

Christerin ravintouutisia numero 1, lokakuu 2005

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 1, lokakuu 2005	1
Johdanto.....	1
UUTTA!	2
Terveys huolestuttaa suomalaisia.....	2
Orlistat todettu tehokkaaksi lääkkeeksi painonhallinnassa.....	3
Ravintolavieraiden uusi ahdistus Kanadassa: transrasvat.....	3
Vaihtoehtolääkinnän merkitys	4
Nyt marjoja syömään!.....	5
Vaihtoehtoruokavalioiden pohdintaa	6
Ruoka maistuu välillä liiankin hyvältä.....	9
Salaatinkeveää elämää!.....	9
Uusin aseurheilijoiden dopingin käytön kimppuun.....	10
KKK (kylmä-koho-kompressi) yhä voimissaan	14
Vanadiinista hyötyä infektioiden hoidossa.....	15
Perheiden yhteiset ruokahetket tärkeitä.....	15
Lihavuuteen liittyvät sairausriskit.....	15
Onko sinulla lihavat lihakset?.....	16
Amerikkalaisia ravitsemusohjeita	16
Urheilijan sydän.....	17
Kotiruoan ylistys - unohda roskaruoka!.....	17
Lähes jokainen amerikkalainen kohta liian lihava.....	17
Oliiviöljyllä on tulehdusta vastustava vaikutus.....	18
Poimintoja luennostani maratoonareille 20.9.2005	18
Puoli tuntia liikuntaa päivässä pitää lääkärin ja lääkkeet loitolla	19
Nyt papuja ja pähkinöitä syömään!.....	20
Uusiin ravitsemussuosituksiin kirjattu nyt myös liikuntasuosituksiset	20

Johdanto

Tämä on christer sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.

Mainostilaa voi ostaa minulta! Hinnat alkaen 20 € / kk. Kysy tarjous.

UUTTA!

Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaan "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (keskimäärin yli 1200 lukukertaa kuukaudessa) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2005-2006 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi (christer.sundqvist@wakkanet.fi)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf (ilmainen demo, noin 20% kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)

Voit myös hankkia kirjani paperiversiona mm. näistä paikoista:

<http://www.sportmixer.fi> <http://www.svu.fi> <http://www.fimex.fi>

Hinta: n. 10 €

CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 5000 sivua). Hinta: 50 € (saatavana vain suoraan minulta)

Luennot alkavat 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,40 € / km).

Tiedustelut:

Christer Sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

Terveys huolestuttaa suomalaisia

([Mediuutiset, 19.10.2005](#)) Valitut Palat (!) on tehnyt terveystutkimuksen. Tällaisia asioita löytyi: Oma terveys huolestuttaa suomalaisia muita eurooppalaisia enemmän. Terveellinen ruoka, sairauksien ehkäisy omalla toiminnalla, myönteinen asenne ja painonhallinta ovat asioita, joihin suomalaiset ovat alkaneet kiinnittää yhä enemmän huomiota. Lääkeyhtiöt ovat suomalaisten mielestä yhtä luotettavia kuin elintarvikeyritykset. Apteekit nauttivat listatuista toimialoista suurinta luottamusta. Apteekkien henkilökunta on myös kärjen tuntumassa kysyttäessä hyödyllisen terveystiedon lähteitä ja kenen puoleen kääntyisi, kun tarvitsee neuvoja sairauden oireiden ilmaantuessa.

Orlistat todettu tehokkaaksi lääkkeeksi painonhallinnassa

([News Medical Net, 18.10.2005](#)) Ravintoluennoillani tämä on ollut esillä ja tästä olen myös saanut lukijapalautetta:

Orlistatista (Xenical) on tullut ainakin yksi kamala sivuvaikutus, 5 vuoden krooninen urtikaria. Sen sai suomalaissyntyinen, Ruotsissa asuva Carita Övelius. Hän kertoo mielellään itse lisää, jos joku vain haluaa ottaa häneen yhteyttä. Tapausselostus suomeksi ja Caritan yhteystiedot ilmenevät tästä: http://www.biovita.fi/suomi/uutiset_tiedotteet/130905_01.html

Ravintolavieraisten uusi ahdistus Kanadassa: transrasvat

([Reuters Health News, 18.10.2005](#)) Kanadalaisista peräti 21% ilmoittaa tarkkailevansa huolestuneena ruoan sisältämiä transrasvoja. Syynä tähän pidetään transrasvoista jaettavan tiedon lisääntymistä. Samalla kerrotaan Atkinsin dieetin kannattajien vähentyneen rajusti (13% -> 8% vuodessa). Olen saanut tästä seuraavaa lukijapalautetta:

Kyllähän meilläkin on jo pitkään tiedetty, että elintarvikkeet sisältävät terveydelle haitallisia transrasvoja. Esim. farmakognosian professori Raimo Hiltunen on mittailut niitä levitteitä. Hänen mukaansa suomalaisissa levitteissä transrasvoja on enää nykyisin aika vähän, mutta keski-eurooppalaisissa ja englantilaisissa niitä voi olla jopa puolet kaikesta rasvasta.

Transrasvojen vaarallisuus piilee siinä, että ne tuottavat elimistössä tulehdusta aiheuttavia sytokiinejä, muun muassa C-reaktiivista proteiinia. Transrasvat kovettavat solukalvoja, jolloin ravintoaineet eivät pääse helposti solun sisään eivätkä kuona-aineet ulos. Yhdysvaltain lääkelaitos, FDA, vaatii vuonna 2006 merkitsemään myyntipäällyksiin transrasvat (nykyään niitä ei ilmoiteta).

Transrasvahappoja on kokonaan tai osittain hydratuissa kasvirasvoissa (mutta jonkin verran myös muissa elintarvikkeissa). Hydrauksella tarkoitetaan teollista prosessia, jossa nestemäiset kasviöljyt muutetaan puolikoviiksi puhaltamalla niiden läpi vetyä (hydrogen). Prosessi muuttaa rasvojen rakennetta ja luonnetta siten, että ne soveltuvat paremmin elintarvikkeiden suurtuotantoon ja niiden säilyvyysaika pitenee.

Trans-rasvahapot ovat tyydyttämättömiä rasvahappoja, joiden kaksoissidos on trans-asemassa. Elimistössä ne käyttäytyvät tyydyttyneiden rasvahappojen tapaan. Useimmissa ravintorasvojen rasvahapoissa kaksoissidokset ovat luonnostaan cis-asemassa.

Transrasvoja on monissa prosessoiduissa elintarvikkeissa, kuten kevytlevitteissä ja leivonnaisissa, joten niiden välttäminen kokonaan on käytännössä mahdotonta. Kasveista peräisin olevat transrasvahapot kovettavat verisuonia aivan kuin tyydytetyt maaeläinrasvat. Transrasvojen välttäminen on mahdotonta siitäkään syystä, ettei niitä ilmoiteta tuotteiden myyntipäällyksissä. Niissä ilmoitetaan vain rasvojen kokonaismäärä.

Transrasvoja on sipseissä ja ranskanperunoissa, paistetussa kanassa, lähes kaikissa leivonnaisissa, kuten kakuissa, munkeissa (varusmiesten herkkua!), donitseissa ja muussa pikaruuassa. Transrasvoja on margariineissa, pikkuleivissä, kekseissä, pakasteissa ja monissa muissa valmisruuissa. Transrasvoja on yllättävissäkin elintarvikkeissa, kuten muroissa, myslissä, energiapatukoissa, popkornissa, kalapuikeissa, pitoissa ja muissa rasvoja sisältävissä pakasteruuissa. Monia näistä elintarvikkeista mainostetaan "vähärasvaisiksi". Suuri amerikkalainen pakastettujen kala- ja muun meriruoan valmistaja Gorton's ilmoitti tammikuussa 2005 poistavansa transrasvat valmisteistaan. Milloinkahan Suomessa päästään samaan?

Terveyshaitat

The Lancetissa 2001 julkaistu hollantilaisen professori Daan Kromhoutin työryhmän "Zutphen Elderly" - tutkimus toi transrasvojen haitat koko maailman tietoon. Tutkimuksessa vapaaehtoiset koehenkilöt söivät transrasvoja, jolloin heidän valtimoittensa joustavuus väheni 29 % ja hyvä HDL-kolesteroli laski 20 % enemmän kuin heidän syödessään tyydytetyjä maaeläinrasvoja. Johtopäätös: Transrasvat lisäävät sepelvaltimotautia ja muita sydän- ja verisuonisairauksia. Kromhout arvioi, että transrasvojen vähentäminen 2.5 %:lla voisi vähentää sydäninfarkteja 25 % Euroopassa.

Muutkin tutkijaryhmät ovat osoittaneet, että transrasvat nostavat LDL-kolesterolia ja seerumin kokonaiskolesterolia. Asiasta ilmestyi uusi tutkimus American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä. Sen mukaan transrasvahapot vahingoittavat valtimoita yhtä lailla tai enemmänkin kuin tyydytetyt "kovat" rasvat. Transrasvoista soluissa syntyy pahoja, tulehdusta aiheuttavia eikosanoideja. Tulehdus on verisuonitautien pohjimmainen syy. Transrasvat kovettavat solujen kalvoja niin, ettei insuliini kykene siirtämään sokeria (glukoosia) verestä soluihin. Silloin veren sokeripitoisuus nousee, insuliini alkaa menettää herkyyttään, ja sekin lisää sydäntautien (ja diabeteksen) vaaraa.

