

Tekstitys  
KEHUVA-podcast  
Jakso: Vaikuttava ammatillinen kohtaaminen  
Äänitteen kesto: 69 min  
Haastattelija: Sanna Talvia  
Haastateltava: Susanna Angle

[musiikkia]

Sanna Talvia: Tervetuloa kuuntelemaan Kehuva-podcastia. Minä olen Sanna Talvia ja olen toiminut Kehuva-hankkeessa hankekoordinaattorina. Oma ammatillinen tausta liikkuu ravitsemuksen, terveyden, kasvatuksen, oikeastaan niitä yhtään vetäen ruokakasvatuksen maailmoissa. Mä olen tänään saanut podcastiini vieraaksi psykologin ja ratkaisukeskeisen psykoterapeutin Susanna Anglen. Tervetuloa Susanna.

Susanna Angle: Kiitoksia Sanna.

Sanna Talvia: Meillä on näissä podcasteissa ollu tapana laittaa vieraat tekemään omaa ruokasuhdekollaasia, ja sinäki olet tämmösen askartelun ääreen päässyt. Nyt kysyisinkin, että mitkäs ne sinulle tärkeät ruuat on? Kerropa vähän kollaasista meille.

Susanna Angle: No ensimmäinen kuva, joka tähän mun kollaasiin löytyi tästä askartelumateriaalista oli tämmönen Fazerin Sininen Moments-konvehtirasia, ja siihen kiteytyy ehkä semmonen, että suomalainen Fazerin suklaa on jotenkin semmonen herkun prototyypin kaikissa muodoissaan, että ehkä se nyt sopii sitte konvehti tähän joulun läheisyyteen, mutta eri muodoissaan Fazerin Sininen on kyllä ykkönen, herkkujen ykkönen. Viereen olen piirtänyt muutaman salmiakkilantin sen takia, että salmiakki tulee heti kyl sit suklaan jälkeen mun herkuissa. Siitä ei nyt löytynyt katalogeista kuvaa, niin piirsin sitte itse. Mutta mitä väkevämpää, niin sen parempaa, et se on ollu aina semmone mun lempikarkki. Ja sit jos mennään tämmösiin vähän ravitsevampiin asioihin, niin mun jääkaapista löytyy aina piimää, mä olen vannoutunut hapanmaitotuotteiden ystävä, et ne on semmonen, tuntuu, et ne on semmonen ruokavalion runko, että aamu alkaa rahkajugurtin sekoituksella, ja joka aterialla tyyliin mulle nauretaan, kun mä toivon pitsankin kanssa piimää, että se on semmonen mun tärkeä. Ja sitten ei hassumpaa, et se on viel, jos se on tämmöstä probioottipiimää, niin se on monin tavoin kyllä sitten hyväksi ja kalsiumeineen sun muineen, niin se on periaattees ihan pieni pikaruoka, jos juo ison lasin piimää nälän ja kiireen iskiessä. No kahvi on sitte toinen semmonen, mikä pääsi juomista tähän mun kollaasiin, eli olen hyvän laadukkaan kahvin ystävä ja olen iän myötä yhtä enemmän. Kahvi on tummunut, eli tykkään tummapaahdosesta kahvista, että siinä on kyllä jotankin semmosta. Et jos juodaan kahvia, nii sit juodaan kunnan kahvia, esimerkiks espressoa taikka tummapaahdosesta, eikä mitään pluttanaa. Ja kohtuus toki, mutta kyllä se semmonen arjen piristys, pieni juhlahetki aina on se hyvä kahvi. Ja sitte, jos siirrytään tuoreosastolle, niin mul on täs tämmönen

kokonainen ananas. Ja se liittyy siihen, et on ollu ihan hirmu voimakas ruokakokemus, joitakin vuosia sitten matkustin mieheni kanssa tonne Portugalin Azoreille, ja siellä oli siis tajunnanräjäyttävää aamiaispöydän antimet, aitoja tuoreita hedelmiä paikallisia. Ja se oli siis niin käsittämätön se tuoreen ananaksen hyvä maku ja se optimaalinen jotenkin kirpeyden ja makeuden yhdistelmä, et semmosta ei saa täällä Suomessa. Ja tästä voi päätellä, että en halua pitsaani säilykeananasta esimerkiksi, et se on sit jo niin kaukana siitä, mitä ananaksen pitäis olla. No sitte ananaksen viereen pääsi punajuuri. Ei ollut punajuuri, tai lindstörminpihvejä tässä, se on semmonen, jos ajattelee ruokalajeja, mihin liittyy mulla joku semmonen koti-ikävä ja semmonen äidin, se on semmonen äidin tekemä hyvä ruoka ollut. Että joku semmonen, siinä on jotain semmost lapsenomasta ehkä tämmösis jauheliharuuis ylipäänsä, mut sit ku siinä on se kauniinvärisen ja jotenkin sen, tuo sen vihannesosion siihen myöskin siihen ja sen mehevyyden se kaunis ja mehevä punajuuri. Ja sit kun se on semmosen hyvän valkokastikkeen kanssa ja keitinperunoitten vieressä, niin se nyt kuvatkoon nämä ankeat kokonaiset punajuuret sitä mulle tärkeää ruokalajia. Ja sit pääsi vielä tämmönen paistettu, voileipä, mis on paistettu kananmuna päällä, et kananmuna on must semmonen myös jotenki semmone ravinnon ja ravitsevuuden symboli monella tavalla. Et se on helppo ja nopea, ja niit kans kannattaa aina olla vähän varalla, siit saa pika-aterian, ja sit se on, nii, pienessä paketissa valtava ravintopommi, ja pitää nälkää hyvin. Ja ehkä se myös sit symbolisoi semmosta näin syömisasioitten tutkijana, et kun on seurannut ruokakeskustelua vuosikymmenien ajan, niin se, että mitä mieltä kananmunasta on oltu ja sen terveellisyydestä, nii se on kovin tässä vaihdellut. Et se oli joskus hyvin sydänterveyden kannalta kiellettyjen listalla ja kolesterolipommi, ja nythän se nähdään vähän toisessa valossa, että ei se nyt ookaan sit ehkä niin sit lenkkimakkarasta seuraava paholainen. Viimesenä sit tuolla alakulmassa on tämmönen, kalapuikkojen kuvaa ei löytyny, (ei oo nyt) [0:06:33] kalapuikot tarjouksessa näissä prosyyreissä, mut on tämmösiä kalafileitä. Niin tämä nyt olkoon (tämmöne) tunnustuksellinen osuus siitä, että en pidä ollenkaan ruuanlaitosta. Ja olen kyl kalan ystävä, et vois in syödä kalaa kyl hyvin, hyvin varmaan syön suositusten mukaisesti monta kertaa viikossa kalaa eri muodoissaan, mut en oo yhtään innokas itse valmistamaan ruokaa, mult puuttuu joku semmonen geeni ilmeisesti tai joku tämmönen. Ja niinpä on ihanaa, kun pakastimessa on kalapuikkoja taikka, ja nyt saa viel aika hyviä fileekalapuikkoja, niin äkkiä ne paistaa ja viereen vaikka parsakaalia tai mitä nyt sit löytyykään, ja se on kunnon ateria. Ja se on vähän semmonen, mun lähipiirille semmonen yleinen vitsi, että jos mä sanon laittaneeni ruokaa, niin se todennäköisesti tarkoittaa, et mä olen paistanut kalapuikkoja, koska must se on aivan jo hardcore-ruuanvalmistusta, että on jotakin oikein paistanut, eikä vaan klinkauttanut mikrossa. Tämmönen on minun kollaasini.

Sanna Talvia: Vau, kiitos Susanna sun kollaasista. Pakko tarttua, itselleki toi kananmuna on, jotenki tuntuu, et tulee vuosi vuodelta tärkeämmäksi ruuaksi. Emmä tiedä, onko mulla ihan kananmunan himo, ehkä, jotenki tuntuu sekä keitetynä että paistettuna. Ja just toi samanlainen tunne siitä, että tässä mä saan jotai, samassa paketissa jotenki paljo kaikkee hyvää, ja sit se pitää sen nälänkin poissa pidempään.

Tämmöne oma havainto ainaki on. Ja sit täytyy todeta, että kyllä, olet hyvän kahvin ystävä, koska tänne ennen juuri tätä meidän podcast-äänitystä, niin tuplaespressoja tilailtiin sulle, ja johtuen siitä, että lounaspaikan kahvi oli ollut niin huonolaatuista, oli pakko saada vähä terästyä. Konkreettinen esimerkki tästä. Hyvä, kiitos.

No nyt käytännössä työskentelet psykoterapeuttina ja kouluttajana. Miten nää keho- ja ruokateemat, miten ne näyttävät tai on näyttäytyne sun omassa työssä?

