

# Christerin ravintouutisia numero 10, heinäkuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

## Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 10, heinäkuu 2006 .....	1
Johdanto .....	2
KESÄTARJOUS .....	3
Viisi minuuttia syömisen säätelystä .....	4
Lasten haluttomuus syödä kasviksia voi olla perinnöllistä .....	5
Viisi minuuttia rasvamaksasta .....	6
Vähärasvaisilla maitotuotteilla verenpaine kuriin .....	8
Greenpeace - McDonalds 1 - 0 ensimmäisen erän jälkeen! .....	8
Liikuntadieetti toimii - kokeile sinäkin! .....	9
Epäterveellinen ruoka huolenaiheena Ruotsissa .....	11
Arkisia ajatuksia ruoasta ja terveydestä .....	12
Runsas kalan nauttiminen auttaa sydämen rytmihäiriöihin .....	14
Viisas laihduttaja syö pienemmästä kulhosta .....	15
Liian lihava röntgentutkimuksiin! .....	15
Hae lakkaa satamasta kun lakkaa satamasta .....	15
Barkerin hypoteesi .....	16
Tasainen verensokeri tuo terveyttä .....	17
Nyt vattuja keräämään! .....	19
Paras yskänlääke - vesi ja mehu .....	19
Kreatiinin turvallisuudesta ei vielä täyttä varmuutta .....	19
Lepo kannattaa aina .....	20
Liikkuminen kannattaa aina .....	21
Ihminen ei elä pelkillä lääkkeillä .....	21
Ylipaino ahdistaa .....	22
Laihduuttaminen saattaa pienentää rintasyövän vaaraa .....	22
Takaisin luolaanko? .....	23
Tom Cruise syö luomuruokaa .....	23
Kalan syönti hyödyllisempää kuin myrkyistä jaarittelu .....	24
Sydän tykkää HDL-kolesterolista .....	25
ALA ei riitä .....	25
Ruokavalio - Lihavuus - Astma .....	26
Tuomittavia terveysväittämiä .....	26
Monipuolisen ravinnon edut tiedostetaan mutta käytäntö osoittaa toista .....	27
Viisi minuuttia terveellisistä rasvoista .....	28
Saisiko olla kuppi kahvia? .....	31
Urheilijan on muistettava syödä kunnolla .....	31
Yksin on tuplasti vaarallisempaa sydämelle .....	31
Farmakogenetiikasta muutama sana .....	32
Kreatiinista ei hyötyä tennispelaajille .....	33
Aasialainen paradoksi - vihreä tee? .....	33
Myymälä numero 153 .....	34
Ruokakulttuurikeskus .....	34
Kävelytesti paljastaa kuolemanvaaran .....	35
Suosittelemme sydämellisesti Välimeren dieettiä .....	36
Toiveikkuutta näkyvissä suomalaisten ravintotaseessa vuonna 2005 .....	36

## Johdanto

Tämä on christer sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. 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”.



**FORUM  
DATORUM**  
**Bio-Vita**

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric  
Sundqvist (18-vuotta) haluaa  
kiittää kaikkia sponsoreita.  
Kesätreenit ovat sujuneet hyvin**



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



**Suomen Kilpirauhasliitosta:**

**Christer Sundqvist:  
Kilpirauhaspotilaan Ravinto, 140 s.,  
ISBN 952-91-9861-2**

**Puh: 09-8684 6550  
[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)**

.....  
Suositun jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 3.7.2006) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuodeksi 2006 voidaan hankkia seuraavasti:

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

[http://www.sportmixer.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas.pdf) (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)  
[http://www.sportmixer.fi/Ravinto\\_opas\\_lukuversio.pdf](http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf) (ilmainen demo, noin 10% 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. 12 €

CD-levy "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 10 000 sivua). Hinta: 50€ (saatavana vain suoraan minulta)

Luennot alkaen 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,42 € / km).

Tiedustelut:  
christer.sundqvist  
Neptunuksenkatu 3  
21600 Parainen  
Puh: 040-7529274  
[christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi)

.....  
**KESÄTARJOUS**

**Viihdyttävä luento mistä tahansa ravintoaiheesta, 50 euroa + matkakulut**

Tiedustelut:  
christer.sundqvist  
Puh: 040-7529274  
[christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi)

.....