Tutkimuksen mukaan transrasvat lisäävät tulehdukseen liittyvää C-reaktiivista proteiinia (CRP), joka on koholla kaikissa kroonisissa taudeissa. Uuden tutkimuksen mukaan transrasvat aiheuttavat valtimoiden tulehdusta niin terveille kuin verisuonitautiin jo sairastuneille (American Journal of Clinical Nutrition,

Lapset syövät mielellään ja runsaasti elintarvikkeita (mm. jäätelöä), joissa on transrasvoja. Niiden on todettu haittaavan lasten oppimista ja keskittymistä

"Vasta-aineita"

Kalaöljyn omega-3-rasvahapot torjuvat elimistössä pahoista eikosanoideista syntyviä tulehdusta aiheuttavia yhdisteitä, muun muassa pahaa prostaglandiini E2:a (PGE2) ja sytokiinia nimeltään interleukiini 8 (IL8). IL8 aiheuttaa tulehdusta sekä syöpää. Lisäksi EPA:sta syntyy hyvää prostaglandiinia, PGE3:a. EPA-rasvahappo lisää solukalvojen joustavuutta – transrasvat puolestaan jäykistävät solukalvoja. Harvardin yliopiston maailmankuulut epidemiologit suosittavat omega-3-rasvahappoja sydäntautien ehkäisyyn (Mozaffarien ym. 2004). Yhdysvaltain sydänliitto suosittaa kaikille terveille aikuisille omega-3-rasvahappoja vähintään 1 g/vrk. Niin paljon on lähes mahdotonta saa ruoasta joka ikinen päivä.

Ruoan lisänä otettava kalaöljy ehkäisee ja hoitaa transrasvojen haittoja ja on eduksi kaikkien kroonisten tautien ehkäisyssä ja hoidossa. Myös eräät muut luonnonaineet – vihreä tee ja kromi – tehostavat insuliiniherkkyyttä ja vastustavat siten transrasvojen haittavaikutuksia soluissa.

Kirjallisuutta:

Oomen CM, Ocke MC, Feskens EJ, van Erp-Baart MA, Kok FJ, Kromhout D. Association between trans fatty acid intake and 10-year risk of coronary heart disease in the Zutphen Elderly Study: a prospective population-based study. *Lancet*. 2001;357(9258):746-51.

Jean-Francois Mauger, Alice H Lichtenstein, Lynne M Ausman, Susan M Jalbert, Matti Jauhiainen, Christian Ehnholm, and Benoit Lamarche. Effect of different forms of dietary hydrogenated fats on LDL particle size *Am J Clin Nutr* 2003 78: 370-375

Timothy M Trebble, Stephen A Wootton, Elizabeth A Miles et al. Prostaglandin E2 production and T cell function after fish-oil supplementation: response to antioxidant cosupplementation *Am J Clin Nutr* 2003 78: 376-382

David J Baer, Joseph T Judd, Beverly A Clevidence, and Russell P Tracy Dietary fatty acids affect plasma markers of inflammation in healthy men fed controlled diets: a randomized crossover study. *Am J Clin Nutr* 2004 79: 969-973.

Mozaffarian D, Ascherio A, Hu FB, Stampfer MJ, Willett WC, Siscovick DS, Rimm EB. trans fatty acids and systemic inflammation in heart failure. *Am J Clin Nutr*. 2004 Dec;80(6):1521-5.

Vaihtoehtolääkinnän merkitys

En itse vastusta "henkeen ja vereen" vaihtoehtoisia hoitomuotoja. Pistän nyt lusikkani soppaan pistämällä omat mielipiteeni esille tällaisin hajanaisin ajatuksin. Vaihtoehtohoitojen kirjo on niin valtava, että ajatukseni voidaan helposti ymmärtää väärin. Ajatukseni ja kysymykseni on pistetty tähän kovin vajavaisina lähinnä keskustelua herättämään:

Ajatuksia virallisen lääketieteen suhteesta vaihtoehtolääkintään

- Sekä vaihtoehtolääkinnällä että virallisella lääketieteellä on toisilleen paljon annettavaa
- Vaihtoehtoterapioita näyttäisi vastustavan erityisesti virallisen koulutuksen saaneet lääkärit ja akateemisesti koulutetut
- Valitettavasti molemmat tahot jäävät usein etäälle toisistaan, eikä useinkaan päästä avoimeen keskusteluyhteyteen. Ollaan liian herkästi "napit vastakkain".
- Mistähän syystä vaihtoehtolääkinnän koulutusta ei haluta saada mukaan lääkärin peruskoulutukseen? Olen tästä käynyt hedelmällistä keskustelua erään vaihtoehtolääkinnän edustajan kanssa ja ymmärrän hänen esittämänsä kysymyksensä oikeutuksen.
- Vaihtoehtoisen hoitomuodon menetelmiltä ei vaadita samanlaista tieteellistä perustelua kuin koululääketieteessä vaan tiedoksi kelpuutetaan myös yksittäiset asiakkaiden kokemukset. Tämä on minusta iso ongelma, sillä hoitomuoto joka toimii yhdellä ihmisellä ei välttämättä toimi laajoille väestöryhmille
- Virallisessa lääkehoidossa potilas näyttäisi luottavan hänelle reseptillä annettuihin ohjeisiin kun taas vaihtoehtolääkinnässä potilaalle jää enemmän vastuuta paranemisestaan. Onko näin?

- Vaihtoehtolääkinnästä sanotaan usein, että se hoitaa sairauksien syitä, ei vain oireita. Olenko minä kovin tyhmä kun en ymmärrä tätä argumenttia?
- Sanotaan myös: Lääketiede hoitaa vasta kun sairaus on jo puhjennut. Vaihtoehtolääkintä ennaltaehkäisee sairauksia. Onko se näin mustavalkoista?
- Onko tiedossa tutkimusta missä olisi analysoitu millaiset henkilöt turvautuvat vaihtoehtolääkintään? Itse uskon monen ihmisen hakeutuvan vaihtoehtojen pariin pitkällisen harkinnan jälkeen eikä niinkään hetkellisestä mielenjohteesta. Miten mahtaa olla?
- Joillakin henkilöillä voi olla hyvin vaikea sairaus, johon virallinen lääketiede ei enää anna toivoa. Tällaiselle vaihtoehtolääkintä voi olla se viimeinen oljenkorsi mihin tarttua. Vaihtoehtohoidon mahdollisesti onnistuessa tällaisessa tilanteessa on tietenkin riemuvoitto sekä potilaalle että hoitoa tarjonneelle. Mutta onko tässä vaara, että yksittäisen "ihme paranemisen" johdosta "mopo karkaa käsistä"?
- Vaihtoehtolääkintää voisi minun mielestäni pitää lisähoitona lääketieteellisen hoidon rinnalla. Esimerkiksi valitettavan usein huonosti toimivien masennuslääkkeiden lisäksi potilas voisi nauttia kalaöljystä (rohkeasti pistän tähän jopa E-EPAn esimerkin muodossa).
- Antakaa minulle esimerkkejä missä alunperin vaihtoehtolääkinnän piirissä tunnettu tuote tai hoitomuoto on saanut virallisen lääketieteen varauksettoman hyväksynnän!
- Vaadimmeko liikaa vaihtoehtolääkinnältä? Onko vaatimus esim. tarkoista kaksoissokkotutkimuksista vain lääketieteen edustajien vinoilua ja ärsytystä vai pitäisikö tuloksilta vaatia samaa täsmällisyyttä kuin viralliseltakin lääketieteeltä? Eihän virallisiakaan lääketieteellisiä koejärjestelyjä aina saada onnistumaan täydellisesti ja joudutaan välillä luopumaan kaksoissokkotutkimuksista.
- Vaihtoehtohoitojen koejärjestelyt ovat usein ongelmallisia, koska muuttujia on niin tavattoman paljon. Miten esim. tutkisit Grander-Elävä Vesi-tekniikan vaikutusta ihmisten terveyteen?

Kommentteja tästä?

Nyt marjoja syömään!

http://www.medi uutiset.fi/doc.te?f_id=791537

Kotimaiset marjat ovat erinomaisia flavonoidien ja muiden fenolisten yhdisteiden lähteitä. Fenolisilla yhdisteillä näyttää olevan monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Ne estävät hapettumista eli toimivat antioksidanteina sekä elintarvikkeissa että elimistössä. Lisäksi eräiden tutkimusten mukaan ne saattaisivat ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja, syöpää, allergioita ja tulehduksia.

Elintarviketieteiden maisteri Kaisu Riihisen väitöskirjatutkimuksessa määritettiin fenolisten yhdisteiden esiintymismuodot ja määrät 24:ssä pohjoismaisessa marjassa. Puolukasta löytyi suuria määriä harvinaisia flavonoideja, jotka eräiden tutkimusten mukaan vastaisivat osaltaan pensaskarpalon virtsatietulehduksilta suojaavasta vaikutuksesta. Tarvittava suojavaikutus olisi jo 100 grammassa puolukkaa. Näitä flavonoideja esiintyi myös karpalossa, mustikassa ja juolukassa, mutta 30 kertaa pienempiä määriä kuin puolukassa. Fenolisten yhdisteiden kokonaispitoisuudet olivat suurimmat marja-aroniassa, mustikassa, variksenmarjassa ja edelleen muissa sini- ja punamustissa marjoissa. Näissä marjojen väriaineet eli antosyaanit olivat määrällisesti merkittävin fenolisten yhdisteiden ryhmä. Voimistunut antosyaanien synteesi tummissa marjoissa, kuten marja-aroniassa, makeapihlajassa ja pensasmustikassa kuten myös juolukassa ja mustaseljassa, näkyi myös suurina hydroksikanelihappo- ja flavonolipitoisuuksina. Ellagitanniinit olivat tyypillinen ja määrällisesti merkittävä yhdisteryhmä erityisesti mesimarjassa ja lakassa, mutta myös vadelmassa sekä mansikassa. Aikaisemmin lakkauutteen ja ellagitanniinien on havaittu estävän patogeenien bakteerien kuten salmonellan kasvua.

