

**Podcastin nimi:** Sykliralli

**Jakso 4:** Ruokavalio ja lisäravinteet

**Jakson kesto:** 00.29.45

**Puhujat:** Annika, Eerika ja Kirsi; Korennon vapaaehtoiset ja vertaiset

---

[jakso alkaa]

[tunnusmusiikkina neljä pianon säveltä]

00:00:02 Annika

Tervetuloa Sykliralliin, gynekologisen potilasjärjestö Korennon podcastiin, jossa käsitellään menkat, menopaussit ja kaikki siltä väliltä.

00:00:10 Eerika

Faktaa, vertaistukea ja huumoria ilman tabuja.

00:00:13 Kirsi

Nyt startataan, hyppää kyytiin!

[tunnusmusiikki]

00:00:18 Annika

Moikka ja tervetuloa Korennon podcastiin. Tänään luvassa puhujien kertomuksia omasta ruokavaliosta ja vitamiineista ja muista lisäravinteista ja niiden vaikutuksista. Luvassa myös vinkkejä kuuntelijoille.

00:00:33 Eerika

No hei, me on paljon puhuttu tähän mennessä menkoista ja oireista ja kaikesta, mutta nyt voitaisiin puhua vähän sitten lisäravinteista ja ruokavaliosta, että millaisia kokemuksia meillä esimerkiksi on, miten ne auttaa näiden erilaisten sairauksien hoidossa? Mä haluaisin sanoa tähän alkuun, että me ei olla lääkäreitä. Nää on kaikki meidän täysin omia kokemuksia. Ja halutaan tarjota semmoista vertaistukea tälleen podcastin muodossa ja näitä asioita myös vähän pohtia tässä, mutta jos sua mietityttää joku juttu tai olet aloittamassa jotain uutta lisäravinnettä tai lääkettä, niin juttele aina sen hoitavan tahon kanssa, että miten ne sopii yksiiin ja sopii siihen just siihen sun tilanteeseen.

00:01:13 Kirsi

No mutta mulla ainakin on siis sillain, että mä aluksi ajattelin että tää on, kaikki ruokavaliot, niin mä olin siis niin ärsyyntynyt, että mä en ajatellut niistä voisi edes olla koskaan mitään hyötyä ja siis ei ollut todellakaan. Siis mä ajattelin että ei ole mun juttu niin mikään ruokavaliohoito. Mut sitten vaan jostain syystä innostuin ja se aika äkkiä imaisi mut mukaan, koska mä oon siis semmoinen, et mähän sitten

aloitan saman tien täysillä sen kaiken, niin kun mitä pitää, niin silloin tota noin niin oli kiva huomata, että sitten aika pienilläkin muutoksilla oli itselle jo aika lailla vaikutusta.

00:01:47 Annika

Joo ja mä jo tosi nuorena niin kun aloin vaihtaa tai muuttaa ruokavaliota, että lääkärit jo silloin ajatteli, että mulla on ärtynyt niin kun suol... ärtyneen suolen oireyhtymä mikä, ärtynyt suoli, mikä se nyt on suomeksi sanottuna.. Niin tota silloin jo sitten oli semmoinen ravintoterapeuttikäynti, missä sitten aloitettiin semmoinen fodmap kokeilu, mikä siis sisältää semmoisia ruokalajeja mitkä lisää lähinnä sitä ilman erityistä tuolla suolistossa ja silloin jo niin kun tosi nuorena on alettu karsii jo semmoisia juttuja mitkä voisi vaikuttaa siihen vatsan toimintaan ja vatsan väännteisiin ja kaikkiin ilmavaivoihin ja tämmöisiin. Toki silloin ei vielä tiedetty mun niin kun endometriosisin diagnoosista ei yhtään mitään, mutta silloin jo todettiin että mua helpotti se kun olin gluteeniton ja sitten kun jätti semmoisia tosi runsaita hiilihydraatteja sisältäviä juttuja pois, valkoinen sokeri ja kaikki tämmönen. No niin ne oli semmoiset ehkä mulle henkilökohtaisesti pahimmat jutut että just vehnä tai kaikki muut niin kun viljat ja sitten just sokeri ja sitten siihen vielä no punainen liha että mä en tosi nuorena jo olin sillä että mä en suostunut syömään hampurilaisia esimerkiksi kun menttiin vaikka perheen kesken jonnekin hakemaan jotain hampparia ja se oli kaikkien muiden herkkua. Mut mulle tuli aina siitä niin kipeäksi vatsa, että mä suoraan sanottuna vihasin, kun me käytiin semmoisessa paikassa, että mä sanoin että mä en muuten syö sitten täältä yhtään mitään, koska siis se oli ihan täysin mulle kidutusta, että en mä edes halunnut syödä, koska mä tiesin mikä olo mulla tulee sitten sen jälkeen.

