



Pikkukoululaisten syömispulmat

Annukka Moilanen

Toimintaterapeutti, SI-terapeutti,

SOS Feeding terapeutti, imetyskouluttaja

Annukka Moilanen

- Toimintaterapeutti 2001
- Lasten ja nuorten toimintaterapian erikoistumisopinnot 2004
- Sensorisen integraation teoria ja terapia 2007
- Imetyskouluttaja 2019
- Helsingin kaupunki, Itäkadun perhekeskus 50%
- Tmi Pienet Sydämellä 50%
- Refluksilapset ry, pj
- Suomen orofakoaalisen terapian yhdistys, hallituksen jäsen
- www.pienetsydamalla.fi

Aistisäätelyhäiriö

- Aistisäätelyhäiriössä lapsi reagoi muille ihmisille tavallisilta tuntuviin aistiärsykkeisiin yliherkästi tai heikosti tai reagointi vaihtelee. Lapsi saattaa myös hakea aistimuksia huomattavasti tavanomaista enemmän tai vältellä niitä.
- Aistisäätelyhäiriöstä puhutaan silloin, kun lapsen ongelmat ovat sellaisia, että ne estävät lasta suoriutumasta niistä jokapäiväisistä asioista, joista hän haluaisi suoriutua tai hänen odotetaan ikänsä perusteella suoriutuvan
- Aistisäätely kehittyy vuorovaikutuksessa (keskushermosto, varhaiset kokemukset, ympäristö)
- Voi esiintyä yhden tai useamman aistijärjestelmän alueella, voi vaihdella
- Useimmiten: tunto, liike, kuulo, näkö, haju-maku aistialueet
- Ympäristöllä suuri merkitys, samoin vuorovaikutuksella
- Ongelma ilmenee usein käyttäytymisessä ja/tai tunteiden hallinnassa ja vaihtelee aistijärjestelmän mukaan

Aistimuksiin yliherkästi reagointi

- Aistiyliherkkyydessä aistimus koetaan tavallista voimakkaammin ja sen laukaisema reaktio on usein nopea ja pitkäkestoinen
- Myös reaktion säätely voi olla vaikeaa, riittämätöntä tai toimimatonta, etenkin silloin kun kyseessä on tavallista voimakkaampi tai heikompi ärsyke
- Aistimuksiin yliherkästi reagoiva on vaikea sietää muiden mielestä tavanomaisia tai huomaamattomia ärsykejä, eikä hän totu toistuvaan, muiden tietoisuudesta häviävään ärsykkeeseen
- Monen aistikanavan kautta tulevat viestit voivat tuntua hallitsemattomalta kaaokselta
- Aistiyliherkkyys on usein nähtävissä jo ensimmäisen elinvuoden aikana ja se hankaloittaa tyypillisesti päivittäistoimintoja
- Lasta ei tule pakottaa sellaiseen aistikokemukseen, joka aiheuttaa hänessä voimakkaita ja hallitsemattomia tunteita (pelko). Stressi pahentaa tilannetta.
- Ruokaillessa usein valikoivuutta, yliherkkää reagointia kehoaistimuksiin, makujen sekoittuminen voi olla epämiellyttävää jne

Aistimuksiin heikosti reagointi

- Aistimuksiin heikosti reagoinnissa tavanomaiset ärsykkeet ja aistimukset jäävät havaitsematta, reaktio niihin tulee viiveellä tai on liian laimea
- Keskushermosto muuttaa ärsykkeen liian heikosti sen luonnetta ja voimakkuutta vastaavaksi reaktioksi
- Aistimuksia heikosti havaitseva tarvitsee tavanomaista voimakkaampia aistimuksia reagoidakseen tarkoituksenmukaisesti.
- Heikosti reagoiva ei välttämättä tunnista nälkää, janoa tai kylläisyyttä, ei tunnista vahvoja, hyviä tai vastenmielisiääkään makuja, ei reagoi voimakkaasiinkaan hajuihin, voi laittaa syötäväksi kelpaamattomia asioita suuhun, tunkea suun liian täyteen