Vaikka marjojen samansukuisuus näkyi samoina fenolisten yhdisteiden esiintymismuotoina,

kuitenkin jokaisessa marjassa oli tyypillinen periytyvä koostumus. Poikkeuksellisesti marja-aronia ja makea pihlaja olivat yllättävän samankaltaisia. Toisaalta villi luonnonvadelma ja puutarhavadelma voitiin erottaa toisistaan antosyaanikoostumuksen perusteella. Marjojen tyypillistä fenolisten yhdisteiden koostumusta voidaan hyödyntää marjatuotteiden aitouden selvittämisessä. **Riihisen ravitsemus- ja elintarvikebiotekniikan ala**n kuuluva väitöskirja *Phenolic compounds in Berries* (Marjojen fenoliset yhdisteet) tarkastettiin Kuopion yliopistossa 14.10.2005.

Vaihtoehtoruokavalioiden pohdintaa

Mikä on tyypillistä vaihtoehtoruokavalioille?

- **tieteellisen yhteisymmärryksen puute.** *Vaihtoehtoruokavalio ei mahdu tieteen ja tieteellisen tiedon määrittelyihin rajoihin. Tiede pyrkii yhteisin ponnistuksin tieteellisen tiedon järjestelmälliseen kartuttamiseen. Karttuneesta tiedosta luodaan yhteinen tietopankki, tiedon muodostama kokonaisuus, jota jatkuvasti kritisoidaan ja pysyvästi jäljelle jää vain kaikkien omaksuma tieto. Usein käy niin, että vaihtoehtoruokavalio ei ole helposti otettavissa mukaan tähän kokonaisuuteen. Esimerkiksi väite siitä, että pelkällä valon voimalla voi elää, ei ollenkaan mahdu yhteiseen tietopankkiin. Tietoa on syytä epäillä huuhaaksi. Näiden vaihtoehtoruokavalioiden mukaan suuri joukko tutkijoita eri puolilla maailmaa ovat väärässä. Tutkijat ovat mukamas yhteyksissä teollisuuteen ja maatalouteen ja pyrkivät näiden yhteyksien kautta suositteluun laajoille väestöryhmille jotain sellaista, josta on terveydelle haittaa.*
- **ruokavalion ehdottomuus.** *Ruokavalion ehdoton noudattaminen muussa kuin sairauden (keliaakia, diabetes jne.) vaatimassa ravitsemushoidossa on todennäköisesti turhaa. Esimerkiksi Fit-for-Life-dieetissä on ehdottomana kriteerinä, että samanaikaisesti ei saa syödä proteiinia ja hiilihydraattia. Ravintotiede ei tue tällaista käsitystä tiukoista ravintoaineiden erottelusuunnostista. Sen sijaan tiede kyllä tukee ajatusta, että keliakikko välttää gluteenipitoisten ravintoaineiden nauttimista.*
- **ruokavalion mustavalkoisuus.** *Ravinto on nykyisen tiedekäsityksen mukaan nähtävä kokonaisuutena. Ei tunnu tarkoituksenmukaiselta monien vaihtoehtoisten ruokavalioiden tapaan julistaa pannaan esimerkiksi tietyt rasvat tai nostaa erityisen tärkeään asemaan tietyt aminohapot. Viralliset ravitsemussuositukset muuttuvat sen sijaan harvoin. Kun arvioidaan massiivista tieteellistä todistusaineistoa kokonaisuudessaan, eivät yksittäiset ruoka-aineiden mielenkiintoisetkaan poikkeamat voi horjuttaa peruslinjaa. Tietysti on mahdollista, että joku radikaali tieteen läpimurto osoittaa parin vuoden kuluessa nykyiset viralliset suositukset täysin paikkansa pitämättömiksi. Näin ei ole kuitenkaan vielä ravitsemussuositusten historiassa käynyt.*
- **ruokavalion luomat rajoitukset.** *Erytyiset ruokavalion rajoitukset ovat yleensä tarpeettomia. Lue esimerkiksi <http://www.kutri.net/ravinto.html> lisää tietoa.*
- **rohkeat väitteet.** *Tyypillistä vaihtoehtoruokavalioille on, että esitetään rohkea väite, jolla ei välttämättä ole tekemistä todellisuuden kanssa. Esimerkiksi kaalisoppadieetillä taatusti laihtuu, mutta yksipuoliseen ravintoon herkästi kyllästyy ja suojaravintoaineiden saanti jää taatusti vajavaiseksi.*
- **parantaa lukuisia sairauksia.** *Kannattaa olla varuillaan jos mainoksessa luvataan menetelmän parantavan mitä moninaisempia sairauksia ja vaivoja. Menetelmä saattaa totutusta poiketen samanaikaisesti tuoda energiaa ja laihduttaa, se parantaa allergiat, mielenterveyden ja diabeteksen. Lisäksi erityisenä myyntikikkana saatetaan viitata Tasmanian kansanopistossa julkaistuun seksitutkimukseen missä mieskunto parani merkittävästi.*

- **vaikuttaa nopeasti.** Esimerkiksi laihdutus on hidas prosessi ja nopeiden ja pysyvien tulosten saaminen mainostetuilla tuotteilla on epätodennäköistä. Vaikutus havaitaan mainostekstien mukaan nopeasti, vain joidenkin päivien kuluttua. Jos nautitaan esim. [Pharmasoftin](#) tuotteita ihminen mukamas laihtuu nukkuessaan, ilman nälkäkuuria tai lisäliikuntaa. Painon pitäisi pudota jopa 1-2 kiloa yössä ja viiden kilon karistamiseen kuluisi keskimäärin vain viisi yötä. Eli, tyypillistä huuhaa-tekstiä!
- **ei tyydytä yleisiä ravitsemustarpeita.** Kysy aina itseltäsi miten vaihtoehtoterapia tyydyttää nämä tarpeet: energiansaanti, energiaravintoaineet, suojaravintoaineet, aterioiden rytmitys jne.
- **yksi ihminen ruokavalion takana.** Esimerkkejä: Montignac, Sears, Diamond
- **ruokavalion kehittäjällä harvoin tiedetaustaa.** Silloin ainakin pitäisi herätä vahva epäily ruokavalion perusteista, jos kehittäjää ei löydy mistään tieteellisestä tietokannasta. Tämä on muuten aika tuttu kuvio! Katso muutama esimerkki: [Montignac Michel](#) (0 kpl löytyi), [Sears Barry](#) (n. 12 kpl löytyi, tosin joukossa [Newsweek](#)-juttu, lyhyt provosoiva [kirje](#), joka ymmärrettävästi johti ilkeään [vastareaktioon](#) ja vain muutama pitempi ravintotieteen juttu), [Atkins Robert](#) (samannimisiä liikaa, täytyy käydä nämä tarkemmin läpi joskus myöhemmin, eräs hänen [haastatteluistaan](#) herätti voimakkaita reaktioita [tiedemiesten](#) kesken ja Atkinsin dieetin vaaroista on paljon [juttuja](#). Tohtori Atkinsin [kuolinsyystä](#) ei ole täyttä varmuutta. Hänen kerrotaan a) kuolleen ennenaikaisesti [epäterveellisen dieettinsä johdosta](#) sydän- ja verisuonitautien [komplikaatioihin](#); b) [liukastuttuaan New Yorkissa](#). Lue taltioitu [Larry Kingin haastattelu](#) (http://wilstar.com/lowcarb/atkins_interview.htm) ennen hänen kuolemaansa. Atkins Nutritionals meni [konkurssiin](#) 31.7.2005). Tässä kiihkoton [kertomus](#) (<http://blogit.helsinginsanomat.fi/tiede/?p=32>) Atkinsin dieetin kokeilusta.
- **ruokavalioon liittyy olennaisena tekijänä kaupallisuus.** Vaihtoehtoruokavaliosta on tehty tuote, jota tarmokkaasti myydään. Suomessakin esim. ruokavaliota hehkuttavien kirjojen myynti on useita tuhansia kappaleita.
- **ruokavalio on voimakkaasti tuotteistettu.** On keittokirjaa, pillereitä, t-paitaa, julistetta, rintamerkkejä, erityisiä elintarvikkeita ja jopa ravintoloita. Päästään helposti useiden miljoonien liiketoimintaan.

Miksi vaihtoehtoruokavalio houkuttelee?

