



# Treeni lopetti kuukautiset

Rankka ja vaativa harjoittelu voi vaikuttaa naisen hormonitoimintaan. Kuukautisten loppuminen ei ole pikkujuttu. Se voi heikentää luustoa ja vaikuttaa hedelmällisyyteen myöhemminkin.

TARU TAMMIKALLIO KUVAT OLEG OKSANEN JA ISTOCK

## Miksi kuukautiset jäävät pois, jos treenaa liikaa?

Suurin syy on, että nainen saa liian vähän energiaa suhteessa kulutukseensa. Silloin keho säästää elintoiminnoissa, jotka eivät ole välttämättömiä henkiinjäämisen kannalta.

Kovan treenin ja vähäisen ravinnon yhdistelmä vaikuttaa hormonitoimintaan, jolloin kuukautiset saattavat loppua kokonaan.

Urheilun aiheuttama fyysinen rasitus voi aiheuttaa keholle stressiä, joka kohdistuu ensisijaisesti aivojen hypotalamukseen ja aivolisäkkeeseen. Sen seurauksena gonadotropiineja vapauttavan hormonin erityys häiriintyy.

Naishormonien pitoisuuden väheneminen häiritsee kuukautiskiertoa.



## Mistä tietää, että harjoittelee liikaa?

Urheilullinen elämäntapa on hyväksi, ei vaaraksi. Sopiva harjoitusmäärä on yksilöllinen ja riippuu siitä, millainen urheilutausta ihmisellä on. Pelkkä treenin määrä aiheuttaa harvemmin häiriöitä, jos saa tarpeeksi energiaa.

Joskus liian kuormittava harjoittelu voi aiheuttaa ylipainustilan ja stressin, joka vaikuttaa hormonitoimintaan. Ylikunnon oireet ovat moninaiset. Se voi aiheuttaa esimerkiksi rytmihäiriöitä, lihassärkyä, väsymystä ja unettomuutta.

Sopivan harjoitusmäärän löytää, kun kuuntelee kehoaan. Jos treeniä ei jaksakaan ja nukkuu huonosti, liikuntaa on liikaa. Jos taas kuukautiskierto on normaali ja yleinen jaksaminen hyvä, voi treenata huoletta.

Lepopäivästä on hyötyä. Huonokuntoisempi voi tarvita useitakin lepopäiviä viikossa.

## Missä lajeissa vaara on suurin?

Kuukautishäiriöt ovat yleisiä esteettisissä lajeissa, kuten baletissa. Ne ovat suhteellisen tavallisia myös kestävyyslajeissa, joissa treenataan paljon ja kulutus on suurta. Tällaisia ovat triathlon ja maratonjuoksu.

Uusi ilmiö ovat fitnessharrastajat, jotka noudattavat koko ajan tiukkaa ruokavaliota ja pyrkivät alhaiseen rasvaprosenttiin.

Huippu-urheilijoilla häiriöt ovat melko yleisiä lajeista riippuen. Harrastelijoista tietoa ei ole. Moni salaa oireet, koska ei halua kuulla ohjeita syödä enemmän ja treenata vähemmän, jos omat tavoitteet ovat päinvastaiset.



## Miten hormonitoiminnan saa tasapainoon?

Jos urheilee paljon ja kuukautiset loppuvat, kannattaa vähentää harjoittelua ja lisätä ruoasta saatavia kaloreita 10–15 prosentilla. Lisäksi on hyvä varmistaa, että saa kalsiumia 1500 mg päivässä.

Kuukautisten alkaminen uudelleen voi edellyttää 4–10 kilon painonnousua. Nykylääkityksen mukaan normaalipainoisen on kuitenkin tärkeintä korjata energiavaje.

Jos nämä keinot eivät palauta kuukautisia puolessa vuodessa, kannattaa varata aika hormonihäiriöihin erikoistuneelle gynekologille. Hän voi määrätä luuta suojaavan hormonilääkityksen.