Silloin jo sitten huomasi, että kyllä siellä on jotain väliä, että mitä sitten kuitenkin syö ja sitten on tänäkin päivänä, silleen ymmärtää, että tietenkin eihän ne nyt poista sitä, mikä siellä on ongelmana että juurisyy säilyy, mutta niistä voi saada siis jonkun verran helpotusta ihan arkeen ja niihin oireisiin että ne ei ole välttämättä niihin pahat kuin mitä ne sitten voi olla. Että sä et ainakaan sitten sillä ruoalla pahenna sitä sun omaa olotilaa, että voit vähän helpottaa sitä vaikka se olisikin tosi marginaalinen se apu. Niin mulle ainakin se on silleen iso apu, jos se auttaa edes sen vähän verran. Suosittelen todellakin koittamaan ja etsimään niitä semmoisia juttuja, mitkä voisi sitten auttaa sulle just.

00:04:18 Eerika

Ja eikö ole sillai, että teillä molemmilla tää ruokavaliio liittyy just siihen endometriosisiin eikä muihin mahdollisiin gynekologisiin sairauksiin että.

00:04:25 Kirsi

No joo sekä että tai siis periaatteessa joo. Toki mulla on se vulvodynia, niin kyllähän niin kun esimerkiksi sokeri on mulla itsellä semmoinen mikä pahentaa niin kun niitä vulvodynian oireita. Oon huomannut, että jos syö sokeria, paljon karkkia niin kyllä se pahentaa, mutta ei... Pääasiallisesti olen saanut siis endometriosisiin näistä, tai endometriosisin oireisiin, apua näistä ruokavaliioista ja vitamiineista.

00:04:56 Annika

Joo mulla on myös sama just, että endometriosisin oireisiin lähinnä auttanut noi ruokavaliomuutokset. Tai ainakin mä luulen, että ne on sitä endometriosisin aiheuttamaan turvotukseen liittyvää just että tota niihin helpotusta. Toki niin kun varmasti voi olla taustalla myöskin sitä ärtynyttä suolta, mutta tota toimii myöskin ne ruokavaliomuutokset siihen, ja sitten myöskin siihen endometriosisin aiheuttamaan.

[tunnusmusiikki]

00:05:23 Eerika

Mulla kun on toi tosiaan toi PCOS, niin se on ehkä vähän erilainen että kyllä mäkin huomaan, että sitten vaikka esimerkiksi menkkojen aikana niin turvottaa tosi paljon ja tälleen enemmän tämmöistä selkeätä, ikään kuin kiertoon liittyvää tämmöistä turvotusta, mutta ei sitten toisaalta ole semmoista ihan jatkuvaa ongelmaa sen kanssa. Mutta PCOS:ään ehkä itse suosittelisin, mikä mua on auttanut niin on sellainen että huomioi sen proteiinin saannin, että se on tosi tärkeää, että syö joka aterialla paljon proteiinia ja toki myös kasviksia. Että kuidun saantihan nyt on tärkeää sitten myös suoliston kannalta.

Mä en kuitenkaan ehkä kannata mitään semmoisia niin sanottuja dieettejä vaan ihan semmoista sallivaa syömistä, että tosi paljon näkee just semmoisia vinkkejä sitten tietysti myös PCOS:n kannalta, että pitäisi hirveän tiukkaa ruokavaliota noudattaa ja että et saa syödä tätä ja vaan tämmöisillä ruoilla ja tälleen, niin se ei sitten taas ole mitään elämää. Että totta kai tuolla lailla niin kuin sullakin Annika, ettei tietenkään syö mitään mistä tulee kipeäksi, mutta sitten ettei ota siitä semmoista mitään suorituspainetta, että nyt en voi syödä vaikka palaa suklaata tai jotain muuta, ellei sitten oikeasti ole semmoinen että pitää olla ihan täysin, että se auttaa niin paljon totta kai oireisiin.

Mutta että monesti nää sitten kuitenkin sellaista myös, että lähdetään suorittamaan sitä ruokavaliota ja sitten ollaan jollain dieetillä. Ja sitten kun muutenkin voi olla vähän henkisesti tota kovilla näitten sairauksien kanssa niin sitten helposti, itsellä on ainakin tullut semmoista syömishäiriöajattelua siitä, että pitää suorittaa sitä syömistä ja nyt mä en syö tarpeeksi oikein. Niin ajattelen, että on tosi tärkeätä se salliva syöminen kuitenkin, koska siitä sitten ihan yleisesti ottaen on muutenkin henkisesti apua että tota on semmoista joustavuutta siinä. Mutta paljon proteiinia mä kyllä suosittelisin ihan oman kokemuksen mukaan, että se auttaa sitä verensokeria pysymään tasaisena ja sitten tota ihan painonhallintaan auttaa toki ja tämmöisiin.