Aistimushakuisuus

- Aistimushakuisuus ilmenee tarpeena saada voimakkaita ja/tai pitkäkestoisia aistimuksia
- Aistimushakuista käyttäytymistä voi aiheuttaa heikko reagointi aistimukseen tai tarve saada voimakkaita jäsentäviä aistimuksia, mutta myös vaikeus olla reagoimatta ärsykkeisiin (impulssikontrollin puute)
- Ruokaillessa aistimushakuiset nauttivat usein uusista mauista, voimakkaista mausteista, rouskuvista, ratisevista tai pureskelua vaativista ruoista, voimakkaista lämpötilaeroista

Aistitiedon käsittelyn haasteiden yleisyys

- Aistisäätelyhäiriöitä on arvioitu esiintyvän noin 5-10 %:lla normaalisti kehittyneistä lapsista
- 30 %:lla lapsista, joilla on todettu kehityksellisiä ongelmia
- 43%:lla keskosenä syntyneistä
- Neurokirjon (adhd, autismikirjo, tourette) lapsilla usein aistisäätelyhäiriöitä
 - Jopa 95 %:lla lapsista, joilla on autismikirjon diagnoosi
 - 40 %:lla lapsista, joilla on ADHD
- Allergisilla ja refluksoireilevilla lapsilla keskimääräistä useammin
- Kroonisilla ummettajilla usein taustalla aistisäätelyhäiriö

Aistisäätelyhäiriö syömisvaikeuksien taustalla

- Jopa 80 %:lla lapsista, joilla syömisvaikeuksia on pulmia aistisäätelyssä. Harvoin ainoa selittävä tekijä.
- Lapsilla joilla kasvun kanssa ongelmia ja syömispulmia, muttei selittävää fysiologista sairautta (NOFT = nonorganic failure to thrive)
100% aistisäätelyn vaikeuksia jonkin aistin alueella



Aistisäätely ja syöminen

- Syöminen on toiminnoista sensorisesti vaativimpia
- Kun lapsi reagoi yliherkästi aistimukseen, suurimmat pulmat tulevat yleensä esiin juuri suun ja syömisen alueella
- Kiinteää ruokaa syödessä, joka puraisulla muuttuu
 - Näköaistimus (muoto muuttuu)
 - Kuuloaistimus (koostumus muuttuu)
 - Tuntoaistimus (koostumus muuttuu)
 - Makuaistimus (molekyylit rikkoutuu)
 - Hajuaistimus (molekyylit rikkoutuu)
 - Tasapainoaistimus (pään asento muuttuu, liikkuu)
 - Proprioseptiivinen aistimus (vastus muuttuu)
 - Interoseptio (mm ruoansulatuskanavan aistimukset)

Aistisäätelyhäiriö ja syöminen

Yliherkkä reagointi aistimuksille	Aliherkkä reagointi aistimuksille
Herkkyys ruoan lämpötilalle	Voi syödä vahingossa liian kuumaa
Herkkä makuaisti, huomaa pienimmätkin muutokset	Mauilla ei väliä, suosii voimakkaita makuja
Herkkyys tuoksuille ja hajuille	Tunkee suun usein liian täyteen
Välttelee koskemasta ruokaan	Kuolaa
Herkkyys ruoan koostumukselle	Syö sotkuisesti
Herkkä yökkäysrefleksi	Puutteellinen yökkäysrefleksi
Ei vie sormia eikä tavaroita suuhun	Vie sormia ja tavaroita suuhun normaalia pidempään

Aistisäätelyhäiriö ja syöminen

- Ruokailut saattavat saada lapsen hyvin ahdistuneeksi
- Yleensä haluttomia maistamaan uusia ruokia, hyvin epäluuloisia
- Lapsi saattaa irvistellä, yökkiä ja kakoa, sylkeä tai oksentaa tullessaan painostetuksi maistamaan uutta ruokaa
- Haluavat usein ruoat erillään toisistaan, eivät saa olla kosketuksissa toisiinsa
- Ruokailut ovat usein hyvin stressaavia niin lapselle itselleen kuin huoltajillekin
- Rajoittaa sosiaalisia tilanteita ja osallistumista
- Usein opitut tavat ja käyttäytymismallit saattavat jäädä käyttöön vaikka säätelyhäiriö olisikin jo lieventynyt.