- **pettymys perinteiseen ruokavalioon.** Ihmiset eivät usein ymmärrä perinteisen ruokavalion sanomaa arkitilanteessa. Ei näy mitään eroa oman syömisen ja suositellun terveellisen syömisen välillä. Rasvan vähentäminen ja päivittäinen salaatin syönnin lisääminen ei tuo näkyviä tuloksia. Ihmiset ovat väsyneet yleiseen terveysvalistukseen kun aina jauhetaan sitä yhtä ja samaa: vähemmän rasvaa, enemmän liikuntaa.
- **innostuminen voi olla molemminpuolista.** Ihmisestä tuntuu siltä, että vaihtoehtoisen menetelmän tarjoaja on tosi kiinnostunut juuri sinusta ja sinun ongelmastasi. Sinulta saamansa positiivisen palautteen hän kääntää voimavaraksi omassa toiminnassaan.
- **lupaus selkeistä muutoksista.** Vaihtoehtoruokavaliot tarjoavat konkreettisen, selkeän muutoksen. Käyttäjälle tulee tunne siitä, että hän vihdoinkin tekee jotain erityistä oman terveytensä eteen.
- **vetoa tunteisiin.** Hienot kuvat "ennen" ja "jälkeen" tilanteesta pistävät miettimään omalla kohdalla olisikohan tässä minunkin mahdollisuuteni. Vaikeaksi tilanteen tekee se asia, että osa vaihtoehtoruokavalioiden (matalan glykemiaindeksin ruokavalio, Atkinsin ruokavalio) ammentaa perustansa tieteestä – kyseessä on silloin ”virallisiin” ravitsemussuosituksiin verrattuna lähinnä tutkimustulosten tulkintaero. Osa vaihtoehdoista taas on olevinaan tiedeperustaisia (Zone-dieetti, Montignacin dieetti), mutta tämä väite paljastuu kirjoja tarkemmin luettaessa vääräksi oletukseksi. Tiedemaailma on näissä kirjoissa kaukana!

Muutamat dieetit ovat pelkkää huuhaata alusta loppuun (esim. valoravinto tai veriryhmädieetti).

- **vaihtoehtoinen ruokavalio on selitetty ymmärrettävästi.** Vaihtoehtoruokavalioiden kirjat on kirjoitettu hyvin, kuvitus on loistavan pedagogista ja lukijaa puhutellaan monella eri tasolla. Tätä kieltä ja lähestymistapaa saa turhaan etsiä [virallisista suosituksista](#). Ne ovat usein tavattoman tylsästi kirjoitettu. Tässä on yksi [poikkeus](#) (<http://www.kutri.net/pikaohje.html>) joka vahvistaa säännön, että ravinnosta voi kirjoittaa hyvin vaikka ollaan lähellä virallista ravintovalistusta. Vaihtoehtoisten menetelmien puolella esimerkiksi Diamondin Fit-for-life selostus on mukaansatempaavaa roskatietoa: Ihmisessä on paljon vettä (totta!), siksi pitäisi ruoassakin olla näin. Niinpä mehukkaat vihannekset ja hedelmät ovat hyviä. Dieetin perustana onkin se, että aamupäivällä syödään vain vihanneksia ja hedelmiä (monipuolinen aamupala on ravitsemuksemme perusta). Loppupäivänä saa syödä muutakin, mutta ei missään nimessä saa juoda maitoa (?). Tämä maitoasia perustellaan kertomalla kauhutarinoita maidon haittavaikutuksista. Todetaan esimerkiksi, että jos täyskasvuiselle lehmälle annettaisiin lehmänmaitoa, se sanoisi: ”Ei kiitos, otan mieluummin ruohoa”. Tiedeperustasta ollaan siis tässä vaiheessa kaukana, mutta lukija ei ehkä sitä välttämättä huomaa.
- **monimutkaiseen ongelmaan on helppo ratkaisu.** Tavallinen kadunmies ei useinkaan seuraa tieteen viimeisimpiä edistysaskeleita kun hän tekee esim. laihdutuspäätöksensä. Hän voi hyvin tyytyä naapurilta, ystävältä, lukea postiluukusta tipahtanutta esitettä tai kirjaston hyllystä löytää sopivan kirjan. Itse kokeillen yrityksen ja erehdyksen kautta tässä löytyy hänelle sopiva laihdutusmenetelmä. Joskus kokeilut tuottavat hyviä tuloksia. Sairaus ja huono olo väistyy ja ihminen kokee pian olevansa täysin kunnossa. Tämä voi olla ihan oikeasti uuden, ihmeellisenkin ruokavalion ansiota. Helposti omaksuttua ratkaisua on sitten helppo suositella muillekin ja menetelmän menestys on taattu.
- **ohjeet ovat hyvin selkeät.** Monta kertaa käy niin, että Yliopiston ravintofysiologian tunneilla mahdollottoman vaikealta tuntunut asia on puettu sellaiseen muotoon (ei välttämättä kaikkea kertoen), että kaikki sen ymmärtävät. Silloin kannattaa ehkä syyttää punainen varoitusvalo ja käydä entistä tarmokkaammin tylsien oppikirjojen kimppuun.
- **ohjeita seuraamalla voi unohtaa oman ajattelun.** Vaihtoehtoruokavaliota selostavasta kirjasta löytyy kaikki tieto. Miksi vaivata omia aivonystyröitään? On kätevät listat sallituista ja kielletyistä elintarvikkeista.
- **ravinto-ohjelma etenee loogisesti.** Vaihtoehtoruokavalio on väännetty rautalangasta sellaiseen muotoon, että se ei jää hämäräksi missään kirjan kohdassa.
- **viestintä on vakuuttavaa.** Lukijalle jää mieleen helposti omaksuttavat iskulauseet: Luovu sokerista - se muuttuu rasvaksi vyötärölle. [Detox on tähtien uusin terveysvillitys!](#)
- **markkinointi on hyviä mielikuvia herättävää.** Viralliset ravitsemussuosituksukset eivät tähän pysty. Virallinen tieto tarjoaa myös mahdolliset [kontraindikaatiot](#).
- **julkisten hyvät kokemukset innostavat kokeilemaan.** Vaihtoehtoruokavaliota puolustamaan valjastetaan Jane Fondat, Riitta Väisäset, Erkki Liikaset...
- **onnistujien raportit rohkaisevat.** Olisiko korkea aika julkaista kirja missä virallisten ravitsemussuosituksien käyttöönoton jälkeen sadoilla tuhansilla suomalaisilla on nyt terveempi elämä?

Listat ovat syntyneet tutkija Fogelholmin erinomaista luentoa kuunnellessa ja erästä hänen juttuaan [lukien](#) (<http://www.skepsis.fi/lehti/2004/2004-2foge.html>). Tässä Fogelholmin loistava analyysi tilanteesta:

Terveellisesti syöminen ei aina tunnu helpolta. Olemme oppineet, että ruisleipä on terveellistä ja ettei voita saa syödä. Mutta äkkiä saammekin lukea uudesta bestselleristä, että viljaa on vältettävä ja että kunnon voi on juuri sitä mitä tarvitaan. Ihmisille välittyvä mielikuva

tutkijoista, jotka kiistelevät, eivätkä osaa päättää mikä onkaan terveellistä ja mikä ei. Välittyvä kuva on valitettava – ja väärä. Ravitsemussuositukset ovat nimittäin jo vuosia olleet hyvin johdonmukaisia, mutta niiden rinnalla erilaiset vaihtoehdot ovat saaneet aina enemmän jalansijaa. Toden ja tarinan erottaminen ei kuitenkaan ole helppoa, ainakaan tavalliselle ihmiselle.

Ruoka maistuu välillä liiankin hyvältä

Suomen Akatemian Tiedeviikot jatkuvat. Nyt on ravitsemusterapeutti FT **Merja Koikkalainen** ollut [vauhdissa](#). Syömisestä sääteley ei ole kiinni vain tahdostamme, vaan taustalla saattavat vaikuttaa fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät.

Kun ruokailutottumuksia halutaan muuttaa, kohteena ovat monet syömiseen liittyvät asiat:

- miten ruoka valitaan
- miten se valmistetaan
- missä ruoka syödään
- kenen kanssa ruoka syödään.

Ruokailutottumusten muuttaminen koskee kaikkia näitä yllämainittuja osa-alueita, ja siksi pienenkin asian muuttaminen vaatii suuria muutoksia ruokaan liittyvissä ajatuksissa ja asenteissa. Ruokailutottumusten muutoksessa on monia eri vaiheita. Muutoksen suunnitteluvaiheen jälkeen tehdään päätös ruokavalion muuttamisesta ja aletaan miettiä muutoksia toiminnan tasolla.

Muutoksen pysyvyys riippuu siitä, kuinka hyvin kokonaan uuden tai vain vähän muutetun ruokavalion noudattaminen onnistuu. Muutokseen kuuluu myös repsahtamisia. Kun nämä vaiheet on käyty läpi useaan kertaan ja epäonnistuttukin, päästään yleensä vaiheeseen, jossa saavutetaan pysyvä käyttäytymismuutos, Koikkalainen sanoo.

Syömisestä sääteleyn vaikuttavat monet ympäristötekijät. Syömiseen liittyvät tavat ja tottumukset ovat osittain perittyjä ja osittain kokemuksen kautta opittuja. Myös tarjolla olevan ruoan määrä ja annoskoko vaikuttavat siihen, kuinka paljon syömmme. Yllättävää kyllä, myös epämiellyttävää ruokaa syödään enemmän, jos se tarjotaan suurempana annoksena. Koikkalaisen mukaan syömiskäyttäytymisen muuttaminen koetaan erityisen ongelmalliseksi sosiaalisissa ruokailutilanteissa. Syynä tähän on muun muassa se, että ruoka maistuu ja tuoksuu paremmalta seurassa syödessä. Siksi sitä myös syödään enemmän kuin normaalisti.

Sosiaalisissa ruokailutilanteissa viivytään myös yleensä kauemmin ja siten syödyn ruoan määrä lisääntyy. Myös seuralaisten lukumäärä vaikuttaa, sillä mitä useampi henkilö syö yhdessä, sitä enemmän kaikki syövät. Miellyttävän taustamusiikin ja himmeän valaistuksen on havaittu vaikuttavan niin, että jälkiruokaa ja ylimääräisiä juomia tilataan useammin.