00:07:13 Annika

Ja sähän voit ajatella, että ruokia on silleen erilaisia, että jotkut ruoat tai herkut, on se sitten mitä vaan mitä syöt, niin jotkut on semmoisia, että ne niin kun ravitsee sitä sun kehoa ja jotkut sitten taas semmoisia, että ne ravitsee sitä sun mieltä tai sielua. Mun mielestä on ihan O,K että eihän sun tarvitse syödä niin kun aina just tosi tiukasti että totta kai sä voit pitää niitä semmoisia välipäiviä tai semmoisia milloin sä sitten nautit mitä sä nautit, että se myöskin ruokkii sitä sun hyvinvointia sitä mentaalista hyvinvointia, varsinkin kun meillä niin kun on yleensä vielä semmoisia erilaisia paineita henkisesti ja on niin kun useimmin semmoista stressiä just sairastamisesta ja kaikesta tämmöisestä niin on hyvä myöskin muistaa sitten että saa sitten ihan "treat yourself".

00:08:08 Eerika

Todellakin! Toi on tosi hyvä vinkki ja mä ajattelen sille ruokavaliolle kannattaa antaa myös aikaa. Että itse oon hirveän tota... Mulla ei oo hirveän hyvä kärsivällisyys. Mä haluisin, että kaikki tapahtuu yön aikana, että jos nyt syön tänään terveellisesti, niin miksi se ei ole huomenna jo auttanut. Niin oon huomannut että kyllä se tavallaan se pitkäjänteisyys siinäkin sitten oikeasti kantaa sitä hedelmää. Että semmoista, että kokeilee se hetken aikaa jotain tiettyä juttua ja antaa sille mahdollisuuden, niin siitä voi tulla jotain tuloksia.

00:08:34 Kirsi

Joo ja mullakin kun on ollut tosiaan, varmaan meillä kaikilla, jaksaminen kortilla ja mulla on ollut tosi paljon ruokahaluttomuutta, että mä en vaan pysty yksinkertaisesti nykyään syömään semmoisia asioita, mitä mun ei tee mieli, niin mä en vaan pysty nielaisemaan niitä. Kuulostaa ihan jotenkin, mun

korvaan jotenkin ihan tyhmältä, koska mä oon aina ollut semmoinn, että mä oon aika kaikkiruokainen. Mut sen takia siis on ruoanlaitto ollut aika vähäistä yleisestikin. Mut mä aloitin siis ihan vaan sillä, että mä sieltä ruokavaliohoidosta niin kun poimin siis sellaisia asioita, mihinkä oli mahdollisimman helppo vaikuttaa, esimerkiksi justinsa jokin vitamiinin saantiin niin ostin purkin vitamiineja. Tai sitten gluteenittomuus on auttanut, niin aloitin vaikka sillä just, että jos söin leipää niin se oli gluteenitonta ja näin. Tein semmoisia tosi pieniä, että en ruvennut siihen että no niin nyt mun pitää ruveta tekemään tällöisiä tän ruokavalion aterioita, koska mä tiesin että joo ehkä viikko menee, mutta sen jälkeen mä en niin kun enää jaksa sitä.

Ja sitten toinen oli se, että sitten mä tiedän, kun mä aloitan pikkuhiljaa karsiin vaikka jotain tai muuttaa jotain ruokavaliossa tai elämässä ylipäätään, että mä tiedän mikä on ollut minkäkin vaikutus, koska sitten jos tää kaikki käyttöön kerralla, niin ei tiedä että mikä niistä on toiminut ja mikä ei. Niin mä koin itseni kohdalla helpommaksi kun ei ollut mikään pakko aloittaa sillä, että nyt karsitaan mahdollisimman paljon pois, että se on ollut tosi hyvä, että mä oon saanut ihan pikkuhiljaa sitten ottaa niitä osioita niistä ruokavalioista käyttöön mitkä on tuntunut sopivan mulle.

00:10:15 Annika

Itselle silloin just kun mullakin sitä fodmappia ihan niin kun terveydenhuollossa otettiin käyttöön, niin silloin just aloitettiin siitä, että ensiksi karsittiin kaikki kerrallaan ja sitten pikkuhiljaa sinne lisättiin yks kerrallaan niitä juttuja että katsottiin nyt jos joku tuottaa oireita tai pahentaa sitä mun olotilaa, niin me tiedetään että no se on se mikä vaikuttaa, mut nää on kaikki just semmoisia että varmasti voi olla just yhteydessä terveystieteeseenkin tai johonkin tällöiseen ja vaikka kysyy ihan ravitsemusterapeuttia tai ravitsemusterapeutilta aikaa ja tota saat sieltäkin myös niin kun apua sitten siihen, että miten sitä ruokavaliota voisi lähteä silleen karsimaan. Ja mitä kannattaisi ehkä myöskin muuttaa siinä omassa ruokavaliossa ja elämäntyyliäkin ehkä.