Naisen luonnollisen kuukautiskierron käynnistyminen edellyttää aina ravinnon määrän lisäystä ja treenin vähentämistä. Mitään lääkettä hormonitoiminnan elvyttämiseen ei ole tällaisissa tilanteissa.



## Vähentääkö liian kova treeni hedelmällisyyttä myöhemminkin?

Jos kuukautiset ovat poissa pitkään, tilanne saattaa olla hankala. Ei voi tietää, kenen hedelmällisyys korjautuu ja kenen ei. Jos häiriöt saadaan korjattua ennen kuin nainen on kolmekymppinen, ongelmia ei yleensä tule.

## Kuinka paljon pitää syödä?

Riittävä ravitsemus on kynnyskysymys hormonitoiminnan kannalta. Ravintoa pitäisi saada vähintään 30 kaloria per rasvaton painokilo. Sen voit laskea, kun tiedät painosi ja rasvaprosenttisi.

Liian vähäinen energiansaanti ei silti aina johda laihtumiseen, sillä keho säästää erilaisista toiminnoista, kuten aineenvaihduntaa säätelevästä hormonituotannosta.

Treenaavan naisen energiantarve riippuu koosta, lihasmassasta, perusaineenvaihdunnasta ja siitä, mikä laji on kyseessä. Ihmisten käsitys kovasta treenistä vaihtelee myös.

Netistä löytyy laskureita, joilla voi arvioida kulutusta. 160 senttiä pitkä ja 55 kiloa painava nainen voi kuluttaa 1,5 tunnin reippaalla juoksulenkillä jopa yli 900 kaloria.

Myös selvä alipaino ja alhainen rasvaprosentti altistavat kuukautishäiriöille. Rasvaprosentin olisi hyvä olla vähintään 16.



## Mitä hormonihäiriöistä voi seurata?

Jos kuukautisia ei ole, lapsia ei voi tietenkään saada.

Jos hormonitasapaino häiriintyy pitkäksi ajaksi, luusto heikentyy. Siitä voi tulla osteoporoosia ja rasisuurtumia. Luuntiheys ei palaudu täysin normaalkiksi, vaikka kuukautiset palaisivat.

Jos nainen on alipainoinen ja kärsii hormonihäiriöistä parikymppisenä, hänelle voi tulla vaihdevuodet tavanomaista aiemmin.

Kovasta urheilusta voi seurata ylipaino-ongelmia, kuten rasisuurtumia, unihäiriöitä ja masennusta.

***Jos hormoni-  
tasapaino järkkyy  
pitkäksi ajaksi,  
luusto heikentyy.***

***Moni ei halua  
kuulla ohjetta  
syödä enemmän,  
treenaa  
vähemmän.***

## Onko ehkäisytableteista hyötyä treenaavalle naiselle?

Yhdistelmäehkäisytablettien estrogeeni saattaa suojata luustoa haurastumiselta, mutta pillerit eivät korvaa normaalia hormonitoimintaa.

E-pillereiden käyttäjällä ei ole normaalia kuukautisvuotoa, vaan liuskojen välissä tulee tyhjennysvuoto. Jos käyttää e-pillereitä, on vaara, ettei hormonitoiminnan muutoksia huomaa. Vasta kun lopettaa pillerit, saattaa paljastua, ettei kuukautisia tulekaan.

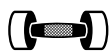
E-pillereistä ei ole hyötyä treenissä kehittymisen kannalta. Ne ovat toki hyödylliset raskauden ehkäisyssä. Niillä voi myös rytmittää kiertoa.



## Miten kuukautiset vaikuttavat suorituskykyyn liikunnassa?

Parhaimmillaan suorituskyky on ovulaation tai kuukautisten loppumisen jälkeen. Huonoimmillaan se on juuri ennen kuukautisia. Harva kuitenkaan valitsee otollista hetkeä treenata kierron mukaan.