Aistisäätelyhäiriö syömisvaikeuksien taustalla

- Usein syömisen kohdalla mieleen tulevat ensimmäisenä maku-, haju- ja tuntoaistimukset
- Suuri merkitys syömispulmien taustalla voi olla myös muilla aistimuksilla:
 - Näkö: ruoan värit, muoto ja sen muuttuminen, ympäristö
 - Kuulo: pureskellessa ja syödessä kuuluvat äänet, muiden ruokailijoiden tuottamat äänet, muut ympäristön äänet (esim. kouluruokala)
 - Liike- ja tasapainoaisti: liikehakuisuus, kehon hallinta
 - Interoseptio: ruoansulatuksen aiheuttamat aistimukset, nälän/janon/kylläisyyden aistiminen, turvan tunne



Ravitsemus ja aistisäätely

- Riittämätön energiansaanti
 - Lisää ahdistuneisuutta
 - Voimistaa aistimuksiin ylireagointia
 - Saa nojautumaan turvaruokiin entistä voimakkaammin
 - ”pakottaa” tarjoamaan vain tuttuja ja turvallisia ruokia

Koulun ruokailutilanne, vuorovaikutus

- Keskustelun tulisi olla ruokailutilanteissa positiivista.
- Keskustelkaa uuden ruoan ulkonäöstä, mausta, koostumuksesta ja tuoksusta.
- Jutelkaa ihan muista asioista, ruokailun tulisi olla mukava sosiaalinen tilanne
- Riittävästi aikaa!
- Stressihormonit hidastavat suoliston toimintaa
- Stressi kasvaa -> ruokahalu vähenee
- Pakottaminen, painostus, ylenmääräinen kehuminen/kiittäminen ei kannata.
- Yökiminen ja oksentaminen ei ole manipulointia!



Koulun ruokailutilanne, vuorovaikutus

- Älä vertaile lapsia keskenään
- Älä puhu lapsen tavasta syödä tai määristä, joita syö ruokailun aikana
- Älä korosta ruokien terveellisyyttä tms ominaisuuksia, älä syyllistä
- Lapsen kyky syödä voi vaihdella eri päivinä mm kuormittuneisuuden mukaan
- Lapsi yleensä lähtökohtaisesti haluaisi syödä niin kuin muutkin
- Ei maistamispakkoa!!! Tutkimusnäyttöä, ettei tästä hyötyä

Aistisäätelyn tukeminen

- Määritä lapsen aistisäätelyn pulmakohdat ja vahvuudet yhteistyössä perheen ja terapeuttien kanssa
- Lapsen aistisäätelyä voi tukea sekä ennen ruokailua että sen aikana
- Lapsen vireystilan tulee olla sopiva ja olon jäsentynyt, jotta hän pystyy suoriutumaan haastavasta tilanteesta/toiminnasta (ruokailusta)
- Ennen ruokailua tarjoa lapselle aistisäätelyä tukevia ja keskushermostoa rauhoittavia toimintoja: tukee koko lapsiryhmää
- Ruokailun aikana tarjoa samoin mahdollisuuksien mukaan rauhoittumiskeinoja



Koulun ruokailutilanteen jäsentäminen

- **Vähennä stressiä!!!! Vähennä ahdistusta!!!**
- Tue aistisäätelyä!
- Ymmärrä lapsen reaktioita, tunnista stressimerkit
- Älä pakota, älä huijaa tai piilota uusia ruokia salaa ruokiin
- Ruoat erillään mikäli lapsi niin toivoo
- Ruokaa riittää lautaselle ihan pienikin määrä
- Muiden malli! Joskus paine liiallinen?



Koulun ruokailutilanne – mikä tukee, mikä estää?

- **Ruokailutilan** havainnointi, aistiärsykkeiden huomointi ja muokkaus
- **Ruoan hakemistilanteen** havainnointi, aistiärsykkeiden havainnointi ja muokkaus
- **Ruokailutilanteen** havainnointi, aistiärsykkeiden huomointi ja muokkaus
- **Ruoan** havainnointi, aistiärsykkeiden huomointi ja muokkaus
- Istumapaikka?
- Osallisuus
- Vuorovaikutus aikuisten ja muiden lasten kanssa

Kun lapsi ei syö koulun ruokailuissa mitään?

- Lapselle annettava mahdollisuus syödä päivän aikana säännöllisesti ja riittävästi, jotta mahdollistetaan
 - Kasvu ja kehitys
 - Vireystilan ylläpitäminen
 - Keskittyminen ja oppiminen
 - Jaksaminen koko päivän
 - Ruoansulatuksen toiminta
 - Verensokeripitoisuuden tasaisuus
 - Kotona järkevät ruokailut
- Erikoisruokavalio? Omat eväät? Turvaruoat? Tarvitaanko lausunto? Keneltä?
- Erityisjärjestelyt muutoin? Mahdollistaako ympäristö syömisen?
- Miten silti mahdollistetaan eteneminen?