# Viisi minuuttia syömisen säätelystä

**Kuopion yliopiston** kliinisen ravitsemuksen ja aineenvaihduntasairauksien professori ja rehtori Matti Uusitupa pitää ihmisen syömistä ja erityisesti sen säätelyä erittäin monimutkaisena. Se miten me syömme johtuu pitkälti biologiastamme, mutta siihen vaikuttavat myös psykologiset seikat, tavat ja tottumukset, sanoo FT Merja Koikkalainen. Kuopion yliopiston erikoistutkija Leila Karhusen mukaan ruokailu on myös mielihyvää tuottava tapahtuma ja sosiaalisen kanssakäymisen muoto. Niinpä vaikka energiantarpeemme olisikin teknisesti mahdollista tyydyttää vaikkapa pelkästään pillereillä, se ei pidemmän päälle ole toimiva ratkaisu. Ihminen kaipaa ruokailultaan muutakin kuin pelkkää mekaanista ravinnonottoa. Koikkalaisen mukaan syömiskäyttäytymisen muuttaminen koetaan erityisen ongelmalliseksi ruokailutilanteissa joissa ollaan ystävien kesken. Syynä tähän on muun muassa se, että ruoka maistuu ja tuoksuu paremmalta seurassa syödessä. Siksi ruokaa myös usein syödään silloin enemmän kuin normaalisti. Sosiaalisissa ruokailutilanteissa viivytään myös yleensä kauemmin ja siten syödyn ruoan määrä vaihkaa 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.

**Syömisen säätely** toimii sillä tavalla, että ruoansulatuskanava tuottaa joitakin tiettyjä hormoneja, jotka vaikuttavat syömistä lisäävästi tai vähentävästi. Lisäksi aivot ovat mukana syömisen säätelyssä. Erityisesti hypotalamus on tärkeä syömistä säätelevä keskus. Vuoden 2005 lopulla tunnistettiin ruoansulatuskanavassa erittyvä uusi yhdiste nimeltään obestatiini. Obestatiinin rooli syömisen säätelyssä on vielä aika avoin, sillä tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Osa tutkimuksista osoittaa sen vähentävän syömistä, mutta toisaalla on raportoitu, että se ei vaikuta syömisen määrään ollenkaan.

**Tutkija Leila Karhusen mukaan** syömistavat opitaan varhain: "Jos ajatellaan ihan todella lihavuusongelman ehkäisyä, niin kyllä kasvatuksen pitäisi lähteä lapsista ja nuorista. Aikuisten tapojen muuttaminen ei ole myöhäistä, mutta vuosien aikana muotoutuneiden tottumusten muuttaminen on vaikeaa. Ylipainon pudottaminen on hankalampaa kuin välttää koko ongelma jo ennalta."

**Vuonna 1995 tutkijat löysivät** energiatasapainoon vaikuttavan hormonin, leptiinin, ja muutamaa vuotta myöhemmin leptiinireseptoreita hypotalamuksesta. Tuolloin lihavuustutkijat innostuivat, että tämä hormoni voikin olla oiva lääke ylipainon hoidossa. Syömisessä kyse on kuitenkin paljon monimutkaisemmasta ilmiöstä kuin pelkästään yhdestä ainoasta hormonista. Hiirikokeissa havaittiin, että rasvakudoksesta vapautuva leptiini vaikuttaa keskushermostotasolla ravinnonottoa hillitsevästi. On kehitetty sellaisia hiirikantoja, joilta puuttuu tämä leptiini. Sellaiset hiiret syövät tosi paljon ja niille kehittyy merkittävä ylipaino. Se korjaantuu annettaessa hiirille leptiiniä ruiskeena. Tiedetään, että myös ihmisellä leptiini on merkityksellinen, ja se osallistuu professori Uusitupan mukaan ilmeisesti pitemmän aikavälin ravinnonoton säätelyyn.

**"Lihavuuteen liittyy** ihmisillä niin sanottu leptiiniresistenssi", tutkija Karhunen kertoo ja jatkaa: "Tällöin elimistö ei reagoi leptiinin vaikutukseen normaalisti. Toinen asia ovat ihmiset, joiden leptiineritys on häiriintynyt. He lihovat hurjasti, koska heille ei kehity ruokailun aikana kylläisyyden tunnetta. Tästä päätellen leptiinin merkitys on hirveän suuri syömisen säätelyssä, mutta oikopäätä se ei ratkaise potilaiden ylipaino-ongelmia."

**Leptiinin ohella** insuliini vaikuttaa keskushermostotasolla ravinnonottoa hillitsevästi. Kolekystokiniini on peptidihormoni, jota vapautuu ohutsuolessa syömisen jälkeen ja se kertoo

hypotalamuksen nälkäkeskukselle, että nyt riittää ruokailu. Samoin tekee myös serotoniini, jonka pitoisuutta monet ruokahalua hillitsevät lääkkeet suurentavat.

