on kritisoitu siitä, ettei se huomioi välttämättä yksilöllisiä eroja, jotka voivat vaikuttaa nälän ja kylläisyyden aistimiseen ja siten aiheuttaa haasteita intuitiiviselle syömiselle. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi lapsuuden ruokailutottumukset, geneettiset erot interoception eli kehoaistiyhteyden toiminnassa, neuromoninaisuus, mielenterveysongelmat, syömishäiriöt, tietyt lihavuuden tyypit, stressi ja heikkolaatuinen ravinto (Ans ym., 2018; Stevenson, Mahmut & Rooney, 2015). Esimerkiksi lapsuuden ruokailutottumuksilla onkin usein suuri vaikutus myöhempiin tottumuksiin (mm. Joki ym., 2020), mutta ne eivät ole este intuitiivisemmän syömisestä opettelulle myöhemmin (mm. Tribble & Resch, 2021). Myös syömishäiriöiden hoidossa intuitiivisen syömisestä opettelulla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia, kun se on sopeutettu hoitoon sopivaksi (Richards, Crowton, Berrett, Smith & Passmore, 2017).

On myös esitetty, että intuitiivinen syöminen edustaa etuoikeutettua näkökulmaa, johon kaikilla ei ole mahdollisuutta esimerkiksi taloudellisista syistä. Yksi tekijä intuitiivisen syömisestä noudattamisen haasteena saattaa olla ruokaturvattomuus, jolla on osoitettu olevan yhteys sekä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen että alhaisempiin pistemääriin intuitiivista syömistä mittaavissa testeissä (Burnette ym., 2023; Hazzard ym., 2020). Ruokaturvattomuudella viitataan tilanteeseen, jossa yksilön riittävän ja ravitsevan ruoan tarve ei toteudu tai sen saatavuus on epävarmaa. Ruokaturvattomuuteen liittyy monesti nälkiintymisen ja ahminnan vuorottelu riippuen ruoan saatavuudesta. Tämä johtuu siitä, että ruoan saatavuus on epävarmaa, jolloin ruokaa on syötävä silloin, kun siihen on mahdollisuus ja usein yli kylläisyyden, jos ei ole tietoa seuraavasta aterialta. Heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien ei ole välttämättä mahdollista valita ravitsevaa tai itselleen maistuvaa ruokaa taloudellisista tai asuinympäristöön liittyvistä tekijöistä johtuen. Lisäksi moni matalapalkkainen työntekijä saattaa tehdä useaa tai epäsäännöllistä työtä, mikä vaikeuttaa säännöllisten ja itselle sopivien ruoka-aikojen noudattamista. Ruokaturvattomuus on lisäksi yhteydessä lisääntyneeseen stressiin, masennukseen ja ahdistukseen, jotka voivat heikentää yhteyttä kehon viestien kuunteluun (Burnette ym., 2023). Tunnesäätelyn työstäminen esimerkiksi terapiassa puolestaan vaatii taloudellisia investointeja ja voi olla osalle saavuttamattomissa.

Keskeinen huomio on lisäksi se, että vaikutukset ruoan saatavuuden rajoittamisella ovat samanlaiset, olipa se tahatonta tai tarkoituksellista. Esimerkiksi toistuvat dieetit voivat siis aiheuttaa samanlaisia seurauksia, kuten muutoksia kognitiivisissa, emotionaalisissa toiminnoissa sekä käyttäytymisessä, huolestuneisuutta ruoasta ja taipumusta ahmia, kun rajoitukset poistuvat (Hazzard ym., 2020). Ruoan jaksoittaisen rajallisuuden ja saatavuuden on osoitettu olevan yhteydessä ruoan palkintoarvon kasvamiseen. Kalorien rajoittaminen – tahattomasti tai tarkoituksellisesti – voi lisätä erityisesti kaloritiheiden ruokien houkuttelevuutta (Burnette ym., 2023).

Terveydenedistäjien keskuudessa on myös esitetty huolta, että painoneutraali ja kehon hyväksymiseen perustuva lähestymistapa johtaa siihen, etteivät ihmiset enää kiinnittäisi ruokavalionsa tai terveyteensä mitään huomiota ja lihoisivat entisestään. Kuitenkaan yhdessäkään satunnaistetussa vertailukokeessa HAES-lähestymistapa ei ole johtanut painonnousuun. Sen sijaan ruokavalion laatu ja ruokakäyttäytyminen sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden eri osa-alueet ovat parantuneet (Bacon & Aphramor, 2011; Carbonneau ym., 2016).

3.3 Ruokasuhteen ja intuitiivisen syömisen yhteys

Ruokasuhteen viitekehys ja intuitiivinen syöminen jakavat paljon yhteisiä piirteitä. Sekä intuitiivinen syöminen että ruokasuhteen viitekehys pyrkivät lähestymään syömistä holistisesti ja huomioimaan ruokailuun liittyvät monet eri ulottuvuudet, kuten sosiaalisen, psyykkisen, kulttuurisen, moraalisen ja terveydellisen. Niissä kummassakin huomioidaan myös kehosuhde, joka on usein keskeisesti yhteydessä myös ruokasuhteeseen. Yhteisenä lähtökohtana kummassakin on itsemyötätuntoinen ja hyväksyvä tapa suhtautua syömiseen sekä pyrkimys välttää syömiseen liittyvää moralisointia (Talvia & Anglé, 2018; Tribolè & Resch, 2021). Eroina on muun muassa se, että ruokakasvatuksen viitekehys on toistaiseksi uusi teoreettinen hahmotelma, joka on tarkoitettu erityisesti pedagogiseen käyttöön, kun taas intuitiivinen syöminen on terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisen lähestymistapa, joka perustuu tieteellisesti validoiduille periaatteille ja toimintamekanismeille.

Keskeiset erot ja yhtäläisyydet on koottu aiempien lukujen kirjallisuuden pohjalta alla olevaan taulukkoon. Vertailun vuoksi mukaan on otettu myös periaatteet, jotka tällä hetkellä painottuvat laihduttamiseen liittyvissä tutkimuksissa.

Taulukko 1. Intuiivisen syömisen, ruokasuhteen ja laihduttamisen piirteet, tavoitteet ja periaatteet

Menetelmä	Tavoite	Periaate
Intuiivinen syöminen	myönteinen ruoka- ja kehosuhde, parempi kokonaisvaltainen hyvinvointi ja luottamus omaan kehoon, itsetuntemuksen vahvistaminen, terveyden edistäminen	kehoyhteyden vahvistaminen, tunne- ja ajattelutaidot, syömisen holistisuus, painoneutraalius, psykologisen joustavuuden tukeminen
Ruokasuhte	itsetuntemuksen ja ymmärryksen lisääminen, myötätuntoinen lähestymistapa itseen ja omaan ruokasuhteeseen	oman ruokasuhteen ja sen muutoksen tarkastelu elämän aikana, holistinen näkökulma syömiseen, itsemyötätunnon ja arvostuksen vahvistaminen
Laihduuttaminen	itsetuntemuksen ja ymmärryksen lisääminen, myötätuntoinen lähestymistapa itseen ja omaan ruokasuhteeseen painon lasku, (kroonisten) sairauksien ehkäisy/hoito, terveyden edistäminen	negatiivinen energiatasapaino, syömisen rajoittaminen ja/tai liikunnan lisääminen, painokeskeisyys

Ruokasuhdetyöskentelyssä tarkoitus on pyrkiä arvottomamatta ja uteliaasti tarkastelemaan omaa suhdetta ruokaan, ja siinä painottuu vahvemmin ruokasuhteen moninaisuuden tarkastelu ja ymmärryksen lisääminen omaan ruokasuhteeseen vaikuttavista tekijöistä. Viitekehyyksen tarkoituksena siis on, ettei se ottaisi kantaa siihen, mikä olisi ”oikea” tai ”hyvä” tapa syödä, vaan pyrkisi ennemmin lisäämään tietoisuutta syömisen moninaisuudesta ja ymmärrystä ihmisen omasta suhteestaan ruokaan ja itseensä yleisemminkin (Talvia & Anglé, 2018). Ruokasuhteen uudistetussa versiossa tosin mainitaan keholähtöisyys yhtenä osa-alueena, mikä viittaa siihen, että tavoitteena ruokasuhdetyöskentelyssä voisi olla keholähtöinen syöminen, jossa toisaalta huomioidaan myös muut ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät (Talvia ym., 2021). Tämän voi katsoa olevan pitkälti yhteneväinen näkökulma intuiivisen syömisen kanssa (Tribole & Resch, 2021).

Onkin kiinnostavaa pohtia, liittyykö ruokasuhteen jäsentämiseen tai erilaisiin syömisen lähtökohtiin lopulta aina jokin tausta-ajatus siitä, mikä olisi *hyvä* ruokasuhte tai toivottava tapa syödä. Esimerkiksi useissa tutkimuksissa intuitiivisen syömisen hyötyihin viitataan siten, että se on yhteydessä myönteiseen ruokasuhteeseen. Näissä tapauksissa myönteinen ruokasuhte on tarkoittanut kehon viestien kuuntelua, ravitsemuksellisten ja mielihyvän tarpeiden tyydyttymistä, parempaa psyykkistä hyvinvointia ja kehon kunnioittamista (Bruce & Ricciardelli, 2016). Kun jokin lopputulos on määritelty myönteiseksi tai hyväksi, arvottaa se väistämättä muunlaiset tavat suhteessa siihen usein vääränlaisiksi tai kielteisiksi, vaikka taustalla oleva filosofia korostaisi hyväksyvää, myötätuntoista ja neutraalia lähestymistapaa. Siinä missä dieeteissä on periaatteita erityisesti ruoan laatua, ajoitusta tai määrää koskien, on intuitiivisen syömisen valmennuksissa omat periaatteensa, joita käsiteltiin kappaleessa 3.2 (Tribole & Resch, 2021). Myös intuitiivinen syöminen nojaa siis sallivuudessaan tiettyihin periaatteisiin, joiden taustalla on ajatus siitä, mikä olisi hyvä ja suositeltava tapa syödä.

4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkielmassani pyrin kuvaamaan painonhallinnan ja syömisen haasteiden kanssa kamppailevien ihmisten ruokasuhdetta ja siihen vaikuttaneita tekijöitä elämänkaaren aikana. Tarkoitukseni on havainnoida ja nostaa esiin teemoja erityisesti ruokasuhteen viitekehyksen viiden näkökulman eli käyttäytymisen, ajatusten, tunteiden, kehon ja aistien sekä arvojen ja normien kautta jäsenneilynä. Lisäksi pyrin selvittämään, miten haastateltavat kuvaavat intuitiivista syömistä osana ruokasuhdettaan ja sen muutosta. Keskeisenä tavoitteenani on ymmärtää nykyistä paremmin ruokasuhteen ja intuitiivisen syömisen yhteyttä ja keskinäistä suhdetta.

Tutkimuskysymykset, joihin pyrin vastaamaan, ovat seuraavat:

- 1) Miten haastateltavat kuvaavat "laihduuttamisensa" elämänvaiheita ruokasuhteviitekehyksen elementtien mukaisesti tunnistettuna?
- 2) Miten intuitiivinen syöminen (tai sen opettelu) nähdään osana nykyistä ruokasuhdetta?

5 Aineisto ja menetelmät

5.1 Aineisto

Tutkimuksessa haastateltiin ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin Jäähyväiset jojoilulle - verkkokurssin osallistujia. Osallistujat rekrytoitiin kahdelta kurssilta, joista toinen on alkanut lokakuussa 2021 ja toinen huhtikuussa 2022. Osallistujamäärät kursseilla vaihtelivat 170–400 ihmisen välillä. Kurssin Facebook-alueelle laitettiin ilmoitus tutkimuksesta (liite 1), jonka perusteella saatiin yhteensä 9 haastateltavaa. Haastateltavat saivat ennen osallistumistaan nähtäväksi tutkimustiedotteen (liite 2) ja vahvistivat suostumuksensa tutkimukseen haastattelun alussa suullisesti. Haastattelut toteutettiin huhti-elokuussa 2022.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, jota kutsutaan myös teemahaastatteluksi. Se valikoitui tutkimusmenetelmäksi, koska sen avulla on mahdollista tavoittaa monipuolisia kuvauksia tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelussa on määritelty etukäteen keskeiset teemat, mutta haastattelussa voidaan kuitenkin kysyä tarkentavia kysymyksiä ja kysymysten järjestystä ja sanamuotoa voi vaihtaa. Myös tutkittavilla on mahdollisuus vastata kysymyksiin täysin omin sanoin (Tuomi & Sarajarvi, 2018). Tässä tutkielmassa keskeiset teemat ovat jo aiemmin mainitut ruokasuhteen viitekehyksen osa-alueet: käyttäytyminen, ajatukset, tunteet, aistit ja arvot, sekä intuitiivinen syöminen.

Haastattelut toteutettiin Teams-verkkopalvelun kautta. Haastattelut tallennettiin tietoturvallisesti litterointia ja myöhempää analyysia varten. Kaikki aineisto anonymisoitiin ja hävitettiin tietoturvallisesti analysoinnin jälkeen. Haastattelurunko, jota mukaillen haastattelut toteutettiin, löytyy liitteenä (liite 3). Haastattelujen kesto vaihteli 27 minuutista 54 minuuttiin ja litteroitua tekstiä syntyi sisällönanalyysiä varten 64 sivua (fonttikoko 12, riviväli 1,5).

5.1.1 Jäähyväiset jojoilulle -verkkovalmennus

Jäähyväiset jojoilulle -verkkokurssi on ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin perustama. Borg on toiminut pitkään ravitsemukseen liittyvien asiantuntijatoiden parissa muun muassa

painonhallinnan haasteista ja syömishäiriöistä kärsivien sekä urheilijoiden parissa. Lisäksi hän on Suomen Lihavuustutkijat ry:n puheenjohtaja, ollut mukana lukuisissa tutkimuksissa ja kirjoittanut useita syömiseen ja painonhallintaan liittyviä kirjoja.

Borgin kurssi perustuu intuitiivisen syömisen ideologiaan, jotka on määritelty kurssin esitteessä seuraavasti: *"Intuitiivinen syöminen on syömistä silloin ja sen verran kuin tuntuu tarvitsevan ja haluavan. Intuitiivinen syöminen on myös sellaisen ruuan syömistä, jota haluaa syödä. Intuitiivinen syöminen on myös irtautumista säännöistä, syömisstressistä ja –syyllisyydestä ja syömisen turhista jännitteistä. Intuitiivinen syöminen ei ole kuitenkaan välinpitämätöntä syömistä, vaan se opettaa kuinka voit yhdistää hyvän ruokavalion luonnolliseen syömisotteeseen, joka tukee omia hyvinvointitavoitettasi."* (Jäähyväiset jojoilulle -verkkokurssin nettisivu, 3/2022).²

Kurssia markkinoidaan verkkosivuilla henkilöille, joilla on syömiseen liittyvää syyllisyyttä, makeanhimoa, ahmimista, paljon ruokaan liittyviä itse asetettuja rajoitteita, jojolaihduuttamista, stressiä syömisestä, haasteita jaksamisen ja/tai painonhallinnan kanssa, lihomisen pelkoa, tunnesyömistä ja heikko nälänsäätely. Kurssi kestää puoli vuotta ja sisältää video- ja tehtävämateriaaleja, suljetun Facebook-ryhmän ja Borgin etätuen ryhmän kautta sekä ryhmän vertaistuen.

Intuitiivisen syömisen opettelussa keskeisimpänä on interoception eli kehoistiherkkyuden parantaminen, mikä on yhteydessä kykyyn kuunnella paremmin kehon tuntemuksia. Herkkyyttä kehon viesteille harjoitellaan muun muassa jaksamista ja tunnesäätelyä parantamalla, riittävään, säännölliseen ja monipuoliseen syömiseen panostamalla sekä kehon viesteihin vastaamalla. Lisäksi opetellaan tunnistamaan ja tiedostamaan erilaisia rajoittavia ajattelumalleja ja uskomuksia, jotka usein toimivat esteenä kehon kuuntelulle (Tribole & Resch, 2021).

² Kurssin sisältö on päivittynyt, ja maaliskuussa 2024 intuitiivinen syöminen mainitaan verkkosivuilla ainoastaan yhdessä kohdassa lyhyesti. Kurssin sisältö on pääosin sama, mutta markkinoinnissa on nostettu esille käsitteinä painonhallinta ja keholähtöisyys intuitiivisen syömisen sijaan. Myös kesto on lyhennetty kuudesta kuukaudesta neljään.

Jäähyväiset jojoilulle -kurssi koostuukin pitkälti näistä teemoista, jotka on jaettu viiteen vaiheeseen: 1) normalisoidaan näläntunteeseen vaikuttavia elintapatekijöitä (uni, stressi, jaksaminen, liikkuminen, ateriarytmi, syömisen riittävyys), 2) opetellaan portaittain syömään nälän ja kylläisyyden mukaan, 3) opetellaan syömään kaikenlaista ruokaa ilman jännitteitä ja sallitusti, 4) karsitaan syömisestä haitallisia ajatusmalleja ja sekoittavia tekijöitä ja 5) opetellaan tunnistamaan uudestaan omassa syömisessä hyödyllisen ja haitallisen kontrollin rajoja. Näiden lisäksi käydään aluksi läpi omaa painohistoriaa ja laihtumisen logiikkaa.

Jos tarkastelee ruokasuhde-viitekehyyksen viittä näkökulmaa ja vertaa niitä Jäähyväiset jojoilulle -kurssilla käsiteltäviin teemoihin, on niissä melko paljon yhteistä. *Käyttäytymistä* tarkastellaan valmennuksessa esimerkiksi oman ateriarytmin ja ruokavalintojen havainnoinnin kautta. *Ajatusten* ja *tunteiden* näkökulmia pohditaan kiellettyjen ruokien ja oman paino- ja syömishistoriaan liittyvien tehtävien avulla. *Kehon ja aistien* näkökulma näkyy valmennuksessa nälkä- ja kylläisyysignaalien tunnistamiseen liittyvissä teemoissa, sekä omien ruokamieltymyksien tunnistamisessa. *Arvojen ja normien* näkökulma puolestaan tulee esille oman ruokahistorian tarkastelun lisäksi myös laajemmin omaa elämäntilannetta, jaksamista ja sosiaalisia suhteita koskevissa tehtävissä.

