

## Miksi kiinnostuin ravintovalmennuksesta?

Tuttu tarina jo monelle ja toistunut useita kertoja myös lähipiirissäni, mutta silti se on aina kauheaa kuulla - sain helmikuussa 2015 rintasyöpädiagnoosin.

Lääkäri soitti minulle kesken työpäivän ilmoittaakseen asiasta. Jalat lähtivät kirjaimellisesti alta ja kotiin tullessa ajoin auton sivun päin autohallin pylvästä. Uutinen oli järkyttävä, kuten varmasti kaikille, jotka saavat syöpädiagnoosin. Paljon kysymyksiä tuli mieleeni, mutta kukaan ei niihin kyennyt vastaamaan tai antamaan ainakaan juuri sitä oikeaa vastausta. Tässäkö tämä oli? Mitä jää tekemättä ja kokematta? Millaiset hoidot tulee? Kuinka selviän niistä? Miten kerron asian läheisille? Lääkäri oli todennut, että moni on elossa viiden vuoden päästä – sekö on enimmäisaika elää? Asiat lentelivät mielessäni: pettymys ja jopa sääli itseä kohtaan – onko tämä rangaistus minulle jostakin?

Kolmen viikon päästä diagnoosista olin leikkauksessa ja minulle tehtiin rinnan osapoisto. Muutamaa viikkoa myöhemmin selvisi, että osapoisto oli tehty liian pienillä marginaaleilla eli uusi leikkaus olisi edessä – Ei ja itku olivat ensimmäinen reaktioni. Uusi leikkauspäivä koitti ja oli leikkaavan kirurgin tapaaminen. Keskustelumme päätteeksi halusin kokopoiston, jonka myös sain.

Noin kuukausi leikkauksen jälkeen alkoivat sytostaattihoidot ja Herceptin-piikitys, koska kyseessä oli ärhäkkä syöpä. Hoidot olivat rankat ja sain lähes kaikki lieveilmiöt, jotka kyseiset hoidot voivat aiheuttaa: valkosolut tippuivat noltaan ja jouduin piikittämään niitä lisää vatsaani, sain pahan allergisen reaktion kortisoneista, elimistöni ei toiminut jne. Aina pari päivää sytostaattihoitojen jälkeen iski kauheaa olo. Ei jaksanut sängystä nousta kunnolla ja apuja tarvitsi pienimpäänkin asiaan. Silmien edessä oli sumuverho. Sytostaatteja sain kuusi kertaa noin viiden kuukauden aikana. Herceptin-piikityksiä annoin itselleni 17 kertaa ja ne kestivät kesäkuun 2016 loppuun. Jälkihoitona on hormonilääkitys viiden vuoden ajan.

Kun sytostaattihoidot loppuivat, tuntui, että jään tyhjän päälle. Elämä oli kulkenut kolmen viikon sykleissä. Toisaalta tuntui, että nyt on saatava itsensä kuntoon. Mutta miten? Halusin aloittaa kuntosalitreenit, sillä olen siitä aina tykännyt, mutta ”ei ole ollut ikinä aikaa”. Koin, että nyt on korkea aika miettiä omaa elämää ja jaksamista, osata olla itsekäskin. Haluan elää vielä pitkään, tehdä töitä, harrastaa ja ”nähdä muuallimmaa”. Olen pedantti – liiankin – ja periksi ei helpolla anneta. Tällä päättäväsyydellä laitoin viestiä erälle personal trainerille ja kerroin tilanteestani. Koska minulle oli puolen vuoden sisään tehty kaksi leikkausta, halusin saada opastusta mitä liikkeitä ja miten voin tehdä, jotta en vahingoita itseäni, joten pyysin ammattilaisen apua. Valmennuksen aikana sivusimme lyhyesti myös ravitsemusta: mikä mahtava asia oli ymmärtää, että söin liian vähän ja ateriarytmi oli sekaisin sekä veden juonti alankantissa. Perusasioita siis lähdettiin korjaamaan. Olin myös hoitojen aikana lukenut sairaudestani ja kiinnostunut samalla ravintokirjallisuudesta.

Kuntosali alkoi tuottaa tulosta – pää selkeni ja sain lisää voimaa ja energiaa, mieli koheni ja tiesin, että kun ahdistaa, niin suuntaan salille rehkimään. Ravintopuoleen aloin kiinnittää enemmän ja enemmän huomiota sekä luin siihen liittyvää kirjallisuutta. Elimistö alkoi palautua normaaliin olotilaan tai oikeastaan parempaan kuin mitä ennen diagnoosiani tilanne oli. Sairausloma jäi minimiin ja lääkärit kyselivät olenko varma, että jaksan tehdä töitä. Olin varma ja olen jaksanut – mielestäni vieläpä hyvin. 😊

Huomasin, että ahmin ravintoasiasia kirjoista, joita tuli ostettua todella paljon. Kuten moni tietää, sillä saralla on vaihtuvia trendejä sekä monenlaisia dieettejä, joten minua kiinnosti mikä olisi oikeaa tietoa ja onko sitä ylipäätään olemassa. Katselin ravintovalmentajan koulutuksia mutta tuntui, ettei työn ohella ole siihen aikaa. Minulle oli syöpäleikkausten jälkeen tehty vielä pari korjausleikkausta, joten myös toipuminen vaati aikaa. Haave oli kuitenkin koko ajan kova. Halusin kouluttaa itseäni ravintopuolella ja sen haaveen päätin toteuttaa. Jaksaminen ja kiireet pelottivat, mutta oli kuitenkin tunne, että selviän siitä ja omassa elämässä pitää löytää aikaa itselle ja omille haaveille. Niinpä sitten tartuin haasteeseen ja ilmoittauduin ravintovalmentajakoulutukseen. Nyt olen sitten lisensoitu ravintovalmentaja eli koulutus on käyty ja olen siitä erittäin iloinen ja onnellinen - yksi haave toteutettu! Ja kuinka paljon ravinto onkaan vaikuttanut jaksamiseeni leikkausten ja hoitojen keskellä sekä auttanut normaaliin elämään palaamisessa!

Maaliskuun 2018 lopulla oli syövän vuosikontrollit. Seuranta-aika on viisi vuotta ja minulla oli nyt kyseessä kolmas vuosi. Veriarvot olivat viitearvojen sisällä, jopa huiput. Niin ja olihan toki ihana kuulla, kun lääkäri kehui kuinka hyvin olen tervehtynyt ja kuinka hyvin voin – toki onhan oma olotila itselle lottovoitto ja se näkyy. Uskon siis, että olen tehnyt oikeita valintoja ja miettimällä vähän mitä suuhuni laitan, voin tällä hetkellä erittäin hyvin. Minulle sopii oikein hyvin kuntosali ja hyvä ravintosuosituksen mukainen ravinto. Syön hyvin, liikun, teen töitä normaalisti ja nautin elämästä ☺

**”Kasvu itsessään sisältään onnen siemenen.”**  
**- Pearl S. Buck**