Luin tämän [Mediuutisista](#).

Salaatinkeveää elämää!

Kotimaiset Kasvikset ry:stä Pirjo Toikkanen (viestintäpäällikkö) lähettää minulle mieluista [postia](#).

Vaikka syksy kohta taittuu talveksi, jatkuu kasvihuoneissa kesä. Raikkaiden salaattien kasvatus onnistuu pohjoisen pimeilläkin ja uutta satoa korjataan joka päivä. Siinä missä mieltä virkistämään syytetään nyt kirkasvalolamppuja, voi keholle tarjota hyvää oloa nauttimalla viherhoitona raikkaita salaatinlehtiä.

Ruukkusalaattien suosio on lisääntynyt kahden vuosikymmenen ajan tasaiseen tahtiin. Kuluttajat arvostavat hyvää saatavuutta, puhtautta ja keveyttä. Vihreä väri ja lehtien tuoreus saavat ruoan maistumaan. Onpa vihreän värin arveltu jopa lieventävän kipuja ja rauhoittavan oloa.

Ruukkusalaattien ravintoaineista merkittävimmät ovat foolihappo, K-vitamiini ja karotenoidit.

Heleänvihreä ruukkusalaatti pitää ruukkusalaattien kirjossa edelleen kärkisijaa.

Lehtiruusukkeesta on helppo taittaa meheviä lehtiä vaikka voileivälle. Maku on puhdas ja mieto. Eniten osuuttaan on kasvattanut viime vuosina jääsalaatti. Lehtevän rapean, mehevän ja hyvin säilyvän jääsalaatin suosion ymmärtää. Jääsalaatti jopa kestää kevyen kuumennuksen esimerkiksi munakkaan täytteenä.

Tänä vuonna on pyrähtänyt nousuun rucola. Rucolan maussa tunnistaa pähkinää ja retiisiä. Kysyntä selittyy italialaisen keittiön suosiolla. Rucolaa käytetään runsaasti kaikkialla Euroopassa. Vaikka rucolaa saa tuontituotteenakin, kotimainen on pitänyt hyvin pintansa. Rucola sopii salaatteihin, mutta myös risottoon ja pizzan päälle. Rucolasta voi tehdä maukkaan peston tai soseuttaa rucolaa sauvasekoittimella öljyyn, jolloin saa rucolaöljyä. Viheröljy antaa aromikkuutta lihalle, kalalle ja kasviksille.

Friseesalaatti tuo näyttävän lisän ruukkusalaatteihin. Ripsureunaisissa lehdissä on makeahko, mehukas aromi. Friseetä voi nauttia tuoresalaattina tai kevyesti kuumennettuna keitoissa ja vokkiruoissa. Roomansalaatti puolestaan tuli tunnetuksi osana suosittua Caesar-salaattia. Pitkänomaiset lehdet säilyvät hyvin, ovat meheviä ja kestävät kevyen kuumennuksen.

Lollo rosso ja punainen tammenlehtisalaatti antavat syvän punertavaa taustaväriä muille aterian aineksille. Mitsuna on kotoisin Aasiasta. Hennonvihreä, liuskareunainen mitsuna on ammattikokkien suosikki, koska koristeellisena ja hienostuneen makuisena se sopii viimeistelemään ruoka-annoksen. Kasvihuoneissa tuotetaan myös ikihyvää isoäidin keräsalaattia. Se pakataan pussiin ilman ruukkua ja juuriosaa.

Kohtele ruukkusalaatteja hellästi:

- Kuljeta ruukkusalaatti kaupasta kotiin pakkaselta ja vedolta suojattuna. Talvella pakasteiden kuljetuskassit ovat käteviä suojia.
- Kastele ruukkusalaatin kasvualusta. Nosta salaatti ruukkuineen vesilasiin ja jätä huoneenlämpöön, josta salaatti tulee nopeasti käytetyksi.
- Jos joudut säilyttämään salaattia kotona joitain päiviä, voit panna ruukkusalaatin viileäkaappiin. Jätä muovisuoja paikoilleen.
- Säilytä salaatti erillään etyleeniä tuottavista hedelmistä ja kasviksista, koska etyleeni veltostuttaa salaatinlehdet. Eniten etyleeniä tuottavat tomaatti, melonit, avokado, luumu, nektariini, persikka ja monet eksoottiset hedelmät.
- Revi salaatinlehdet luontevasti käsin. Veitsi ja saksit saattavat tummentaa ja painaa lehdet ikävästi kasaan.
- Pirkota salaatinlehdet lehdistä vasta juuri ennen tarjoamista tai tarjoa kastike eri astiasta.

Lokakuun viimeinen viikko (24.–30.10.) on Kotimaiset Kasvikset ry:n nimeämä Salaattiviikko.

Uusin aseinen urheilijoiden dopingin käytön kimppuun

Vaviskaa pelosta dopingurheilijat! Nyt on päästy taas pitemmälle synteettisesti valmistettujen steroidien analysoinnissa verinäytteistä. Vaikka luonnolliset, kehon omat steroidihormonit ja synteettisesti tuotetut steroidit ovat periaatteessa samannäköisiä, ne eroavat "kevyen" ja "painavan" hiilen jakautumisen suhteen. Näin todetaan tuoreessa [brittiläistutkimuksessa Nottinghamin yliopistossa](http://www.news-medical.net/?id=13759) (<http://www.news-medical.net/?id=13759>).

Massaspektrometriaan liitetyssä ns. hydropyrolyysi-analyysissä dopingin käytöstä jää entistä helpommin kiinni. Tässä dopingin käytöstä kiinni jääneiden urheilijoiden [synkkä lista](#):

Suomalaisia dopingaineista kärynneitä:

- * Janne Immonen, Maastohiihto
- * Jari Isometsä, Maastohiihto
- * Milla Jauho, Maastohiihto
- * Outi Kettunen, Ampumahiihto
- * Harri Kirvesniemi, Maastohiihto
- * Arto Koivisto, Maastohiihto
- * Virpi Kuitunen, Maastohiihto
- * Mika Myllylä, Maastohiihto
- * Eero Mäntyranta, Maastohiihto
- * Pertti Teurajärvi, Maastohiihto
- * Markku Tuokko, Kiekonheitto (yleisurheilu)
- * Martti Vainio, Kestävyysjuoksu (yleisurheilu)
- * Ville Vakkuri, Pikajuoksu (yleisurheilu)
- * Stig Wetzell, Jääkiekko

Ulkomaisia dopingin käytöstä kiinni jääneitä urheilijoita:

- * Sara Abbazova (Azerbaidžan) Voimanosto
- * Lizandro Ajcu (Guatemala) Pyöräily
- * Wafa Ammouri (Marokko) Painonnosto
- * Laura Azevedo (Brasilia) Uinti
- * Jonathan Bachini (Italia) Jalkapallo
- * Cezar Badita (Romania) Uinti
- * Roberto Barbaro (Italia) Vesipoolo
- * Randy Barnes (USA) Yleisurheilu, Kuulantyöntö
- * Julyana Bassi Kury (Brasilia) Uinti
- * Dietar Baumann (Saksa) Yleisurheilu, Kestävyysjuoksu
- * Katerina Bliamou (Kreikka) Uinti
- * Frank de Boer (Hollanti) Jalkapallo
- * Barry Bonds (USA) Baseball
- * Mark Bosnich (Australia) Jalkapallo
- * Andrew James Brack (Kreikka) Baseball
- * Trent Bray (Uusi Seelanti) Uinti
- * Ian Brown (Englanti) Rugby
- * Dave Bruylandts (Belgia) Pyöräily
- * Ian Burnham (Englanti) Vesipoolo
- * Andrew Burns (Australia) Uinti
- * Gary Cadogan (Englanti) Yleisurheilu
- * David Calanche (Guatemala) Pyöräily
- * Maria Luisa Calle Williams (Kolumbia) Pyöräily
- * Oscar Camenzind (Sveitsi) Pyöräily
- * Ken Caminiti (USA) Baseball
- * Neil Campbell (Englanti) Pyöräily
- * Jose Canseco (USA) Baseball
- * Sergo Chakhoyan (Australia) Painonnosto
- * Dwain Chambers (Englanti) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Sanamacha Chanu (Intia) Painonnosto
- * Juan Ignacio Chela (Argentiina) Tennis