Jäähyväiset jojoilulle -kurssin lopussa käydään myös läpi joustavaa rajoittamista niille, joilla on halu tai tarve pudottaa painoa. Joustavalla rajoittamisella viitataan esimerkiksi annoskokojen seuraamiseen tai tiettyjen ruokien rajoittamiseen, muttei kuitenkaan ehdottomaan kieltämiseen. Vaikka laihdutustarkoituksessa joustava rajoittaminen on todettu yleisesti ottaen hyödyllisemmäksi kuin tiukka rajoittaminen, tämä periaate on ristiriidassa intuitiivisen syömisen lähtökohdan kanssa, joka perustuu kehon viesteistä lähtöisin olevaan syömisen säätelyyn. Tutkimuksissa intuitiivinen syöminen ja joustava rajoittaminen ovat olleet eri ilmiöitä, ja intuitiivisella syömisellä on ollut itsenäisiä hyötyjä muun muassa mustavalkoisen ajattelun vähenemiseen ja kehon arvostamiseen (Linardon & Mitchell, 2017; Westenhofer ym., 2013). Kurssi ei siis varsinaisesti täytä intuitiivisen syömisen virallista määritelmää tai ole painoneutraali menetelmä, mikä on pohjimmiltaan keskeinen lähtökohta intuitiivisessa syömisessä. Valitsin kurssin tutkielmani empiriiseksi aineistoksi, koska se on kuitenkin Suomessa toistaiseksi lähimpänä intuitiivisen syömisen periaatteita noudattavaa verkkovalmennusta. Lisäksi on hyvä huomata, ettei intuitiivisen

syömisen interventioihin ole olemassa standardoitua mallia, vaan tutkimuksissa tavat käsitellä intuitiivisen syömisen eri osa-alueita ovat vaihdelleet (Babbott, Cavadino, Brenton-Peters, Consedine & Roberts, 2023).

5.2 Analyysimenetelmä

Haastatteluaineiston analysoinnissa hyödynnettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Siinä ajatuksena on, että analyysin aikana tutkijan ajattelua ohjaavat vuoroin teoria ja aineisto. Tässä yhteydessä se tarkoitti, että analyysi tehtiin pääosin aineistolähtöisesti, mutta aineistosta esiin nousevat asiat ryhmiteltiin ja pelkistettiin lopuksi valmiin teorian eli tässä tapauksessa ruokasuhteen viitekehyksen viiden eri osa-alueen alle. Aineistosta saatava informaatio itsessään pysyi sellaisenaan, mutta sitä pelkistettiin ja luokiteltiin selkeämmäksi kokonaisuudeksi (Kylmä & Juvakka, 2007; Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Aineiston analysointi aloitettiin haastattelujen litteroinnilla, eli jokainen haastattelu kirjoitettiin puhtaaksi. Tämän jälkeen vuorossa oli aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa haastatteluista etsittiin tutkimukselle oleelliset kohdat ja pelkistettiin kirjoittamalla ne uudelleen tiivistettyyn muotoon. Tämän jälkeen pelkistettyjä ilmauksia vertailtiin ja etsittiin keskenään samankaltaisia ilmauksia, jotka ryhmiteltiin keskenään samoihin alaluokkiin. Viimeisenä aineisto abstrahoitettiin eli sieltä nostettiin esiin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Ryhmittelyvaiheessa luodut alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, jotka nimettiin sisältöä kuvaavalla otsikolla (Kylmä & Juvakka, 2007; Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Alla on esimerkki haastatteluaineiston analyysistä (Taulukko 2.), jossa suorasta lainauksesta on muodostettu ensin pelkistetty ilmaus, joka sen jälkeen on luokiteltu. Ruokasuhteen viisi osa-aluetta (käyttäytyminen, ajatukset, tunteet, keho ja aistit, arvot ja normit) muodostivat pääluokat, joiden alle haastatteluaineistosta nousevat teemat ryhmiteltiin pienemmiksi luokiksi. Haastattelukysymykset (liite 3) ohjasivat jo valmiiksi jonkin verran sitä, minkä teeman alle kunkin kysymyksen vastaukset sijoittuivat, mutta jos jokin aihe nousi eri teeman kohdalla esille, se luokiteltiin sopivimman luokan alle – joskus myös useamman, jos se sopi moneen luokitukseen.

Viitekehyksessä aistit ja suhde kehoon on niputettu samaan kategoriaan, mutta tässä työssä suhdetta kehoon on käsitelty tulosten alussa ruokasuhteen taustoituksessa. Kehosuhde nousi aineistossa hyvin keskeisesti esille, kun haastateltavia pyydettiin aluksi kertomaan omin sanoin yleisellä tasolla, mitkä he kokivat keskeisimmiksi ruokasuhteeseensa vaikuttaneiksi tekijöiksi. Tämän vuoksi kehosuhteen vertaaminen muihin aisteihin, kuten makuun ja ruoan ulkonäköön tai tuoksuun, ei tuonut esille sille kuuluvaa painoarvoa. Muut aistit myös ovat suorassa yhteydessä kuhunkin syömistilanteeseen, kun taas kehosuhde vaikuttaa taustalla paljon kokonaisvaltaisemmin.

Arvot ja normit -kohdassa on tässä tutkimuksessa tarkasteltu ainoastaan henkilökohtaisia arvoja eli asioita, joita haastateltavat pitävät tärkeänä, kun he tekevät ruokaan ja syömiseen liittyviä päätöksiä esimerkiksi ruokakaupassa tai ravintolassa. Sosiaalisten ja kulttuuristen normien vaikutuksen arvioiminen on yksilölle itselleen usein hyvin haastavaa, ja koen, että ne menevät myös paljolti päällekkäin ruokaan liittyvien sääntöjen, rajoitusten ja tapojen kanssa, joita käsitellään jo käyttäytymisen ja ajatusten kohdalla.

Taulukko 2. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Tää oli varmaan se kun tää kurssi alko, että ei ollu muuta kuin sääntöjä. Kaikki oli vähän niinku kiellettyä -- maitotuotteissa ei voi olla rasvaa, lihatuotteissa ei punaista lihaa, ei marinadeja, ei valmisruokia, ei eineksiä, ei e-koodeja. Oikeestaan kun se kurssi alko se oli hyvin rajoittunutta kasviksiin ja kanaan ja vähärasvaiseen maitoproteiiniin." (H9)	Lähes kaikki oli kiellettyä ennen kurssin alkua. Lähinnä kana, kasvikset ja vähärasvainen maitoproteiini ok.	Ruoka-aineiden rajoittaminen	Ajatukset-kategoria
" -- sitäkin on ehkä aiemmin ohjannu sellaiset säännöt, että välipalat on vähän niin kuin lasten juttu -- et syödään kunnan ruokaa silloin kun syödään ja sitten ei napostella." (H4)	Välipalat ovat lapsia varten, aikuisten ei tarvitse napostella.	Ruokailuun liittyvät uskomukset ja säännöt	

"Mä muistan aina, että äiti laitto sitä ruokaa aivan liian vähän, on ite hyvin pienikokoinen ja syö linnunannoksia." (H5)	Äiti teki hyvin pieniä määriä ruokaa.	Ruokaturvattu-	Käyttäytymisen -kategoria
"Heidän [vanhempien] mielestä oli tosi tärkeätä, että syödään aamupala ja lounas ja meillä oli aina välipalaa jääkaapissa ja sit meillä juotiin aina iltapäiväkahvit ja iltaruoka yhdessä ja se oli tosi tärkeätä, että aina syödään yhdessä kun ollaan kotona." (H6)	Lapsuudenkodissa syötiin säännöllisesti yhdessä aamupala, lounas, iltapäiväkahvit ja illallinen.	Säännöllinen ruokarytmi ja yhdessä syöminen	
"Sen huomaa että tunteet ja väsymys on yhteydessä -- olen huomannut, että eniten mä syön siihen jos mä oon väsynyt." (H8)	Huomaa syövänsä väsymykseen.	Jaksaminen	Tunteet -kategoria
"Mie syön hyvin paljon ja liikaa siis tunteisiin, että jos on jotain kiva niin vois syödä jotain ja jos on kaikki huonosti niin voi syödä jotain." (H3)	Syö kaikenlaisiin tunteisiin mielestään liikaa.	Tunteiden säätely	
"Emmie niinku huomaa, että mulla ois nälkä, mutta en [ole] myöskään kylläinen." (H1)	Ei kylläisyyden tunnetta.	Nälän ja kylläisyyden tunteet	Aistit -kategoria
"Jos mulla on huono ruoka niin musta huomaa, että oon sen jälkeen kättynen, ja huomaan, että jos se ruoka on ollut epätydyttävää aistillisesti, mulla jää päälle joku makeanhimo, että jotain pitäis vielä syödä. Ne kaikki värit ja hajut ja maut on isossa roolissa." (H5)	Jos ruoka ei ole (aistillisesti) tyydyttävää, olo voi olla pitkään kättynä ja jää olo, että pitäisi syödä vielä jotain. Kaikki aistit tärkeitä.	Aistien kokonaisvaltainen käyttö	
"Mulla on ollu varmaan siitä vuodesta 2012 lähtien tähän kevääseen asti ehkä vähän ylikorostetusti arvot siten, että sen pitää olla ravitsemuksellista, kun mä oon ollut sairastunut." (H7)	Ruoan ravitsemus-sisältö tärkeää sairastumisen vuoksi.	Terveellisyys	Arvot -kategoria

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja tietosuojat

Tutkimuksessa noudatettiin tieteellisen tutkimuksen ja eettisten ohjeistuksien mukaisia ja tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Käytännössä tämä tarkoittaa rehellisyyttä, tarkkuutta, yleistä huolellisuutta sekä avoimuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Tutkimus ei täytä kriteereitä, joita varten Tutkimuseettinen neuvottelukunta vaatisi eettisyyden ennakoarviointia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Tutkimustilanteesta pyrittiin luomaan haastateltaville mahdollisimman turvallinen kokemus myötätuntoisen ja läsnäolevan kohtaamisen avulla, ja korostettiin, että he saavat jakaa kustakin aiheesta juuri sen verran, kuin heistä itsestään tuntuu hyvältä. Turvallisuuden tunnetta vahvistettiin myös kuuntelemalla haastateltavien omia toiveita. Esimerkiksi yksi haastateltava ei halunnut kehohäpeän vuoksi itse näkyä videokuvassa, joten haastattelu toteutettiin Teamsissa niin, että vain haastattelijalla oli videokuva päällä.

Kaikilta tutkittavilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen, ja heille lähetettiin tutkimustiedote sekä tiedote henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. He saivat myös tietoa tutkimuksen sisällöstä ja tarvittavista käytännön asioista. Tutkittavilla oli oikeus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen missä tahansa vaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019).

Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa noudatettiin tietosuojalainsäädäntöä (1050/2018) sekä Euroopan unionin yleistä tietosuojat-asetusta (GDPR 679/2016). Siinä ei kerätty tutkittavien henkilötietoja tai muita arkaluontoisia tietoja.

Haastattelujen litteroinnin jälkeen aineistosta poistettiin henkilötiedot ja aineisto käsiteltiin ja säilytettiin anonymisti ja tietosuojatusti. Anonymiteetti säilyi myös tulosten raportoinnissa. Aineistoa ei käytetty muuhun kuin tutkimustarkoitukseen ja se hävitetään tutkimusprosessin jälkeen (Tietosuojalaki 1050/2018; Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019).

6 Tulokset ja niiden tulkintaa

Tulosluku on rakennettu vastaamaan tutkimuskysymyksiini, eli miten haastateltavat kuvaavat "laihduksensa" elämänvaiheita ruokasuhteiden kehityksen elementtien mukaisesti tunnistettuna ja miten intuitiivinen syöminen nähdään osana nykyistä ruokasuhdetta. Nostan tulosten analysoinnissa esille keskeisiä haastatteluissa nousseita teemoja ja jäsennän niitä ruokasuhteen viitekehityksen viiden osa-alueen mukaisesti *käyttäytymiseen, ajatuksiin, tunteisiin, aisteihin ja arvoihin*. Lisäksi peilaan niitä aiempaan tutkimusnäyttöön.

Näitä ennen käyn lyhyesti läpi laajempia haastattelussa esiin nousseita aiheita, jotka muodostavat ikään kuin taustan ruokasuhteelle ja sen viidelle osa-alueelle. Näitä tekijöitä ovat viitekehityksessä esiintyvät *ympäristö, resurssit, itsearvostus ja identiteetti*.

Tuloksia lukiessa on hyvä huomata, että kaikki osa-alueet menevät enemmän tai vähemmän päällekkäin, eikä tarkastelutasoja voi erottaa toisistaan.

6.1 Ruokasuhteen taustatekijöitä

Kun haastateltavat saivat kuvailla omin sanoin yleisellä tasolla, mitkä he kokivat keskeisimmiksi ruokasuhteeseensa vaikuttaneiksi tekijöiksi, nousi vastauksissa esille erityisesti kehonkuva ja sen vaikutus itsearvostukseen ja identiteettiin.

Suurella osalla haastateltavista ruokasuhteeseen on vaikuttanut lapsuuden kokemus siitä, ettei kelpaa sellaisena kuin on. Erityisesti tämä näkyi suhteessa kehoon ja kokemukseen siitä, ettei kelpaa sellaisena kuin on.

"Varmaan ainakin mikä on vaikuttanu tohon ruokasuhteeseen on, että on neljävuotiaasta ollu kaikkien käyrien mukaan ylipainoinen ja sit tietenkä nää kaikki kouluterkkarilla juoksemiset ja punnitukset ynnä muut. Vaikka ei oo suoraan sanottu, että pitää laihduttaa niin koko ajan kerrotaan, ettei näin, ettet kelpaa." (H3)

Kokemus siitä, että on isokokoisempi kuin esimerkiksi kaverinsa, nousi selkeästi esille, ja tähän liittyi usein myös lähipiiristä tuleva kommentointi, huomauttelu tai kiusaaminen. Nämä muodostivat haastateltavien puheessa kokemuksen siitä, että he ovat vääränlaisia.

”Mä koen, et mun ruokasuhde tai kehosuhde on ollu vaikea oikeastaan pienestä lapsesta asti. Varmaan aika sellanen tyypillinen tarina, että en edes ollut mitenkään ihan hirveän isokokoinen lapsi, mutta kuitenkin niin että jollain tavalla sieltä erotuin. On ollut paljon sellasia kokemuksia sekä ihan kotoa että koulusta, että on huomauteltu siitä, että sanottu ihan lihavaks tai kommentoitu sitä kuinka paljon syön.” (H5)

Läheisten puhettavan lisäksi myös yleisempi kulttuurinen puhetapa nousi esiin. Lihavuudesta vitsaileminen ja toisten kehojen kommentointi koettiin olevan normaali tapa, joka ruokki tyytymättömyyttä omaan kehoon ja lisäsi paineita olla laiha.

”Se lapsuus varmasti vaikuttaa ja nuoruus ja perhe ja ylipäätään se että mä oon kotoisin tuolta Pohjois-Savosta ja siellä se kulttuuri on ollu sellasta, että on kommentoitu ja paljon sellasta lihavuusvitsailua ja irvailua -- lihavuudesta vitsailu on hyvin arkista siellä. Jotenkin se vaan tää yhteiskunta on sellanen että se luo paineet siihen, että pitäis olla hoikka, oon kokenut ne tosi sellasiks raskaiks aina.” (H5)

Nämä tulokset ovat linjassa aiemman tutkimusnäytön kanssa, jossa kehoon kohdistuvien kommenttien ja painoon keskittymisen on todettu olevan yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, lisäävän kehotyytymättömyyttä ja painoon liittyvää stigmaa. Lisäksi ne altistavat haitallisille painonhallintakeinoille, syömishäiriöille ja myöhemmille painonhallinnan haasteille (Clifford ym., 2015, Hunger ym., 2020; Kluck, 2010). Tutkimuksissa on näyttöä siitä, että painoon liittyvä stigma vaikuttaa lapsiin jopa enemmän kuin aikuisiin. Tämä näkyy esimerkiksi heikkona minäkuvana ja tyytymättömyytenä omaan kehoon sen painosta riippumatta (Nolan & Eshleman, 2016). Lisäksi nuorena alkanut laihduttaminen jatkuu usein aikuisiälläkin (Denny ym., 2013). Tämä näkyi myös haastateltavien kuvauksissa.

”Siis kyllähän mä koko aika oon yrittänyt laihduttaa.” (H7)

Kehotyytymättömyys näkyi myös siinä, että halu laihtua nousi haastatteluissa keskeiseksi syyksi intuitiivisen syömisen kurssille osallistumiseen. Taustalla on muun muassa pitkään jatkunut vaikea suhde omaan kehoon, toistuvat epäonnistuneet laihdutusyritykset ja/tai ylipaino.

"Kylhän siis se päällimmäinen syy miks mä aattelin et mä haluun tälle kurssille oli, et mä haluun laihtua." (H9)

Osalla puolestaan intuitiivisen syömisen kurssille osallistumisen syynä oli nimenomaan se, että he olivat niin uupuneita jatkuvaan laihduttamiseen, ja kokivat nuorena alkaneen laihduttamisen olleen keskeinen syy nykyisiin ongelmiin syömisen ja painon kanssa.

"Mä oon sellainen reitevän mallinen muutenkin niin mähän pidin itteäni lihavana jo silloin kuutosluokalta seiskalta lähtien ja yritin laihdutella. -- Mun tekis mieli huutaa koko maailmalle, että "nyt herranjumala syökää nyt tarpeeks!" ja varsinkin nuorten kavereitten lasten kohdalla -- että älkää aloittako laihduttamaan. Itse ajattelen, että jos olisin syönyt tarpeeksi silloin nuorena enkä olis alkanut laihduttaa normaalipainoisena niin tuskin olisin tässä painossa. Että laihduttamallaahan minä oon lihonut tähän." (H2)

Toinen haastatteluissa esiin noussut aihe oli ruokailuun liittyvät resurssit ja ruokaturvattomuus. Muutamassa vastauksessa tuotiin esille, että ruokaa oli lapsuuden kodissa niukasti tarjolla tai että he ovat aina tottuneet syömään liian vähän. Vastaajat pohtivat, olisiko tämä aiheuttanut ruokaan liittyvää latausta ja turvattomuuden tunnetta, joka myöhemmin on oireillut esimerkiksi ahmimisena ja herkkujen palkintoarvon kasvamisena.