Turvaruoka koulussa

Koulussa voidaan tarjota turvaruoka syömisen mahdollistamiseksi

- Kaikille yhteinen ruoka aina esitellään ensin ja sitten turvaruoka
- Turvaruoat voivat olla erilaisia kuin kotona tai samoja.
 - Varsinkin autismikirjon lapsilla ruoat ovat sidottu paikkaan.
- Tyypillisiä turvaruokia ovat sileät ja rapeat rakenteet esim. kalapuikot, nuudeli/spagetti, kananuggetit, nakit, näkkileipä, vaalea paahtoleipä, välipalakeksit, perunamuusi sileä, raejuusto, mausteita/ei mausteita
- Turvaruokalistaa pidetään korkeintaan 3 kuukautta voimassa ja samalla lapsi/nuori on terveydenhuollon tarkkailussa????
- Turvaruokiin tulee kyllästymistä ja siksi samalla pitää altistaa uusille ruuille.
- Ruokailussa katsotaan myös opetettava ruoka turvaruoan rinnalle.



Turvaruoka koulussa

- Turvaruoka on tärkeää energian saannin turvaamiseksi
 - Vähentää aistiherkkyyttä
 - Vähentää kuormitusta, lisää ruokahalua, tuo turvallisuutta
- Alipainoisella hyvin tärkeää
- Ruoansulatuskanavan oireissa riittävä ruokamassa tärkeää (esim. ummetus)
- Perustuu sos-syömismenetelmään eli tuttu ruoka rinnalla ja altistaminen uuteen ruokaan on ensimmäinen askel
- Ahdistus vähenee ja pystytään toimimaan
- Nälkä-kylläisyys akseli heikkenee aliravitsemuksessa ja ruoka maistuu vielä oudommalta
- Tärkeää keskittymisen vuoksi tasainen verensokeri

Kuinka tukea koulussa valikoivasti syövää lasta?

- Ennakointi: kerro etukäteen, mitä ruokaa tänään on tarjolla, pidä ruokalista esillä luokassa, varmista että lapsi tietä miten toimia
- Ruokailuympäristön muokkaus: mahdollisimman rauhallinen ympäristö, ylimääräisten ärsykkeiden karsinta, aikataulujen joustavuus, tarvittaessa kuulosuojaimet tms, sopiva tuoli
- Lapsen vireystilan säätely: tarvittaessa vireystilaa laskevia, rauhoittavia toimintoja tai vireystilaa kohottavia toimintoja ja aistimuksia
- Ruoan muokkaus: tarjoa komponentit erikseen, tarvittaessa eri kippoihin, turvaruoka, ylimääräinen välipala
- Positiivinen ja rento ilmapiiri!
- Kysy lapselta itseltään, mikä estää ja tukee syömistä!
- Yhteistyö perheen ja hoitotahojen kanssa



Lähteet ja lisälukemista

- Anxious Eaters, Anxious Mealtimes: Practical and Compassionate Strategies for Mealtime Peace. Marsha Dunn Klein. 2019.
- Sensory integration. Theory and Practice. Second Edition 2002. Bundy, Lane & Murray.
- Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: vinkkejä ruokailun onnistumiseksi. Sity Ry
- Pre-Feeding Skills: A Comprehensive Resource for Mealtime Development 2nd Edition. Suzanne Evans Morris, Marsha Dunn Klein. 2001. Therapy Skill Builders.
- Food Chaining: The Proven 6-Steps Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems and Expand Your Child ´s Diet. Frajer, Fishbein, Cox Walbert. 2007 Da Capo Press.
- Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja tourette-oireisten lasten kasvattajille. Toim. Jonna Oksanen ja Reetta Sollasvaara. 2019. Autismisäätiö.
- Aistimusten aallokossa – sensorisen integraation häiriö ja terapia. Ayres, A.J. 2008. PS-Kustannus.
- Aistitiedon käsittelyn vaikeudet – ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. Toim. Anita Puustjärvi. Santalahti kustannus, 2024.