00:11:00 Kirsi

Joo ja siis joskushan toi on niin kun vaan pakollista, niin jossain tilanteessa, että on pakko kaikki karsia että joskushan, jos se on niin paha se tilanne, niin sitten se periaatteessa se elimistö tai se pitää saada rauhoittumaan, niin sen takia ensin karsitaan kaikki ja sitten lähdetään lisäämään. Mut jos ei ole semmoinen tilanne niin en näe, että olisi mitenkään niin kun hyödyllistä oman kokemuksen mukaan ainakaan justinsa lähtee tolleen päin sitä kokeileen.

00:11:27 Annika

Juu ja siis eihän sillä nyt varmaan niin paljon väliä, että kummin päin sen teet, samaa asiaa sieltä loppujen lopuksi tulee kuitenkin. Että joko sä sitten alat yksitellen karsimaan ja katsoo että vaikuttaako se sun oireisiin tai sä karsit kaikki kerrallaan ja otat sitten taas yksitellen käyttöön niitä sitten, niin samaa homma ja sitten loppujen lopuksi tulee sama lopputulos, mutta eri lähtötapa että tyyli vapaa.

[tunnusmusiikki]

00:11:52 Eerika

No miten tota, onko teillä jotain lisäravinteita ihan säännöllisesti käytössä sitten ruokavalion tueksi?

00:11:58 Kirsi

No mulla on siis sinkki ja C-vitamiini. Minkä mä oon huomannut. Itse asiassa huomasin siinä kohtaa, että auttoi, kun mulla oli tota korona ja sitten tietenkin mulla ainakin pahensi se sitten noita endon oireita. Sitten mä rupesin syömään sinkkiä niin jotenkin se jäi se sinkin syöminen päälle, niin sitten mä huomasin sen jälkeen, kun mä olin toipunut sitä koronasta, että se auttoi ainakin niihin oireisiin siis sillä tavalla, että ne oli lievempiä sitten sen jälkeen tai pysyi lievempinä sen jälkeen sen sinkin ja C-vitamiinin saannin... Että ne auttoi siihen ja no sitten oon ottanut ihan omega kolmosta ja kutosta, niin ihan purkista sitten, koska tulee sen verran vähän kalaa ja noita syötyä.

00:12:53 Annika

Joo tuohon lisäksi niin tota mä käytän D-vitamiinia just, että no monella suomalaisella todennäköisesti on just, pitkät talvet, niin D-vitamiinitasot alhaiset, ja no mulla nyt on ollut myöskin kesäisin, että se on kanssa semmoinen arvo, mikä itsellä on aika matala koko aika, niin on vähän pakko sitten syödä myöskin purkista D-vitamiinia sitte lisää. Ja sitä sitten seurattu myöskin, että sitten nousee sieltä. Kyllä se nousee kanssa itselläkin, mut sitä täytyy kyllä koko aika syödäkin, koska sitä saa jotenkin tosi vähän sitä D-vitamiinia sitten jostain muusta. Että en tiedä voiko silläkin just olla vaikutusta, että mitä mä just syön, että onko mä sitten karsinut jotain ruokavaliosta pois niin että D-vitamiinia ei hirveästi tule muuta kuin sieltä purkista, mut sieltä sitten ainakin.

Ja sitten lisäksi vielä, niin se ei nyt ei ole vitamiini, mutta mä käytän semmoista viherjauhetta, mikä sitten no lisää sitä suoliston hyvinvointiin just ja sitten semmoista normaalia toimintaa ja tällöistä että se on semmoinen tukeva niin kun valmiste.

00:14:01 Eerika

Joo, mulla on kanssa ihan tuommoinen perus D-vitamiini luonnollisesti käytössä täällä pimeässä ja sitten B-12 ja monivitamiinia syön silleen ihan säännöllisesti. Ton PCOS:n kannalta oon huomannut, mitä monesti myös suositellaan kokeiluun, niin on toi inositoli että se tasapainottaa verensokereita ja siitä on jauhetta tai kapselia, että sitä ehdottomasti kannattaa kokeilla omalla kohdalla, että mitä se tekee. Ja toinen vähän tällöinen samanlainen lisäravinne on tommonen berberiini, mikä voi kanssa auttaa siinä insuliiniherkkyyden tasapainottamisessa. Mut nää on just semmoisia, että sun täytyy itse kokeilla, että miten ne sua auttaa, mutta että näitä mä ainakin suosittelisin, että jos ei ole mitään silleen kokeillut, niin lähtisin kokeilemaan jompaakumpaa, että mitä se tekee sille sun PCOS:lle.