"Mä oon tosi nuoresta lähtien turvannut itseäni ja mun on ollut tosi vaikea turvata muihin, ja sitten mä oon miettinyt sitä että voiko se turvattomuus heijastella sitä kautta, että mä en oo saanu tarpeeksi ravintoa. Jos mä oon sitten jäänyt vähän nälkäiseksi, mutta en oo tunnistanut sitä silloin. Olisinhan mä nyt varmaan sanonut,

että syö lisää tai vaatinut leipää, mutta on aina vähän jotenkin tottunut siihen, että syö liian vähän.” (H2)

Ruokaturvattomuuden yhteydessä nousi esille läheisten suuri merkitys ja usein myös vertailu heidän syömiseensä (mm. Higgs, 2015; Palfreyman ym., 2015).

”Mä muistan aina, että äiti laitto sitä ruokaa aivan liian vähän, on ite hyvin pienikokoinen ja syö linnunannoksia.” (H5)

Ruokaturvattomuus on aiemmissa tutkimuksissa ollut yhteydessä lisääntyneeseen stressiin, mielenterveyden haasteisiin, häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja heikompaan kykyyn syödä kehon viestien mukaan (Burnette ym., 2023). Toisaalta myös toistuvat dieetit, joita moni haastateltava kuvasi noudattaneensa, voivat aiheuttaa samanlaisia seurauksia (Hazard ym., 2020). Ruoan jaksoittaisen rajallisuuden ja saatavuuden on osoitettu olevan yhteydessä ruoan palkintoarvon kasvamiseen. Ruokaturvattomuus toisaalta heijastaa myös laajemmin sosioekonomista tilannetta, millä on myös tutkimuksissa selkeä yhteys yksilön mahdollisuuksiin elämässä, ruokaan ja terveyteen liittyviin arvoihin sekä terveystyttäytymiseen (Fernández-Alvira, 2013; Joki ym., 2020).

6.2 Viisi näkökulmaa ruokasuhteen tarkasteluun

Tässä osioissa pyrin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, eli miten haastateltavat kuvaavat "laihduuttamisensa" elämänvaiheita ruokasuhteen viitekehyksen viiden osa-alueen – käyttäytymisen, ajatusten, tunteiden, aistien ja arvojen – mukaan tunnistettuina.

6.2.1 Käyttäytymisen näkökulma

Käyttäytymistä eli syömiseen liittyvää konkreettista tekemistä koskien haastateltavien kertomuksissa nousivat esille erityisesti lapsuudenkodin merkitys syömiseen liittyvien tapojen muodostumiselle. Haastatteluissa nousi esille esimerkiksi lapsuuden kodin ruokailurytmi tai sen puute, yhdessä syöminen ja tutut ruokarutiinit, kuten aamupuuron

keittäminen ennen kouluun lähtöä. Lapsuudenkodin ruokarytmiin vaikutti luonnollisesti vanhempien työn luonne, kuten vuorotyöt ja yrittäjäys, jotka saattoivat heikentää mahdollisuutta yhteiselle ruokailulle.

”Heidän [vanhempien] mielestä oli tosi tärkeätä, että syödään aamupala ja lounas ja meillä oli aina välipalaa jääkaapissa. Ja sit meillä juotiin aina iltapäiväkahvit ja iltaruoka yhdessä ja se oli tosi tärkeätä, että aina syödään yhdessä kun ollaan kotona.” (H6)

Haastateltavien kertomukset ovat linjassa aiemman tutkimusnäytön kanssa, jossa lapsuudella on osoitettu olevan keskeinen merkitys ruokailutottumuksiin ja elintapoihin (mm. Birch ym., 2007). Lapsen ruokasuhteen ja tapojen kannalta merkittävimmät oppimisympäristöt ovat perhe ja varhaiskasvatus, ja erityisesti perheen merkitys ruokakasvatuksessa on keskeinen, sillä aikuisten asenteet ja tavat vaikuttavat merkittävästi siihen, millainen ruokasuhte lapselle muodostuu (Burnier, Dubois & Girard, 2011; Hasunen ym., 2004; Rosenkranz & Dzewaltowski, 2008).

Lapsuudessa opitut elintavat ja tapa suhtautua ruokaan näkyvät usein vielä aikuisiälläkin. (Joki ym., 2020; Mikkilä, Räsänen, Raitakari, Pietinen & Viikari, 2004). Tätä kuvasi yksi haastateltavista muun muassa ruokailutilanteita koskien:

”Meillä on siis lapsesta asti ollu se, että meillä on syöty tosi nopeasti ja se on edelleen yks mun ongelma. Meillä oli äiti yksinhuoltaja ja kolme lasta, ja meillä se ruokailu ei oo koskaan ollu mikään juhla -- ruoka on sellainen välttämättömyys, emmie niinku hirveesti panosta siihen.” (H1)

Nuoruus näyttäytyi vastauksissa jonkinlaisena käännekohtana, jolloin syöminen muuttui tavalla tai toisella. Tämä ei sinänsä ole yllättävää, sillä nuoruus on monelta osin iso muutos sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen tilanteen kannalta, ja siihen sisältyy monta tärkeää kehitystehtävää, kuten sopeutuminen fyysisiin muutoksiin, vanhemmista irrottautuminen, enenevä turvautuminen omanikäisiin sekä oman identiteetin jäsentäminen (Aalto-Setälä &

Marttunen, 2007). Samalla nuoruus on myös aikaa, kun moni aloittaa ensimmäistä kertaa laihduttamaan (Denny ym., 2013) ja tämä luonnollisesti näkyy myös ruokakäyttäytymisessä.

"Mä lopetin syömään lounaat koulussa yläasteella, se ei ollut muodikasta silloin. -- sit kun mä menin lukioon niin musta tuntuu että silloin oli hyväksyttävämpää syödä lounasta ja kun päivätkin piteni niin oli pakko syödä, mutta se oli aika vähäistä." (H6)

Moni koki sosiaalisten paineiden vaikuttaneen omaan syömiseensä merkittävästi, ja toisaalta esille tuotiin myös taloudelliset resurssit ja niiden vaikutus.

"Kun kaveriporukassa oli sitten yks jolla oli varaa käydä mäkkärissä tai ostaa eväitä niin miehän en käynyt sitten syömässä kuin koulun ruokalassa kuin muutaman kerran koko kolmen vuoden aikana yläasteella." (H2)

Sosiaalisten normien vaikutus ruokakäyttäytymiseen on tullut esille myös aiemmissa tutkimuksissa, ja niillä on ollut merkittävä vaikutus siihen, minkä verran ja mitä ihmiset syövät eri tilanteissa. Ihmisillä on luontainen taipumus tulla hyväksytyksi, ja normatiivisten käyttäytymismallien omaksuminen on yksi tapa osoittaa kuulumista jonokin ryhmään (Higgs, 2015). Sosiaalisen ympäristön merkitys ruokakäyttäytymiseen tuli esille myös muilla tavoin: säännöllinen opiskelurytmi ja yhdessä syöminen kotona ja koulussa olivat muodostaneet selkeän rutiinin myös ruokailuun, ja kun opiskelut päättyivät ja/tai tuli muutto omaan asuntoon, nämä rutiinit katosivat. Toisaalta haastatteluissa nousi esille myös helpotus, kun sai ottaa enemmän vastuuta ja päättää itse omista ruokavalinnoistaan. Tämä mahdollisti esimerkiksi omia arvoja vastaavien valintojen tekemisen.

"Nyt kun vastaan itse omasta syömisestä niin siitä mä oon pitänyt kiinni, että sitä hedelmää ja vihannesta ostaa kaupasta -- Mikä on ollut tosi iso muutos niin yliopistossa aloin kasvissyöjäksi ja edelleen oon kasvissyöjä, ja se on ollut mulle ihan eettinen päätös ja koen sen tosi hyväks päätökseksi." (H5)

Aikuisiällä ruokailuun liittyvät tavat vaihtelivat haastateltavilla melko paljon. Osalle ruoanlaitto ja ruokailuun panostaminen oli hyvin tärkeä asia, ja he käyttivät mielellään aikaa ja vaivaa ruoanlaittoon ja esimerkiksi ulkona syömiseen.

”Ruoka tosiaan on mulle nyt varsinkin viimeiset 10–20 vuotta ollu myöskin sellainen harrastus, jolloinka se liittyy aika tiiviisti kaikkeen.” (H4)

Osa taas kertoi, miten ruokailuun panostaminen on jäänyt vähemmälle esimerkiksi terveyteen ja jaksamiseen liittyvistä syistä.

”Mulla on tosiaan masennustaustaakin, joka vaikuttaa tietysti siihen jaksako hirveesti kokkailla” (H2)

Haastateltavista harva kertoi tarkemmin ruokavalinnoistaan, kuten arkiruoistaan tai lapsuuden lempiruoistaan. Ainoastaan yksi haastateltava kuvasi, että hänen lapsuudenperheessään syötiin edullista duunariperheen ruokaa ja hedelmiä ja kasviksia oli melko vähän tarjolla. Haastatteluissa nousi myös esiin herkkujen syömiseen ja niihin liittyvän jännitteen lapsuuden kodissa. Herkkuja ei välttämättä rahan puutteen vuoksi ollut lainkaan tarjolla, tai sitten niihin oli liittynyt tapa syödä yksin salaa, minkä voi olettaa liittyvän häpeään tai lohtuun.

6.2.2 Ajatusten näkökulma

Ruokaan liittyvää ajattelua koskien haastateltavien vastauksissa painottuivat vahvasti erilaiset syömistä ohjaavat säännöt. Monet olleet ennen kurssille osallistumista ja tarkempaa pohdintaa tajunneet, miten paljon erilaisia rajoituksia heillä oli syömiseen liittyen, sillä erilaiset rajoitukset ja moraaliset lataukset syömistä koskien olivat niin syvälle juurtuneita.

”Kun tää kurssi alko, että ei ollu muuta kuin sääntöjä. Kaikki oli vähän niinku kiellettyä -- maitotuotteissa ei voi olla rasvaa, lihatuotteissa ei punaista lihaa, ei

marinadeja, ei valmisruokia, ei eineksiä ei e-koodeja. Oikeestaan kun se kurssi alko, se oli hyvin rajoittunutta kasviksiin ja kanaan ja vähärasvaiseen maitoproteiiniin.” (H9)

Haastatteluissa nousi esiin muun muassa lapsuuden kodin vaikutus ruokasääntöjen syntymiseen, ja tutkimuksissa onkin osoitettu, että lapsuudessa opitut ruokasäännöt kestävät usein aikuisuuteen (Puhl & Schwartz, 2003). Esimerkkejä tällaisista säännöistä vanhempien asettamat ruokakiellot ja herkkulakot.

”Vanhemmat molemmat on ollu karkkilakossa melkein koko vuoden, että ne söi vain joulun ja uuden vuoden välin yleensä karkkia.” (H2)

Toinen keskeinen haastatteluissa toistuva teema oli erilaiset ruokailu-aikoihin liittyvät säännöt, jotka saattoivat näkyä esimerkiksi aamupäivän vähäisenä syömisenä, välipalojen väliin jättämisenä tai iltasyömisen välttämisenä. Usein näiden sääntöjen taustalla oli ajatus siitä, että niiden noudattaminen johtaa laihtumiseen tai vastaavasti niistä poikkeaminen lihomiseen.

”Mulla oli sellanen isoäiti, joka moitti mua pienenä lihavuudesta ja oli sitten, että klo 18 jälkeen ei sais syödä.” (H8)

Suurin osa ei osannut tarkalleen ottaen sanoa, mistä käsitys tiettyjen ruokien ”hyvyydestä” tai ”huonoudesta” oli saanut alkunsa, mutta vastauksissa toistuivat melko samat ruoka-aineet. Tämä todennäköisesti viittaa yleiseen yhteiskunnalliseen ravitsemuskeskusteluun ja ruokaan liittyviin normeihin niin mediassa, terveystieteen viestinnässä, laihdutusohjelmissä kuin kahvipöytäkeskusteluissa, joissa on pitkään puhuttu tietyistä ruoista ”roskaruokana”, tietyistä ”terveellisenä” ja usein muodostettu yksinkertaistettuja syy-seuraussuhteita tiettyjen ruokien ja kehonpainon välille (Churrua, Usher & Perz, 2017; Jallinoja & Mäkelä, 2017; Joy, Jackson & Numer, 2018).

Yleisimmiksi vältettäviksi ruoka-aineiksi haastateltavien puheessa nousivat makeat ja sokeripitoiset ruoat, pikaruoka ja einokset, runsaammin rasvaa sisältävät ruoat sekä vähän

kuitua sisältävät ruoat. Näiden yhteydessä nousi esille myös jaottelu arjen ja muun ajan välillä, jossa arkeen yhdistyi askeettisempi ja terveellisemmäksi mielletty ruoka.

"Kaikki riisit ja pastat ja muut pitäis olla mahdollisimman kuitupitoisia. Ja tietenkään ei missään nimessä kermaa. Tai sen pitäisi olla viikonloppu tai juhlahetki, että ei arkena mitään kermaa. Olihan noita vaikka kuinka paljon, sellaisia tosi pieniä, että banaaneja ei saa syödä." (H6)

Usein kiellettyihin ruokiin yhdisti ristiriitaisia ajatuksia. Tämä nousi esille varsinkin "herkku" -sanaan liittyvissä merkityksissä, joissa korostui toisaalta mielihyvä, mutta myös tarve rajoittaa ja kieltäytyä.

"-- Jos miulla on sämpylä ja pihvi ja mä syön ne erillään niin siitä ei tuu sellasta [huonoa omaatuntoa], mut jos mä laitan ne läjään niin että siitä tulee hampurilainen ja siinä olis ihan samat asiat niin se on miun korvien välissä heti että noni nyt syödään tätä hirveetä herkkua ja tällast ei saa syödä, vaikka se on ihan sama asia kuin jos ne laitetaan erillään. Et siinä ei oo mitään järkeä." (H3)

Tämä jännite on hyvin tyypillinen suomalaisessa ruokapuheessa (Jallinoja ym., 2018). Myös asiantuntijoiden kommentoissa herkullisuus saatetaan yhdistää johonkin, mitä pitää vältellä - ruoka ei saisi maistua hyvälle, koska silloin sitä tulee syötä "liikaa" (HS, 2016).

Haastatteluissa nousivat selvästi esiin myös erilaiset syömiseen liittyvät trendit viime vuosilta (mm. Jallinoja & Mäkelä, 2017), erityisesti vähähiilihydraattinen ruokavalio. Monelle näiden dieettien noudattaminen oli jättänyt negatiivisia miellelyhtymiä ja rajoittavaa käyttäytymistä, vaikeivat he enää olisikaan kyseistä ruokavaliota noudattaneet.

"Oon nuoressa aikuisuudessa karpannut tai sellasta hiilihydraattitietoista ruokavaliota testannu ja sieltä on sit tietenkin jäänyt sellasia, että leipä on pahasta ja peruna on pahasta." (H4)

Tietyt laihdutukseen yhdistetyt ruoat saattoivat edelleen herättää niin ikäviä miellelyhtymiä ja yhdistyvät itsensä kiusaamiseen, ettei niitä ei pystynyt enää syömään ollenkaan.

6.2.3 Tunteiden näkökulma

Tunteiden ja syömisen yhteys ilmeni haastateltavien puheissa kumpaankin suuntaan: erilaisilla tunnetiloilla – varsinkin negatiivisiksi miellettyillä tunteilla, stressillä ja väsymyksellä - koettiin olevan vaikutus syömiseen. Toisaalta syöminen ja ruoka herättivät vastaajissa erilaisia tunteita, jotka olivat usein vastauksissa selvästi yhteydessä syömiseen liittyviin sääntöihin ja ajatuksiin.

Kiellettyinä tai epäterveellisinä pidettyjen ruokien syöminen aiheutti syyllisyyttä ja huonoa omaatuntoa sekä korostunutta ruoan painoarvoa. Tällä oli vaikutus muun muassa siihen, ettei ruoasta pystynyt nauttimaan ja syömisen koettiin "lähtevän käsistä".

"Mä huomaan, että ei oo kuin puoli vuotta, kun yritin rajoittaa sallivasti omaa syömistä -- ja heti kun siihen tuli rajoittamista mukaan niin se lähti lapasesta se homma." (H2)

Tähän yhdistyi haastateltavien puheessa usein ajatus "viimeisestä ehtoollisesta" eli viimeisestä mahdollisuudesta syödä jotain kiellettyä ruokaa, minkä jälkeen koittaisi jälleen paluu ruotuun. Tällainen puhetapa kuvastaa syvälle juurtunutta dieettiajattelua, jossa on olemassa tarkat ohjeet syömiseen, ja kun niistä poikkeaa, on "epäonnistunut". Tästä seuraava syyllisyys ajaa jälleen uudestaan rajoittamaan syömistä, ja kierre jatkuu (Tribole & Resch, 2021).

Syömiseen liittyvä syyllisyyden tunne oli hyvin kokonaisvaltaista ja saattoi haastateltavien kertomuksissa näyttäytyä muun muassa siten, ettei ruoka saisi edes maistua hyvältä. Usein tähän yhdistyi uskomus hyvänmakuisen ruoan lihottavuudesta. Osittain taustalla oli kuitenkin myös ajatus siitä, ettei itse ansaitse hyvää, eli syvemmästä haavasta itsearvostuksessa.

”Sittenhän voi olla vaikka salaattia mitä mie syön, mutta jos se on hyvää, nii sitten se kääntyy miun päässä niin, ettei se oo sallittua. Eli tavallaan ruoka ei sais olla hyvää. -- se vaan kääntyy miun korvien välissä ehkä sitä kautta siihen, että kun ei sais syödä herkkuja, koska sitä painoa pitäis hallita, niin sit se kääntyy siihen että kaikki mikä on hyvää on herkkua ja sitä ei sais syödä, koska se mukamas suoraan vaikuttaa siihen [painoon].” (H3)

Syömiseen liittyvän syyllisyyden korostuminen haastatteluissa on linjassa erilaisissa kyselyissä saatujen tulosten kanssa. Esimerkiksi Suomessa Taloustutkimuksen vuonna 2016 teettämässä kyselyssä 84 % naisista ja yli puolet miehistä koki syyllisyyttä syömästään ruoasta (Borg, 2017). Yhdysvalloissa muutama vuosi sitten toteutetussa kyselyssä amerikkalaiset kokivat kolmasosasta syömästään ruoasta syyllisyyttä, ja yli puolella tämä syyllisyys vaikutti negatiivisesti itsetuntoon. Eniten syyllisyyttä aiheuttivat epäterveellinen ruoka, sokeripitoinen ruoka, ylensyöminen, rasvainen ruoka sekä tyytymättömyys omaan painoon (Knoblauch, 2021). Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan 25 eniten syyllisyyttä aiheuttavan asian listalla sijalla yksi oli periksi antaminen mieliteoille ja sijalla kolme ruokavaliosta poikkeaminen (Gale, 2018). Myös nuorten ruokakäyttäytymistä on tutkimuksissa ohjannut vahvasti syyllisyys ja sen aiheuttama sisäinen ristiriita (Daly, Kearney & O'Sullivan, 2024).