- * Pamela Chepchumba (Kenia) Yleisurheilu, Kestävyyssjuoksu
- * Viktor Chislean (Moldova) Painonnosto
- * Fouad Chouki (Ranska) Yleisurheilu
- * Linford Christie (Englanti) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Traian Ciharean (Romania) Painonnosto
- * Earle Connor (Kanada) Yleisurheilu
- * Guillermo Coria (Argentiina) Tennis
- * Fernando Couto (Portugali) Jalkapallo
- * Keiron Cunningham (Englanti) Rugby
- * Olga Danilova (Venäjä) Maastohiihto
- * Edgar Davids (Hollanti) Jalkapallo
- * Yeisson Delgado (Venetsuela) Pyöräily
- * Vasilios Demetis (Kreikka) Uinti
- * Dinei (Brasilia) Jalkapallo
- * Izabela Dragneva (Bulgaria) Painonnosto
- * Torri Edwards (USA) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Aram Eidipour (Iran) Vesipoolo
- * Tomas Enge (Tsekki) Kilpa-autoilu
- * Ludmila Engqvist (Ruotsi) Kelkkailu, Yleisurheilu, Aitajuoksu
- * Robert Fazekas (Unkari) Yleisurheilu, Kiekonheitto
- * Mabel Fonseca (Puerto Rico) Paini
- * Mark French (Australia) Pyöräily
- * Saadi Gaddafi (Libya) Jalkapallo
- * Anton Galkin (Venäjä) Yleisurheilu
- * Michael Gausman (USA) Uinti
- * Jason Giambi (USA) Baseball
- * Jeremy Giambi (USA) Baseball
- * Monica Gibellini (Italia) Vesipoolo
- * Ed Giddins (Englanti) Kriketti
- * Jovino Gonzalez (Espanja) Kanoottiturheilu
- * Mickey Grimes (USA) Yleisurheilu
- * Ferenc Gyurkovics (Unkari) Painonnosto
- * Milan Haborak (Slovakia) Yleisurheilu
- * Tyler Hamilton (USA) Pyöräily
- * Calvin Harrison (USA) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Geraldine Hendricken (Irlanti) Yleisurheilu
- * Aleksandra Herasimenia (Valko-Venäjä) Uinti
- * Danilo Hondo (Saksa) Pyöräily
- * C.J. Hunter (USA) Yleisurheilu, Kuulantyöntö
- * Claudia Iovan (Romania) Yleisurheilu
- Gunduz Ismayilov (Azerbaidjan) Voimanosto
- * Ivan Ivanov (Bulgaria) Painonnosto
- * Mette Jacobsen (Tanska) Uinti
- * Mahmoud Jadaan (Syyria) Uinti
- * Abel Jochola (Guatemala) Pyöräily
- * Ben Johnson (Kanada) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Pavle Jovanovic (USA) Kelkkailu
- * Alexandros Kaklamanos (Kreikka) Jalkapallo
- * Mohammed Kallon (Sierra Leone) Jalkapallo
- * Anastasiya Kapachinskaya (Venäjä) Yleisurheilu
- * Zoltan Kecskes (Unkari) Painonnosto

- * David Kerkhoffs (Belgia) Uinti
- * Paul-Alain Kersale (Ranska) Uinti
- * Aye Khine Nan (Myanmar) Painonnosto
- * Albina Khomich (Venäjä) Painonnosto
- * Natalia Khudyakova (Ukraina) Uinti
- * Petr Korda (Tsekki) Tennis
- * Yanina Korolchik (Valko-Venäjä) Yleisurheilu
- * Irina Korzhanenko (Venäjä) Yleisurheilu
- * Katrin Krabbe (Saksa) Yleisurheilu, Pituushyppy, Pikajuoksu
- * Nina Kraft (Saksa) Triathlon
- * Pratima Kumari Na (Intia) Painonnosto
- * Larissa Lazutina (Venäjä) Maastohiihto
- * Fabio Leivas Da Costa (Brasilia) Ratsastus
- * Kristen Lewis (USA) Uinti
- * Lili Yin (Kiina) Yleisurheilu
- * Liqing Song (Kiina) Yleisurheilu
- * Cathal Lombard (Irlanti) Yleisurheilu
- * Carlos Lopez Gonzalez (Meksiko) Pyöräily
- * Marc Lotz (Hollanti) Pyöräily
- * Ali Lukunku (Kongo) Jalkapallo
- * Robert Lunt (Englanti) Rugby
- * Diego Maradona (Argentiina) Jalkapallo
- * Claudia Martino (Italia) Vesipoolo
- * Adrian Mateias (Romania) Painonnosto
- * Marc Mayer (Itävalta) Maastohiihto
- * John McEwen (USA) Yleisurheilu
- * Brigitte McMahon (Sveitsi) Triathlon
- * Filip Meirhaeghe (Belgia) Maastopyöräily
- * David Millar (Englanti) Pyöräily
- * Sevdalin Minchev (Bulgaria) Painonnosto
- * Tim Montgomery (USA) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Andrew Moran (Englanti) Jalkapallo
- * Johann Muehlegg (Espanja) Maastohiihto
- * Federico Munoz (Kolumbia) Pyöräily
- * David Munyasia (Kenia) Nyrkkeily
- * Jose Reynaldo Murillo (El Salvador) Pyöräily
- * Adrian Mutu (Romania) Jalkapallo
- * Derek Nicholson (Kreikka) Baseball
- * Karl Novacek (Tsekki) Tennis
- * Reza Ojagh (Iran) Uinti
- * Olena Olefirenko (Ukraina) Soutu
- * Rafael Palmeiro (USA) Baseball
- * Marco Pantani (Ranska) Pyöräily
- * Stamatis Papantoniou (Kreikka) Yleisurheilu
- * Vita Pavlysh (Venäjä, nyt Ukraina) Yleisurheilu
- * Sergio Arturo Perez (Kuuba) Judo
- * Tamas Petö (Unkari) Jalkapallo
- * Yuliya Pidlisna (Ukraina) Uinti
- * Giuseppe Nicola Pisano (Italia) Vesipoolo
- * Claudia Poll (Costa Rica) Uinti
- * Melissa Price (USA) Yleisurheilu

- * Mariano Puerta (Argentiina) Tennis
- * Andreea Raducan (Romania) Voimistelu
- * Stephen Rehrmann (USA) Uinti
- * Yann Renaudineau (Ranska) Vesipoolo
- * Mark Richardson (Englanti) Yleisurheilu
- * Juan Rincon (USA) Baseball
- * Graeme Rummans (Australia) Kriketti
- * Leonidas Sampanis (Kreikka) Painonnosto
- * Katja Schumacher (Saksa) Triathlon
- * Olga Shchukina (Uzbekistan) Yleisurheilu
- * Frankie Sheahan (Irlanti) Rugby
- * Andrey Shevtsov (Kanada) Vesipoolo
- * Kenneth Smith (Etelä-Afrikka) Uinti
- * Javier Sotomayor (Kuuba) Yleisurheilu, Korkeushyppy
- * Skander Souayah (Tunisia) Jalkapallo
- * Duncan Spencer (Australia) Kriketti
- * Zinaida Stagurskaya (Valko-Venäjä) Pyöräily
- * Paulo Stewart (Brasilia) Ratsastus
- * Jaap Stam (Hollanti) Football
- * Marko Strahija (Kroatia) Uinti
- * Anna Stylianou (Kypros) Uinti
- * Sahbaz Sule (Turkki) Painonnosto
- * Kevin Toth (USA) Yleisurheilu
- * Maria Tsirba (Kreikka) Yleisurheilu
- * Jan Ullrich (Saksa) Pyöräily
- * Noel Vasquez (Venetsuela) Pyöräily
- * Nery Velasquez (Guatemala) Pyöräily
- * Juan Jose Veloz (Meksiko) Uinti
- * Kicker Vencill (USA) Uinti
- * Richard Virenque (Ranska) Pyöräily
- * Graham Wagg (Englanti) Kriketti
- * Doug Walker (Englanti) Yleisurheilu
- * Achim Walner (Itävalta) Maastohiihto
- * Shane Warne (Australia) Kriketti
- * Kelli White (USA) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Janine Whitlock (Englanti) Yleisurheilu
- * Ine Wigernæs (Norja) Hiihto
- * Mats Wilander (Ruotsi) Tennis
- * Perriss Wilkins (Englanti) Yleisurheilu
- * Bernard Williams (USA) Yleisurheilu, Pikajuoksu
- * Wu Yanyan (Kiina) Uinti
- * Jerome Young (USA) Yleisurheilu
- * Yuan Yuan (Kiina) Uinti
- * Yunfeng Lui (Kiina) Yleisurheilu
- * Carmen Zamfir (Romania) Yleisurheilu
- * Gary Zebrowsky Tamatoa (Ranska) Lumilautailu

KKK (kylmä-koho-kompressi) yhä voimissaan

Urheilijoiden ja aikaansa seuraavien valmentajien tiedossa oleva KKK-sääntö on yhä voimassa ja se on lisäksi saanut tieteellistä täsmennystä ja tukeakin.

KKK tarkoittaa seuraavaa: Vamman sattuessa tee välittömästi päätös tuoda vammakohtaan **kylmää** (jääpussi, spray, ehkä myös huonompina vaihtoehtona kylmägeeli). Pidä sen jälkeen vamman saanut raaja **koholla** ja muista myös **kompressi** (puristusside).

Yhdysvaltalainen yliopistosairaala Mayo Clinic on antanut suosituksensa liikunnassa kipeytyneiden lihasten hoitamisesta. Heti vamman sattuessa on hyvä käyttää ensimmäisten kolmen päivän ajan *kylmähoitoa* noin 20 minuutin ajan kerrallaan neljän-kuuden tunnin välein. Kylmähoito vähentää lihasten turvotusta ja kipua. Kylmähoidoksi soveltuu tavallinen kylmäpakkaus, pakastevihannespakkaus tai jäällä täytetty muovipussi, joka kannattaa kääriä esimerkiksi pyyhkeeseen. Tämän jälkeen voi aloittaa lämpöhoidon, kunhan kipu on vähentynyt. Usein tämä kannattaa aloittaa vasta kolmen päivän kuluttua. Lämpö rentouttaa tässä vaiheessa lihaksia ja vähentää edelleen kipua. Lämpöhoito on yleensä kylmähoitoa parempi kroonisten, esimerkiksi niveltulehduksista johtuvien kipujen hoidossa. Lihaksille annetaan lämpöhoitoa 20 minuutin ajan kolmesti päivässä. Tähän voi käyttää lämpölamppua, kuumavesipulloa, lämpimiä kääreitä tai lämmintä kylpyä ja suihkua.

Tämän tiedonmurusen poimin [Verkkoklinikan](#) sivuilta.