Sitten nyt on huomannut, hirveästi ollut keskustelua, jonkun verran eri lähteissä tällöisestä NACista, mikä on tällöinen asetyylikysteiini, n-asetyylikysteiini, niin siitä on sanottu, että se saattaa just tota korjata myös insuliinitasoja ja alentaa testoa ja sitten auttaa muodostamaan tällöisiä vahvoja antioksidantteja. Joidenkin lähteiden mukaan sen pitäisi auttaa ovulaation saamisessa sitten ja sen kierron tasaamisessa. Ja silloin kun mulla oli epäsäännölliset menkat vielä tuossa puolitoista vuotta sitten, että oli se pisin kierto silloin, se 143 päivää oli sinä yhtenä vuonna, että se ei mua paljon naurattanut silleen, niin sitten siinä jossain vaiheessa rupesin sitten syömään just monivitamiinia ja D-vitskua ja sitten tota inositolia ja sitten tota NAC:ia, niin sen jälkeen mulla on käytännössä ollut nyt yli vuoden siis säännölliset kuukautiset.

Että se on ainakin, en tiedä onko placebo, mikä on ihan yhtä hyvä, hyvä tota vaikutus, mutta mutta joku siinä on vaikuttanut, ja se on ainoa tavallaan semmoinen muutos, mitä mä tein siinä kohtaa että muuten samalla lailla on kuitenkin syönyt ja tietysti toki PCOS:ssähän on sillai, että mikä sua auttaa siinä kierrossa ja niiden oireiden ehkä paranemisessa, tai helpottamisessa on just se, että esimerkiksi painonhallinta, mutta sitten syy miksi sä et pysty hallitsemaan sun painoa on PCOS. Että se on vähän semmoinen ojasta allikkoon tilanne.

Niin sitten vaikka tässä nyt lisäravinteista ja ruokavaliosta puhutaan, niin kyllähän nykyään on paljon sitten myös painonhallinnan tueksi erilaisia valmisteita, ihan lääkevalmisteita ja sitten lisäravinteita, mitä kannattaa miettiä, että olisiko omalla kohdalla niistä apua. Mutta että näissä just kannattaa miettiä sitä yhteisvaikutusta ja sitten jutella vaikka sen oman lääkärin kanssa, että mitä kaikkea voi ylipäättään yhdessä syödä ja millä tavalla. Mut ehdottomasti suosittelen tutkimaan aihetta, että muistan millaista se oli ja se on edelleen, jos mulla on vaikka tulee joku päivän tai parin heitto siis kiertoon, mikä on ihan normaalia, että eihän aina nyt ole kellontarkasti kellään, niin kyllä mulle heti tulee semmoinen että ei taas tää alkaa, että tuleeko mun menkat ollenkaan ja nyt mulla on taas joku 100 päivän kierto. Ja vaikka just sain korjattua tätä, mulla menee heti semmoiseen epätoivoon tai semmoiseen se. Mutta että suosittelen kyllä tällaisia, näitä löytyy tosi paljon sitten erilaisista tietolähteistä, kun lähtee ihan googlaa vaikka että ”PCOS lisäravinteet”, niin sieltä saa kyllä erinäistä tietoa ihan eri paikoista.

00:17:11 Kirsi

Joo ja mulla jäi vielä yksi sanomatta noista, mitä mä oon kokenut hyödylliseksi. Ihan maitohappobakteeri on mulla on käytössä koko ajan. Niin se on semmoinen, mikä on kanssa tasapainottunut. Ehkä lähinnä noita suolistopuolen oireita, mutta että kuitenkin on helpottanut siis elämää ja oireita ja arkea.

00:17:31 Annika

Kyllä ja sitten jos sulla on, tää nyt ei virallisesti ole mikään vitamiini myöskään, mutta jos tuppaa olemaan just runsaita vuotoja ja kaikkea, niin tosiaan se hemoglobiini voi tippua, niin kannattaa just vaikka nyt terveydenhuollosta sitten vaikka selvittää sitä omaa hemoglobiinia, että onko se tippunut jonnekin matalaksi, koska se voi myös pahentaa sitten niitä kroonisen sairauden aiheuttamia oireita siinä mielessä, että just aiheuttaa itsessään sitten väsymystä lisäksi. Elikkä krooninen väsymys ja sitten vielä alhaisen rautatason aiheuttama väsymys. Niin voi olla vähän huono kombo, että itselläni just on myöskin matalat hemoglobiiniarvot ollut tosi pitkään ja on tosi vaikeasti korjattavissa, että ei tahdo nousta vaan millään, ei edes silleen että purkista niitä rautatabletteja. Että nyt just itse asiassa tällä hetkellä koitan semmoista jauhemaista rautaa, mikä niin kun imeytyy sitten limakalvolta, että sitäkin saa ihan käsikauppatavarana oikeastaan. On vaan vähän tyyriimpää kuin sitten ne tablettimalliset.

00:18:39 Eerika

Ja sitten pitää tietty muistaa se, että se raudanpuute voi olla olemassa ihan ilman vielä, että hemoglobiini on laskenut, että se on se viimeinen arvo yleensä mikä laskee. Että sitten voi muutenkin olla raudanpuutetta, vaikka vielä hemoglobiini olisi pysynyt ikään kuin viiterajoissa. Mutta se on kyllä tosi tärkeä, että se aiheuttaa niin paljon se raudanpuute, samankaltaisia oireita. Ja sitten vielä jos nää sairaudet ihan itsessään aiheuttaa kaikkienkokoista oireita, niin ei haluta lisää sitä sitten vielä siihen sen raudan puutteen kanssa.