Syömiseen liittyvä syyllisyys ja pelko painonnoususta puolestaan on ollut yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja syömishäiriöihin (Levinson ym., 2022). Ruoan rajoittaminen ja laihduttaminen on myös aiemmissa tutkimuksissa johtanut tunnesyömisen lisääntymiseen. Syyksi on esitetty muun muassa rajoittamisen vaatimaa kognitiivista työtä, joka heikentää biologisia säätelyprosesseja, kuten tunnesäätelyä (Péneau, Ménard, Méjean, Bellisle & Hercberg, 2013). Lisäksi rajoittamisen aiheuttama vaillejäämisen kokemus on tutkimuksissa aiheuttanut lisääntynyttä ruoanhimoa ja ylensyömistä (Polivy, Coleman & Herman, 2005).

Tunteiden ja syömisen yhteys näkyi haastateltavien kertomuksissa hyvin selkeästi stressin ja väsymyksen kohdalla. Suuri osa kertoi syövänsä stressiin ja väsymykseen, ja erityisesti ruokia, joita he pitivät epäterveellisinä tai ns. "herkkuina".

"Jos mulle herkkua on esim. sipsit niin sen mie kytken siihen rentoutumiseen ihan selkeesti. Ja sit jos on hirvee stressi niin mie en ees ajattele mitä mie syön -- Kun menin takas töihin niin menin ensimmäisenä ostamaan pullaa. Et mie tunnistin sen stressin vaikutuksen heti." (H1)

Stressillä ja väsymyksellä onkin todettu lukuisissa tutkimuksissa olevan selkeä vaikutus syömiskäyttäytymiseen, "maistuvampien" eli energia-, sokeri- ja rasvapitoisempien ruokien kulutuksen kasvuun, nälän säätelyn heikentymiseen ja painonnousuun. (mm. Chaput, 2013; Konttinen, 2020; Rosenqvist ym., 2023; Yau & Potenza, 2013). Varsinkin pitkäaikaisella stressillä on osoitettu olevan yhteys lisääntyneeseen syömiseen, ja vaikutus on erityisen suuri naisilla sekä henkilöillä, joilla on rajoittavaa ruokailukäyttäytymistä tai ahmimista (Rosenqvist ym., 2023).

Syömisitilanne itsessään aiheutti myös osalle haastateltavista häpeää, erityisesti jos he olivat painoindeksin mukaan ylipainosia tai lihavia. Tämä onkin hyvin tyypillinen seuraus lihavuuteen liittyvästä stigmasta, jonka on soitettu olevan yhteydessä sosiaalisten tilanteiden välttelemiseen (Brochu, 2018).

"koska oon sairaalloisen lihava, ehkä sitä häpeää tuntee eli en hirveen mielelläni syö hirveän epäterveellisiä ruokia ihmisten nähden." (H2)

Parilla haastateltavalla taustalla oli myös lapsuudessa koettua turvattomuutta joko ruoansaannin tai läheisen päihdeongelman takia, ja ensiksi mainitun vaikutusta ruokakäyttäytymiseen käsiteltiinkin jo käyttäytymisen osa-alueen kohdalla. Tunnetasolla riittävän ja ravitsevan ruoan puute tai muuten turvaton kasvuympäristö oli haastateltavien mukaan vaikuttanut siihen, että syömisestä oli tullut tapa käsitellä vaikeita tunteita ja turvattomuuden kokemusta, kun muita keinoja ei ollut.

”Mietin, että mä oon kokenut jonkunlaista turvattomuutta -- mulla on isällä tämmöstä jonkunnäköstä alkoholiongelmaa, välillä lähtenyt lapasesta ja on ollu sellaista pelkoa äidin puolesta. Mä oon tosi nuoresta lähtien turvannut itseeni ja mun on ollut tosi vaikea turvata muihin. Ja sitten mä oon miettinyt sitä, että voiko se turvattomuus heijastella sitä kautta, että mä en oo saanu tarpeeksi ravintoa ja jos mä oon sitten jäänyt vähän nälkäiseksi, mutta en oo tunnistanut sitä silloin.” (H2)

Haastatteluissa nousi kuitenkin esille myös syömiseen liittyviä myönteisiä tunteita, vaikka niiden merkitys haastateltavien vastauksissa jäikin huomattavasti vähemmälle. Ruoka oli kuitenkin osalle tärkeä osa elämän iloisia hetkiä tai ihan jokapäiväistä arkeakin.

”Se liittyy ihan kaikkiin elämän juhlahetkiin sellaisessa positiivisessa mielessä se ruoka.” (H4)

6.2.4 Kehon ja aistien näkökulma

Aisteja koskien haastatteluissa nousi erityisesti esille vaikeus kuunnella oman kehon viestejä ja luottaa niihin. Aiheen toistuvuus vastauksissa on luonnollista, koska kehon kuuntelu on keskeinen teema intuitiivisessa syömisessä sekä verkkokurssilla, jolle haastateltavat ovat osallistuneet. Yleisimmin haastateltavien vastauksissa toistuva teema oli heikko yhteys kehon nälkä- ja kylläisyyssignaaleihin: joko niitä oli vaikea tunnistaa tai niihin ei luottanut. Usein tämä yhteys kehoon oli lähtenyt heikentymään siinä vaiheessa, kun ensimmäisiä kertoja ruokailua on alettu kontrolloida joko omasta tai ulkopuolisten toimesta.

”Mulla ei oo ollut vuosikymmeniin nälkää -- ja mä oon ihan kadottanut koko yhteyden kehooni.” (H2)

”Mun isä kielsi, kun mä olin nuori, jäätelön syömisen, et mä huomaan että mun isä on se hahmo, joka on paljon nuorena sotkenut mun syömistä.” (H7)

Haastateltavien kertomukset ovat linjassa aiemman tutkimusnäytön kanssa: kyky säädellä syömistä ja energiansaantia voi häiriintyä, kun syömistä aletaan sisäisten viestien sijaan

ohjata ulkoisten viestien pohjalta. Ympäristöllä, erityisesti vanhemmilla, on tässä iso rooli: jos vanhemmat kontrolloivat sitä, milloin, mitä ja kuinka paljon lapsi syö, on se yhteydessä lapsen vaikeuteen itse säädellä energiansaantiaan ja usein myös painonnousuun sekä terveydelle epäedullisiin ruokailutapoihin, kuten ruoan rajoittamiseen, syömiseen ilman näläntunnetta sekä tunnesyöminen (Birch & Davison, 2001; Birch & Fisher, 2000; Denny ym., 2013; Fisher & Birch, 1999; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Scaglioni, Salvioni & Galimberti, 2008; Rollins, Loken, Savage & Birch, 2014).

Tutkimuksissa on näkynyt, ettei lapsia välttämättä tueta ruokailutilanteissa kylläisyyden tunnistamisessa tai ohjata lasta tukeutumaan sisäisiin, fyysisiin, tuntemuksiinsa syömiseen liittyen (Ramsay, 2010). Monen haastateltavan kohdalla tämä näkyi muun muassa siinä, miten lautanen on aina kehoitettu syömään tyhjäksi ja tapa on jäänyt aikuisiällekin ja häirinnyt paljon luontaisten kehon nälkä- ja kylläisyysviestien kuuntelua.

"Kun on laman lapsi ja aina sanottu, että pitää syödä lautanen tyhjäksi -- vanhemmat tai isäni on opettanut mulle pienestä pitäen, että pitää syödä lautanen tyhjäksi vaikka maha olis sanonut jotain muuta." (H6)

Toisaalta tämä näkyi myös kehumisena onnistuneesta syömisestä tai lautasen syömisestä tyhjäksi, mikä ei välttämättä tue lapsen kykyä kuunnella omia tarpeitaan (Ramsay, 2010).

"Oon aina ollu sillai kaikkiruoaainen ja saanu kehuja siitä syömisestä." (H4)

Muutama haastateltavista nosti esiin kokonaisvaltaisen aistien käytön, jota he olivat alkaneet opetella jo ennen verkkokurssille tuloa osana dieeteistä luopumista. He kertoivat huomanneensa, että mitä monipuolisemmaksi he syömiskokemuksen saivat eri aistien kautta, sitä parempi olo ruokailusta jäi sekä mieleen että kehoon. Jos taas ruoka ei ollut tyydyttävää, oli vaikutus päinvastainen.

"Mulla on ihan se, että jos mulla on huono ruoka niin musta huomaa, että oon sen jälkeen kärtyinen, ja huomaan, että jos se ruoka on ollut epätydyttävää aistillisesti,

mulla jää päälle joku makeanhimo, että jotain pitäis vielä syödä. Ne kaikki värit ja hajut ja maut on isossa roolissa.” (H5)

Tutkimuksissa onkin löydetty lupaavaa näyttöä tietoisesta syömisestä ja eri aistien käytöstä muun muassa lisääntyneenä mielihyvänä syömisessä, tunnesyömisestä vähenemisessä, parempana kehonkuunteluna ja eri psyykkisen terveyden osa-alueilla (mm. Bays, 2017; Peitz & Warschburger, 2023).

Kaikille ruoan kokonaisvaltainen aistikokemus ei kuitenkaan ollut kovin suuri tai se vaihteli paljon ruoan ja tilanteen mukaan. Estetiikka saattoi esimerkiksi olla tärkeässä roolissa ravintolassa, mutta kotona ruokaa laittaessa ja syödessä melko yhdentekevä asia. Lisäksi ruoan maun merkitys saattoi riippua esimerkiksi ruoan ravitsemuksellisista ominaisuuksista.

”Ruoan maulla ei oo hirveän merkittävä rooli, mutta herkuissa mä en halua syödä kaloreita turhaan jostain pahanmakuisesta herkusta, et sit mä mieluummin oon syömättä.” (H2)

Tämä haastateltavan kommentti kuvastaa jo aiemmin esille syömiseen liittyviä jännitteitä, joita varsinkin herkkuihin liittyy.

6.2.5 Arvojen näkökulma

Arvoja kartoitettiin haastatteluissa ruokasuhteen viitekehyksen määrittelyn mukaisesti kysymällä haastateltavilta, mitkä ovat heille tärkeitä periaatteita syömisessä, ja minkä mukaan he valitsevat yleensä ruokaa esimerkiksi kaupassa ja ravintoloissa. Vastaukset olivat haastateltavilla melko yhteneväisiä ja niissä toistuivat aiemmissa Suomessa toteutetuissa arvokyselyissä tutut teemat: ruoan maku, kotimaisuus, terveellisyys, eettisyys, helppous ja hinta (Jallinoja ym., 2018; Taloustutkimus, 2019). Tämä saattaa viitata siihen, että arvot, eli itsellemme tärkeät periaatteet syömisessä, ja normit, eli käsityksemme siitä, miten meidän tulisi itsemme ja muiden mielestä syödä (”syömisestä moraalinen ulottuvuus”, ks. Talvia ym., 2021) ovat usein tiiviisti yhteydessä toisiinsa.

”Eettisyys, suomalaisuus, kotimaisuus ja kasvispainotteisuus on mulle tosi tärkeitä arvoja, että niitten perusteella valitsen.” (H5)

Haastatteluissa nousi esiin se, miten arvot saattoivat olla ristiriidassa keskenään, minkä vuoksi ostospäätöksissä piti tehdä kompromisseja. Esimerkiksi eettisyys saatettiin kokea tärkeäksi ja valinnoissa olisi haluttu suosia enemmän muun muassa kotimaista, terveellisempää tai eettisesti tuotettua ruokaa, mutta taloudellisista syistä se ei ollut aina mahdollista.

Terveellisyden tavoittelua, laihdutusmentaliteettia ja arvoja ei pystynyt myöskään tarkastelemaan toisistaan irrallaan, vaan ne kietoutuivat haastateltavien puheessa toisiinsa. Terveellisyys kytkeytyi osaksi muita arvoja, minkä lisäksi vastauksissa näkyivät laihdutuskeskustelussa ja dieettipuheessa toistuvat aiheet, kuten prosessoidun ruoan välttäminen ja kasvien suosiminen.

”Yritän pyrkiä siihen että aina kotona söis kasvisruokaa -- ihan eettisistäkin syistä ja sit joskus myös ehkä ajatuksena myös että se on paljon terveellisempää ja laihduttavampaa.” (H6)

6.3 Intuitiivinen syöminen osana ruokasuhteen elämäntahtia

Tutkimukseni toisena kysymyksenä on pyrkiä hahmottamaan, miten intuitiivinen syöminen asettuu osaksi haastateltavien ruokasuhtetta tai on toiminut mahdollisena ratkaisuna sen muokkaamiseen.

Haastateltavia pyydettiin vapaamuotoisesti kuvailemaan, miten he ovat kokeneet intuitiivisen syömisen opettelu ja sen vaikutukset sekä syömiseensä että muilla elämän osa-alueilla. Käsitteet siitä, mitä intuitiivisella syömisellä tarkoitetaan, olivat haastateltavilla melko samankaltaiset ja vastasivat myös hyvin pitkälti intuitiivisen syömisen virallista tieteellistä määritelmää (Tribole & Resch, 2021). Käytännössä intuitiivinen syöminen tarkoitti heille kykyä ja halua kuunnella kehon viestejä ja tarpeita, tasapainoisesta ja säännöllisestä syömisestä huolehtimista, tietoista läsnäoloa sekä sallivuutta.

" Koen että siihen liittyy se kehon kuuntelu. Et se on se ihan ykkönen ja sen säännöllisen ateriarytmin vaaliminen, että ensin täytyy runtata ne perusasiat kuntoon ennen kuin sitä kehoa voi lähteä kuuntelemaan." (H5)

" Ehkä se on jotain sellasta yhteyttä itseen ja omiin tarpeisiin, mitä keho kaipaa. Kylmä ajattelen, että se on myös sallivuutta. Voiko olla kovin intuitiivista, jos mä en salli mitään itselleni?" (H9)

Näihin määritelmiin haastateltavat peilasivat kokemuksiaan omasta syömisestään ja niiden muutoksesta sen jälkeen, kun he olivat osallistuneet intuitiivisen syömisessä verkkokurssille. Osalla intuitiivisemmän syömisessä opettelu oli kuitenkin alkanut jo ennen kurssille osallistumista.

"Mulle isoin muutos oli se kun ravitsemusterapeutti kolme-neljä vuotta sitten sano, että sun pitää lopettaa laihduttaminen -- että se on ollut isoin shokki mitä on ollu, mutta sitä kautta se ajatusmaailma on lähtenyt muuttumaan." (H2)

Kaikki haastateltavat kokivat intuitiivisen syömisessä opettelulla olleen vaikutusta heidän ruokasuhteeseensa, ja lähes poikkeuksetta he kuvailivat muutosta myönteiseksi. Ruokasuhteen eri alueilla muutos näkyi monin tavoin, ja muutos yhdellä osa-alueella heijastui lähes poikkeuksetta myös muille osa-alueille. Alla on haastateltavien kokemuksia ruokasuhteen viiden osa-alueen mukaan jäsenneetynä.

Moni haastateltava kuvasi eri sanoin sitä, että syömiskäyttäytyminen on muuttunut tasaisemmaksi, eikä vaihtelua syömättömyyden ja ahmimisen välillä ole ollut yhtä paljon. Vastauksissa nousi esille erityisesti säännöllisen syömisessä, itselle sopivan ateriarytmin ja riittävän ravinnon merkitys. Haastateltavat olivat lähteneet kokeilemaan erilaisia ruokaaikoja ja kokeilleet, mikä heille sopisi parhaiten. Heidän kokemuksensa mukaan energiaa on enemmän, annoskoko "normalisoitunut" ja erilaisia ruokahimoja on vähemmän. Erityisesti makeanhimo ja iltasyöminen oli monella vähentynyt.

"Mulle on ollu jotenkin tosi valaisevaa se, että oikeesti makeanhimot ja ne on ollu vaan sitä etten oo syöny tarpeeksi ja sit mun tekis mieli huutaa koko maailmalle, että "syökää ihmiset tarpeeksi". " (H2)

"Ennen se ruokailu oli jotenkin hirveän säännönmukaista ja yritin tehdä oppikirjan mukaan -- Ei oo varmaan koskaan ollu sellasta normaalia syömistä, siis näin normaalia niin kuin se on nyt." (H6)

Yksi suurimpia muutoksia, joka yhdisti kaikkia haastateltavia, oli ajatusten ja ajattelun muuttuminen. Haastatteluissa nousi esiin erityisesti syömiseen liittyvä luonnollisuus, helppous, hyvä olo ja erilaisten elämän aikana kertyneiden uskomusten kyseenalaistaminen.

"Se on jännä miten se on tolla kurssilla sit kummiskin vaikuttamaan siihen, että tulee niin luonnollinen ja järkevä suhde syömiseen, en mä olis voinu uskoa, että se voi viidessä kuukaudessa, jos ajattelee kaikki lehdistöt ja laihdutuskuurit, jotka on sekoittanut sitä sun elimistöä ja muuta. Ja nyt on sellanen olo, että täähän on ihan älyttömän simppeleä. Et mihin mä oon kuluttanut sen mun 30 vuotta? Kyl se jotenki on saanu esiin vanhoja juttuja mitkä on pulpahtanut ajatuksiin ja sit se on antanut hurjan varmuuden siihen, että mä tiedän, että mä tuun tekemään tätä juttua lopun ikääni kun mulla on niin hyvä olo." (H7)

Moni kuvasi, miten uskomusten ja sääntöjen tiedostamisen ja haastamisen seurauksena mustavalkoinen suhtautuminen syömistä ja eri ruokia kohtaan oli vähentynyt ja oli alkanut ymmärtää rajoitusten haitallisen vaikutuksen omaan syömiseensä.