Susanna Angle: Hyvin paljon. Voi sanoa, että ne näyttävät päivittäin. Et psykoterapeutin työ on se mun päätyöni ja sydämen asia sillä tavalla, ja asiakkaat paljolti tietää ehkä sen, että mä olen vähän kallellani näihin syömisasioihin, että mä olen siihen erityisesti paneutunut näihin syömiskäyttäytymiseen liittyviin pulmiin esimerkiksi. Niin mulle on ohjautunut aika paljon ihmisiä, jotka kärsii jonkunlaisista syömisen ongelmista, jonkun asteisista syömishäiriöistä, tai sitten kipuilee painonhallinnan kanssa. Ja sitä kautta se on lähes päivittäin semmonen aihe, mihin törmää, ja on kiinnostava myös se, et kaikkiha me syödään ja syöminen on aika keskeinen asia elämässä, et usein myös terapia-asiakkaat, jotka tulevat alun perin ihan jonkun muun ongelman takia, niin jossain kohtaa käykin ilmi, että he vaik kertoo, että sit on tämmönen ahmimisasia, mist mä en oo kehdannu koskaan sanoa. Et yllättävän monelta jotakin syömiseen liittyvää mietittävää löytyy ja työstettävää, et työskentelen kyl tosi paljon sen kanssa. Ja sit tää kouluttajan rooli, ku mul on tutkijan koulutus ja tää terapeutin osaaminen, niin näistä lähtökohdista multa pyydetään jonkun verran esimerkiks elämäntapaohjaukseen koulutusta ja sit syömishäiriöitten hoitoon ja lihavuuden hoitoon psykologisesta näkökulmasta, et ne on ne, myös ne siellä ne pääteemat, mist mä koulutan. Ja sit toki mä viel teen vähän vasemmal kädellä, olen jollain taval, koitan olla tutkimustyössä mukana, niin myös ne sitte koskee näitä, et mun tutkijan perehtyneisyyteni liittyy ihmisen syömiskäyttäytymiseen, ja senpä kautta sitten olen niitten teemojen kanssa monella taval tekemisissä.

Sanna Talvia: Eli monesta suunnasta tulee nää teemat esiin. Sä olet toiminu myös Kehuva-hankkeessa tämmösenä mentorina, ja sen takia kysysinki, et mikä sulle itselle on jääny Kehuvasta päällimmäisenä mieleen, tai mikä on kolahtanut nyt Kehuvassa lähestymistapana tai hankkeena?

Susanna Angle: Mm-m. No, hankkeena varmaan semmonen, että eipä siinä ihmeellistä mentoroitavaa jotenkin ollut, ku siin on ollu jollain taval kauheen semmosia keskustelevia ja vastaanottavaisia ja ehkä samalla tavalla ajattelevia ihmisiä, joitten kanssa näitä on miettiny esimerkiks silloin sitä hanketta suunniteltaessa ja aloteltaessa, et semmone innostus tehdä jotain uudenlaista. Ja kyl se on ollu tosi puhuttelevaa se semmone kokonaisvaltaisuus, et ihan oikeesti nyt tehdään jotakin semmosta, et pyritään vaikuttamaan nuoriin, nuorten hyvinvointiin, ja semmosella tavalla, josta puuttuu (semmonen) tietynlainen puskeminen. Et meil ei ole valmiina mielessä, et mihin me nyt yritetään näitä ihmisiä suunnata ja mitä heidän pitäisi, vaan jollain tavalla, että tää tulokulma on aivan toisenlainen, että

nuoren hyväksyminen semmosena kun hän on, ja jotenkin ajatus siitä, et se on kuitenkin sitä keskeisintä auttamista ja joku semmone hyvän muutoksen lähtökohta se, että ihmiseltä ei vaaditakaan yhtään mitään tai sitä ei neuvota tai sitä ei suunnata mihinkään, vaan se nähdään arvostaen. Ja tämmönen tietysti, mitä itse sitte varsinkin tutkijana on ollu vähän surullinenki siitä, et tämmönen ote on puuttunu, että on menty tieto edellä ja oikeaoppinen ravitseminen edellä ja painonhallintakäsitteet edellä ja joku tämmönen, hyvää tarkottaen toki, mut kyl se on kolahtanut, et nyt ihan oikeesti, joku toimii toisin ja lähtee ihan eri vinkkelistä tätä hahmottamaan.

Sanna Talvia: Kyllä, varsinkin ku ajatellaan, että se tiedon jakamisen strategia ei oo sit kuitenkaa kauheen vaikuttavaksi osottautunu, et sillä niitä tuloksia ei niin hillittömästi ole sit saatu kuitenkaa aikaseksi, joka kertoo siitä, et ehkä jotain muutakin tarvitaan, sanotaanko näin. Toki tiedolla on oma roolinsa aina näis asioissa, en tarkota sitä, mutta etteikö olisi, mutta et sitten se tieto ei ehkä ookaan se tän asian kärki tai ydin. Me ollaan sun kanssa myös yhdessä kehitelty tämmöst ruokasuhteen viitekehystä, jota on hyödynnetty myös Kehuvassa, ja esimerkiks tää ruokasuhtekollaasi tai Minä ja ruokakollaasi – nimellä kulkeva harjoitus, mitä vähän tossa itseki pääsit alussa tekemään, nii on tästä ponnistanu täst ruokasuhteen viitekehuksesta. Taustoittaisitko vähä vielä sitä, että miksi me lähdettiin, ja miksi sä just lähdit mukaan mun kanssa kehittämään tällast viitekehystä? Miksi sä koit, että tällasta tarvitaan, vähä uudenlaista tulokulmaa?

Susanna Angle: Nii. No, nyt tekee mieli vastata, et siksi, kun sain sitä kautta päästä sun kans tekemään jotain yhdessä. No, mä nään sen oikeestaan vähä niinkun toisinpäin, että tän oman jotenkin käytännön kokemuksen kautta, eli kun olen ollu tekemisissä niin paljon ihmisten syömiskäyttäytymisen kanssa ja nimenomaan tämmösen, et mitä kaikkea siihen liittyy ja miten se liittyy kaikeen muuhun. Niin se ruokasuhte on tullu semmoseksi, että nimenomaan, et ruokasuhteestahan on kysymys, eikäpä esimerkiks tietämyksestä tai taidoista. Ja mä (-) [0:15:01], tai mä ajattelen sen niin päin, että ensin oli jotenkin tää havainto, et kuin moninainen asia tämä on, ja sit sille piti lähteä miettimään, että jos aletaan puhua ruokasuhteesta ja sen tärkeydestä, nii meidän täytyy määritellä, mitä on ruokasuhte, ja se täytyy osata jotenki avata ja jäsenellä. Niin mä ajattelin näinpäin sen, että olen tavallaan nähnyt sen ilmiön jo ennen ja pitänyt sitä tärkeänä, ja sit oli tärkeää se myös tämmöselle teoreettiselle ja tieteellisemmälle kielelle jotenki kuvailla ja avata niin, että sen avulla voi kommunikoida sitten myös muiden kanssa.

Sanna Talvia: Joo, hyvin samalla tavalla jotenki itseki ajattelen, et miksi siihen ryhdyin ja ryhdyttiin, että piti jotenkin alkaa hahmottamaan sitä sanallisesti ja kuvallisesti ja vähä teoreettisemminkin, et mitä havaintoja oli tehnyt ja minkä tyyppistä jotenki sitä työtettä alko hahmottamaan tärkeäksi, tai et piti jotenki sanottaa sitä, et mitä se sitten on ja mikä sen työtteen jotenki siin keskiössä on (erityis-) [0:16:12], et mikä, et tavallaan ku ei riittäny enää itselle se, että no ravintoaineet sitä tai tätä, tai että ihmisen ruokavalinnat tällaisia tai tällaisia, ja sit niitä jotenki pyöritellään ja arvioidaan, et onks ne nyt niin sanotusti hyviä vai

huonoja. (Et) tarvitaan laajempaa ja holistisempaa näkökulmaa, niin tää oli yritys jotenki pukea sanoiks niitä havaintoja, mitä toisaalta sulla oli oman työn ja tutkimuksenki ja kouluttamisen kentiltä tullu, ja mitä sit ehkä itsellä myöskin. Ja jotenkin nään kyllä, että toi on tosi tärkeä juttu toi tommonen teoria ja vähän semmone yritys määritellä sitä, mistä puhutaan. Et helposti myös tuntuu, et välillä käy niin, et aletaan puhua jostaki asiasta jollain nimellä, ja sit se vähä niinku tarkoittaa eri ihmisille kuitenkin eri asiaa. Ja jotenki vaikuttas siltä, en tiedä, ootko Susanna samaa mieltä, et ruokasuhte sanana on lisääntyny meidän käytössä, oletan, et meistäkin riippumattomista syistä viime vuosien aikana. Oot sä huomannu tällasta?

Susanna Angle: Olen huomannu, ja ilokseni ei vaan suomen kielessä, vaan myös englanniksi siihen oon törmänny, food relationship, esimerkiks tähän käsitteeseen.

Sanna Talvia: Kyllä.

Susanna Angle: (-) [0:17:27] se siellä elää.

Sanna Talvia: Ja nyt sit jotenki, jos me halutaan sitä jotenki jäsentää tarkemmin, on tärkeä ehkä määritellä, et no mitä me täs tapaukses esimerkiks tarkotetaan sillä ruokasuhteella, et mitä se on, et se ei oo vaan ruokasuhte jotakin, vaan et se on jotaki vähä täsmällisempää. Ja täs varmaan tulee se meidän tiedetausta myös osittain näkyviin, et halua määritellä käyttämiään käsitteitä. Mut toisaalta sen on tarkoitus olla tietysti tämmöne hyvin konkreettinenkin, konkretiaan menevä, et sehä ei oo meillä ollu mikään semmonen vahva teoria tai sillä tavalla, vaan tämmöne myös käytännön ajattelun apuväline ammattilaisille se ruokasuhteen viitekehys, et miten mä voin tätä ihmisen syömistä lähtee jäsentämään, ja mitä se sit tarkoittaa ikään ku työotteena, jos mä jäsennän tätä syömistä näin. Et siihen liittyy myös ehkä semmosia siihen kohtaamiseen liittyviä reunaehtoja.

