



Tältäkö muista tuntuu, näinkö helppoa muille on kieltäytyä herkuista ja laihduttaa? Satu Sihvo miettii nyt, kun hän löysi vihdoin itselleen toimivan tavan pudottaa painoa. KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Hyvästi, lohturuoka!

Satu Sihvo, 47, oli kokeillut kaikkea – jopa lihavuusleikkausta ja Ozempicia – pudottaakseen painoa. Kun mikään ei taltuttanut loputonta herkkuhimoa, hän pelkäsi olevansa toivoton tapaus. Sitten hän päätti kokeilla uutta, supertehokasta keinoa, jota Suomessa ei ole vielä moni kokeillut. Tulokset ällistyttivät.

Edith Kaura

25.3. 12:00

Satu Sihvo laskee käyttäneensä laihduttamiseen tuhansia euroja. Vuosien varrella

hän on kokeillut ainakin näitä: erilaisia dieettejä, ateriankorvikkeita, personal trainereita ja treeniohjelmia, Painonvartijoita, hypnoosia, lihavuusleikkausta ja Ozempicia.

Mikään ei ole auttanut.

Sihvo kertoo olleensa hoikka aina 30-vuotiaaksi saakka. Silloin hän kohtasi elämässään suuren kriisin ja sairastui ahmintahäiriöön. Hallitsemattomat ahmimiskohtaukset saivat painon nousemaan nopeasti 30 kiloa.

Vaikka syömishäiriö saatiin aisoihin, kilot jäivät.

– Minulla on aina ollut hoikan ihmisen identiteetti. Kun katsoin peilistä itseäni, en voinut tunnistaa tai hyväksyä, että näytin yhtäkkiä siltä.



Satu Sihvo on jo lähellä tavoitepainoaan. Olo on paljon parempi kuin ennen. KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Sihvo pystyi pinnistelemaan muutaman päivän kerrallaan terveellistä ruokavaliota noudattaen. Sen jälkeen itsehillintä ja voimat syömisen kontrollointiin ehtyivät.

Ruokaan liittyvillä ajatuksilla oli hänestä yliote. Sihvo tunsí itsensä voimattomaksi syömishimojen edessä.

Vuonna 2021 Sihvo tajusi, ettei hän pärjää omin voimin. Hän painoi 104 kiloa ja oli reilusti ylipainoinen.

Sihvo konsultoi lääkäriä ja lopulta päätyi käymään Tallinnassa lihavuusleikkauksessa. Veitsen alla mahalaukun tilavuutta muotoiltiin pienemmäksi.

Enää hän ei voinut syödä suklaalevyä yhdeltä istumalta kuten aiemmin. Yksi rivi riitti. Annoskoot supistuivat muutenkin, ja painoa lähti 15 kiloa.

Se oli kuitenkin vain hetkellinen helpotus.

Vähitellen vaa'an lukema kääntyi taas nousuun. Kertaalleen pienennetty vatsalaukku antoi periksi, kun annoskoot kasvoivat.

– Tunsin kateutta heitä kohtaan, jotka ovat käyneet samassa operaatiossa ja pudottaneet 50 kiloa. Mietin, miksen minä, olenko näin toivoton tapaus, että edes leikkauksesta huolimatta en onnistu laihtumaan.



Sihvo ennen laihdutusleikkausta kesällä 2021. KUVA: SATU SIHVO

Keväällä 2022 Sihvo kävi työterveyslääkärillä ja sai diabeteslääke Ozempicin reseptin.

Mullistavan lääkkeen avulla moni ”ikuinen laihduttaja” on vihdoin onnistunut.

Sihvokin aloitti kuurin suurin odotuksin. Nainen pisti kärsivällisesti lääkettä viikosta toiseen, mutta vaa’an viisari ei värähtänyt tai olo kohentunut. Oli kuin lääkettä ei olisi ollutkaan. Annosta nostettiin, ei vaikutusta.

Vuoden pistämisen jälkeen Sihvolle riitti.

– Päätin, että annetaan olla. Maksoin kuukausittain lähes 120 euroa lääkkeestä aivan turhaan.

Pettymyksen jälkeen Sihvo sai tietää, ettei Ozempic ole ainoa laihdutuslääke – eikä tutkimuksen mukaan edes tehokkain. Sihvo luki uudesta markkinoille lanseeratusta lihavuuslääkkeestä, Mounjarosta. Kaikki, mitä siitä kirjoitettiin, vaikutti lupaavalta.

Oli vain yksi iso miinus: Mounjaro maksaa yli 400 euroa kuukaudessa

– Se hinta oli silloin vielä kamalampi kuin mitä se on nyt. Ajattelin, että onkohan tuo nyt liikaa.

Fakta

Mounjaro ja lihavuuslääkkeet



KUVA: GEORGE FREY / REUTERS

Mounjaro on suolistohormonilääke, jota käytetään lihavuus- ja diabeteslääkkeenä. Diabeteksen hoitoon tarkoitettu lääke Ozempic sisältää yhtä suolistohormonia matkivaa lääkeainetta. Mounjaro vaikuttaa kahden suolistohormonin tavoin ja on annoksiltaan vahvempi ja siksi lääke on myös tehokkaampi kuin Ozempic. Ozempicin vaikuttava aine on semaglutidi ja Mounjaron tirtsepatidi.