"Se sallivuus siinä, että jos mä jotain itseltäni kiellän, niin todennäköisesti siitä tulee isompi asia tai sitä tekee mieli enemmän. Et se ehdottomuus asioissa ja mustavalkoajattelu on vähentynyt. Et on helpompi nähdä niitä harmaan sävyjä." (H9)

Haastateltavien kertomukset tukevat aiempia tutkimustuloksia, joissa intuitiivinen syöminen on ollut yhteydessä psykologisen joustavuuden lisääntymiseen, mustavalkoisen ajattelun vähenemiseen ja itsemyötätunnon kasvamiseen. Nämä kaikki puolestaan ovat ennustaneet

parempaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (mm. Kashdan & Rottenberg, 2010; Linardon & Mitchell, 2017; Sairanen ym., 2017).

Haastatteluissa nousi myös esille, että päällimmäinen tunne on toistaiseksi vielä hämmennys, ja että uusien ajatusmallien omaksuminen ottaa aikaa, kun ne ovat niin voimakkaasti sitä vastaan, mihin he ovat tottuneet elämänsä aikana. Sallivuuden lisäämisen kerrottiin vähentäneen ruokiin liittyvää latausta, mutta samalla tuntuneen oudolta, kun on aina tottunut kieltämään itseltään ruokia. Haastateltavien puheessa korostuikin ajoittain tasapainoilu sallivuuden ja kieltämisen välillä.

"Kyllähän se hitaasti käy kun on 20 vuotta ajateltu toisella tavalla, mutta oon minä siihen yrittänyt sillee hyvin tietosesti yrittää syödä hyvällä omallatunnolla, et jos vaikka syö suklaata niin sit sitä saa syödä hyvällä omallatunnolla.-- Oon vielä sellaisessa hämmennyksessä, ett voiko toimia tällee. Että se tulee ehkä vasta vuoden päästä tai sillee. Nyt se hämmennys on varmaan päällimmäisenä." (H3)

Sen lisäksi, että haastateltavat kuvasivat ruokasuhteensa muuttuneen, myös heidän suhtautumisensa itseen oli muuttunut, mikä vahvistaa ruokasuhteen viitekehyksen ajatusta ruokasuhteesta myös suhteena itseen, ruoan kautta (Talvia ym., 2021). Laihdutusajattelun tilalle – tai ainakin rinnalle – oli tullut hyväksyvämpi ja myötätuntoisempi suhtautuminen itseen sekä hyvinvointiin keskittyminen laajemmin kuin vain painon kautta. Tämä oli vahvistanut halua pitää itsestään parempaa huolta ja lisännyt tyytyväisyyttä jo tässä hetkessä, vaikkei kehon koossa olisi tapahtunutkaan muutosta.

"Mun ruokasuhte on aivan muuttunut, siis aivan totaalisesti. Mulla on aina ollu sellainen laihduttaja-ajattelu taustalla ja sellainen "huomenna". Ja nyt mä en enää ajattele, että huomenna, vaan yritän elellä nyt ja se ei oo yhtään niin merkittävässä roolissa se laihdutusajatus. Mä yritän myös, että hyväksyisin itseni tällaisena ja tehdä itselleni hyviä tekoja, mutta se on ollut vähän haaste vielä. Tämä on pidemmän aikavälin yhteys ja tosi paljon tullut pidempää taustaa psykoterapian myötä." (H2)

Tutkimuksissa onkin havaittu, että intuitiivinen syöminen ja oman kehon hyväksyminen ja arvostaminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Kun omaa kehoa arvostaa enemmän, on myös herkempi sen viesteille ja haluaa kohdella kehoaan hyvin (Oswald ym., 2017).

Käyttäytymisen ja ajattelun muutos kytkeytyi haastateltavien puheessa tiiviisti tunteisiin. Suurin osa syömiseen ja ruokaan liittyvien tunteiden muutoksesta välittyi haastateltavien puheesta kuitenkin rivien välistä jonkinlaisena helpotuksen, rauhallisuuden ja tyytyväisyyden lisääntymisenä, kun he kertoivat onnistumisistaan, kieltojen ja rajoitusten vähentymisestä sekä luottamuksen lisääntymisestä omaan kehoon.

Sellanen rauha oman kehon kanssa, että ei tarte miettiä sitä, että mun pään pitäis miettiä, mitä mun keho haluaa.” (H6)

”Sit se on oikeastaan parantanut myös sellaista tyytyväisyyttä itseensä, että huolehtii itsestänsä ja välittää itsestänsä.” (H7)

Tämä saattaa kuvastaa aiemmissa tutkimuksissa havaittuja tekijöitä elintapojen taustalla, kuten kognitiivisen kapasiteetin vapautumista muuhun kuin ruoan miettimiseen että minäpystyvyyden tunteen vahvistumista, kun yhteys omaan kehoon toimii paremmin ja ennakoitavammin (mm. Joki ym., 2020; Péneau ym., 2013).

Haastatteluissa nousi myös esiin jaksamisen ja mielialan paraneminen, jotka olivat aiheuttaneet positiivisen kierteen elintapojen opettelun kanssa ja hyvinvoinnin paranemisen kesken.

” Sehän on parantanut mielialaa, jaksamista, sit mä huomasin jo alussa, että se paransi unen laatua. -- että olis ihan kiljuva nälkä ja mä söisin tosi paljon, semmosia juttuja mulla ei oo enää, se on tasoittunut. Ja sit kun mä oon nukkunut paremmin niin ehkä se on sit vaikuttanut mun stressin vähenemiseen. Ja sit mihin se on vaikuttanut niin mä jaksan myös liikkua paremmin, kun mä en oo väsynyt.” (H7)

Aiemmassa kohdassa mainittu omaan kehoon luottaminen oli myös selkein aistien näkökulmaan liittyvä muutos. Haastateltavista suurin osa kertoi pystyvänsä paremmin tunnistamaan nälkää ja kylläisyyttä, mikä käytännössä se tarkoitti sitä, että he kuuntelivat kehon viestejä tarkemmin: söivät, jos heillä oli nälkä, pääosin sellaista ruokaa mitä teki mieli ja sen verran kuin tuntui hyvältä. Välillä se myös tarkoitti ruoan jättämistä lautaselle, vaikka oli aiemmin aina tottunut syömään lautasen tyhjäksi.

”Sen mä oon koittanut pitää mielessä, että jos mulla on nälkä lounaalla kun mä oon himassa, ja jos mulle jää nälkä sen jälkeen kun mä oon syönyt sen annoksen, niin sit mä syön lisää. Ennen mä olisin vaan jättänyt sen siihen, koska ”olen jo syönyt niin paljon”. Ainakin joku sellainen rehellisyys itselle, että jos on nälkä niin sit tarvii syödä, jos on jano niin juoda.” (H9)

Haastateltavat olivat opetelleet tunnistamaan nälän eri asteita ja ilmenemismuotoja, ja toiveena oli pystyä siirtämään näitä taitoja myös tuleville sukupolville.

”Sekin on mulle ihan uus mitä mä oon opetellu tässä ja havainnoinu, että mä osaan tunnistaa paremmin sitä kylläisyyttä, että jos siinä lautasella on vielä sitä ruokaa niin - - mun ei tarvi syödä tätä lautasta loppuun, että siinä mä oon oppinu sitä kuuntelevampaa syömistä selkeesti. Ja yksi mitä mä oon pitäny tosi tärkeenä on, että kun yritän kasvattaa lapsestani sellasta, että hänelle ei tulis ongelmia tän ruoan kanssa -- niin just sitä että hän oppis omaa kylläisyyttään kuuntelemaan, että ei oo pakko syödä lautasta tyhjäksi, jos ei pysty.” (H8)

Yksi haastateltava myös kertoi, ettei hän ole saanut intuitiivisen syömisen menetelmistä ainakaan toistaiseksi apua ja koki nälän ja kylläisyyden mukaan syömisen itselleen hyvin haastavaksi, vaikka olikin pyrkinyt syömään säännöllisemmin.

”Jos mulla on niinku pohjaton ruokahalu, niin tää kurssihan ei siihen pureudu. Et jos mulla ei oo nälän tunnetta, mutta silti syön niin paljon kuin mahaan uppoaa, et ei tuu sitä rajaa vastaan, niin täähän ei niinku siihen auta mitään.” (H1)

Muutokset ruokaan liittyvissä arvoissa näkyivät erityisesti terveellisuuden kohdalla. Vaikka haastateltavat kertoivat terveellisuuden olevan edelleen yksi tärkeä asia ruokavalintoja tehdessä, olivat sen rinnalle tulleet uusina ruoanvalintaa ohjaavina tekijöinä myös maku, monipuolisuus, sallivuus ja kehon kuuntelu, sekä innostus uusien ruokien kokeiluun ja ruoanlaittoon.

”Mulla on ollu varmaan siitä vuodesta 2012 lähtien tähän kevääseen asti ehkä vähän ylikorostetusti arvot siten, että sen pitää olla ravitsemuksellista, mutta nyt -- vähän vielä enemmän maku ja vaihtelu ja monipuolisuus. Et se ei oo vaan enää sitä, et terveellistä ruokaa. Et siitä on tullu enemmän sellainen mielihyvän lähde, ja mä oon myös ruvennut kiinnostumaan ruoasta. Mä en aiemmin tehnyt oikein ruokaa, et on löytynyt ihan uusi maailma. Sit mun tytär on kans ruvennu hirveesti tekemään ruokaa nyt korona-aikana, olemme tehneet paljon aasialaisia ruokia.” (H7)

”Toki se terveellisyys myöskin on, mutta koittaa jotenkin myös sitä sallivuutta nykyisin, että jos tulee kaupassa niitä mielihaluja niin yrittää myös kuunnella niitä ja antaa luvan niille.” (H9)

6.4 Yhteenveto

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 3.) on havainnollistettu ruokasuhteen muodostumista ja intuitiivista syömistä ruokasuhteen viitekehityksen viiden osa-alueen kautta. Tärkeimpinä ruokasuhteeseen vaikuttavina tekijöinä koettiin olleen kehonkuvan haasteet, jotka usein olivat saaneet alkunsa lapsuudesta ja nuoruudesta. Kiusaaminen, läheisten ihmisten kommentit kehoa ja syömistä koskien sekä sosiaalinen vertailu olivat keskeisiä tekijöitä, jotka olivat haastateltavien mukaan vaikuttaneet ongelmalliseksi koetun ruokasuhteen kehittymiseen. Ruoka ja syöminen oli myös saattanut muodostua keinoksi säädellä erilaisia tunteita. Toisaalta lapsuuteen liittyi myös myönteisiä ja kehon kuuntelua vahvistavia kokemuksia, kuten yhdessä syöminen ja säännöllinen ruokarytmi, jotka toimivat kehon kuuntelua vahvistavina tekijöinä.

Ruokaan liittyvät erilaiset säännöt ja laihdutuskuurit nousivat yleisiksi kehon kuuntelua heikentäneiksi tekijöiksi, jotka olivat myös yhteydessä syömistä koskevaan syyllisyyteen ja ahmimiseen. Vastaavasti intuitiivisen ja keholähtöisen syömisen harjoittelulla oli ollut psykologista joustavuutta ja hyvinvointia lisäävä vaikutus, jossa tiukat rajoitukset ja mustavalkoinen ajattelu eivät samalla tavalla enää ohjanneet käyttäytymistä. Sen sijaan luottamus kehon viesteihin ja kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin huomioiminen oli noussut keskeisempään asemaan, joskin keholähtöisen syömisen opettelu ja aiempien uskomusten haastaminen oli monella edelleen työn alla oleva prosessi.

Taulukko 3. Yhteenveto tuloksista

Ruokasuhteen osa-alueet	Ruokasuhteen muodostuminen elämän aikana	Intuitiivinen syöminen osana ruokasuhdetta
Tausta/ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsuuden ja kehonkuvan merkityksen korostuminen <ul style="list-style-type: none"> - ulkonäköä koskeva kommentointi - kokemus siitä, että on väärän kokoinen/ei ole arvostettu - ruokaturvattomuus - läheisten päihdeongelma 	
Käyttäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsuudenkodin ruokailuun liittyvät käytänteet pohjana ruokasuhteelle <ul style="list-style-type: none"> - ruoka-ajat ja säännöllisyys - yhdessä syöminen - ruokaturvattomuus - ristiriitainen suhde herkkuihin • Nuoruusikä ja syömiseen liittyvät paineet <ul style="list-style-type: none"> - itsenäistyminen, vastuu omista ruokavalinnoista, uudet opinnot, sosiaaliset paineet, muutto omilleen • Aikuisikä <ul style="list-style-type: none"> - stressin, perhearjen ja mielenterveyden vaikutus syömistapoihin 	<ul style="list-style-type: none"> • Syömistä kuvaa tasaisuus ja itsestä huolehtiminen <ul style="list-style-type: none"> - säännöllisyys - ruokahimojen rauhoittuminen - rajoittamisen ja ahmimisen vuorottelu vähäistä

Ajatukset	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokailutilanteisiin liittyvät uskomukset <ul style="list-style-type: none"> - lautasen syöminen tyhjäksi - aamupalaa/välipalaa/kuuden jälkeen ei saa syödä - lautasmalli ainoa oikea tapa syödä • Ruokiin liittyvät säännöt ja rajoitukset <ul style="list-style-type: none"> - mm. "pikaruohan", "herkkujen", hiilihydraattien, rasvan valmisruokien ja kastikkeiden välttäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokaan liittyvien ajatusmallien ja sääntöjen kyseenalaistaminen <ul style="list-style-type: none"> - helpotus ja toisaalta hämmennys • Joustavuus omassa ajattelussa ja syömisessä • Laihdutusajattelu ei jatkuvaa • Tavoitteena opetella suhtautumaan itsen hyväksyvämmiin ja myötätuntoisemmin
Tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokaan liittyvä syyllisyys, itseinho ja epäonnistumisen kokemus seurausta usein rajoittamisesta ja sitä seuranneesta ahmimisesta • Tunteiden säätely ruoan avulla • Stressin ja väsymyksen yhteys syömiseen 	<ul style="list-style-type: none"> • Syömisestä miettiminen ei kuormita niin paljon kuin aiemmin • Helpotuksen tunne, kun syömistä ei tarvitse miettiä jatkuvasti • Pelko siitä, uskaltaako luopua säännöistä ja luottaa kehoon • Ymmärrys, että tunteiden ja stressin säätelyä pitää harjoitella lisää eri tavoilla
Aistit	<ul style="list-style-type: none"> • Heikko yhteys kehon viesteihin • nälän ja kylläisyyden tunnistaminen vaikeaa tai kehon tuntemuksiin ei uskalla luottaa • ruoka polttoaineena 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehon kuuntelun harjoittelu <ul style="list-style-type: none"> - nälän ja kylläisyyden tuntemuksien vahvistuminen - halu kunnioittaa kehon viestejä - ymmärrys nälän eri muodoista - lautasta ei tarvitse syödä tyhjäksi • aistien kokonaisvaltainen käyttö
Arvot	<ul style="list-style-type: none"> • Arvoissa korostuivat paikallisuus, terveellisyys, hinta, eettisyys, maku ja luonnollisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • Arvoissa näkyivät myös kehon kuuntelun, uusien ruokien kokeilu ja makumieltymykset

7 Pohdinta ja johtopäätökset

7.1 Pohdintaa tuloksista

Haastateltavien kuvauksessa ruokasuhte näyttäytyi usein eräänlaisena tarinana, joka eteni kronologisesti. Tämänkaltaista narratiivisuutta pidetään laadullista tutkimusta luonnehtivana yleisenä ominaisuutena, johon vaikuttaa sekä tutkijan tulkinta että aineisto (Eskola & Suoranta, 1998). Toisaalta tällainen kuvaus ruokasuhteen muodostumisesta ja kumuloitumisesta elämänaikana sisältyy myös ruokasuhteen viitekehyksen ajatukseen, jossa ruokasuhte nähdään dynaamisena ja muuttuvana (Talvia ym., 2021). Usein uutisissa ja erilaisissa keskusteluissa muutos kuvataan ajallisesti määräaikaisena tapahtumana, jossa henkilö saavuttaa tietyn halutun lopputuloksen tai epäonnistuu tässä tavoitteessaan. Tämän tutkielman tulokset haastavatkin jossain määrin tällaista tavoitekeskeistä ajattelutapaa ja tuovat esiin keskeneräisyyden ja jatkuvuuden, jotka keskeisiä ihmisyyteen liittyviä teemoja, mutta joista harvemmin saa huomiota herättäviä otsikoita.

Pidempiaikaisen muutoksen tutkimiseen olisi voinut sopia hyvin myös elämänkulkunäkökulma, jonka elementtejä ovat kehittymisen näkeminen elämänmittaisena prosessina, toimijuus, ajallisuus, yhteys toisiin ja historiallinen aika ja paikka (Joki ym., 2020). Toisaalta ruokasuhteen viitekehyksen kautta tarkasteltuna erilaiset syömisen ulottuvuudet ja niiden keskinäinen vuorovaikutus pääsevät mahdollisesti paremmin esille.

Monesti asiat, joiden haastateltavat kokivat vaikuttaneen merkittävästi omaan ruokasuhteeseensa ja syömiseensä, eivät olleet suoraan yhteydessä ruokaan, vaan taustalla oli esimerkiksi sosiaalinen paine, elämäntilanteen muuttuminen, työstressi tai sairastuminen, jotka heijastuvat myös syömiseen. Ruokasuhteen ymmärtäminen laajasti erilaisten tekijöiden muodostamana vuorovaikutuksena olikin tutkimuksen keskeinen havainto, ja tämän kokonaisuuden jäsentämisessä ruokasuhteen viitekehys toimi hyvin. Osittain samasta syystä yksittäisten osa-alueiden erottelu esimerkiksi tämän tutkimuksen analyysissä oli haastavaa ja paikoin jopa mahdotonta – niin pitkälti eri osa-alueet menevät päällekkäin ja vaikuttavat toisiinsa.

Ruokasuhteen tarkastelun kautta pystyi kuitenkin löytämään kiinnostavan yhteyden intuitiiviseen syömiseen ja kehon kuunteluun. Haastateltavien kertomukset muodostivat usein eräänlaisen kaavan, jossa ruokasuhteen muutos ja kehoyhteys nivoutuivat yhteen: erilaiset tapahtumat ja kokemukset elämän aikana olivat joko vahvistaneet tai heikentäneet yhteyttä itseen ja oman kehon viesteihin. Ruokasuhdetta ja kehon kuuntelua vahvistavia tekijöitä olivat esimerkiksi yhdessä syöminen, sosiaalinen tuki ja hyvät ihmissuhteet, säännöllinen rytmi, omien ajatusten ja ruokaan liittyvien sääntöjen tiedostaminen, itsemyötätunnon ja joustavuuden harjoittelu, stressin säätely ja jaksamisesta huolehtiminen sekä läsnäolon taidot. Ruokasuhdetta ja kehoyhteyttä heikentäviä tekijöitä olivat haastateltavien kuvauksessa muun muassa lapsuudessa kehoon ja syömiseen liittyvä kommentointi ja kontrolli, ruokaturvattomuus, sosiaalinen vertailu, laihduttaminen, yhteiskunnallinen moralisoiva ruokapuhe, stressi ja jaksamisen haasteet sekä vaikeat elämäkokemukset ja riittämättömät keinot tunteiden käsittelyyn.