Vanadiinista hyötyä infektioiden hoidossa

Uuden tutkimuksen mukaan vanadiinista olisi hyötyä [kehon taistellessa infektioita vastaan](#). Vanadium on suurina määrinä hyvin myrkyllistä, mutta pieninä määrinä siitä näyttäisi olevan hyötyä kehon taistellessa mm. Escherichia coli tartuntaa vastaan. Hiirikokeista on pitkä matka käytännön sovelluksiin ihmisellä. Joten pitääkö toistaiseksi jättä hatussa, älkääkä suinpäin rynnätkö apteekkiin ostamaan vanadiinia.

Ravintokirjani kertoo seuraavaa vanadiinista:

[Vanadiini](#) alentaa mahdollisesti kolesterolia. Ihmisellä on vanadiinia eniten luissa, hampaissa, rasvassa ja keuhkoissa. Vanadiini alentaa mahdollisesti kolesterolia ja pitää verensokerin tasaisempana. Sokeritautia sairastavilla vanadiinista näyttäisi olevan hyötyä lihasglykokeenin varastoimisessa, mutta ”terveillä” urheilijoilla ei todettu mitään tehoa. Vanadyyli sulfaatin väitetään lisäävän lihasmassaa! Aika eksoottiselta tuntuu, että vanadyyli sulfaatti lisäisi lihasmassaa ja voimaa. Tehon selitetään olevan samantapaisen kuin kromin, eli insuliiniherkkyyden muutoksen kautta proteiini- ja glukoosisynteesi tehostuisi. Mitkään tutkimukset eivät tue väitettä.

Perheiden yhteiset ruokahetket tärkeitä

On tullut uutta tietoa perheiden yhteisten ruokahetkien merkityksestä. Ennestään tiedämme miten tärkeää on syödä terveellistä kotiruokaa. Nyt kaksi psykologia Emoryn valtionyliopistosta julkaisi äskettäin hätkähdyttävän havainnon:

Niiden perheiden lapsilla, jotka säännöllisesti söivät kotona ruokaa vanhempiensa seurassa, oli korkeampi itsetunto kuin vertailuryhmillä. Parhaiden psykologien tapaan tutkijat korostavat lapsuuden ajalta lähtien kuultujen ravintokeskustelujen lujittaneen perhesiteitä ja rohkaissseet lapsia. Arkipäiväisten ongelmien ratkaisu hernekeittolautasen äärellä on siis mitä suositeltavinta perheterapiaa!

Lihavuuteen liittyvät sairausriskit

Asiantuntijat kiistelevät lihavuuden suoranaista sairausriskeistä. Pistän tähän tieteellisestä

kirjallisuudesta löytämäni lihavuuden terveystriskit. Mitä korkeammalla listassa, sen suuremmat ovat lihavuuden aiheuttamat sairausriskit. Lista ei ole täydellinen. Jos haluat täydentää listaa, ilmoita mistä löysit tiedon, kiitos!

1. **Tyyppin 2 sokeritauti** (aikuisiän diabetes) Kuuntele tästä Radio Peilin ohjelma [diabeteksesta](#). Tuore [tutkimusraportti](#) aiheesta.
2. **Polven nivelrikko** (artroosi)
3. **Sydän- ja verisuonitaudit** (ateroskleroosi, kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti, angina pectoris, sydäninfarkti)
4. **Metabolinen oireyhtymä** (keskivartalolihavuuden aiheuttama)
5. **Rintasyöpä**
6. **Sappikivet**
7. **Kihti**
8. **Tyrä** (hernia)
9. **Rasvamaksa**
10. **Astma**
11. **Kohdunkaulan syöpä**
12. **Paksusuolen syöpä**
13. **Mielenterveyden ongelmat** (masennus, [dementia](#)). Lihavuus keski-ikässä on dementiariski.
14. **Heikentynyt elämänlaatu**
15. **Virtsankarkailu** (inkontinenssi)
16. **Uniapnea**
17. **Synnytyskomplikaatiot**
18. **Kivesten surkastuminen** (hypogonadismi)
19. **Naisten vaivat** (epäsäännölliset kuukautiset, toivotun raskauden vaikeutuminen)
20. **Selluliitti** (ja muut lihavuuteen liittyvät kosmeettiset vaivat)

Onko sinulla lihavat lihakset?

BBC News ja [muutkin lehdet](#) kertovat mielenkiintoisesta tutkimuksesta. Joittenkin ihmisten liikalihavuus johtuisi heidän liian herkästi rasvaa keräävistä lihaksista! Tämä perustuisi (harvinaiseen?) geenivikaan, joka tekisi laihduttamisyrietykset todella vaikeiksi. Nyt etsitään keinoja vaikuttaa tähän geeniin. Sallitteko, että olen hiukan epäileväisellä kannalla tämän asian suhteen?

Odottaessamme lisäselvityksiä joudumme tyytymään tavanomaiseen (tylsään?) tietoon:

- liikkukaa enemmän
- syökää terveellistä ruokaa

Amerikkalaisia ravitsemusohjeita

[Amerikkalaiset](#) **syövät** runsaasti proteiinia ja hiilihydraattia, syövät liian suolaista ruokaa ja seuraavista ravintoaineista on suoranaista pulaa: magnesium, kalium ja A-, C- ja E-vitamiini. Tätä meidän ei kannata matkia!

Tällaisia ohjeita ravintovalmistajat mm. tarjoavat:

- Aloita päiväsi täysjyvätuotteilla
- Valmista ruokasi kotona mikäli vain mahdollista
- Peruna ei ole juhlaruokaa, sitä syödään arkenakin!

Noita ohjeita kannattaa matkia Suomessakin.

Amerikkalaisuuteen näyttäisi myös kuuluvan kahvin ahkera kittaaminen. Amerikkalaiseen

tapaan yritetään löytää tässäkin paheessa jokin hyvä asia ja se on tällä kertaa [antioksidanttien saanti](#). Monet eurooppalaiset saavat suuren osan antioksidanteistaan viinistä ja aasialaiset vihreästä teestä, mutta yhdysvaltalaiset yllättäen suurimman osan kahvista. Amerikkalaiset juovat kohtalaisen paljon kahvia, vaikka jäävät tässä suhteessa toki kauas suomalaisista ja muista pohjoismaalaisista. Petri Kaipaisen kirjoittaman jutun mukaan joka toinen yhdysvaltalainen juo kahvia päivittäin. Kahvin on todettu sisältävän paljon antioksidantteja.

Antioksidantteja, kuten myös muita ravintoaineita ja ravintokuitua saa toki runsaasti hedelmistä ja vihanneksista, mutta amerikkalaiset eivät syö näitä riittävästi. Pennsylvanialaisen Scrantonin yliopiston tutkijan, Joe Vinsonin tutkimusryhmä määritteli yli sadan elintarvikkeen antioksidanttipitoisuuksia. Mukana oli erilaisia vihanneksia, hedelmiä, pähkinöitä, mausteita, öljyjä ja juomia. He arvioivat lisäksi, kuinka paljon yhdysvaltalaiset käyttävät näitä elintarvikkeita. Kävi ilmi, että yhdysvaltalaiset saavat kahvista selvästi enemmän antioksidantteja kuin mistään muusta elintarvikkeesta. Vinson tähdentää, että kahvi ei välttämättä ole paras mahdollinen antioksidanttien lähde, mutta sen merkitys yhdysvaltalaisille on kuitenkin suuri. Vinson suosittelee kuluttajia lisäämään hedelmien ja vihannesten kulutusta. Kahvin jälkeen yhdysvaltalaisien antioksidanttien saannissa tulevat musta tee, jossa on kuitenkin selvästi vähemmän antioksidantteja kuin vihreässä teessä, banaani, pavut ja maissi. Suomalaiset pitävät toki kahvista, mutta meillä on myös erinomaisia kotimaisia antioksidanttien lähteitä, kuten marjat.

Urheilijan sydän

Varsin tunnettu tosiseikka on, että kestävyysurheilijoiden sydänsähkökäyrässä on muutoksia. Huippu-urheilu-uran lopettaneilla naisilla tämä muutos näkyi vielä useiden vuosien jälkeen. Entisten urheilijoiden sydämen vasemman kammion tilavuus, oikean kammion läpimitta, vasemman eteisen tilavuus ja sydämen iskutilavuus olivat merkitsevästi [suuremmat](#) kuin verrokkien.

Lue lisää [tästä](#). Clinical Journal of Sport Medicine 2005;15:257-262

Kotiruoan ylistys - unohda roskaruoka!

Lasten pitäisi saada kunnan kotiruokaa pysyäkseen terveinä. Voimakas vetoomus lähtee vanhemmille, että roskaruoan vaaroista puhuttaisiin lasten kanssa. Erityisesti rasvassa paistettu pikaruoka on julistettu [ongelmalliseksi](#). Ikävä huomata yhä useammassa kirjoituksissa, että ravitsemuksen pohja pettää aivan liian monessa perheessä. Lasten annetaan tottua helppoon pikaruokaan, josta irrottautuminen on sitten hyvin vaikeaa.

Lähes jokainen amerikkalainen kohta liian lihava

Amerikassa ei ole kohta yhtään normaalipainoista, jos on uskomisen Reutersin äsken ilmestyneeseen [raporttiin](#). Sen mukaan 90% miehiä ja 70% naisia uhkaa liikalihavuus jossain vaiheessa elämää. Näin korkeat prosenttiluvut tulevat yllätyksenä tutkijoillekin. Nämä synkät tulokset on saatu seurantatutkimuksessa Bostonissa, jossa on 30 vuoden ajan seurattu 4000 amerikkalaisen painonkehitystä.