[tunnusmusiikki]

00:19:07 Annika

Ja tosiaan hyviä kirjavinkkejä löytyy. Löytyy oikeastaan tosi useitakin kirjoja just tähän ruokavaliioon liittyen, ainakin endometriosisin kanssa. En ole niin paljon tutkinut muiden sairauksien kanssa, että

löytyykö hyviä vinkkejä ruokavalioihin ja jopa reseptejä. Että itselläkin on semmoinen kirja, missä on niin kun hyvin selitetty, että mitä kannattaisi karsia ruokavaliosta pois ja sitten siellä on vielä iso pino reseptejä, mistä tehdä ruokia, että ne on vielä muovattu siihen ruokavalioon sen kirjan ohjeiden mukaan ja sitten se on ihan alusta loppuun ruoka, että miten sä teet sen ja valmistat ja mitä oon OK käyttää. Tietty se mun kirja nyt on englanninkielinen kirja ja on sitten tietty eri mittayksiköt, mutta silleen on kokenut sen tosi hyväksi kirjaksi ja silleen helpottaa sitä arjen suunnittelua. Just että ne voi jostain katsoa että mitä mä tänään tekisin ruoaksi, niin että se sopisi myöskin siihen mun elämään ja kroonisen sairauden kanssa yhteen. Sitten ei tarvitse just itse pähkäillä niin paljon, että kun se lukee siellä kirjassa. Niin suosittelen kyllä tosi paljon katsomaan jotain kirjoja, että niitä varmasti löytyy aika paljonkin hyviä. Että tietysti kannattaa sitten olla vähän just silleen varuillaan, silleen kriittisesti katsoa että mitä ostaa ja että mistä niitä vinkkejä katsoo, mutta pitäisi löytyä ainakin ihan hyvin.

00:20:32 Eerika

Ja mä ajattelen, että se suoliston hyvinvointi, niin sehän on tosi tärkeä ajatus tähän, myös endoon, mutta kyllä ihan tietysti ihan kaikille muillekin ihmisille, että tavallaan, että se ikään kuin pahentaa sitten sitä kaikkea, kun samalla alueella toimitaan niin se, että suolisto toimii ja voi hyvin, niin sitten sillä saa tietysti jonkun verran, pystyy hallitsemaan niitä oireita.

00:20:54 Kirsi

Mä ainakin siis semmoisella ihan vaan hain ”matala-asteista tulehdusta ehkäisevä ruokavalio”, niin sillä ainakin löytyy paljon tietoa niin kun semmoisesta ruokavaliosta, mikä ainakin itselle on sopinut hyvin tähän endon oireiden hoitamiseen.

Mut olisiko teillä jotain muuten semmoisia, mitkä vielä selkeästi pahentaa niitä teidän oireita teidän ruokavaliossa?

00:21:17 Eerika

No mä haluan sanoa, että siis säännöllinen syöminen on semmoinen, mikä pitää pitää mielessä, että että se verensokerin kannalta, että se pysyy tasaisena ja ja sitä pystyy jollain tavalla kontrolloimaan niin säännöllinen syöminen on tosi tärkeää. Ja sitten vielä just että lisää sen proteiinin, että kyllä mä... just semmoinen että syön karkkia ja syön epäsäännöllisesti, niin kyllähän se ylipäätään oloa huonontaa, että ihan tavallaan semmoinen ateriarytmi on tosi tärkeä.

00:21:43 Annika

Mulle nyt pahimpia on ne punainen liha ja sitten sokeri ja se vehnä tai muut viljat ja tämmöiset. Sitten kaikki just hyvin raskaat ruoat tai niin kun just rasvaiset ruoat. Siinä oikeastaan ne, mitkä mulla niin kun eniten triggeröi. Tietysti on varmaan niitä semmoisia, mitkä vähän aiheuttaa, mut semmoisia suuria kipukohtauksia aiheuttavia ruokia niin on ollut noi. Et mulle ei ainakaan henkilökohtaisesti ole muita isoja.

00:22:12 Kirsi

Joo mullakin ne on, lähinnä siis varmaan kaikista pahin on se, jos poikkeaa tästä gluteenittomasta. Että joskus, jos on niin kun pysynyt tuolla gluteenittomalla ruokavaliolla, niin kun pidemmän aikaa niin sitten pystyy ehkä esimerkiksi syömään jotain kastiketta, missä on vaikka käytetty tavallista jauhoa tai jotain muuta vastaavaa, mutta aika harvoin sillain. Ja siis sitten toinen on sokeri ja alkoholi, mikä on siis semmoinen, mikä kyllä sitten ihan selkeästi pahentaa heti niitä kipuoireita.