Susanna Angle: Nii, ja tavallaan se, minkä mainitsit, et tämä havainto siitä, et tiedon jakaminen ja tämmönen valistus ei riitä siihen, et ihmiset muuttaisivat käyttäytymistään (--) [0:18:34] tai söisivät tietyllä tavalla, tai liittyen tietysti moniin muihin vaikkapa elämäntapoihin, tupakointiin, tämmösiin asioihin. Ja jotenkin, et siihen sinnikkääseen ajatukseen, että tietokärki edellä, ja kyllä kun tietävät riskit, niin kyllä se sitten vaikuttaa, et siit sinnikkäästi pidetään kiinni, nii tavallaa jotenki sen vasta-argumentiksi on halunnu jotenki tuoda esiin, et kun ei se syöminen ole pelkkää tietoa ja se ei ole pelkkiä ajatuksia ja se ei ole pelkkää sitä ravitsemusta. Ja se on ehkä kaivanu sen semmosen jonkun tämmösen työkalun tai viitekehyyksen, jonka kautta sitä vois kuvailla. Ja kyl mun oma havainto jollain taval, tärkein havainto on ollu se, et kun ruoka ja syöminen, ne näyttää olevan enemmän tunneasia, eli voimakkaal tavalla kytköksissä meidän tunteisiin, ja et meillä kaikilla on tunnesuhde ruokaan. Ei vaan niillä, joilla on joku ongelma, jotka kokevat, että olen tunnesyöjä tai muuta, vaan että ruoka ja syöminen herättää meis monenlaisia tunteita, tai erilaiset tunteet vaikuttaa siihen, miltä ruoka maistuu tai tekekö ruokaa

mieli tai onko nälkä tai muuta. Et kuka niistä sit, kuka niihin sit kiinnittää enemmän huomiota ku joku toinen, mut se on jo must tärke semmonen avaus, et sillo ei riitä tiedon antaminen ja tiedon tasolla keskusteleminen, jos kyse onki paljolti tunteista.

Sanna Talvia: Se on ihan totta kyllä. Ja yks sellanen itselle tärke semmonen jo olemassa oleva malli täst syömiskäyttäytymisestä on ollu ruuanvalinnan prosessimalli, joka tulee tuolta Amerikasta. Ja siinä on mun mielest tosi paljo hyvää ja tavallaan ehkä voi aatella, et ruokasuhteen viitekehystenkin semmosia juuria on siinä mallissa osittain. Mut se, mikä siinä tavallaan puuttu tai miten mä koin sen vajaaksi sen mallin, oli just se, et se on hirmu kognitiivispainotteinen, et ruuanvalinta on sit kuitenkin voittopuoleisesti semmone kognitiivinen ja ajatusten asia. Ja just tää esimerkiks tunteiden ulottuvuus on mun mielest hirmu tärke, joka nyt täs viitekehyksessä yritetään nostaa vahvasti myös esiin.

No, mites sitten, tos myös julkisessaki keskustelussa näkee paljon sellasta, (et) [0:21:00] puhutaan siitä, et ois hyvä tavotella semmost tasapainoista ruokasuhdetta tai myönteistä ruokasuhdetta tai tervettä ruokasuhdetta esimerkiks. Mitä sä itse aattelet, millainen ruokasuhde sitten on jotenki tavoiteltava vai voiks semmosta jotenki määritellä? Mitä kohti pitäis olla menossa?

Susanna Angle: Nii, tää on hyvä kysymys, ja tähän väistämät joutuu törmäämään, vaik mekin jotenkin rakennettiin sitä viitekehystä jotenki sillä tavalla, et se ei olis kovin tämmönen arvottava, että se olis tämmöne toteava ja havainnoiva ja kiinnostunut, et mitä kaikkea itse kunkin ruokasuhteeseen liittyy, minkälainen se on ja mistä se juontaa juurensa ja miten se vaihtelee eri elämänvaiheissa tai jopa päivästä toiseen. Et se oliskin vaan semmonen, (kans semmone) kovin hyväksyvän toteava. Mut sit väistämättä tulee tämä kysymys, että mutta jos sitten halutaan sitä hyödyntää ja vaikkapa ravitsemuskasvatuksessa tai ongelmista kärsivien ihmisten auttamisessa, niin onhan joku näkökulma oltava, että mikä se olis sit se suotava tai tavoteltava. Niin mä ehkä nyt lainaan tässä sit omien asiakkaitteni asiantuntemusta, että kun syömishäiriöisistä, tai syömishäiriöistä toipuvat ihmiset ovat terapiassa tai alottavat terapian, ja he kuvailee näitä, et millä taval, minkälaisii pulmii heillä liittyy siihen ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen, nii sit me ruvetaan maalailemaan sen, niitten ongelmien kautta sitä, et no mikä olis sit se terapian tavote. Et mistäs me tunnistetaan sitte, et nyt tilanne on parempi tai nyt jotenki voi paremmin, et minkälaista ruokasuhdetta toivoo. Niin aika moni käyttää sitä sanaa, että luonteva, että luonteva ruokasuhde, niin se vois olla aika kiva sana kuvaamaan sitä, että mitä vaikka soisi, että kasvavat sukupolvet tai omat lapset tai, minkälaisen ruokasuhteen soisi, että nuoret vaikkapa kasvaessaan kehittävät tai saavat, nii se vois olla sellanen hyvä sana. Ja et jokaselle siin on sit ne omat arvonsa, et mikä mä olen sanomaan vaikka, et sen tulis olla terveellinen tai terveyttä edistävä, kun jos terveys on sille ruokasuhteen kantajalle tärkeä arvo, niin sitten toki varmaan tavoteltava ruokasuhde on terveellinen tai jotenki terveysyyttä korostava, mut ei me voida kukaan jotenki määrittää sitä leimallisesti ulkopuolelta. Mut joku (semmone)

[0:23:54] luonteva, mutkaton, ehkä vähän, voisko ajatella, et siinäkin se, et siit on jollain taval tietonen, et kyl se semmonen vanha viisauus, että tunne itsesi, et itsetuntemus jollain taval on tämmösen mielenterveyteen liittyvän hyvinvoinnin pointti kuitenkin tai ydin, niin vois ajatella, et jos on aika hyvin kärryillä siit omast ruokasuhteestaan tai sitä tutkinut ja sitä miettinyt ja jotenki sinut sen kanssa, niin oisko se olis, se olis semmonen tavoteltava ehkä.

Sanna Talvia: Kyllä, nappaan tosta mutkaton-sanasta myös kiinni, toi luontevaki oli jotenki hyvä ilmaus. Toi mutkaton on tullu mejän Kehuva-koulutuksissa joiltaki ammattilaisilta jotenki semmosena kuvauksena, et itse asiassa voi olla niin, et itse kokee, että minulla on nyt mutkaton suhde ruokaan, ja se tuntuu hyvältä. Jos sit vastavoimana olis tämmönen hyvin mutkainen ja solmussa oleva ruokasuhte, niin must siin on jotain hauskaa ja kiinnostavaa vastinparia toisilleen. Mutta tosi tärkeen pointin nostit tosta mejän viitekehuksestä esiin sen, et tavallaan ei lähdetä heti jotenki sillee, et mikä pitää muuttaa, vaan et nimenomaan rauhassa pysähdytään siihen tutkimaan, tarkkailemaan vähän sitä, et hetkinen, millanen suhde mulla on ruokaan, ja et voisinks mä hyväksyä, et mulla on tällanen suhde ruokaan. Ja tavallaan sit, et mikä se ammattilaisen rooli on myös sellasis tilanteissa sit luoda sitä, tavallaan niitä puitteita sellaseks, että ihmiset voisivat hyväksyä itsessään niit erilaisia puolia, mitä siihen ruokasuhteeseen liittyy. Et syömine ja ruokahan on tosi vahvasti, helposti latautuu semmoseks hyvä, huono, oikein, väärin, ja sit koetaan sitä syyllisyyttä ja koetaan häpeää. Nii mite jotenki niistä sais vähän sitä välimatkaa, siitähän me ollaan paljon puhuttu. No, mitäs sitten, mitä sä ajattelet täst ruokasuhteen kehittymisestä, et mitkä asiat siihen vaikuttaa, että millanen ruokasuhte meille muodostuu?