Kiinnostavaa oli, että pitkään kielteiseksi koetusta ruoka- ja kehosuhteesta huolimatta haastateltavani kokivat, että yhteys oman kehon viesteihin oli edelleen mahdollista löytää, ja koettu hyvinvointi oli suurimmalla osalla parantunut merkittävästi. Tämä luo toivoa siitä, ettei toistuva laihduttaminen tai häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ole este intuitiivisemmalle syömiselle. Nämä havainnot ruokasuhteen moniulotteisista syistä voivat lisätä myötätuntoa itseään kohtaan, mikä tutkitusti on yhteydessä parempaan terveyteen ja itsestä huolehtimiseen (Messer, Lee & Linardon, 2023). Samalla ne voivat vähentää syyllisyyttä, jota moni saattaa kokea elintapoihinsa liittyen, ja auttaa kiinnittämään huomiota taustalla vaikuttaviin tekijöihin pelkkien oireiden sijaan. Esimerkiksi lapsuudessa koetut erilaiset ruokaturvattomuuden muodot nousivat vahvasti esille omassa aineistossani, ja niihin vaikuttaminen yhteiskunnallisella tasolla saattaisi olla myös merkittävä terveydenedistämiskeino. Vastikään tulleissa tutkimustuloksissa ruokaturvattomuus on nimittäin Suomessa yllättävän yleistä (Walsh ym., 2022), ja sillä on selkeä vaikutus ihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja ruokakäyttäytymiseen (Burnette ym., 2023; Coffino, Grilo & Udo, 2020; NIH, 2023).

Toisaalta tutkimuksissa myös "itseaiheutetulla" ruoan rajoittamisella, kuten erilaisilla laihdutuskuureilla, on ollut samanlaisia seurauksia kuin esimerkiksi taloudellisista syistä

johtuvalla ruokaturvattomuudella, mikä on näkynyt muun muassa ahmimistaipumuksena ja ruokien palkintoarvon kasvamisena (Hazzard ym., 2020). Ruokaturvattomuus, laihduttaminen ja syömisen haasteet vaikuttavat siis kytkeytyvän monin tavoin toisiinsa, ja tästä aiheesta olisi tarpeen tehdä enemmän tutkimusta, jotta juurisyyhyn osataan puuttua eikä aiheuteta mahdollisesti lisää haittaa jo olemassa olevien ongelmien lisäksi.

Oman tutkielmani havaintojen pohjalta ruokasuhteen viitekehys tuo monipuolisella tavalla esiin ruoan ja syömisen kietoutumista osaksi elämää, joskin sen osana olisi hyvä ottaa huomioon myös kehosuhde, joka on sekä tämän tutkielman että lukuisten aiempien tutkimusten mukaan ollut keskeisesti yhteydessä muun muassa intuitiiviseen syömiseen (Linardon ym., 2021; Van Dyke & Drinkwater, 2013). Viitekehysten tavoitteena oli tuoda näkyväksi erityisesti muista teoreettisista malleista usein puuttuvaa ruokaan liittyvää moraalista ulottuvuutta (Talvia ym., 2021). Tämä vaikuttaa erittäin perustellulta, sillä erilaiset ruokaan liittyvät dikotomiset hyvä-huono/terveellinen-epäterveellinen-jaottelut olivat haastateltavien kertomuksissa hyvin yleisiä. Nämä havainnot tukevat aiempaa tutkimusnäyttöä (Jallinoja ym., 2019) ja tuovat esiin syitä sille, miksi perinteinen tapa ajatella ruokaa ja ravintoa ensisijaisesti terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen välineenä on monesti riittämätön, samoin kuin lihavuuteen liittyvä yksioikoinen diskurssi, joka ylläpitää haitallisia ruokailuun liittyviä toimintamalleja ja stigmaa sekä heikentää kehon kuuntelua (mm. Herbert ym., 2013; Linardon & Mitchell, 2017; Oswald, Chapman & Wilson, 2017).

Viime vuosina on kuitenkin jo alettu paremmin ymmärtää, että ihmiset muuttavat tapojaan huonosti pelkästään asiantuntijoiden tiedon pohjalta, mihin ihmisten valistaminen on hyvin pitkälti pohjautunut (Huovila, 2016; Seppälä ym., 2017). Tämän tutkielman havaintojen pohjalta voi pohtia, onko kyse kuitenkin siitä, ettei esimerkiksi ihmisten elämäkokemuksia ja interoseptiota pidetä yhtä lailla oleellisena tietona kuin esimerkiksi perinteistä ravintoaineisiin ja fysiologiaan perustuvaa tietoa. Onko ihmisen sisäinen, kehollinen tieto jollain tapaa vähempiarvoista kuin ulkopuolelta tuleva tieto?

Sekä intuitiivisen syömisen että interoseptation mittaamiseen on jo validoituja mittareita ja kyselyitä, ja niiden avulla on saatu viime vuosien aikana runsaasti lupaavaa näyttöä ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Yksi keskeinen pohdinnan ja jatkotutkimuksien aihe olisikin,

voisiko ihmisten tietoisuuden lisääminen oman kehonsa viesteistä eli ”sisäisen tiedon” vahvistaminen olla yksi keino edistää kansanterveyttä laajemminkin. Intuitiivisen syömisen menetelmät vaikuttaisivat tarjoavan tähän lupaavia keinoja, sillä ne keskittyvät syömiseen holistisesti niin nälänsäätelyyn, ajatusten, itsearvostuksen, tarpeiden ja tunteiden tunnistamisen kuin psykologisen joustavuudenkin kautta. Tähän liittyen olisi varmasti tarpeellista tehdä lisää tutkimusta myös Suomessa ja hyödyntää tulosten mittaamisessa ja arvioinnissa laadullisten menetelmien lisäksi esimerkiksi Intuitive Eating Scale (IES) 2-kyselylomaketta.

7.2 Tulosten luotettavuus

Erityisesti laadullisen tutkimuksen kohdalla, jossa keskiössä ovat tutkijan omat tulkinnat, on tärkeää tunnistaa ja tiedostaa omat ennakko-oletukset, vaikkei täyttä objektiivisuutta ikinä pystykään saavuttamaan. Yksi tapa arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioida sitä uskottavuuden, vahvistettavuuden, reflektiivisyyden ja siirrettävyyden kautta (Kylmä & Juvakka, 2007).

Uskottavuuden arvioinnissa keskeistä on edellä mainittujen ennakko-oletusten tiedostaminen, ja tähän liittyy myös läheisesti reflektiivisyys, joka viittaa tutkijan tietoisuuteen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkimusta suunnitellessa ja tehdessä pyrin aktiivisesti refleктоimaan omia uskomuksiani ja oletuksiani aiheesta ja myös haastamaan näitä käsityksiä, sillä tiedostan, että esimerkiksi oma työni esimerkiksi ravitsemusvalmentajana syömisen haasteista kärsivien ihmisten parissa voi jossain määrin vaikuttaa siihen, miten merkittävänä koen tutkielmassa käsitellyt aiheet. Tutkimuksessa käytetyn kurssin vuonna 2018 itse käyneenä tunsin ennalta kurssin teemat ja itselläni oli jonkinlainen käsitys siitä, minkälaisia kokemuksia ihmisillä oli tuolloin ollut. Vaikka tiesin aiheesta paljon jo ennalta ja olin kuullut monen saaneen menetelmästä apua, tavoitteenani oli myös haastaa tätä näkemystä ja kysymyksilläni ja tulkinnallani tuoda mahdollisimman avoimesti ja aineistolähtöisesti esille kaikkia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, joita tutkitusta aiheesta nousee. Lisäksi pyrin käymään läpi mahdollisimman laajasti eri näkökulmista sekä lukemaan ja keskustelemaan aiheesta eri tavoin ajattelevien kanssa.

Tähän toimi hyvänä välineenä muun muassa aktiiviset keskustelut sosiaalisessa mediassa ja luennoilla, joissa monesti näkökulma terveyden edistämiseen on huomattavasti laihdutus- ja painokeskeisempi.

Koska tutkielmassani on kyse henkilökohtaisista ja arkaluontoisista asioista, kuten ruokailutavoista ja kehon koosta, haasteena on aina se, että haastateltavien omat tilannemäärittelyt ja -tulkinnat voivat etukäteen ohjata joko tiedostaen tai tiedostamatta vastaamaan tietyllä tavalla ja he voivat mahdollisesti jättää jotain kertomatta (Alasuutari, 2011). Tutkimuksessa on siis saatettu suosia niitä näkökulmia, joita pidetään sosiaalisesti hyväksyttävänä tai joita tutkijan oletetaan odottavan. Tutkijan näkökulmasta olin kuitenkin positiivisesti yllättynyt siitä avoimuudesta ja rehellisyydestä, joka haastatteluissa yleisesti ottaen välittyi, eivätkä haastateltavat arastelleet puhua haastavista ja henkilökohtaisista aiheista. Toisaalta osassa vastauksissa nousi esille paljon kurssilla käytyjä esimerkkejä, kuten "lautasen syöminen tyhjäksi" tai Borgin itsensä lanseeraamia käsitteitä, kuten "nälkävelka". Tutkimuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ole ollut arvioida kyseessä olevaa kurssia ja siinä esiintyviä esimerkkejä ja diskursseja, vaan keskityin analyysissä intuitiivisen syömisen kokemuksiin.

Tutkimuksen otoskoko (9) on suhteellisen pieni. Se tuo kuitenkin esiin rikkaita kuvauksi ja mahdollistaa tutkittavan ilmiön syvällisemmän ymmärtämisen. Aineistossa alkoivat myös toistua samat teemat, mikä kuvastaa laadullisessa tutkimuksessa otoskoon riittävyttä, koska siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Aineisto oli sopiva siitäkkin näkökulmasta, että olen onnistunut analyysissä yhdistämään kahta lupaavaa ja uudenlaista ravitsemuksen jäsentämisen mallia ja testaamaan niiden soveltuvuutta laihdutustaustaisilla henkilöillä (Kylmä & Juvakka, 2007; Tuomi & Sarajarvi, 2018). Pieni otoskoko sekä satunnaistamaton otanta saattavat joka tapauksessa vaikuttaa siihen, että haastateltaviksi on valikoitunut henkilöitä, jotka ovat syystä tai toisesta halunneet tuoda omia kokemuksiaan esille. Osallistujiksi on siis saattanut valikoitua niitä, jotka ovat esimerkiksi kokeneet menetelmästä erityisen suurta hyötyä tai jotka ovat kokeneet aiheen muusta syystä erityisen tärkeäksi. Lisäksi aineisto koostui yksinomaan nuorista ja keski-ikäisistä naisista, mikä on rajattu otos, mutta jonka voi olettaa edustavan myös sitä ryhmää, joilla toistuvaa laihduttamista ja ruokasuhteen haasteita eniten esiintyy (Rosenqvist ym., 2023; Runfola ym., 2013).

Tutkimuksen tuloksia vahvistettavuuden osalta puolestaan tukee se, että ne saavat laajasti tukea aiemmista tutkimuksista niin intuitiivisen syömisen kuin ruokasuhteenkin osalta. Ruokasuhteen viitekehys on vielä suhteellisen uusi työkalu, mutta se tuki tutkimuksen tavoitetta tarjota uusia tarkastelutapoja ja näkökulmia syömiseen ja sen taustalla vaikuttaviin tekijöihin ja lisätä ymmärrystä ruokasuhteen ja syömisen haasteiden taustalla olevista tekijöistä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ruokasuhteen viitekehys toi uudella ja kiinnostavalla tavalla esille myös laajemmin tutkimuksissa esiin nousseita teemoja yksilön oman elämän kautta, ja toisaalta toi esille niitä tekijöitä, jotka olivat joko vahvistaneet tai heikentäneet kykyä syödä kehon viestien mukaan. Tämä yhdisti sen myös intuitiiviseen syömiseen ja toimi pohjana keholähtöisen syömisen opetteluun paremmasta itseymmärryksestä käsin.

Toisaalta on hyvä huomioida, kyseessä oleva kurssi ei täyttänyt täysin intuitiivisen syömisen virallista määritelmää painoneutraaliuden osalta, mikä on pohjimmiltaan keskeinen lähtökohta intuitiivisessa syömisessä. Tämä on saattanut vaikuttaa tuloksiin tai haastateltavien odotuksiin ja sitä kautta myös vastauksiin. Painoneutraalius on osa paitsi keskeinen osa intuitiivisen syömisen filosofiaa osana kehopositiivisuus-liikettä (HAES), myös merkittävä tekijä kehonkuuntelun ja ajatusmallien työstämisen taustalla. Intuitiivisen syömisen ensimmäinen periaate on "hylkää laihdutusajattelu", mikä perustuu siihen, että niin pitkään kuin taustalla on halu laihtua, häiritsee se kehon kuuntelulle ja tarpeille herkistymistä ja täten intuitiivista syömistä ja ylläpitää rajoittavia ja kielteisiä ajattelumalleja syömistä kohtaan (Tribole & Resch, 2021).

Tutkimuksen onnistumista voi arvioida myös siirrettävyyden osalta eli miten hyvin tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka, 2007). Koska laadullinen tutkimusasetelma ei edes pyri yleistettävyyteen, toinen tutkija tai vastaavalla tavalla toteutettu tutkimus voisi päätyä myös erilaisiin tuloksiin ja tulkintoihin huolimatta aineiston ja tutkimusten vaiheiden tarkasta kuvauksesta. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on pyrkiä lisäämään ymmärrystä ja tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajarvi, 2018).

7.3 Johtopäätökset

Tutkielmani tarkoitus oli selvittää, miten painonhallinnan ja ruokasuhteen haasteiden kanssa kamppailevat ihmiset kuvaavat omaa ruokasuhdettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten he näkevät intuitiivisen, kehon kuunteluun perustuvan syömisen opetteluun osana omaa ruokasuhdettaan.

Syömiseen ja ruokaan kytkeytyy elämän varrella valtavasti erilaisia asioita, ja haastateltavien puheissa oletettavasti painottuivat ne asiat, jotka he itse kokivat merkityksellisimmiksi mainita ja jotka he itse tunnistivat ja tiedostivat. Omien haastateltavieni kertomuksissa esiin nousi erityisesti tilanteita ja asioita, jotka ovat aiheuttaneet ongelmia syömiseen, mikä ei sinänsä ole yllättävää, koska haastateltavat olivat osallistuneet kurssille ja halusivat muutosta syömiseensä.

Keskeisinä ruokasuhteeseen vaikuttavina tekijöinä koettiin olleen kehonkuvan haasteet, jotka monella saivat alkunsa lapsuudesta ja nuoruudesta. Kiusaaminen, läheisten ihmisten kommentit kehoa ja syömistä koskien sekä sosiaalinen vertailu olivat keskeisiä tekijöitä, jotka olivat vaikuttaneet ongelmallisen ruokasuhteen kehittymiseen. Ruoka ja syöminen oli myös saattanut muodostua keinoksi säädellä erilaisia vaikeita tunteita, kuten turvattomuuden kokemusta. Toisaalta lapsuuteen liittyi myös myönteisiä ja kehon kuuntelua vahvistavia kokemuksia, kuten yhdessä syöminen ja säännöllinen ruokarytmi, jotka toimivat kehon kuuntelua vahvistavina tekijöinä.

Erilaiset laihdutuskuurit, syömiseen liittyvät säännöt ja rajoitukset nousivat selvästi esille haastatteluissa. Usein ne olivat saaneet alkunsa erilaisista laihdutuskuureista, minkä lisäksi niissä heijastui yhteiskunnallinen ja kansanterveydellinen dikotominen puhetapa, jossa ruoat on jaoteltu hyviin ja huonoihin tai terveellisiin ja epäterveellisiin. Ruokasäännöistä poikkeaminen tai moraalisesti huonoksi määriteltyjen ruokien syöminen oli yhteydessä syyllisyyteen ja toisaalta myös näiden ruokien palkitsevuuden kasvamiseen. Ulkopuolelta tulevien ruokasääntöjen noudattaminen oli myös usein johtanut siihen, että haastateltavien yhteys oman kehon viesteihin oli heikentynyt.

Intuitiivisen, keholähtöisen syömisen opettelu oli monella osa pidempää prosessia, joka oli saanut alkunsa turhautumisesta erilaisiin laihdutuskuureihin sekä halusta voida paremmin. Intuitiivisen syömisen koettiin vaikuttaneen monin tavoin myönteisesti ruokasuhteeseen, mutta samalla esiin nousi myös hämmennys uudelta lähestymistavasta, koska erilaiset säännöt ja rajoitukset ja laihduttaminen olivat olleet niin pitkään syömistä ohjaavia tekijöitä. Hyvä olo, joustavuus, luottamuksen vahvistuminen oman kehon viesteihin sekä parempi jaksaminen koettiin kuitenkin merkittäviksi syiksi jatkaa uudelta, myötätuntoisemman syömisen tavan toteuttamista myös tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2007). Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja *DUODECIM*, 123(2), 207–13.

Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Alanen, O., Kainulainen, S. & Saari, J. (2014). Vamos tekee vaikutuksen - Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. Helsingin Diakonissalaitos.

Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PloS one*, 10(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>

Ans, A. H., Anjum, I., Satija, V., Inayat, A., Asghar, Z., Akram, I., & Shrestha, B. (2018). Neurohormonal Regulation of Appetite and its Relationship with Stress: A Mini Literature Review. *Cureus*, 10(7), e3032. <https://doi.org/10.7759/cureus.3032>

Babbott, K. M., Cavadino, A., Brenton-Peters, J., Consedine, N. S., & Roberts, M. (2023). Outcomes of intuitive eating interventions: a systematic review and meta-analysis. *Eating disorders*, 31(1), 33–63. <https://doi.org/10.1080/10640266.2022.2030124>

Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition journal*, 10, 9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>

Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929–936. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.03.011>

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Teoksessa Ramachaudran, VS (toim.), *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press; s. 71–81.

Bays, J. C. (2017). *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food* (revised). Shambhala.