Ei hyvältä kuulosta!

Tässä vielä christerin muistilista lihomiseen vaikuttavista tekijöistä:

- ruokakulttuurimme on muuttunut (syödään äkkiä, ainainen kiire, kunnan kotiruokaa ei ehditä valmistaa)

- työn aiheuttama energian kulutus on huomattavasti vähentynyt (tehdään enimmäkseen istumatyötä nykyään)
- työmatkat tehdään yleensä autolla nykyään vaikka voisi usein liikkua jalan tai esim. polkupyörällä
- päivittäinen arkiliikunta on vähentynyt
- pikaruokien suosio on kasvanut
- mielialalääkkeiden syönte on kasvanut
- virvoitusjuomia on runsaammin tarjolla ja niitä myös käytetään
- lounailla ja päivällisillä syödään usein liian suuria annoksia (seisovan pöydän vaara!)
- syömiskerrat ja kaikenlainen [pikkunapostelu](#) on yleistynyt
- toisaalta ainainen kiire työpaikalla vähentää ruokailua keskellä päivää ja siirtää ruokailun pääpainon iltaan
- alkoholin käyttö jatkaa kasvuaan
- perunalastuja myydään yhä suuremmissa säästökokoisissa pusseissa
- makeisten syönte on liian runsasta ja tässäkin suositaan yhä isompia säästöpusseja
- makeisia syödään joka päivä, ei ole enää karkkipäivää
- juuston kulutus on kasvanut
- hieman lisääntyneen kuntoliikunnan tuoma etu painonhallinnassa otetaan takaisin kasvaneena oluen ja virvoitusjuomien käytöllä
- lihottavia tekijöitä on elämässämme nykyään paljon enemmän kuin laihduttavia tekijöitä

Oliiviöljyllä on tulehdusta vastustava vaikutus

Nature-lehdessä on 1.9.2005 julkaistu aika mielenkiintoinen amerikkalainen tutkimus, jossa [vastapuristetusta neitseellisestä oliiviöljystä](#) (Newly pressed extra-virgin olive oil) olisi löydettävissä tulehduksia ehkäiseviä vaikutuksia. Vastapuristetussa oliiviöljyssä on paljon fenoliyhdisteitä, mm. oleokantaali-niminen aine. Tällä aineella on tulehdusta vastustavia ominaisuuksia tutkijoiden mukaan ja ainetta voi lääkevaikutuksiltaan verrata tulehduskipulääkkeisiin, kuten ibuprofeiniin. Ainetta on sittemmin valmistettu keinotekoisesti ja selvitetty sen lääkinällisiä ominaisuuksia. Oleokantaali näyttäisi estävän syklogenaasientsyymin toiminnan, mihin ibuprofeiniinkin vaikuttaa. Teho on lähes sama kuin ibuprofeinilla.

Tämä on tärkeä tieteellinen löytö, sillä kaikenlaisilla tulehduksilla on keskeinen rooli monien kroonisten sairauksien syntymekanismeissa. Onkin usein ihmetelty, miksi [Välimeren ruokavaliolla](#) ja tulehduskipulääkkeillä on samankaltaisia vaikutuksia. Ehkä tässä on siihen vastaus?

Poimintoja luennostani maratoonareille 20.9.2005

Maratoonarille pohdittavaa:

- lihahuolto tärkeää (venyttely, voimistelu, nilkkojen vahvistaminen, pohkeet)
- ravinto (syö 6 x päivässä, hiilihydraattipitoista ruokaa, vesi)
- tärkeää totutella pitkään liikuntasuoritukseen (3-5 tuntia)
- tärkeää oppia tuntemaan oma vauhti
- tärkeää kuunnella kehon signaaleja
- muistettava ainakin 1 lepopäivä/viikko, tarvittaessa enemmän, viikonkaan lepo ei romahduta kuntoa - päinvastoin voi tuoda uutta intoa
- ei saa innostua liikaa, rasitusvammojen vaara suuri
- kevät vaaroja täynnä, tiet sulavat, vauhti kasvaa, asvaltti kivikova roudan takia
- tossujen hyvä kunto varmistettava (700-1000 km)
- ei treenaamaan sairaana!! Flunssa OK, lihassärky EI!
- harjoittelu vaatii sitkeyttä

- harjoittelu on palkitsevaa, erityisesti pitkät lenkit
- vauhti tappaa - ei määrä
- muistettava harjoittelun kokonaisuus
- älä nosta km-määriä liian nopeasti
- älä nosta sekä tehoa että km-määriä samanaikaisesti
- kuuntele valmentajan-fysioterapeutin-puolison ohjeita, usein ulkopuolinen näkee tilanteesi paremmin
- superkompensaatio turhaa harrastajille (yli 3 tunnin maratoonareille)
- ei enemmän kuin 100 km/vk jos yli 3 tunnin aikatavoite, himoharjoittelu vaarana
- juoksutekniikan hiominen tärkeää, lievä etunoja (lähtee nilkoista), pyydä asiantuntijan arvio juoksutekniikastasi
- matala askel, ei kuitenkaan laahaava, lantio ”auki”
- kädet rentoina, käsivoimia ei juurikaan tarvita
- niska ja hartiat rentoina, turha kerätä maitohappoja ja kuona-aineita käsivarsiin
- korvaavat harjoitteet käyttöön ajoissa, vammat, teiden liukkaus, kova pakkanen

Maratoonarin menestysresepti

- *Liikunnallinen lahjakkuus* – juoksu on oikea laji
- *Motivaatio* – halu saavuttaa jotain tärkeää ”juoksu-uralla”
- *Asenne* – terveelliset elämäntavat, säännöllisyys
- *Rohkeus* – ei saa pelätä kovia haasteita
- *Rauhallisuus* – ensin hyvä pohja sitten lisää vauhtia
- *Sitkeys* – kova työ palkitaan

Puoli tuntia liikuntaa päivässä pitää lääkärin ja lääkkeet loitolla

Puoli tuntia liikuntaa päivässä saattaa toimia lääkkeen tapaisesti. Oulun yliopiston yleislääketieteen professori [Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi](#) kertoo, että liikunta:

- parantaa lihasten verenkiertoa
- estää veritulpan muodostumista
- laskee veren huonoa kolesterolia (LDL)
- lisää hyvää kolesterolipitoisuutta (HDL)

Jos ihmisellä on korkea HDL-kolesterolipitoisuus, riski sairastua sepelvaltimotautiin ja sydäninfarktiin on matalampi kuin matalan HDL-kolesterolin omaavilla, hän selittää. Professorin mukaan matala HDL-kolesterolipitoisuus liittyy metaboliseen oireyhtymään, joka lisää merkittävästi sydänsairauksien vaaraa. Tähän oireyhtymään liittyy matalan HDL:n lisäksi usein korkeat veren rasva-arvot, kohonnut verenpaine ja vyötärölihavuutta (paha juttu).

Liikunta on paras keino metabolista oireyhtymää vastaan, se on varsinaista täsmälääkettä, Keinänen-Kiukaanniemi vakuuttaa (ja veteraaniurheilija myhäilee tyytyväisenä). Liikunta auttaa myös taistelussa aikuisiän diabetesta vastaan. Keinänen-Kiukaanniemen mukaan liikunnan avulla lihassolu pystyy käyttämään verenkierrossa olevan sokerin hyväkseen. Tällöin veren sokeripitoisuus ei pääse kohoamaan ja tilannetta ei tarvitse korjata keinotekoisesti lisäinsuliinilla. Oikeaoppinen liikunta auttaakin vähentämään erilaisten lääkkeiden käyttöä. Professorin mukaan parhaassa tapauksessa tietyt lääkkeet voidaan jopa jättää kokonaan ottamatta.

Nyt papuja ja pähkinöitä syömään!

[Mediuutiset](#) raportoi papujen ja pähkinöiden terveysominaisuuksista. Paljon papuja, pähkinöitä ja viljatuotteita sisältävä ruokavalio saattaa suojata syövältä, koska edellä mainitut ruoat sisältävät luontaista yhdistettä **inositolipentakifosfaattia**, joka estää syöpäkasvainten kasvua. *Vaikka ravintomme pitää nähdä kokonaisuutena, niin kuitenkin tällaisetkin yksittäiset raportit ovat hyödyllisiä koostaessamme terveellistä ruokavaliota.*

Uusiin ravitsemussuositukseen kirjattu nyt myös liikuntasuositukset

[YLE Terveiden sivuilla](#) kerrotaan uusista valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksista lapsille ja nuorille. Niissä suositellaan vähintään tunnin kuormittavaa liikuntaa päivittäin. Aikuisille riittää puoli tuntia. Kansanterveyslaitoksen emeritusprofessoria, Antti Aroa, on haastateltu ja hän puhuu reippaan kävelyn puolesta. Tämä on hunajata, hunajata meikäläisen korville!

Muuten suositukset ovat totutuilla vankan tieteellisillä linjoilla: runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Hyvä on myös lisätä täysjyväviljatuotteiden käyttöä ja pehmeitä rasvoja on syytä suosia. Tylynä viestinä makean ystäville ilmoitettakoon tarpeesta vähentää makeisten napostelua. Ravitsemussuositukset ovat pohjana joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksessa ja niitä käytetään ohjeellisesti tutkimuksissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tehtävänä on edistää suositusten toteutumista.

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 2) ilmestyy marraskuun lopussa vuonna 2005.