Susanna Angle: Mm. No jos sen ruokasuhteen näkee sillä tavalla kaikessa laajuudessaan loppujen lopuksi, niin sehän on jollain tavalla kaiken mejän ruokaan liittyvän kokemisemme summa tietyl tavalla. Ja toki varmaan ne ihmisen kaikkein varhasimmat kokemukset on hyvin vaikuttavia sillon, kun ei ole vielä mitää kokemusta syömisestä ja ruuasta, nii ne ensimmäiset on kaikkein vaikuttavimpia, ne alkaa jotenki määrittää sitä, et ai, syöminen on tämmöstä, ja ai siit tulee tämmönen olo. Ja sit toisaalta, kun se nopeesti muuttuu nii semmoseksi arkiseksi, se on tämmöstä päivittäistä ja usein rutiininomasta ja muuta, jota ei niin kauheest välttämät kaikki edes ajattele, et me tehdään hyvin jotenki ehkä automaattiohjauksellaki monennäkösiä valintoja tai tiedostamatta. Niin sit kun tulee joku semmonen hyvin voimakas kokemus, niin se taas, se ehkä eri tavalla sitä sit voi taas muokata ja suunnata, et täst on varmaan konkreettisin esimerkki semmonen, että jotakin tiettyä ruokaa syötyään taikka uudessa ravintolassa käytyään saa mahataudin, rajun mahataudin, ja voi tosi huonosti. Ja vaikka järki tietää, et tää ei nyt liittynyt siihen kanapitsaan ollenkaan sinänsä, että mä sairastuin, mutta koska se on niin todella voimakas ja ikävä kokemus, niin helposti siitä ruokasuhte saa tämmösen uuden kulman, että enpä syö enää ollenkaan kanapitsaa. Että tämmöset ehkä hyvässä ja pahassa, tai mukavat ja hyvin mukavat ja hyvin epä-mukavat kokemukset voi sitä muokata ja siihen vaikuttaa. Mut yhtäläillä jotenkin

kaikki, mä ajattelen, et ylipäänsä vois kysyä, et mikä meihin ihmisiin vaikuttaa, niin meihin vaikuttaa perimä ja ympäristö ja muitten ihmisten vaikutus ja muitten ihmisten mielipiteet ja mihin kulttuuriin me on synnytty, ja kaikkihan näistä sitä määrittää, että se olis pitkä luettelo, jos sitä alkais avaamaan, et mistä kaikesta. Mutta kiinnostavaa sillä taval pohtia, et se on, jokaisella on täydellisen omanlainen, et kukaan ei oo kokenu juuri samanlaista ruokien ja syömisen ja ruokaan liittyvien kokemusten historiaa kuin juuri sinä ja juuri tuossa kehossa ja juuri noin kun sinä, niin sillä taval kiinnostavan ainutlaatunen.

Sanna Talvia: Aivan, ja jos aattelee Kehuvan harjotteita, nii tämmöne Ruokasuhteen historia –tehtävä muun muassa, jossa lähetään katsoo sitä omaa ruokasuhdetta, mistä mä tulen, nii on itse asias aika moni kokenu aika avaavaksiki ja oivalluttavaksi tehtäväksi ihan myös sit ammattilaiset myös, jotka sitä on itse tehny. Meillähän Kehuvaa on vahvasti se ajatus ollu, et myös se ammattilaisen oma keho- ja ruokasuhte on semmone, joka ansaitsee tulla jotenki nähdyksi itse ammattilaiselle. Voiko ajatella, että se ruokasuhte, se on tavallaan, se on uniikki ja sit samaan aikaan hienolla tavalla siinä on niit yhtymäkohtia myös muiden ruokasuhteisiin, et tavallaan myös sen havahtu-, havahtuminen siihen, että ai, muillaki on jotain ton tyyppistä tai tollaki on jotain tällasta, nii voi myös olla arvokasta, että ei tuu sitä kokemusta, et vain minä, myös semmosena negatiivisella tavalla on ainoa, jolla on näitä esimerkiks haasteita tai ongelmia täs ruokasuhteessa.

Susanna Angle: Joo. Joo, ja tää on jotenkin ihan hirmu iso kysymys ehkä ajatellen ylipäänsä ihmisen semmost psyykkistä hyvinvointia, et tämä ajatushan, mitä (esitit) [0:30:04], niin pätee jollain tavalla kaikkeen. Tai jos mä ajattelen vaikka ihan psykoterapiaa, niin jollain tavalla siin on hirvittävän tärkeää se, et tulee nähdyksi ja kuulluksi ainutlaatuisena omana itsenään, ja että joku ottaa todesta juuri minun kokemia asioita ja näkee sen minun ainutlaatuisuuteni ja antaa sille arvon. Ja samalla se on hirmu helpottavaa, kun huomaa, et emmä ookaan ainut näitten mun ongelmieni kanssa tai sen kanssa, et tämä on mulle vaikeaa tai muuta. Et asiois onki jotain yleisinhimillistä monesti. Ja siinä on semmonen tietty lohtu helposti, et toi on tosi tärkeä pointti, et molemmat havaita, sekä yleisinhimillisyys ja joku tämmönen, et meis on paljo semmost, mitkä kohtaa täs ruokasuhteessa, mut sit se, et se on jokasel samaan aikaan aivan ainutlaatunen.

Sanna Talvia: Kyllä. Jos mä mietin niitä nuorten kanssa tehtyjä ryhmiä tai työpajoja, joissa ruokasuhtekollaasia tai historiatehtävääki tehtiin, nii jotenki se nuorten palaute oli myös just tästä, et oli kiva kuulla, mitä nää muut ajatteli tai mitä niil oli, että se oli jotenki semmost valaisevaa, että sen lisäksi, et sitte toisaalt saa sen kokemuksen siitä, hei mä saan olla tällanen ku mä oon, ja mä oon aika uniikki, ja joku haluaa kuunnella mua. Eli näissähän on vahvasti myös näissä harjotuksissa ollu tää jakamisen ajatus, et mä voin kertoa omastani muille, muut kuuntelee arvostaen, ja sit taas toisaalt mä kuulen näiltä muilta ja mä opettelen sitä muiden arvostamista, joka tänä päivänä ku tuntuu, että näitä ruokasotia on enemmän ku tällast toisen ruokasuhteen kunnioittamista, niin se on, must tuntuu, et se on taito, mitä meidän



pitää myös opetella, et miten mä arvostavasti kohtaan eri tavalla ruokaan suhtautuvia ihmisiä.

Susanna Angle: Kyllä. Joo, ja tosta jakamisest viel tulee mieleen tän tärkeys, et ku nää on helposti, me vain nähdään se muiden syömiskäyttäytyminen tai ruuanvalintakäyttäytyminen, nähdään, mitä ne valitsee siellä kanttiinissa tai ruokalassa, ja ajatellaan, et ku toiset tekee tolla tavalla, ja mä teen tällä tavalla. Ja sit ku kuitenkin kuuleekin syvemmin siitä, että siellä muidenki ruokasuhteessa on jotain semmost, mitä ei nää päältä päin, nii se on hirmu avaavaa ja just tämmöst meitä yhdistävää, et okei, että tommonen ihminen, mikä vaikuttaa olevan kovin itsensä kanssa sinut ja vahva ja syö terveellisesti, nii sil onki tommonen kupru siellä tai tommonen kokemus siellä. Tärkeää.

Sanna Talvia: Kyllä. Ja itse ku on ravitsemustieteilijä myös taustaltani, nii aika usein, tai no usein ja usein, mikä on usein, mut toistuvasti kuitenkin oon törmänny just näihin tilanteisiin, jossa meistä ajatellaan jollaki tavalla, että kun olet ravitsemustieteilijä, niin sinähän syöt tietyllä tavalla tai ajattelet tietyllä tavalla. Tai voimmeko me nyt ottaa näitä ja näitä ruokia, kun Sanna on täällä, tai löytyykö teiltä muuta kuin semmosta vihersalaattia sielt jääkaapista tai mitä nyt millonki on, jotka on aika tämmösii, lopulta stereotyyppisii ajatuksii.

Susanna Angle: Kyllä, voimakkaita ennakkoluuloja.

Sanna Talvia: Kyllä. No mites, sä olet tehny myös työtä lihavuuden hoidon parissa ihan siellä käytännön terapiatyössä ja muutenkin. Oot ollu myös työstämässä useampaan otteeseen lihavuuden Käypä hoito -suosituksia. Ja siel lihavuuden hoidossa siel on pitkään ollu ajatuksena tää tällanen ikään ku, vois sanoo, kuitenkin aika painokeskeinen lähestymistapa, ja se paino, on ajateltu jotenki painon kautta sitä hoitoa ja sitä, et painoa pitää saada alas, että niitä hyötyjä sitte esimerkiks terveyteen saadaan. Mut toisaalta nyt on vahvasti viime vuosina tullu tämmönen ikään ku kehopositiivisuusliikehdintä ja tämmöne ajattelu, et me Terveyttä kaiken kokoisena –lähestymistapa, jossa onki nostettu esiin sitä, et paino ei olisikaa enää keskiössä, et sen ei oo, et se on jopa haitallista, et me ollaan liian painokeskeisiä, vaan et mejän pitäs jotenki enemmän ajatella kokonaisvaltaisesti, mitkä teot jotenki edistää sitä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mitä sä aattelet itse psykologina, että näistä teemoista tai et mitä nyt sit pitäs ajatella, mitä pitäs tehdä? Ollaanko me liian painokeskeisiä vai ei?