Beckerman, J. P., Alike, Q., Lovin, E., Tamez, M., & Mattei, J. (2017). The Development and Public Health Implications of Food Preferences in Children. *Frontiers in nutrition*, 4, 66. <https://doi.org/10.3389/fnut.2017.00066>

Belfort-DeAguiar, R., & Seo, D. (2018). Food Cues and Obesity: Overpowering Hormones and Energy Balance Regulation. *Current obesity reports*, 7(2), 122–129.

<https://doi.org/10.1007/s13679-018-0303-1>

Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique : une publication des Dietetistes du Canada*, 68(1), s1–s56.

Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric clinics of North America*, 48(4), 893–907. [https://doi.org/10.1016/s0031-3955\(05\)70347-3](https://doi.org/10.1016/s0031-3955(05)70347-3)

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (2000). Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *The American journal of clinical nutrition*, 71(5), 1054–1061.

<https://doi.org/10.1093/ajcn/71.5.1054>

Borg, P. (2017): *Tunne nälkä!* Helsinki: Gummerus.

Brochu P. M. (2018). Weight Stigma Is a Modifiable Risk Factor. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 63(3), 267–268.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.06.016>

Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, 96, 454–472.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.012>

Burnette, C. B., Hazzard, V. M., Larson, N., Hahn, S. L., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2023). Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public health nutrition*, 26(7), 1358–1367.

<https://doi.org/10.1017/S1368980023000460>

Burnier, D., Dubois, L., & Girard, M. (2011). Arguments at mealtime and child energy intake. *Journal of nutrition education and behavior*, 43(6), 473–481.

<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.01.005>

Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G. (2014). Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. *Nutricion hospitalaria*, 31(3), 995–1002.

<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.7980>

Carbonneau, E., Bégin, C., Lemieux, S., Mongeau, L., Paquette, M. C., Turcotte, M., Labonté, M. È., & Provencher, V. (2017). A Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, *36*(3), 747–754. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.06.008>

Chaput, J. (2014). Sleep patterns, diet quality and energy balance. *Physiology & Behavior* Volume 134, 86-91. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.09.006>

Chen, P. J., & Antonelli, M. (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods (Basel, Switzerland)*, *9*(12), 1898. <https://doi.org/10.3390/foods9121898>

Churrua, K., Ussher, J. M., & Perz, J. (2017). Just desserts? exploring constructions of food in women's experiences of bulimia. *Qualitative Health Research*, *27*(10), 1491-1506.

Clifford, D., Ozier, A., Bundros, J., Moore, J., Kreiser, A., & Morris, M. N. (2015). Impact of non-diet approaches on attitudes, behaviors, and health outcomes: a systematic review. *Journal of nutrition education and behavior*, *47*(2), 143–55.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.12.002>

Coffino, J. A., Grilo, C. M., & Udo, T. (2020). Childhood food neglect and adverse experiences associated with DSM-5 eating disorders in U.S. National Sample. *Journal of psychiatric research*, *127*, 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.05.011>

Daly, A. N., Kearney, J. M., & O'Sullivan, E. J. (2024). The underlying role of food guilt in adolescent food choice: A potential conceptual model for adolescent food choice negotiations under circumstances of conscious internal conflict. *Appetite*, *192*, 107094. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107094>

Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? *Appetite*, *60*(1), 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.029>

Dockendorff, S. A., Petrie, T. A., Greenleaf, C. A., & Martin, S. (2012). Intuitive eating scale: an examination among early adolescents. *Journal of counseling psychology*, *59*(4), 604–611. <https://doi.org/10.1037/a0029962>

Dugmore, J. A., Winten, C. G., Niven, H. E., & Bauer, J. (2020). Effects of weight-neutral approaches compared with traditional weight-loss approaches on behavioral, physical, and psychological health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition reviews*, *78*(1), 39–55. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz020>

Elfhag, K. & Rössner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews* 6(1):67–85. DOI:10.1111/j.1467-789X.2005.00170.x

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Fernández-Alvira, J. M., Mouratidou, T., Bammann, K., Hebestreit, A., Barba, G., Sieri, S., Reisch, L., Eiben, G., Hadjigeorgiou, C., Kovacs, E., Huybrechts, I., & Moreno, L. A. (2013). Parental education and frequency of food consumption in European children: the IDEFICS study. *Public health nutrition*, 16(3), 487–498. <https://doi.org/10.1017/S136898001200290X>

Fisher, J. O., & Birch, L. L. (1999). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *The American journal of clinical nutrition*, 69(6), 1264–1272. <https://doi.org/10.1093/ajcn/69.6.1264>

Flament, M. F., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., Nguyen, H. N., Birmingham, M., & Goldfield, G. (2015). Weight Status and DSM-5 Diagnoses of Eating Disorders in Adolescents From the Community. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 54(5), 403–411.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.01.020>

Forsman-Hugg, S. (2023). Ruuan hinta nousi – suhteellinen osuus kotitalouksien kulutusmenoista ei kasvanut. Pellervon taloustutkimus PTT. Haettu 15.1.2024 osoitteesta <https://www.ptt.fi/ruuan-hinta-nousi-suhteellinen-osuus-kotitalouksien-kulutusmenoista-ei/>

Frederick, D. A., Saguy, A. C., Sandhu, G., & Mann, T. (2016). Effects of competing news media frames of weight on antifat stigma, beliefs about weight and support for obesity-related public policies. *International journal of obesity (2005)*, 40(3), 543–549. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.195>

Gailey, J. A., & Harjunen, H. (2019). A cross-cultural examination of fat women's experiences: Stigma and gender in North American and Finnish culture. *Feminism & Psychology*, 29(3), 374–390. <https://doi.org/10.1177/0959353518819582>

Gale, J. (2.2.2018). British people spend over six hours a week feeling guilty. *Independent*. Haettu 16.7.2022 osoitteesta <https://www.independent.co.uk/life-style/guilt-british-six-hours-week-feeling-a8190896.html>

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. *The American journal of clinical nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Gast, J., & Hawks, S. R. (1998). Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, 25(4), 464–473. <https://doi.org/10.1177/109019819802500405>

Grandner M. A. (2017). Sleep, Health, and Society. *Sleep medicine clinics*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>

Greaves, C., Poltawski, L., Garside, R., & Briscoe, S. (2017). Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance. *Health psychology review*, 11(2), 145–163. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1299583>

GDPR 679/2016.

Hall, K. D., & Kahan, S. (2018). Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity. *The Medical clinics of North America*, 102(1), 183–197. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2017.08.012>

Harjunen, H. (2018). Lihavuus terveyden, sairauden ja normaaliuden määrittelyn kohteena. *J@rgonia*, 16(31), 110–122.

Harjunen, H. (2017). Terveys, talous ja tehokkaat ruumiit. Teoksessa T. Eskelinen, H. Harjunen, H. Hirvonen, & E. Jokinen (toim.), *Tehostamistalous* (s. 163-180). Jyväskylän yliopisto. SoPhi, 134.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. (2004). Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 11, Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hawks, S., Merrill, R. M., & Madanat, H. N. (2004). The Intuitive Eating Scale: Development and Preliminary Validation. *American Journal of Health Education*, 35(2), 90–99. <https://doi.org/10.1080/19325037.2004.10603615>

Hawks, S., Madanat, H., Hawks, J., & Harris, A. (2005). The Relationship between Intuitive Eating and Health Indicators among College Women. *American Journal of Health Education*, 36(6), 331–336. <https://doi.org/10.1080/19325037.2005.10608206>

Hazzard, V. M., Telke, S. E., Simone, M., Anderson, L. M., Larson, N. I., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use

of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and weight disorders : EWD*, 26(1), 287–294. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>

Hazzard, V. M., Loth, K. A., Hooper, L., & Becker, C. B. (2020). Food Insecurity and Eating Disorders: a Review of Emerging Evidence. *Current psychiatry reports*, 22(12), 74. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01200-0>

Heinonen, V. (1998). Talonpoikainen etiikka ja kulutuksen henki. Kotitalousneuvonnasta kuluttajapolitiikkaan 1900-luvun Suomessa. Suomen Historiallinen Seura.

Hensley-Hackett, K., Bosker, J., Keefe, A., Reidlinger, D., Warner, M., D'Arcy, A., & Utter, J. (2022). Intuitive Eating Intervention and Diet Quality in Adults: A Systematic Literature Review. *Journal of nutrition education and behavior*, 54(12), 1099–1115. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.08.008>

Herbert, B., Hautzinger, M., Matthias, E. & Herbert, C. (2013). Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. *Appetite* 70, 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.082>

Higgs S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021>

Hill A. J. (2007). Obesity and eating disorders. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 8 Suppl 1, 151–155. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00335.x>

Hunger, J. M., Dodd, D. R., & Smith, A. R. (2020). Weight discrimination, anticipated weight stigma, and disordered eating. *Eating behaviors*, 37, 101383. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101383>

Huovila, J. (2016). Tapauskohtaisuuden taju – julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen ja ravitsemusasiantuntijuus 2000-luvun mediateksteissä. Helsingin yliopisto.

Jallinoja, P. & Mäkelä, J. (2007). Kuka on vastuussa ylipainosta? *Yhteiskuntapolitiikka*, 72(1), 88–93.

Jallinoja, P., Pajari, P., & Absetz, P. (2008). Repertoires of lifestyle change and self-responsibility among participants in an intervention to prevent type 2 diabetes. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22(3), 455–462. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00551.x>

Jallinoja, P. & Mäkelä, J. (2017). Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa. Julkaisussa Karvonen, S., Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. (toim.), *Terveyssosiologian linjoja* (s. 158–170). Helsinki: Gaudeamus.

Jallinoja, P., Mäkelä, J. & Niva, M. (2018). Ruuan yltäkylläisyys ja rajat – sosiologisia havaintoja Suomesta. *DUODECIM*, 134:1501–7.

Jallinoja, P., Jauho, M. & Pöyry, E. (2019). Miten Suomi söi 2008–2016? Erityisruokavaliot ja niiden taustatekijät. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84(2), 135–151.

Jallinoja, P., Jauho, M. & Mäkelä, J. (2016). Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: An analysis of conflicts over risks, expertise, evidence and pleasure. *Appetite*, 105, 274–282. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.035>

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H. & Palojoki, P. (toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus* (s. 107-120). (*Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja; No. 38*). Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos. <http://hdl.handle.net/10138/157591>

Joy, P., Jackson, R. & Numer, M. (2018). A Mythical Battle: 'Good' Foods Versus 'Bad' Foods. *Journal of Critical Dietetics*, 4:2-4.

Joki, A., Venäläinen, S., Konttinen, H., Mäkelä, J., & Fogelholm, M. (2023). Interpretative repertoires of long-term weight management: negotiating accountability and explaining success. *Psychology & health*, 38(12), 1702–1724. <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2043316>

Joki, A., Mäkelä, J., Konttinen, H., & Fogelholm, M. (2020). Exploration of Finnish adults' successful weight management over the life course: a qualitative study. *BMC public health*, 20(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8128-8>

Järvelä-Reijonen, E., Karhunen, L., Sairanen, E., Muotka, J., Lindroos, S., Laitinen, J., Puttonen, S., Peuhkuri, K., Hallikainen, M., Pihlajamäki, J., Korpela, R., Ermes, M., Lappalainen, R., & Kolehmainen, M. (2018). The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 15(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0654-8>

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Katcher, J., Suminski, R., Pacanowski, C. (2022): Impact of an Intuitive Eating Intervention on Disordered Eating Risk Factors in Female-Identifying Undergraduates: A Randomized Waitlist-Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 23;19(19):12049. doi: 10.3390/ijerph191912049.

Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: the role of body image dissatisfaction. *Body image*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>

Knoblauch, M. (6.9.2021). Americans Have The Most Food Guilt After Treating Themselves To These Items. *SWNS Digital*. Haettu 16.7.2022 osoitteesta <https://swnsdigital.com/us/2019/03/americans-have-the-most-food-guilt-after-treating-themselves-to-these-items/>

Koistinen, A & Rauhanen, L. (toim.) (2009). Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere – menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra.

Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289. doi:10.1017/S0029665120000166

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus. Raportti 4/2018, Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Haettu 14.4.2023 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kroon Van Diest, A. M., & Tylka, T. L. (2010). The Caregiver Eating Messages Scale: Development and psychometric investigation. *Body image*, 7(4), 317–326. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.06.002>

Kylmä J., Juvakka, T. (2007). Laadullinen terveystutkimus. (1. painos), Helsinki: Edita.

Laatikainen, R. (24.01.2023). Osa 3. Lihottaako laihduttaminen oikeasti? Pronutritionist-blogi. Haettu 20.04.2023 osoitteesta <https://www.pronutritionist.net/2023/01/onko-se-mika-trendaa-sosiaalisessamediassa-lihavuuden-ehkaisyyn-ja-hoitoon-liittyen-totta-osa-3-lihottaako-laihduuttaminen-oikeasti/>

Lammi, M. (2006). Ett' varttuusi Suomenmaa. Suomalaisten kasvattaminen kulutusyhteiskuntaan kotimaisissa lyhytelokuviissa 1920–1969. SKS.

Lehtonen, J. M. (2023). Sairaana kaunis. Tammi.

Levinson, C. A., Hunt, R. A., Christian, C., Williams, B. M., Keshishian, A. C., Vanzhula, I. A., & Ralph-Nearman, C. (2022). Longitudinal group and individual networks of eating disorder symptoms in individuals diagnosed with an eating disorder. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 131(1), 58. doi:<https://doi.org/10.1037/abn0000727>

Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *The International journal of eating disorders*, 54(7), 1073–1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>

Linardon, J. & Mitchell, S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eating Behaviors*. 26:16–22. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.01.008>

Lindblom, T. (2022). Growing openness or creeping intolerance? Cultural taste orientations and tolerant social attitudes in Finland, 2007–2018. *Poetics*, Volume 93, Part B. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2022.101663>.

López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., Smith, L., Firth, J., Trott, M., Mesas, A. E., Jiménez-López, E., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P. J., & Victoria-Montesinos, D. (2023). Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 177(4), 363–372. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848>

Maijala, L. (2019). Keppiä ja porkkanaa – suomalainen ravitsemusvalistus Yleisradion tv-kanavilla 1955–2014. Pro gradu, Helsingin yliopisto.

Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.11.009>

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *The American psychologist*, 62(3), 220–233. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220>

Mensingher, J. L., Calogero, R. M., Stranges, S., & Tylka, T. L. (2016). A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. *Appetite*, *105*, 364–374. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.006>

Messer, M., Lee, S., & Linardon, J. (2023). Longitudinal association between self-compassion and intuitive eating: Testing emotion regulation and body image flexibility as mediating variables. *Journal of clinical psychology*, *79*(11), 2625–2634. <https://doi.org/10.1002/jclp.23569>

Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O.T., Pietinen, P. & Viikari, J. (2004). Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *European journal of clinical nutrition*; *58*(7):1038-1045.

Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, V., Virtanen, S. & Rimpelä, M. (2002). Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. *DUODECIM*, *118*(9), 921-929.

Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.) (2006). Ruokakysymys – näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus.

National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) (2003). Food for Thought: Substance Abuse and Eating Disorders. New York: Columbia University.

Neff, K. (2009). Self-compassion. Teoksessa Leary, M. & Hoyle, R. (toim.), *Handbook of individual differences in social behavior* (s. 561–573). The Guilford Press.

Niemi, J., Knuuttila, M., Liesivaara, P., Vatanen, E. (2013). Suomen ruokaturvan ja elintarvikehuollon nykytila ja tulevaisuuden näkymät. MTT Raportti 80. Haettu 9.1.2024 osoitteesta <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti80.pdf>

NIH U.S. National Institute of Health (2023): Food Accessibility, Insecurity and Health Outcomes. Haettu 18.3.2023 osoitteesta <https://www.nimhd.nih.gov/resources/understanding-health-disparities/food-accessibility-insecurity-and-health-outcomes.html>

Neuman, N. & Lövestam, E. (2018). Toward a Critical Dietetics in the Nordic Countries. *Journal of Critical Dietetics*. *4*. 10.32920/cd.v4i1.708.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how

do dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568.
<https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.003>

Nolan, L. J., & Eshleman, A. (2016). Paved with good intentions: Paradoxical eating responses to weight stigma. *Appetite*, 102, 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.027>

Oswald, A., Chapman, J., & Wilson, C. (2017). Do interoceptive awareness and interoceptive responsiveness mediate the relationship between body appreciation and intuitive eating in young women? *Appetite*, 109, 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.019>

Palfreyman, Z., Haycraft, E., & Meyer, C. (2015). Parental modelling of eating behaviours: observational validation of the Parental Modelling of Eating Behaviours scale (PARM). *Appetite*, 86, 31–37. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.008>

Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J. B., & Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *BMJ*, 318(7186), 765–768.
<https://doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765>

Pearl, R. L., & Puhl, R. M. (2018). Weight bias internalization and health: a systematic review. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(8), 1141–1163. <https://doi.org/10.1111/obr.12701>

Peitz, D. & Warschburger, P. (2023). What Are You Hungry for? The 9 Hunger Mindful Eating Online Randomized Controlled Trial. *Mindfulness* 14, 2868–2879.
<https://doi.org/10.1007/s12671-023-02263-9>

Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *The American journal of clinical nutrition*, 97(6), 1307–1313. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916>

Polivy, J., Coleman, J., & Herman, C. P. (2005). The effect of deprivation on food cravings and eating behavior in restrained and unrestrained eaters. *The International journal of eating disorders*, 38(4), 301–309. <https://doi.org/10.1002/eat.20195>

Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: important considerations for public health. *American journal of public health*, 100(6), 1019–1028.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>

Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological bulletin*, 133(4), 557–580. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.557>

Puhl, R. M., & Schwartz, M. B. (2003). If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eating behaviors*, 4(3), 283–293. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00024-2](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00024-2)

Priyadharshini, E., & Carrington, V. (2016). Food, Youth and Education. *Cambridge Journal of Education*, 46(2), 153–155. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2016.1161210>

Ramaswamy, N., & Ramaswamy, N. (2023). Overreliance on BMI and Delayed Care for Patients With Higher BMI and Disordered Eating. *AMA Journal of Ethics*, 25(7), E540-544. <https://doi.org/10.1001/amajethics.2023.540>

Ramsay, S. A., Branen, L. J., Fletcher, J., Price, E., Johnson, S. L., & Sigman-Grant, M. (2010). "Are you done?" Child care providers' verbal communication at mealtimes that reinforce or hinder children's internal cues of hunger and satiation. *Journal of nutrition education and behavior*, 42(4), 265–270. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.07.002>

Rauhala, L. (2005). Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rautavirta, K. (2010). Petusta pitsaan - Ruokahuollon järjestelyt kriisiaikojen Suomessa. Helsingin yliopisto.