00:22:40 Annika

Juu alkoholin itse asiassa unohdin kokonaan, koska en ole juonut sitä nyt varmaan, no pitkään aikaan tota, mutta tosiaan silloin, kun joskus on juonut niin tota kyllä on. Siis se on ollut varmaan yksi pahimpia niin kun kipukohtauksia aiheuttavia asioita tai en tiedä puhuin itse silloin sinä aikana endokrapuloista tai tällaisista. Ne krapulat oli niin kun vielä pahimpia kuin tavalliset krapulat että, siihen tulee niin kun ne kaikki endometrioosin oireet päälle ja jopa löysin itseni tosi usein krapulapäivänä myöskin sitten päivystyksestä sen takia, että mulla oli niin kovat endometrioosikivut, että enää ei pystynyt olemaan kotona.

Että sitten huomasi, että siinä ei kauheasti ole järkeä ottaa edes muutamaan koska se tulee niin kun siitä huolimatta. Että vaikka se ettei joisikaan nyt mitään päätyjä tai ihan hirveästi, että se on kuitenkin myrkyä se yksikin juoma, niin sun keho reagoi siihen ja ainakin itsellä tota, mun keho reagoi siihen ensimmäiseen juomaan niin, että mun kroppa sanoo mulle, että älä tee tätä, että tää ei sovi sulle. Ja tosiaan sen kyllä huomaakin, että jos ottaa vähänkin niin kyllä, kyllä vaikuttaa.

00:23:58 Eerika

Ja tommonen oman kehon kuuntelu, niin toi on tosi tärkeitä ylipäätään. Mut sitten myös ihan tällaisessakin.

[tunnusmusiikki]

00:24:05 Eerika

No mä haluaisin vielä antaa semmoisen vinkin, että mä seuraan Tiktokissa ja Instassa tosi paljon tällaisia erilaisia PCOS-tyyppejä ja yks mun lemppari on tällainen de PCOS mentor. Hän jakaa tällaisia tota ihan vinkkivideoita ja sitten ihan tällaista hauskaa viihteellistä sisältöä myös liittyen PCOS:ään, että on välillä vähän huumoria elämässä. Löytyy myös Tiktokista ja Instasta, molemmista siis, niin ehdottomasti suosittelen kyllä tutustuu. Ja tietysti disclaimerina haluan sanoa, muistakaa olla lähdekriittisiä ja miettiä sitä tietoa, että mistä se on peräisin, mutta sieltä ainakin itse olen saanut joitain vinkkejä, että mitä kannattaa kokeilla ja mun mielestä ne on ollut kuitenkin sellaisia, että siinä ei mitään häviä, että niitä kokeilee, että päinvastoin aina voi vähän voittaa.

00:24:50 Kirsi

Joo ja siis mä oon käyttänyt ChatGPT:tä, vai miten se nyt sanotaankaan, niin siis sen avulla. Mä vaan siis laitoin sinne tyyliin mistä ruuista mä tykkään ja sitten mä käskin sen tekemään mulle erilaisia niin kun viikon ruokalistan aamupalasta iltapaloihin tän tietyn, että matala-asteista tulehdusta hillitsevän ruokavalion mukaisesti. No toki siinäkin tarvitsee nyt olla... Siis eihän sekään aina kerro välttämättä totuutta, mutta tota... Että tarvitsee itse järkeillä, mut niin siitä on siis apua sillai arkeen, että sitten kun sä et meinaa keksiä, että mitä ihmettä mä nyt tekisin ruoaksi tai mitä mä söisin. Niin voi olla, että sieltä tulee ihan hyviäkin ideoita ja mulla ainakin se on hyvä, kun se on tallentanut sinne ne ja sitten se myös etsi mulle tietoa sinne, kun mä kokeilin, niin ihan siis tästä, että mitä kannattaa välttää tai mitä kannattaa lisätä ja tällaisia.

00:25:56 Eerika

Toi on mun mielestä haastavinta just, kun miettii ruokavaliohoitoa ylipäätään, jonkun ruokavalion noudattamista, niin se on oikeasti se, että mitä tänään syötäisiin. Se ei vaan ole helppo. Että sitten joka viikko tekee yhden makaronilaatikon, mitä syö 5 päivää.

Kyllä se vähän rupeaa puuduttamaan, että itse oon kanssa tekoälyä käyttänyt jonkun verran tuohon, että keksi mulle uusia ruokia tai mitä mä voisin syödä viikon tai että mä tykkään tällaisista jutuista. Sitten mun on tosi vaikea ollut yhdessä vaiheessa keksiä kaikkea järkeviä välipaloja tai aamupaloja niin sitten mä oon kyselly että tee joku suolainen aamupala, mitä mä voisin syödä, että mä en ainakaan näitä halua syödä, että näitä mä oon syönyt jo 3 viikkoo tai tälleen, niin se on kyllä ihan hauska siinä.