Susanna Angle: Joo. No jos lähdetään tästä Käypä hoito –suosituksen näkökulmasta liikkeelle, että mä olen tosiaan ollu kahteen otteeseen mukana tekemässä lasten lihavuuden Käypä hoito –suositusta käyttäytymistieteilijän ominaisuudessa, ja nyt seuraava versio, joka on tulossa, niin onki tämmöne suositus, mihin yhdistetään aikuisten ja lasten lihavuuden hoitosuosituksset, ja sitä kautta ilokseni tavallaan pääsin sit myös tätä aikuisten suositustekstiä päivittämään ja olemaan sen työstämisessä mukana. Ja mun into vähän hyytyi kyllä lyhyeen, kun mä innoissani

odotin, et no nyt mä pääsen etsimään sit nää, just nää tämmöset, et miten paljon on tätä ihan uudenlaist lähestymistapaa, ja miten vaikka tunteet pitää huomioida ja miten tää liittyy köyhyyteen ja tää voi liittyy turvallisuuteen ja tunteisiin. Ja ei semmosia tutkimuksia ollukaan, et se on vähän huono juttu tommosessa tieteellisessä tekemisessä, ku siinä tietysti tullaan vähän jäljessä aina, että kestää kauan, et tutkimustuloksia saadaan ja niist saadaan raportteja, ja saatika, et jostain on vahvaa näyttöä. Ja Käypä hoito –suositus kuitenkin lähtee sielt lääketieteen traditiosta ja sieltä sairaanhoidollisesta ja tämmösestä perspektiivistä, ja lääketieteellinen tutkimus on keskiössä, jossa on hyvin voimakkaasti (tällane) [0:36:09] luonnontieteellinen näkemys. Ja silloin tämmöstä vahvaa näyttöä on kovin vaikeeta saada, ja että toki kun tutkitaan, ajattelen niitä hoitotutkimuksii, nii ne on kuitenkin pääasiassa semmosia, et on sit joku semmonen hoito-ohjelma kehitetty ja siihen on otettu ihmisiä ja niitä on seurattu tietyn aikaa. Ja se on kuitenkin kauheen elämälle vierasta, et oikeastihan vaikkapa tavallinen laihduttaja tai se ihminen, joka lähtee terveyskeskuksesta hakemaan apua lihavuuteensa tai joka hoitoon ohjataan, niin ei hänellä ole semmost hienoa ohjelmaa missään tarjolla, että siinä ammattilaiset seuraa ja ammattilaiset laativat jonku ruokavalion ja liikuntaohjelman, ja mitataan ja tutkitaan. Et se on hyvin (semmonen) poikkeuksellinen tilanne, ja se tuki voi olla siinä olennaisempaa, tai ainaki hyvin jotenki tärkeää verrattuna siihen, et kyllähä me nyt kaikki tiedetään, että syö vähemmän ja liiku enemmän, mutta ku tämä kehotus ei ketään kyl auta. Ja sit tutkimuksis on vielä tämä ongelma, et niis on usein seurattu sit vaikkapa vuosi taikka kaksi vuotta, ja se on jo vähän semmonen, et se kaks vuotta alkaa jo olla semmonen, et siinä jo nähdään, että ne, jotka ovat niin sanotusti sit onnistuneet siinä, että paino on pudonnut, niin niitten paino rupee nousemaan takas. Et se on semmonen iso ongelma, mitä ei ehkä hoksattu, kun vaan sit tuotettiin, että vaikuttavaa hoitoa on tällaiset ja tällaiset interventiot. Sit ku oli kuitenkin vaan seurattu niit ihmisii vuoden, eikä sit kysytytkää, et hetkinen, niitten kaikkien paino nousiki takas, nii oliks se sillo vaikuttavaa. Ja sit kun onkin hoksattu, et ehkä ois syytä seurata vähän pidemmän aikaa, et pysyykö se painonlasku, niin ei se meinaa pysyä, et siit on ihan jatkuvasti enemmän ja enemmän näyttöä, et ajan myötä suurimmalla osalla paino nousee takas. Ja sitä on nyt sit pätkäilty monella tavalla, että mitkä kaikki siihen liittyy, ja siinä on ihan sekä kehollisia, aineenvaihdunnallisia mekanismeja, miten keho tavallaan vastustaa sitä alempaa painoa, ja puhumattakaan sitte, et kaikkia mielen mekanismeja, että meidän mieli kokee sen helposti kuitenkin riistona, että jotakin vähennetään ja ollaan tarkkoja ja niukkaillaan ja on rajotettua syömistä, niin aikansa sitä jaksaa ja onnistuu ja kokee ehkä palkitsevana sen painonlaskun ja muun, mutta sit se ei kannakaan loputtomiin, ja sieltä alkaa selkäytimestä luolamiesgeenit sanoa, että ruokaa ja mua on riistetty ja mun on saatava. Et sekä mieli että keho tavallaan vastustaa sitä painonlaskuu. Ja -

Sanna Talvia: Hei tohon kysymys: onks siinä väliä, että onko se pitkän ajan kuluessa tapahtuvaa hivuttautuvaa painonlaskua vai sit sellast aika nopeammalla tahdilla, vähän rytisemällä tapahtuvaa painonlaskua? Ootteko siitä puhunu siel teijän ryhmässä tai ootko itse havainnut, onks sillä mitään merkitystä tässä?

Susanna Angle: No tota on yritetty ihan tutkia, ja varmaan ajatus on ollut se, että ehkä se ratkaisu olis tämä, että kunhan hitaasti tehdään, niin sitte se olis pysyvämpää, mut siit ei oo voitu saada näyttöä. Ja mä luulen, et se johtuu just siitä, et siihen vaikuttaa niin kovin moni tekijä, ja että nopeasti voi laihduttaa ja hitaasti voi laihduttaa viisaasti tai sit todella tyhmästi. Et jollain tavalla, että (-) (ookaan) [0:39:36] kuitenkin se nopeus, vaan se on, ehkä se on kuitenkin sit jossain muualla se salaisuus. Ja sit mun mielestä se on kuitenkin niin viisas se semmonen ohje, että kun hoikistuminen nyt edellyttää, että jotakin sun tottumuksissa muuttuu, niin, ja jotta se painonlasku pysyisi, niin jotain täytyy muuttuu pysyvästi. Ja sillen jotenki se paras ohje on kuitenkin se, että tee vaan semmosia muutoksia, jotka voit säilyttää loppuikäsi. Ja sehän taas tarkoittaa mun mielestä sitä, että kannattaisikin ehkä ihmisille suositella painonhallintaa eikä laihduttamista, et ku se on ennen nähty sillä taval mekaanisesti, että ensin on laihdutusvaihe ja sitten tulee painonhallintavaihe, jossa on omat juttunsa ja niksinsä juuri, et miten se paino sitten pidetään, mut ku ei se mene elävs elämäs tällä tavalla mekaanisesti ollenkaan kun miten se menee paperilla. Et toki hoikistuminen on paperilla sitä kalorimatemiikkaa, mut ei se oo sitä elävs elämässä. Että, nii, nyt mä, nyt mult katos ajatus, mihin mä olin täl menos. Mitä sä (kysyt) [0:40:49]?

Sanna Talvia: Mä en oo ihan varma, mihin sä olit menossa, mut kyl sä vastasit siihen, mitä mä olin kysymässä just tästä myös täst nopeudesta ja hitaudesta jotenkin, et onko kumpikaan sit parempi tai (--) onko se se jotenki se kriittinen, mut ei välttämättä sekään oo se kriittinen tekijä siinä.

Susanna Angle: Nii ja siitä, että paino, (et) tämä hyvinvointikeskeisyys ja tämä on tulossa, tullut kovalla vauhdilla, nii mä (ajattelisin), et se varmaan mediassa näyttää tuolta, että se on voimakkaasti tulossa, et siit on puhuttu ja pidetty ääntä, ja siit on ollu kampanjoita, ja mikä on kauheen tärkeet ja ymmärrettävää, et jollain taval enemmän tai myöhemmin tulee vastalause tälle, koska tää on ollu tavallaan mahdoton jollain taval vaatimus, että lihavuus nyt vaan on niin vaarallist ja haitallist, et kaikkien pitäs, et no question, että kaikkien pitäs vaan hoikistua. Ja sit ku siit on just huomattu, et se onki vaa johtanu siihen, vaikka siihen jojoiluun, että paino sit laskee ja nousee ja laskee ja nousee, ja ollaan dieetillä ja ei olla dieetillä. Et se ei ole tavallaan toiminut sillä tavalla, ku on ollu ajatus, niin on noustu kapinaan, että eihän tää voi näin olla, ja että ei, tää ei skulaa, tää ei toimi tää juttu. Mut se, että tieteessä se näkyy vast kovin vähän, että näitä on onneksi, on, tätä on tutkittu, että on sitten vaikka tämmösiä ohjelmia pyritty laatimaan, ja tutkittu semmosia menetelmiä, että kannustetaankin ihmisiä vaan juuri elintapojen kohentamiseen, eikä ollenkaan, se paino ei ole siinä fokuksessa, vaan tavote on vaan parempi vointi. Ja sit mitataan vaikka verenpainetta ja veren rasva-arvoja ja verensokereita ja mitataan ihan muilla mittareilla sitä, jollain tavalla sitä hyvinvointia ja terveyttä, jota sitten parhaassa tapaukses seuraa siitä, kun on onnistunut muuttamaan tottumuksiaan terveellisemmäksi. Niin niitä on, mut niit on vasta kovin vähän, ja sit jotenkin tässä kovassa lääketieteessä tätä ei pidetä ihan, et [huokaus] (--) [0:43:00] –

Sanna Talvia: Ei riitä vielä näyttö.