Richard, A., Meule, A., Georgii, C., Voderholzer, U., Cuntz, U., Wilhelm, F. H., & Blechert, J. (2019). Associations between interoceptive sensitivity, intuitive eating, and body mass index in patients with anorexia nervosa and normal-weight controls. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 27(5), 571–577. <https://doi.org/10.1002/erv.2676>

Richards, P. S., Crowton, S., Berrett, M. E., Smith, M. H., & Passmore, K. (2017). Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating disorders*, 25(2), 99–113. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1279907>

Rollins, B. Y., Loken, E., Savage, J. S., & Birch, L. L. (2014). Effects of restriction on children's intake differ by child temperament, food reinforcement, and parent's chronic use of restriction. *Appetite*, 73, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.005>

Rosenkranz, R. R., & Dzewaltowski, D. A. (2008). Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. *Nutrition reviews*, 66(3), 123–140. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00017.x>

Rosenqvist, E., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2023). Development of Body Dissatisfaction in Women and Men at Different Educational Levels During the Life Course.

International journal of behavioral medicine, 10.1007/s12529-023-10213-x. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10213-x>

Runfola, C. D., Von Holle, A., Trace, S. E., Brownley, K. A., Hofmeier, S. M., Gagne, D. A., & Bulik, C. M. (2013). Body dissatisfaction in women across the lifespan: results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) studies. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 21(1), 52–59. <https://doi.org/10.1002/erv.2201>

Ruzanska, U. A., & Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite*, 117, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.018>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Salemonsén, E., Hansen, B., Førland, G., & Holm, A. (2018). Healthy Life Centre participants' perceptions of living with overweight or obesity and seeking help for a perceived "wrong" lifestyle - a qualitative interview study. *BMC Obesity*, 5(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s40608-018-0218>

Salemonsén, E., Førland, G., Saetre Hansen, B., & Holm, A. L. (2020). Beneficial self-management support and user involvement in Healthy Life Centres-A qualitative interview study in persons afflicted by overweight or obesity. *Health Expectations : An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 23(5), 1376–1386. <https://doi.org/10.1111/hex.13129>

Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 18(1), 32–50. <https://doi.org/10.1111/obr.12466>

Sares-Jäske, L. (2020). Self-report dieting attempts and intentional weight loss in a general adult population: Associations with long-term weight gain and risk of type 2 diabetes. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6346-2>

Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä-Reijonen, E., Lindroos, S., Peuhkuri, K., Korpela, R., Ermes, M., Mattila, E., & Lappalainen, R. (2017). Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment

therapy interventions. *Public health nutrition*, 20(9), 1681–1691.

<https://doi.org/10.1017/S1368980017000441>

Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *The British journal of nutrition*, 99 Suppl 1, S22–S25. <https://doi.org/10.1017/S0007114508892471>

Seppälä, T., Hankonen, N., Korhonen, E., Ruusuvuori, J., & Laitinen, J. (2017). National policies for the promotion of physical activity and healthy nutrition in the workplace context: a behaviour change wheel guided content analysis of policy papers in Finland. *BMC public health*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4574-3>

Setälä, V., & VäLiverronen, E. (2014). Fighting Fat: The Role of 'Field Experts' in Mediating Science and Biological Citizenship. *Science as Culture*, 23(4), 517–536.

<https://doi.org/10.1080/09505431.2014.905526>

Sillanpää, M. (2002). Säännöstelty huvi. Suomalainen ravintola 1900-luvulla. SKS.

Smith, T., & Hawks, S. R. (2006). Intuitive Eating, Diet Composition, and The Meaning of Food in Healthy Weight Promotion. *American Journal of Health Education*, 37(3), 130–136.

<https://doi.org/10.1080/19325037.2006.10598892>

Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 38 Suppl 1, S37–S46.

<https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>

Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *The British journal of nutrition*, 111(10), 1713–1726.

<https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>

Stangl, A., Earnshaw, V., Logie, C., Brakel, W., Simbayi, L., Barre, I. & Dovidio, J. (2019). The Health Stigma and Discrimination Framework: a global, crosscutting framework to inform research, intervention development, and policy on health-related stigmas. *BMC Med* 17, 31.

<https://doi.org/10.1186/s12916-019-1271-3>

Stevenson, R. J., Mahmut, M., & Rooney, K. (2015). Individual differences in the interoceptive states of hunger, fullness and thirst. *Appetite*, 95, 44–57.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.008>

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual review of public health, 29*, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>

Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet (London, England)*, 378(9793), 804–814. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60813-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60813-1)

Taloustutkimus (2019). Ruokaostoksilla hyvä maku, kotimaisuus ja terveellisyys painavat eniten. Haettu 9.1.2024 osoitteesta <https://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutisia/ruokaostoksilla-hyva-maku-kotimaisuus-ja-terveellisyys-painavat-eniten.html>

Talvia, S., Lindholm, T., Helkkola, L., Karhunen, L., Räsänen, S., Kinnunen, H., Ollikainen, K. & Anglé, S. (2021). Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruoka-kasvatuksen näkökulmana. *Ainedidaktikka 5*(3), 71–89.

Talvia, S. & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 55*, 260–265.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I., Lakerveld, J., & Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC medicine, 13*, 84. <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0323-6>

Tietosuojalaki 1050/2018.

Tischner, I. (2012). *Fat Lives: A Feminist Psychological Exploration* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203079898>

Tribole, E. & Resch, E. (2021). *Intuitive eating. A Revolutionary Program that Works*. New York: St. Martin's Griffin.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (uudistettu painos)*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje*.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (3/2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja.

Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology, 60*(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>

Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226–240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>

Ulijaszek, S. J., & McLennan, A. K. (2016). Framing obesity in UK policy from the Blair years, 1997-2015: The persistence of individualistic approaches despite overwhelming evidence of societal and economic factors, and the need for collective responsibility. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity, 17*(5), 397–411. <https://doi.org/10.1111/obr.12386>

Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). *Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Public health nutrition, 17*(8), 1757–1766. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002139>

van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2020). Review of the burden of eating disorders: mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. *Current opinion in psychiatry, 33*(6), 521–527. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000641>

Vartanian, L. R., Spanos, S., Herman, C. P., & Polivy, J. (2015). Modeling of food intake: A meta-analytic review. *Social Influence, 10*(3), 119–136. <https://doi.org/10.1080/15534510.2015.1008037>

Walsh, H., Nevalainen, J., Saari, T., Uusitalo, L., Näppilä, T., Rahkonen, O., & Erkkola, M. (2022). Food insecurity among Finnish private service sector workers: Validity, prevalence and determinants. *Public Health Nutrition, 25*(4), 829-840. doi:10.1017/S1368980022000209

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews, 30*(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>

Westenhoefer, J., Engel, D., Holst, C., Lorenz, J., Peacock, M., Stubbs, J., Whybrow, S., & Raats, M. (2013). Cognitive and weight-related correlates of flexible and rigid restrained

eating behaviour. *Eating behaviors*, 14(1), 69–72.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.10.015>

Westenhoefer, J., von Falck, B., Stellfeldt, A., & Fintelman, S. (2004). Behavioural correlates of successful weight reduction over 3 y. Results from the Lean Habits Study. *International journal of obesity and related metabolic disorders : journal of the International Association for the Study of Obesity*, 28(2), 334–335. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802530>

World Health Organization. Obesity and overweight fact sheet. Haettu 11.1.2022 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

WHO (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. World Health Organization technical report series, 894, i–253.

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255–267.

Nettisivut:

Intuitiivisen syömisen viralliset nettisivut: <http://www.intuitiveeating.org/>

Jäähyväiset jojoilulle -verkkovalmennus

<https://hyvinvointiverkko.fi/verkkovalmennukset/jaahyvaiset-jojoilulle-verkkokurssi/>

KEHUVA-hankkeen nettisivut: <https://kehuva.wordpress.com/>

Lehtiartikkelit:

HS 2024: Murtomäki, M.; Kehon viisautta kuunnellen. 26.3.2024

<https://www.hs.fi/ruoka/art-2000010265041.html>

HS 2020: Murtomäki, M.: Asiantuntijat ennustavat: Nämä hyvinvointitrendit nousevat tänä vuonna – Nyt tulevat unilomat ja entistä riisutumpi treenaaminen. 3.1.2020

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000006361010.html>

HS 2019: Vääntönen, E.: Ruokavalioista tuli niin tiukkoja, että ihmiset alkoivat syödä väärin – nyt nousee yksinkertainen dieetti, jonka asiantuntija soisi syrjäyttävän kaikki muut. HS 17.1.2019

<https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005968417.html>

HS 2017: Kallionpää, K.: Tutkijat kehottavat kuuntelemaan ruokavalinnoissa kehoa, mutta mitä tehdä, kun kroppa pyytää suklaata ja punaviiniä? 25.8.2017

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005339946.html>

HS 2016: Väärämäki, H.: Ruuan ei aina pidä olla hyvää, sanoo ravitsemusterapeutti. 29.6.2016

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002908418.html>

Yle 2021a: Kosonen, L.: Synneistä raskain. 30.12.2021

<https://yle.fi/uutiset/3-12225590>

Yle 2021b: Hyttinen, N.: "Mielitekoja ei kannata ohittaa, ne voivat olla kehon viesti nälästä" – Näin opettelet tekemään syömiseen liittyviä päätöksiä kehosi ehdoilla. 01.02.2021

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/02/01/mielitekoja-ei-kannata-ohittaa-ne-voivat-olla-kehon-viesti-nalasta-nain>

Kotiliesi 2018: Brander, J.: Intuitiivinen syöminen auttaa katkaisemaan laihdutuskierteen – syö kehoasi kuunnelle. 26.05.2018

<https://kotiliesi.fi/terveys/liikunta-ja-painonhallinta/intuitiivinen-syominen-auttaa-katkaisemaan-laihdutuskierteen-syo-kehoasi-kuunnellen/>

MTV 2020: Aarnio, M.: 11-vuotiaana laihduttamisen aloittanut Mia alkoi vuosi sitten syödä intuitiivisesti – näin kävi: "Aiemmin olen ajatellut, että jäätävä karkinhimo on vain luonteeni heikkoutta". 06.06.2020

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/11-vuotiaana-laihduttamisen-aloittanut-mia-alkoi-vuosi-sitten-syoda-intuitiivisesti-nain-kavi-aiemmin-olen-ajatellut-etta-jaatava-karkinhimo-on-vain-luonteeni-heikkoutta/7830412#gs.lrad93>

Iltalehti 2020: Vilen, N.: Julia ei enää stressaa jokaista syömäänsä suupalaa – "Nykyisin tykkään herkutella". 05.12.2020

<https://www.iltalehti.fi/ravinto/a/6e67d9b5-c68a-4cfd-a445-a2d40c61c483>

LIITTEET

Liite 1.

Haastateltavien rekrytointi-ilmoitus Jäähvyäiset jojoilulle -kurssin Facebook-ryhmässä

Hei,

Olen tekemässä maisterintutkielmaani Helsingin yliopistossa ruokasuhteeseen liittyen. Tarkoitukseni on selvittää, mitkä tekijät ovat saaneet osallistumaan intuitiiviseen syömiseen keskittyneelle kurssille, ja miten osallistujat kuvailevat omaa ruokasuhdettaan ja sen muutosta elämän aikana.

Tutkimus tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ruokasuhteeseen vaikuttavista tekijöistä ja olla myötävaikuttamassa siihen, miten voisi edistää hyvinvointia lisäävää ruokakulttuuria tulevaisuudessa. Olisi hienoa päästä kuulemaan kokemuksistasi!

Tutkimus edellyttää osallistujilta ainoastaan osallistumista 45-60 minuutin haastatteluun Teamsin välityksellä. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa huhti-toukokuun aikana. Kaikki tieto käsitellään anonymisti ja yleisten tutkimuseettisten käytäntöjen mukaan. Tarkemmat tiedot löytyvät vielä ohessa olevasta tutkimustiedotteesta.

Mikäli olisit kiinnostunut osallistumaan tai heräsi kysymyksiä, laita ihmeessä sähköpostia osoitteeseen: laura.majjala@helsinki.fi.

Kiitos jo etukäteen!

Parhain terveisin,
Laura Majjala

Liite 2.

TUTKIMUSTIEDOTE

Jojolaihduuttajien ruokasuhte ja kokemukset intuitiivisesta syömisestä

Pyyntö osallistua tutkimukseen ja tutkimuksen tarkoitus

Lähestymme Teitä, koska olette osallistuneet Jäähvyäiset jojoilulle - verkkokurssille. Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia erilaisista tekijöistä, jotka ovat vaikuttaneet ruokasuhteeseen elämän varrella, sekä kokemuksia intuitiivisen syömisestä menetelmistä. Haastattelut perustuvat osallistujien omiin käsityksiin ja kokemuksiin, eikä "oikeita vastauksia" ole olemassa.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja Teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen Teillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta. Teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta alustavasti sähköpostiviestin yhteydessä sekä suullisesti tutkimushaastattelun alussa.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja teillä on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta syytä ilmoittamatta. Voitte myös peruuttaa suostumuksenne ja luopua tutkimuksesta ilman, että siitä koituu teille mitään kielteisiä seuraamuksia. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja säilytetään ja käsitellään luottamuksellisina, salassapitovelvollisuutta ja henkilötietolakia noudattaen. Tutkimusaineistot säilytetään Helsingin yliopistossa, ja vain tutkimusryhmän jäsenillä on pääsy niihin. Tutkimuksen raportoinnista ei voi erottaa yksittäisiä tutkittavia. Henkilötiedot hävitetään, kun tutkimuksen tulokset on raportoitu rahoittajalle ja julkaistu vertaisarvioidussa tieteellisessä julkaisusarjassa.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus on laadullinen haastattelututkimus. Tutkittavalta vaaditaan osallistumista yhteen, noin 45 minuuttia kestävään haastatteluun. Haastattelu toteutetaan etäyhteyksin Teams-verkkopalvelussa. Haastattelu tallennetaan luottamuksellisesti ja tietoturvallisesti haastatteluaineiston litterointia eli tekstiksi muuttamista varten. Haastattelutallenne poistetaan välittömästi litteroinnin jälkeen.

On mahdollista, ettei tähän tutkimukseen osallistumisesta ole Teille hyötyä. Tutkimukseen osallistumisesta ei ole teille haittaa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tämän tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Laura Maijalan pro gradu - tutkielmassa. Tutkittavat saavat tietoonsa tutkimuksen tulokset pro gradu - tutkielman valmistuttua. Pro gradu -tutkielma on julkinen tiedosto, joka toimitetaan tutkittaville tutkimusprojektin jälkeen.

Tutkimuksen päättyminen

Tutkimus päättyy tutkimukseen liittyvän pro gradu -tutkielman valmistumiseen. Tutkimuksen päättyttyä tutkittavia informoidaan tutkimuksen tuloksista sähköpostitse. Tutkimus voidaan myös keskeyttää tutkimuksen suorittajan taholta. Esimerkkinä tällaisesta tilanteesta voisi olla tutkijan sairastuminen tai muu pro gradu -tutkielman jatkamista estävä seikka. Mahdollisesta keskeytyksestä informoidaan tutkittavia sähköpostitse.

Lisätiedot

Pyydämme Teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Pro gradu -tutkielman tekijä: Laura Maijala, Helsingin yliopisto, Elintarvike- ja ravitsemustieteen osasto, laura.maijala@helsinki.fi

Ohjaajat:

Taru Lindblom, Helsingin yliopisto

Anu Joki, Helsingin yliopisto

Liite 3.

Haastattelurunko

Osa 1.

1. Miksi olet osallistunut tälle kurssille?
2. Minkä elämäntapahtumien koet vaikuttaneen keskeisimmin siihen, millaisia syömiseen liittyviä tapoja sinulle on muodostunut?
3. Minkälaiset asiat ohjaavat syömistäsi?
 - Milloin?
 - Missä?
 - Kenen kanssa?
4. Minkälaisia tunteita syöminen ja ruoka herättävät? Vaihtelevatko ne eri tilanteissa?
 - Missä tilanteissa syöminen tuntuu mukavalta?
 - Missä tilanteissa taas ruoka aiheuttaa ikäviä tunteita?
5. Minkälaisia ajatuksia sinulle on muodostunut elämän varrella ruokaan liittyen? Onko sinulla esimerkiksi jotain sääntöjä/uskomuksia?

- Minkälaisia ruokia haluaisit syödä, muttet salli itsellesi? Mistä koet tämän johtuvan?
 - Uskomukset/säännöt voivat liittyä esimerkiksi ruoka-aikoihin, ruoan sisältämiin ravintoaineisiin, omaan kehoon, terveellisyyteen jne.
6. Minkälaisia tunteita syöminen ja ruoka herättävät? Vaihtelevatko ne eri tilanteissa?
- Missä tilanteissa syöminen tuntuu mukavalta?
 - Missä tilanteissa taas ruoka aiheuttaa ikäviä tunteita?
7. Millainen rooli aisteilla ja kehon tuntemuksilla on syömisessäsi?
- Pystytkö syömään oman nälän ja kylläisyytesi mukaan?
 - Millainen olo syödystä ruoasta tulee itsellesi?
 - Syötkö ruokia, joiden syömisestä nautit?
 - Mikä merkitys ruoan tuoksulla, ulkonäöllä ja maulla on sinulle?
8. Mikä on sinulle tärkeää, kun teet ruokavalintoja?

Osa 2.

1. Miten ymmärrät intuitiivisen syömisestä? Mitä menetelmiä siihen mielestäsi kuuluu?
2. Miten koet, että ymmärrys intuitiivisesta syömisestä ja sen taustalla olevista mekanismeista on vaikuttanut syömiseesi? Mikä siinä on ollut uutta/poikkeavaa aiempaan verrattuna?
3. Oletko pyrkinyt omaksumaan näitä menetelmiä omaan käyttöön?
4. Millä tavalla koet onnistuneesi tässä?
5. Miten kurssi on vaikuttanut / toivot vaikuttavan
 - a. ruokailutapoihisi?
 - b. sääntöihin/uskomuksiin liittyen ruokaan?
 - c. ruokaan ja syömiseen liittyviin tunteisiin?
 - d. ruokaan liittyviin aistikokemuksiin?
 - e. ruokaan liittyviin arvoihin?