Asiantuntijat: liikuntalääketieteen erikoislääkäri Katja Mjösund/Aava ja naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Sari Ahonkallio/Terveystalo  
Lähde: laskurini.fi



**Elina Leskinen**, 26, bioanalytikko ja fitnessmalli, Helsinki

## Raju liikunta sekoitti hormonit

” 16-vuotiaana halusin laihduttaa, sillä mielestäni minulle oli tullut muutama ylimääräinen kilo. En tajunnut niiden olevan vain nestettä. Kehonkuvani vääristyi.

Aloin harrastaa kovaa ja kuluttavaa aerobista liikuntaa, kuten juoksua, nykytanssia ja hiphopia. Treenasin päivittäin 1–2 tuntia. Joskus pidin yhden vapaapäivän viikossa.

Liikunta oli pakonomaista ja rajua. Mietin jatkuvasti ruoka-annosten kaloreita ja sitä, miten saan kulutettua ne.

Pian aloin karsia hiilihydraatteja lautaseltani. Myöhemmin lopetin niiden syömisen kokonaan.

**KUUKAUTISET JÄIVÄT NOPEASTI POIS.** Olin siitä jopa helpottunut. Ehkä siinä oli mukana myös naisiksi tulemisen pelkoa.

Jonkin ajan päästä kerroin asiasta vanhemmilleni. Huolestuin, kun äitini kertoi, että kuukautishäiriöt voivat heikentää luustoa. Lapsettomuuden pelko tuli vasta myöhemmin.

Kun kuukautisia ei ollut tullut puoleen vuoteen, äitini varasi minulle ajan gynekologille. Minut tutkittiin, ja kaikki oli kunnossa. Lääkäri neuvoi keventämään liikuntaa ja lisäämään syömistä. Ohjeet menivät toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.

Lääkäri määräsi minulle myös keltarauhas-hormoneja, jotta kiertoni käynnistyisi. Niistä ei ollut apua. Lopulta sain ehkäisytabletit.

**KÄRSIN YHÄ SYÖMISHÄIRIÖSTÄ.** Äitini ehdotti ravitsemusterapeutin tapaamista. En kestänyt tuputtamista yhtään. Haukuin ravitsemusterapeutit päiväkirjalleni. En ollut valmis ottamaan apua vastaan. Syömishäiriöni paheni ja jouduin nuorisopsykiatrille.

Parantumiseni alkoi kuuden vuoden sairastamisen jälkeen, kun olin parikymppinen. Aloin pohtia arvojeni ja sitä, miten haluan

**”Mietin jatkuvasti ruoka-annosten kaloreita ja miten kulutan ne.”**



elää. Haluanko käyttää aikani syömisen ja liikunnan miettimiseen?

Vähitellen aloin nähdä elämän ihanat puolet. Kiinnostuin taas muista ihmisistä, ja ryhdyin tekemään asioita spontaanisti.

Toipumisessa tuli välillä takapakkeja, mutta suunta oli oikea. Tajusin, että kelpaan tällaisena kuin olen. Kauneus ei ole painosta kiinni.

Nyt treenaan 3–4 kertaa viikossa. Käyn salilla tai harrastan aerobista liikuntaa. En ahdistu, vaikka en ehtisi liikkua yhtään.

Pyrin syömään kotitekoista ruokaa ja varmistan, että aamupalani on hyvä. Ruokailuni on sallivaa. En noudata mitään ruokavaliota enkä laske kaloreita. Käyn myös syömässä ravintoloissa ja herkuttelen.

Käytän ehkäisytabletteja edelleen. Tiedän, etteivät ne korvaa omaa hormonitoimintaa.

Välillä hedelmällisyyteni ja terveyteni huolestuttavat. Syömishäiriöaikoina luustoni tiheys laski alle normaalin. Työterveyslääkärini mukaan syytä huoleen ei kuitenkaan ole.

Olen tajunnut, ettei kannata laihduttaa terveyden kustannuksella.” ●

– Ei kannata alkaa laihduttaa nuorena, vaan antaa kropan kehittyä kunnolla, Elina Leskinen sanoo.