Vaikka Ozempic vaikuttaa käyttäjän painoon, ei se ole yhtä tehokas kuin lihavuuden hoitoon kehitellyt suolistohormonilääkkeet. On olemassa yksilöllisiä eroja sen perusteella, miten lääkkeet ja niiden voimakkuudet vaikuttavat käyttäjän ruokahalukeskukseen.

Lihavuuslääkettä voidaan määrätä henkilöille, joiden painoindeksi on 30 tai yli, sekä henkilöille, joiden painoindeksi on 27 ja joilla on sairaus, joka paranisi laihduttamisella. Lääke sopii sellaiselle ihmiselle, jolla on painonhallintavaikeuksia juuri ruokahalyn tai liiallisen ruokahalun vuoksi.

Yleisimmät sivuvaikutukset Mounjarolla ovat pahoinvointi, ummetus, ripuli ja närästys. Tarkkaa lukua Mounjaron käyttäjistä ei tällä hetkellä ole, mutta Kelan raportin mukaan lihavuuslääkkeitä käytti Suomessa viime vuonna noin 63 000 ihmisistä. Uusia lihavuuslääkkeitä kehitetäänkin jatkuvasti lisää markkinoille.

Sihvo sai lähetteen laihdutukseen erikoistuneelle sisätautilääkärille, joka kehotti kokeilemaan Mounjaroa.

Kaikkea mahdollista kokeillut nainen päätti antaa lääkkeelle mahdollisuuden – ja ällistyi. Sen teho tuntui heti.

Lääke käytännössä pakotti Sihvon lopettamaan ahmimisen. Jos kerralla söi liikaa, tuli heikko olo. Pienemmät annoskoot ja terveellisempi ruoka alkoivat tuntua aidosti houkuttelevilta vaihtoehdoilta. Lounaiden eineslaatikot vaihtuivat kevyisiin keittoihin.



Iltaherkuttelu oli Satu Sihvon paha tapa vuosikaudet. Nyt mieliteko on poissa. KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Ennen Sihvo vetäytyi iltaisin sohvalle herkuttelemaan. Jäätelöpaketin tai suklaalevyn avautuminen oli palkinto kunnialla loppuun hoidetusta työpäivästä.

– Olen syönyt aina suklaata ja jäätelöä järjettömiä määriä, se on ollut minun tapani rentoutua.

– Enää en yksinkertaisesti halua syödä niitä.

Sihvo kertoo olleensa perso makealle lapsesta asti. Lapsuuskuvassa hän vetää syntymäpäiväkakkua lähemmäs itseään.

– Olen miettinyt koko ikäni, mitä keksisin sen tilalle, ettei minun tarvitsisi syödä iltaisin suklaata. Lääkärit, terapeutit ja ravintoterapeutit ovat kaikki koittaneet keksiä tilalle jotain, mikä kelpaisi. Enää en tarvitse tai edes halua sitä suklaata, Sihvo iloitsee.

Mounjaron avulla hän pääsi vihdoon eroon niin sanotusta ruokahälystä. Loputon päänsisäinen kamppailu on poissa, ja siihen kuluneet voimavarat voi käyttää muuhun.

Myös halu lysähtää sohvalle päivän päätteeksi on hellittänyt – energiaa riittää muihinkin asioihin, kuten koirien kanssa oleiluun tai kodin laittamiseen.



Arkeen on tullut niin paljon lisää energiaa, että kuntoilukin on alkanut kiinnostaa. KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Aloittaessaan Mounjaron reilut 4 kuukautta sitten Sihvo painoi 85 kiloa. Lyhyessä ajassa paino putosi 10 kiloa. Vaatekoko, joka oli ennen 50 on nyt 42. Vaatteet, jotka ovat olleet vuosia kaapissa pieninä mahtuvat päälle.

Matkaa tavoitepainoon eli 60 kiloon on vielä 15 kiloa. Pitkästä aikaa tavoite ei tunnu epärealistiselta.

Hinta on kova. Sihvo maksaa kuukauden lääkkeitä 400 euroa omasta pussistaan. Mounjaro ei kuulu Kela-korvauksen piiriin.

Sihvo kuitenkin arvelee, että kallis lääke on auttanut häntä säästämään ruokakaupassa sievoisen summan. Annoskoot ovat pienentyneet, ja herkut jäävät kauppaan.

– Hintaa on sen arvoinen, koska ilman lääkettä en olisi selvinnyt ikinä makeanhimostani omin voimin. Minulla ei olisi riittänyt tahdonvoima siihen, se on vain fakta.

Vaa'an lukeman ja vaatekoon lisäksi moni muukin asia on muuttunut. Oman peilikuvan näkeminen ei enää aiheuta mielipahaa. Sihvo on aloittanut juoksuharrastuksen pitkästä ajasta. Kehon liikuttaminen eri tavoin on vaivattomampaa, esimerkiksi joogassa ylettyä aivan uusiin asentoihin.