Susanna Angle: Nii, ei se riitä vielä, ja sit, ja se, että no onks se sit laihtunu ja ku se on kuitenkin sit se kysymys, et vaan se nähdään tuloksena, että niitten ihmisten pitäisi laihtua. Ja mä ajattelen, et se on sillä taval, jotenki tää tieteen ja varsinki tämmösen luonnontieteen tai täsmällisyyden vaatimus ja tää tämmönen, että no koska kun on näin ja näin paljon ylipainoa, niin siitä seuraa matemaattisesti tämmönen ja tämmönen riski, että kerta kaikkiaan sairastumisriski, et se voidaan täältä osottaa. Mut kun jo esimerkiks se painoindeksi on vaan tämmönen sopimus, et siinä on niin paljon mun mielest tämmösii epätarkkuuksia, et täs on joku (sellanen) jännä ristiriita, et halutaan vahvaa näyttöä ja mitattavia asioita ja kiloissa tuloksia, ja sit kuitenkin on jotenki nää perusasiat on hyvin tämmösiä vähä niinku sinnepäin, että tää on nyt sovittu, et painoindeksin rajat on tämmöset, vaikka se ei huomioi kehon koostumusta esimerkiks millään tavalla. Ja vielä jotenkin tavallaan ongelmallisempi mun mielest on tää vyötärönympäryksen mittaaminen, että siitä on yksi raja-arvo naisilla ja yksi miehille riippumatta pituudesta, ruumiinrakenteesta. Ja siis itse jos ajattelen, että jos mä mittaan aamulla mun oman vyötärönympäryksen oikeaoppisella tavalla ja sit mä mittaan sen illalla, ku mä olen koko päivän syöny ja jonkun pasta-aterian siin viimeks ja vähä jotain suolasta, nii ne on kymmenen sentin ero, nii ei se voi olla niin, että siihen on olemas joku yksi arvo, et nyt menee sen yli, että nyt olen riskissä. Et täs on jotain tämmöst niin, et toisaalta kauhee täsmällisyyden ja eksaktin näytön vaatimus, ja toisaalta jotenki paljon tämmösii, et me vaan pidetään itsestään selvänä, et näin on tehty ja näin on päätetty kansainvälisesti. Ja tarkkaan ottaenhan meidän pitäis, jos me ollaan huolestuneita oikeesti ihmisten liiallisesta rasvakudoksesta, niin meidän pitäis mitata sitä rasvakudosta. Siihen on mittareita olemassa kyllä monennäkösiä, mut ku se on kalliimpaa ja epäkäytännöllisempää, nii käytetään nyt vaan tätä vaakaa sitte, ku se on nyt helpompi.

Sanna Talvia: Eli mittareissaki on paljon semmosta –

Susanna Angle: Mittareissa on, kyllä.

Sanna Talvia: - oikeesti, mitä pitäs mieltä.

Susanna Angle: Kyllä.

Sanna Talvia: No (entä jos) [0:45:12] heitän sulle nyt vähä tämmöse raflaavan ajatuksen siitä, et onko kaiken kaikkiaan jotain ongelmaa siinä, että tämmöne ikään ku lääketieteellinen ja jossain määrin hoitotieteellinenki lähestymistapa on valjastettu tähän lihavuusasiaan, jos ajatellaan, et siihen traditioon ehkä kuuluu se, et on ongelma, selkeä ongelma, johon on selkeä ratkaisu. Ihmisellä on haava, se pitää putsata ja se pitää ommella, tai ihmisen suolistossa on joku kramppi, ja sille pitää tehdä tietyt hoitotoimenpiteet. Ja sit ku me ajatellaan, et lihavuus menee taas

sinne niin ytimeen ihmisen minuudessa, ja se on hyvin kokonaisvaltanen asia, eihän siihen yleensä ole mitään yhtä yksittäistä syytä, johon vois jotenki tarttua ja sit ratkasta sen ongelman. Nii onko, tää on nyt tää raflaava ajatus, onko niin, et lääketiede ja hoitotiede ja niistä ammentava traditio on (--) vähän (--) ei osu siihen maaliin sen takia, et se tekemisen mentaliteetti on siellä toisenlainen, joka ei tavallaan tämmöseen elintapa, laajasti ymmärretty ja ihmiseen holistisesti vaikuttavaan ongelmaan se ei pure, se osuu ohi koko ajan? Mitä sä aattelet tästä?

Susanna Angle: Hmm. No mä en ehkä ajattelis ihan sentään noin raflaavasti, että se ei osu, vaan mä ajattelen, et se ei yksin riitä. Että täs on vähän samaa kun se, että juuri nää tämmöset ihan hyvin tämmöset somaattiset ongelmat, niin niin kauan lääketiede tosiaan on vahvoilla ja niin kauan on luonnontieteellinen vahva näyttö toimenpiteistä ja näin. Mut heti kun tullaan asioihin, jotka toki liittyy ihmisen terveyteen ja sairauteen, et sillä tavalla on kyl ihan lääketieteen aluetta, mut jotka sit liittyykin paljon ihmisen elintapoihin, näitähän on paljon, monennäköisiä elintasosairauksia on, taikka juuri tupakointi tai alkoholin käyttö, mitkä selvästi muodostaa jonkun terveystriskin, johon terveydenhuollossa halutaan tarttua ja puuttua, hoitaa ja ennaltaehkästä. Mutta jotenkin mä aattelen, et tää lihavuus on siitä juuri se, tää on ehkä niin siellä ytimessä keskeisin asia jollain tavalla, et kun tämä on todella, joo, terveyteen liittyvä asia, mut kun tämä on niin paljon muutakin. Ja silloin se ei riitä se, että hoidetaan sitä lihavuutta tai yritetään hoitaa tai yritetään ennaltaehkästä. Ja että lääkäri katsoo ilman muuta ja terveydenhuollon koulutuksen saanu katsoo sieltä terveyden ja sairauden näkökulmasta ja on näyttöön perustuvasti oikeassa, että nämä ovat terveystriskejä, mutta ne keinot tarttua siihen on riittämättömiä, koska lihavuus ei ole ainoastaan sairaus- ja terveystriski, vaan se on niin paljon muutakin. Ja silloin päästään vaikkapa tähän ruokasuhdeasiaan, että lihavuus, tosiaan se on monitekijäinen juttu, mut paljolti siihen liittyy kuitenkin suurimmas osas tapauksissa elämäntavat. Hyvin harvinaista, etteikö ne liittyis tai olis jotenkin siinä syynä. Ja kun lihavuus ei oo sillä tavalla, lihavuus ei oo tahdonalainen asia, niin siihen ei voida suoraan vaikuttaa, vaan täytyy välillisesti yrittää sit vaikuttaa niihin elintapoihin. Ja silloin tullaan tähän, että kun se ihmisen ruokasuhde tai ihmisen kehosuhde on muutakin kuin sitä terveyttä ja sairautta, terveellisyyttä ja epäterveellisyyttä. Ja se kutsuu tätä holistisempaa ajattelua, että mä ajattelen enemmän niin, että lääkäreiden ja terveydenhuollon ihmisten olis hyvä kutsua köyhyystutkijat ja psykologit ja traumaterapeutit ja monen alan ihmiset yhdessä miettimään, et mitä ihmettä me tehtäis tän asian kanssa, kun tää on tärkeä asia ja huolestuttava asia ja vaikuttaa monel taval ihmisten huonovointisuuteen, mutta jos se jätetään terveydenhuollon harteille, niin mä ymmärrän, et ollaan aika keinottomia ja voimattomia. Ja että jos siel on vaan se valistus sitte se kärki, että nopeasti vaan kunhan kerrotaan riskeistä ja valistetaan, niin siitä se sitte. Ja sit täytyy sanoa, et onhan tällä hetkellä ainut todella vaikuttava lihavuuden hoitomuoto on tämä leikkaus, lihavuusleikkaukset, ja kyllähän se on lääketieteen aluetta. Et heil on tämä yks vaikuttava hoitomuoto hallussaan, mut se, et jos me laajemmin tähän pulmaan halutaan tarttua, tai ilmiöön, nii.

Sanna Talvia: Eli ainakaan se, et yritetään pelkän lääke- ja hoitotieteen avulla tätä ratkasta, niin sitä ei sitten sitä ratkasua ehkä löydy.

Susanna Angle: Mm.

Sanna Talvia: No entäs sit semmonen do know harm -ajattelu, et voiko sitte olla niin, et sit ku se semmonen painokeskeisyys nyt erityisesti, et jos se kuitenkin jää sinne hyvin vahvana traditiona, vaikka siihen kutsuttais muitaki ammattilaisia, nii siinä on sitte vähintään yhtä paljo haittaa ku hyötyä siitä painon puskemisesta koko ajan jotenki siihen keskeiseksi mittariksi.

Susanna Angle: Nii, jännä ku sä sanot sen tämmösenä toteamuksena, koska kaikki eivät ajattele ollenkaan noin, vaan edelleen on voimakkaasti myös sitä usko, et totta kai täytyy sanoa, ja täytyyhän ihmisten nyt tietää, ja totta kai se on se lähtökohta, et tyyliin, että kansalliset punnitukset kaikille, ja tiedotetaan sitte, et jokainen varmasti tietää olevansa ylipainonen, jokanen, joka on ylipainonen. Et se on hyvin voimakas ajatus. Ja että, ja tästä etsin myös kovasti, juuri tästä, että voiko olla haitallista tämä, taikka että millä tavalla on haitallista, jos ollaan kovin painokeskeisiä, niin ei siitä löytynykään tutkimusta.

Sanna Talvia: Mm.

Susanna Angle: Niin, et -

Sanna Talvia: (Täs on tämmöne) [0:51:11] kokemuspohja (--)

Susanna Angle: Siitä löyty, joo, -

Sanna Talvia: - (ja sit havainto), mm.

Susanna Angle: - ja sit tämmösii tavallaan kannanottoja ja tämmösii mielipidejuttuja ja tämmösiä, että tätä ajatusta on kyl ravisteltu, että täs ei nyt täs yhtälös joku toimi, kun valistusta lisätään ja lisätään ja tiedotusta, ja ihmiset tietää yhä enemmän, ja varotellaan, ja riskit ja muu, mut lihavuus vaan lisääntyy, ja samaan aikaan kaikenlaiset muut syömiseen liittyvät ongelmat. Et [huokaus], et ei tätä kaikki ihan nää näin, vaan edelleen on paljolti usko siihen, että kyl se vaan sit se varottelu ja se tiedottaminen olis tärkeää.