00:26:26 Annika

Jep ja jos on semmoisia päiviä kun sä oot tosi kipeäkin, niin ei sun välttämättä tee mieli just yhtään mitään silloin. Niin et sä silloin myöskään keksi mitään mitä sä söisit, koska ei sun vaan yksinkertaisesti tee mieli laittaa suuhun yhtään mitään.

00:26:40 Eerika

Tuollaisina päivinä mä ajattelen, että tärkeintä on se kuitenkin, että söisi jotain, että sillä ei oo sit ikään kuin mitään väliä, että mitä sä syöt, kunhan sä saat jotain syötyä, että saat energiaa.

[tunnusmusiikki]

00:26:51 Kirsi

Mulla ainakin on semmoinen, mä tiedän että se on varmasti pahentanut mun oireita ja se ei ole todellakaan ton ruokavalion mukainen, mutta mä oon esimerkiksi niinä päivinä, kun mun ei ole tehnyt mieli mitään, niin sehän sitten vaan pahenee mitä kauemmin sä oot syömättä tai ainakin mulla pahenee aina. Niin mä oon esimerkiksi hakenut vaan coca colan ja juonut niin kun sen niin sitten mulla on ruvennut... Mä oon saanut vähän sokeria siitä ja sitten tietenkin mieliala on noussut siitä sokerista myös ja siitä, no ei nyt välttämättä hyvää energiaa, mutta saat siitä nyt kuitenkin energiaa, jolloin ehkä rupeaa ne aivot tuottaa tai sulle saattaa tulla että hei mä voisinkin syödä tota. Ja mä oon ainakin pyrkinyt olemaan, ja se on ollut tosi vaikeata, mutta oon pyrkinyt olemaan itselleni sellai armollinen, että on niitä päiviä, että yksinkertaisesti sä et vaan jaksa ja sä oot ihan loppu ja sun ei tee mitään mieli ja sua sattuu niin justinsa tää, että niin kun syö ihan mitä tahansa mitä vaan mieli tekee. Toki se on mulla useimmiten kyllä kostautunut jälkikäteen, mutta niin kun kyllä mä luulen, että se olisi paljon enemmän kostautunut, jos mä en olisi siinä päivänä syönyt mitään.

00:27:56 Annika

Ja jos sulla on oikeasti semmoisia niin kun niin pahoja kipukohtauksiakin, että sä et oikeasti pysty syömään yhtään mitään, ja jos sulla tulee vaikka niitä tosi usein, niin oikeasti suosittelen, että keskusteleet siitä lääkärin kanssa tai ammattilaisen kanssa, koska on mahdollista myöskin semmoisiin päiviin, että sulle kirjoitetaan lisäravinteita tai semmoisia, itsellä kirjoitettiin semmoisia juotavia, mitkä sitten sisältää ne sun tarvittavat pakolliset jutut, mitä sä tarviit siitä ruoasta. Että jos on vaan yksinkertaisesti niin paha tilanne, että sä et vaan saa mitään oikeasti kiinteää tai mitään alas. Niin sitten voidaan määrätä semmoisia juotavia, mitä voidaan käyttää just erilaisissa syömishäiriöissä. Niin niin nekin on ihan täysin fine. Jos sulla on niin pahoja päiviäkin, niin se on ihan täysin OK keskustella siitä ammattilaisen kanssa ja on erilaisia vaihtoehtoja myös.

[tunnusmusiikki]

00:28:49 Eerika

Ehkä tästä semmoinen loppuyhteenveto olisi just se että kokeile rohkeasti uusia juttuja mikä voisi sulla auttaa. Anna niille aikaa, juttele sen terveydenhuollon tahon kanssa kenen hoidossa oot, tai kuka on vastuussa sun hoidosta, että miten nää asiat sopii yhteen ja sitten just se armollisuus itseään kohtaan.

00:29:11 Kirsi

Niin ja hae tietoa siis, tai varsinkin jos alkaa kiinnostaa, niin hae tietoa ja ota asiasta selvää, niin sillä pääsee kyllä pitkälle. Paljon googlesta löytää.

00:29:18 Eerika

Kyllä, ja oo mediakriittinen.

00:29:20 Kirsi

Niin. Se, se juuri.

00:29:23 Annika

Juu ja missään nimessä ei tarvitse lakata nauttimasta ruoasta, herkuista ja tämmöisistä makuelämyksistä, että ei missään nimessä nyt lopeteta seinään kaikkea.

00:29:32 Eerika

Kyllä herkut kuuluu elämään.

00:29:34 Annika

Kyllä.

[naurua]

[tunnusmusiikki]

00:29:39 Kirsi

Kiitos, että kuuntelit.

00:29:40 Annika

Seuraavaan kertaan!

[naurua]

[Jakso päättyy].