Tähtäkö muista tuntuu, näinkö helppoa muille on kieltäytyä herkuista ja laihduttaa?

– Tuntuu, etten ole minä, vaan parempi. Tuntuu, että olen tulossa omaksi itsekseeni, siksi, mikä minun kuuluukin olla.



Paluu entiseen ei houkuta. Toistaiseksi Satu Sihvo on valmis maksamaan hyvästä olost kalliin hinnan. KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Helsingin yliopiston lihavuustutkimusyksikön professori Kirsi Pietiläinen on kuullut useista potilaista, joille Ozempic ei ole toimi, mutta Mounjaro tepsii.

– Ozempic on varsin mieto lääke, koska se on tarkoitettu diabetekseen ja jo pienemmällä annoksella voidaan saavuttaa haluttu vaikutus verensokeriin. Mounjaro taas hoitaa lihavuutta vaikuttamalla voimakkaammin aivoihin ja vähentämällä ruokahalua, Pietiläinen selittää.

Mounjaron avulla käyttäjät ovat pudottaneet painoa keskimäärin 21 prosenttia lähtölukemasta.

– Tämä on kyllä todella suuri laihtuminen, jos verrataan siihen, että lihavuusleikkauksilla laihdutaan noin 25–30 prosenttia.

Lääkkeen maksimivaikutus painon pudotuksessa saavutetaan noin vuoden käytön jälkeen, jolloin alkaa painonhallinnan vaihe. Joillain käyttäjillä paino laskee vielä pidempäänkin.

Lihavuuden hoitoon kehitellyt lääkkeet eivät ole Pietiläisen mukaan koskaan kuuriluontoisia.



Pietiläinen työskentelee myös Husin Painonhallintatalon ylilääkärinä. – Pelkkä reseptilääke ei paranna ruokariippuvuutta, jos siihen liittyy psykologisia haittoja, hän muistuttaa. KUVA: MIKKO SUUTARINEN

– Kysymykseen siitä, kuinka kauan lääkettä tulisi käyttää, voisi leikkisästi vastata, että niin kauan, kun haluat, että paino on alhaalla. Sitten voi lopettaa, kun on itselle okei, että paino lähtee nousemaan takaisin, Pietiläinen sanoo.

Hän vertaa tilannetta verenpainelääkkeeseen – mikäli lääkkeet jättää ottamatta, lähtee myös verenpaine hiljalleen kohoamaan.

– Lääke auttaa käyttäjiä esimerkiksi ruokahälyssä, mutta kun lääke jätetään pois, palaa joillekin pikkuhiljaa myös ruokahäly.

Mikäli ruokahäly alkaa vaivata lopettamisen jälkeen, tulisi Pietiläisen mukaan lääkkeen käyttöä palauttaa takaisin. Lääkettä ei myöskään saisi koskaan lopettaa seinään, vaan annosta pitäisi laskea hiljalleen.

Aikaisempi, toistuva laihduttaminen voi olla syy sille, että ruokahäly vaivaa toisia arjessa enemmän. Myös geeneillä on alttiuteen vaikutusta.

– Ei ihmisen kuuluisi elää elämäänsä niin, että jatkuvasti ajattelee ruokaa tai ruuasta kieltäytymistä.

Satojen euron hintalappu on monelle liikaa. Kaikilla ei ole varaa siihen apuun, mitä lihavuuslääkkeestä voisi saada.

Pietiläinen toivoo alalle kilpailua, jotta lääkkeiden hinnat tulisivat alaspäin. Hän uskoo, että tulevaisuudessa lihavuuslääkkeitä määrätään yhä enemmän. Se voi olla viisasta myös kansantalouden näkökulmasta, sillä hoitamaton lihavuus käy Suomelle kalliiksi.



– Tuntuu, etten ole minä, vaan parempi. Tuntuu, että olen tulossa omaksi itsekseni, siksi, mikä minun kuuluukin olla, Satu Sihvo iloitsee. KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Satu Sihvo sanoo, että näin kalliin lääkkeen käyttäminen koko loppuelämän ajan ei ole hänelle realistista. Ajatus Mounjaron lopettamisesta ja paluu vanhaan, vaikeaan ruokasuhteeseen tuntuu kuitenkin pelottavalta ja ahdistavalta.

Sihvo painottaa, että eivät laihduttaja epäonnistu tiedonpuutteen takia. Hän itsekkin luki lähes kaiken painonhallinnasta niiden vuosien aikana, kun yritti epätoivoisesti saada painon putoamaan.

Tiedon sijaan moni kaipaa apua käytäntöön ja kontrollin tunteen tukemiseen.

– Laihdutusleikkaus on muuttanut monen elämän, mutta omasta kokemuksesta tämä lääke oli vielä tärkeämpi. Laihdutusleikkaus vei kyvyn syödä, mutta tämä lääke vei halun syödä.