Sanna Talvia: No mitä jos ajattelet sen oman käytännön työs kannalta, sä oot paljon ihmisiä kuitenkin nähnyt vuosien aikana ja kuullut heidän tarinoitaan siitä, et miten he on pääteny siihen ehkä syömisen problematiikkaan, tai minkälainen se heidän painopolku ja siihen vaikuttamisyritykset on ollu, nii mitä sä sieltä käsin itse näät, että, ja miten sä sieltä käsin, ku sä katselet tätä ehkä kuitenkin meidän kulttuurin painokeskeisyyttä, joka edelleen on vahva trendi, niin onko teoriassakaa mahdollista, et siinä olis jotain harmia ja haittaa tällä meidän painokeskeisyydellä?

Susanna Angle: Ilman muuta, ja jälleen tosiaan asiakkaiden viisaudesta paljon voi täs ammentaa, et toki ne on mutkikkaita ne vaikkapa ihmisten sairastumisen polut, et millä tavalla suhde syömiseen on mennyt solmuun tai sairastunu syömishäiriöön jonkinasteiseen tai muuta. Et usein näyttää siltä, et ytimeltään painokeskeisyys ei oo ollu sillä tavalla se syy, mutta se on ollu enemminki keino tai kanava jollekin huonovointisuudelle alkaa sitten ilmetä juuri tällä tavalla. Ja tää paino on sillä taval altis näille, altis tavallaan tämmösille ongelmille juuri sen takia, et siin on tää salakavaluus, et ku se näyttää siltä, et me voidaan siihen vaikuttaa niin kovin helposti, nii se tarjoutuu tämmöseksi kontrolloimisen keinoksi ja itsensä muuttamisen keinoksi, et jos mua kauheesti ottaa päähän, että oi että mua nolottaa, ku mä olen luokan pisin ja mä olen aina ollu pitkä, nii sä et voi sille mitään, sitä sä et voi ruveta muuttamaan. Mut kuinka nopeesti voi alkaa muuttamaan sitä omaa kehonmuotoa ja painoa, kun on hiukan aikaa syömättä tai mitä nyt sit kukanenki kikkailee. Et siinä on se salakavala palkitsevuus ja semmonen illuusio siitä, että tähähän pystyy mukavasti vaikuttamaan, niin se tarjoo nopeesti sen areenan sille, et sä yritätkin ruveta sen kautta ratkasemaan jotain ihan muita asioita. Mut ilman muuta sillon, jos kulttuuri on tämmönen, joka tukee, ku antaa koko ajan tätä viestiä, et se on kauheen tärkeää se, se hoikkuus olis kovin tärkeää, ja lihavuus on kamalinta, mitä on, ajatellen nyt tällai, et siitä tulee varotella, jotta ihmiset eivät lihoisi, niin sillä saattaa kyl olla enemmän harmia. Ja paradoksaalisesti jopa tämä, että ei vaan tämä, että se saattaa lisätä sit näitä tämmöst ongelmallist suhdetta syömiseen, mutta pitkäl tähtäimellä se saattaa lihottaa ihmisiä. Et sitäkään ei varmaan tulla aina iha ajatteleeksi. Et syömishäiriönhän yks ihan ydinkriteeri on tämä lihomisen pelko, niin sillon ei voi olla niin, että me sen nimissä, että lihavuudelle voisimme tehdä jotain, lihavuusepidemia taittuisi, niin kylvämme paljon vaan tätä lihomisen pelkoa, niin sillä sitten eivät uskalla ihmiset sitte lihoa. Mutta ku sil on se päinvastanen vaikutus, että suhde syömiseen mutkistuu ja suhde omaan kehoon mutkistuu, ja mitä mutkallisempi on suhde syömiseen, niin sen helpommin se oman kehon kuuntelu etäännyy, ja sen hankalammaksi voi käydä vaikka nälän ja kylläisyyden kuunteleminen, ja tilalle tulee juuri tämmönen joku moraali ja semmonen, et nyt ei pitäisi. Ja ne taas on valtavan hyvä kasvualueista kaikennäkösille mieliteoille ja ahmimiselle. Ja monissa painonhallinta-asiakkaissa näkee myös sen semmosen tietyn kierteen, et se semmosen, (onko) [0:55:41] itseinho nyt ehkä voimakas sana, mut ehkä se sen oman ulkomuodon jotenkin vastenmielisyys ja inhoaminen, nii se ei todellakaan edistä sitä, että, se ei edistä painonhallintaa, eikä se edistä hyviä elämäntapoja, et päinvastoin, siit tulee semmonen itseruuskinta ja no en oo ansainnu ja läski (-) oot ansainnukaa. Ja pitkäl tähtäimellä se tuppaa ihmistä lihottamaan, jos on hällä väliä -asenne. Se lisää syömisen mielitekoa ja kaikkien kiellettyjen juttujen mielitekoa, ja pitkäl tähtäimel lihottaa.

Sanna Talvia: Mm. Eli tämmösiä monimutkasia yhteyksiä näiden asioiden välillä on, ja voiko kenties aatella, et joilleki tämmönen painokeskeisyys on haitallisempaa, kun taas toisille se ei välttämättä sitä ole, tai he jotenki kestää sen, ja se on jopa heille

hyödyllistä. Voiks myös näin ajatella, et tää on, ei oo ehkä kaikille sama sapluuna tai sama mentaalinen ajatusmalli toimi?

Susanna Angle: Varmasti on näin, ja mun täytyy aina muistaa se, et mä nään vähän vinoutuneen otoksen tietyl tavall omissa asiakkaissani, koska he ovat pääasias ihmisiä, joilla on jollain tavalla suhde ruokaan ja suhde omaan kehoon menny mutkalle, ja sen kautta usein hyvinkin voimakas viha-rakkaussuhde vaikkapa siihen vaakaan tai sellanen hyvin ongelmallinen suhde siihen painoon. Mutta on varmasti myös, jos ajatellaan nyt sitte lihavuudesta käsin, et on varmaan myös ylipainosia lihavia ihmisiä, jotka oikeesti tavallaan ei oo ihan sitä hoksannu ja ei oo sen enempää ajatellu, eikä niin kauheesti kato peilii ja vaan ostaa isomman vyön. Ja sitte kun jotenki sen hoksaa, että no emmä nyt haluukaan voida tällä tavalla tai haluan tehdä voinnilleni jotain, niin vaaka on ystävä siinä ja semmonen jotenki tuki, eikä se, mut siinä on just varmaan joku semmonen, että sul on joku riittävän luja itsen arvostaminen ja joku minäkäsitys, joka ei hetkahda siitä, että se vaaka ei rupee määrittelemään sinua. Et olen kuullut yhdestä insinööristä, joka oli tällainen, että –

Sanna Talvia: [naurua] Kappas vaan, että oli insinööri, mm.

Susanna Angle: Nii, joo, et hän ei yhtää ahdistunu täst vaa'asta.

Sanna Talvia: Nii, kyllä. Eli toisaalt ammattilaiselle, tai ammattilaisella pitää olla sitä herkkyyttä myös tunnistaa näitä, et kenelle mikäkin on ehkä haitallista tai hyödyllistä ja –

Susanna Angle: Juuri se. Ja senpä takia itse asiassa se on nerokas tämmönen ehdotus, itse asiassa lihavuuden hoidon (tämmönen) [0:58:14] lyhyt interventio tai mini-interventio, niin se alkaa näin, että kysytään potilaalta, ylipainoselta tai lihavalta potilaalta, että mitä itse ajattelette painostanne. Toki mä psykologina vähän laajentaisin sitä sillä tavalla, että sehän menee vähän tähän ruokasuhteeseen, että siinä on jo se taju, että tämä ei ole nyt pelkkä terveystarkastus, et se ei ole, että emme lähde siitä, et tiedättekö, että painonne on teille nyt riski tai tämä voi teidät sairastuttaa, vaa jotenki annetaan sille, et mitä itse ajattelette, nii se on jo must iso juttu ja nerokasta. Mut sitä täytyy väljentää niin, että jotenkin kysyis laajemmin sitä, että mitä tämä ylipaino sulle merkitsee, mitä kaikkee se merkitsee, jollon siitä päästäis jotenki tähän, että jolleki se on mutkaton asia, et no enpä oo tullu ajatelleeksi, ja että ai, sekö on haitallista, ja no ilmeisesti verenpaineet on noussu, ja toisille se on hirmu kipeä asia, joka menee tunteisiin heti. Mutta se, että kun sen esitetään tällä tavalla, että mä en ala sulle nyt täs mitään neuvomaan ja selittämään tai viisastelemaan, ku mä kysyn nyt sulta, niin sä saat kertoa. Ja silloin, se on must jo erinomanen alku olis.

Sanna Talvia: Aivan, kyllä. Kuulostaa oikein hyvältä ja kehuvoimaiselta –

Susanna Angle: Nii, (joo) [0:59:30].



Sanna Talvia: - ajattelutavalta myöskin.

Susanna Angle: Kyllä.

Sanna Talvia: Meil on myös Kehuvan koulutuksissa jotkut terveydenhuollon ammattilaiset kovasti just kipuillu sitä, et tavallaa he kokee, et he haluaiski keskittyä vähemmän siihen painoon, vaikka just pienten lasten tai kouluikästen lasten kanssa työskentelevät terveydenhoitajat ajattelee, että he on niin nähny sen, että pompotetaan sitä lasta painokontrolleissa, inhottava sanakin. Haetaan sieltä luokasta ja katotaan vaan sitä painoo, mut oikein mitään muuta ei oo tarjolla. Et he kokee, et jotain muuta pitäis tarjota ja tehdä toisella otteella, ja on kokenut, (et) Kehuvas on paljo hyvää tämmöst just sitä hyväksyvää ja katseen suuntaamist vähä niinku muihin asioihin. Mut sitte toisaalta he kipuilee sitä, että mut he on kansanterveyden edistäjiä, ja heille tulee vahva paine siitä, et kylhän sitä painoo sitte pitäisi kuitenkin seurata, ja painonlaskulle asetetaan niitä tavoitteita vähä niinku ylhäältä ja ohi heidän. Mitä sä, täs tulee tämmöst jännitettä, nii mitä sä nyt näille terveydenhuollon ammattilaisille sanoisit, et miten tasapainoilla tässä näiden erilaisten ajatusten ja vaatimusten ristiaallokossa?

Susanna Angle: No must toi on jo upean kuulosta, et haluttais toimii toisin, et nähdään se, et tää ei, et täl keinol tää ei etene tai tää ei skulaa. Ja se on kauheen murheellista, et sit vedoten vaikkapa juuri, et no ei oo niit käyntikertoja, ajat on (lyhyiä) [1:00:54], jonot on pitkät, et siihen resurssien vähyyteen, nii sit sillä varjolla yritetään äkkii puskee, et nääki täytyy nyt sanoo ja (-) se tavote, koska se vast on hukkaan heitettyä, sit niinku vähien resurssien hukkaan heittoa, koska me tiedetään kyl se, että muiden asettamat tavoitteet ei toimi ja puskeminen ja neuvominen ja huomautteleminen. Et se on kauheen inhimillist myös tämmönen jotenkin, et me olla hätäsii ja kärsimättömii, et ku saatas ny äkkii tää muuttumaa ja toimimaan toisin ja ymmärtämään, ja sielt ne pomotki hönkii niskaan. Mutta et mä rohkasen tämmösii ihmisii, et pitäkää kiinni tosta, et jos teil on edes tää jo tää halu, et jotain haluis, et haluis tehdä toisin. Ja et voisko siihen löytää jotenki omii tapoja vähän olla tottelematon ja tehdä jotain toisin. Ja jopa, mul on tämmönen yks ratkasukeskeisen terapeutin pikku vinkki siihen, että voisko toimii esimerkiks näin, että tehdä näkyväks sen paineen, minkä alaisena se ammattilainen työskentelee. Että sanoo sille potilaalle, että ku täs on ny kuule se kuvio, et mul on nyt semmoset ohjeet, et täst painost täytyis puhuu, nii kato, et jotta mä saan (nyt) [1:02:10] merkata tänne näin mun pomolle, et mä olen, (ne on) käyty tämä keskustelu, nii ooks nyt mun kans täs vähä juones mukana, että me on nyt keskusteltu täst. Et se on jo keino, et sä osotat, että me ollaan täs samal puolella, ja et mä tiedän, et tää on älytön neuvo tai älytön tehtävä.

Sanna Talvia: (Systeemi, mm).

Susanna Angle: Nii, ja sä tiedät, et sillon sä, sillon te ootte vähä niinku samas vitsis mukana tietyl taval tai semmosessa ja jaatte sen, että kumpiki tietää, et se on aivan turhaa. Mut se voi avata jonku semmosen, et sit se aika, mikä sul säästyy siitä, ettet sä ala sitä protokollaa ja kyllä nyt, (et sitä) ylipainoo on noi ja noin paljon, ja mitäs voisit muuttaa ja näin. Niin sä voit käyttää sen vähän ajan sit johonki muuhu, että kerro sinä, et mitä sä itte ajattelet ja miten, onks, miten sun on puututtu tähän tilanteeseen, nii onks mistään ollu apua, ja mitä sä itte aattelet, mikä sua auttas. Et jos mä voisin auttaa tos paino (-), mitä sä mult tarvitsisit. Ja vaikkei se potilas tai asiakas osais siinä hetkes edes vastata, et no teepä kuule näin, tai tarvitsisin tätä, nii se kysyminen on se olennainen, et sä heität sen pallon, että emmä tiedä, enkä mä voi tehdä sun puolest juttuja, mut että mä haluisin olla sun käytettävissä, jos sä tarviit. Ja tämmönen herättely on usein jo semmonen, että eihän se ihmene välttämät vastaa, eikä se tuu koskaan sun vastaanotolle, mut sillähän voi joku iha uudenlainen muistijälki jäädä tästä, et täst puhuttii täl kertaa ihan eri tavalla. Joku näki mut ihan eri tavalla, eikä sielt tullukaa taas sitä samaa saarnaa.

Sanna Talvia: Mm, aivan.

Susanna Angle: Ja nyt ehdotan, että tästä joku jonkun oman sovelluksen ja oman (persoonan) [1:03:47] tapaan sopivan sovelluksen tekee, että älä tottele niitä, et älä tee sitä, (mistä) tiedät, et ei toimi.

Sanna Talvia: Semmost hyvää kapinallisuutta vähän tähän kohtaan, kyllä.

Susanna Angle: Nii, ja keksii yhdes potilaan kanssa tai asiakkaan kans, et miten toimitaan toisin.

Sanna Talvia: Kyllä. Meillä itseasias yks verkkokoulutukseen osallistunu terveydenhuollon ammattilainen pohtiki just sitä, et miten, hän sano, et terveystalalla on tapana kiireen ja sen toimintakulttuurinki takia jotenkin äkkiä just kääntää tää tilannekartotus ja sit ongelmakohtat sieltä, tarjota niihi muutosehdotukset ja sit jopa kehotuksia ja käskyjä. Ja sitten hän kuvas sitä, et hän käyttää työssään tämmöst aikaa vievempää tapaa asioiden kanssa, mut et kokee just sitä, et sitä ei välttämät ymmärretä, tai kollegat tai se toimintakulttuuri, missä hän toimii, nii ei välttämättä sitä hyväksy, vaan se harmillisesti koetaan ajanhukaksi, et se ei oo sitä niin sanottua tehokasta, mitä sä tossa itse kuvasit, että myös paineessa siellä tavallaan. Mut toisaalt ihanasti kuvasit just sitä, että miten ehk kannattaa uskoa siihen, mitä tekee, ja tehdä niinku sydän sanoo tästäkin kaikesta huolimatta.

Susanna Angle: Niinpä. Nii, ja sit just tää, et jos kulttuuri on tämmönen, että niinku puskeva ja tuloksia odottava, nii vois kysyy, et onks tää kovin tuloksellist sit, mitä te teette tääl, (tai et te) [1:05:15] osotatte näit painotavotteita.

Sanna Talvia: Mm, kyllä. Hei, meillä ois vielä viimeinen osio tässä meidän haastattelus jäljellä, ja psykologina varmasti tämmöset mustetahrastetit on sulle

hyvinkin tuttuja. Meillä on Kehuvan podcasteissa nyt oma täysin epätieteellinen ruokatahratesti.

Susanna Angle: Ihanaa.

Sanna Talvia: Mm, eli nyt saa laittaa sen tieteilijähatun vähäks aikaa syrjään. Eli sanon sulle muutamia tämmösiä ruokaan liittyviä sanoja, ja sä voit kertoa meille, mitä sulle mieleen, joko lyhyesti tai sit vähän pidemmästäkin. Oot sä valmis?

Susanna Angle: En, mutta alotetaan silti.

Sanna Talvia: Alotetaan silti. Noni, täältä tulee. Veriletut.

Susanna Angle: Itseasiassa puolukkahillon kanssa aika hyviä, ja heti tulee mieleen, et sehän on yks tämmönen hyvä valmisruoka, mitä saa tämmönen ihminen, joka ei kauheen innokas oo laittamaan ruokaa, niin muistan kyllä opiskeluaikanani esimerkiksi paljon syöneeni äidin puolukoitten kanssa valmiita verilettuja.

Sanna Talvia: Mm-m. Pulla.

Susanna Angle: Menee vähän samaan kategoriaan kun Fazerin Sininen, että semmonen perus, herkkujen perusjuttu. Nään heti sellasen pikkupullan, jos on voisilmä, ja joka on aika harmiton, se nyt on vähä niinku voileivästä yks versio.

Sanna Talvia: Perunamuusi.

Susanna Angle: Herkullista, mutta työlästä. Tulee mieleen, et mul jää aina kökkäreitä sinne, jos olen yrittänyt tehdä.

Sanna Talvia: Lautasmalli.

Susanna Angle: Ristiriitaisia tunteita herättää. Sehän on tämmönen jollain tavalla suositeltavan syömisen myös tällane perustyökalu, ja ehkä ihan semmonen hyvä havainnollinen juttu, mutta myös vähän semmonen monissa inhon väristyksiä herättävä, et taas sitä perus lautasmallia. Et jos mä sanonkin, että lautasmallista tulee mieleen Villeroy & Bochin joku kaunis posliininen lautasmallisto.

Sanna Talvia: Mm, oo. Härkäpapuruuhe.

Susanna Angle: Ei herätä houkutusta, (ku vähä) (-) [1:07:50] kuivakkaan, kuivakas mielikuva tulee.

Sanna Talvia: Ja sit viimeinen on leipäjono.

Susanna Angle: Harmaa. Suomi. Ankeus. Surullinen juttu, että ei soisi kenenkään joutuvan leipäjonoon, mutta toisaalta hyvä, että semmosia on tarvitseville, ja ei tule sitten hukka, ruokahävikkiä, kun menee tarvitsevien suihin.

Sanna Talvia: Hyvä, kiitos paljon Susanna Angle vierailusta Kehuva-podcastissä ja näistä yhteisistä keskustelunhetkistä.

Susanna Angle: Kiitoksia.