**Sen sijaan mahalaukusta vapautuva** hormoni nimeltään greliini kiihdyttää ruokahalua. Myös suolistosta vapautuvat suolistohormonit säätelevät sitä miten paljon meidän tekee mieli syödä ruokaa. Monilla peptideillä on tärkeä merkitys hypotalamuksen ravinnonoton säätelyyn. Erityisen voimakkaasti ruokahalua lisää Neuropeptidi Y (NPY).

**Veressä kiertävät ravintoaineet**, mm. glukoosi, osallistuvat ravinnonoton säätelyyn. Jos esimerkiksi solujen glukoosipitoisuus laskee alle normaalin, syntyy nälän tunne. Aivomme saavat siis lukuisia signaaleja elimistöstä, jotka omalla monimutkaisella tavallaan säätelevät keskushermostotasolla ravinnonottoa ja energia-aineenvaihduntaa.

**Perinnölliset tekijät** myös vaikuttavat siihen miten herkästi lihomme. Geenien merkitys vaihtelee eri tutkimuksissa 30-70 prosentin välillä. Niinpä ihmiset eivät ole painonhallinnassa samalla viivalla. Toisilla on taipumusta enemmän ylipainoon kuin toisilla. Perintötekijöiden lisäksi liikasyömistä selittävät myös muun muassa yksipuolinen ruokavalio, epäsäännöllinen ruokailurytmi, liian pitkät ateriavälit, suuret annoskoot, voimallinen ruoan markkinointi sekä opitut tavat.

**Syömisen sääntelyssä** on vielä paljon tuntemattomia alueita. Esimerkiksi ylipainon hoidossa tarpeellisia tietoja voisivat olla, mitkä aineet elimistössä vaikuttavat eniten juuri syömisen säätelyyn. Tutkijoiden mielestä kiintoisaa on myös se, että syöminen ei ole pelkästään silkkaa biologiaa, vaan siihen vaikuttavat elämäntavat ja ympäristö. Karhusen mukaan liikasyöminen on kuitenkin enemmän biologinen kuin moraalinen asia: "Jos liikasyömistä kohdalla pitäisi valita, onko kyse enemmän moraalista vai biologisesta ongelmasta, vastaan, että kyse on enemmän biologisesta mekanismista. Elimistömme on rakennettu niin, että se takaa kaikissa olosuhteissa riittävän energiansaannin. Ruoan ja elintarvikemainonnan täyttämässä ympäristössä elimistömme toimii ikään kuin meitä vastaan, se halajaa alati ruokaa, vaikka liikaakin. Olemme alttiita syömistä lisääville vaikutuksille koko ajan. Pysyäksemme normaalipainoisina meidän täytyy kamppailla ympäristön ruokamainoksia ja elimistömme energiansaantia varmistelevia viestejä vastaan."

#### **Lähteet:**

sundqvist christer. Ruoka maistuu välillä liaankin hyvältä. [veteraaniurheilija-blogi, 14.10.2005](#)  
Syömistä säätelee monimutkainen prosessi. [Radion tiedeuutiset, Kuopion yliopisto, 31.7.2006](#)  
Uusitupa Matti. Miksi kilot karkaavat? [Tieteessä tapahtuu 5 \(3\): 29-31, 2003](#)

## **Lasten haluttomuus syödä kasviksia voi olla perinnöllistä**

**Lapsuus ja nuoruus** ovat elämänkaaren alkuvaiheen kriittisiä ajanjaksoja, joiden aikana luodaan pohja monille aikuisiän niin fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden ja hyvinvoinnin peruselementeille. Tässä on ravitsemuksella keskeinen rooli. Lapsuudessa omaksutuilla terveellisillä ruokailutottumuksilla pohjustetaan myöhempää ruoanvalintaa ja ruokailutottumuksiin liittyvää käyttäytymistä. Etenkin lapsuudessa vanhempien rooli on erittäin merkittävä. Lue Kristiina Juvosen mielenkiintoinen selvitys, *Lasten ja nuorten ravitsemus* (Kuopio, 2005).

**Lapset ovat halutessaan** varsin taitavia manipuloimaan vanhempiaan. Vihannesten ja kasvien syömistä saatetaan vältellä monin eri verukkein, mutta nyt on tiede tulossa lapsien tueksi. Jos lapsi itsepintaisesti kieltäytyy popsimasta porkkanoita, siihen voi olla syy löydettävissä

perinnöllisyydestä. Kitkeryyden tunnistamisessa on avainasemassa yhdiste nimeltään 6-n-propylitiourasili (PROP), jonka maulle jotkut lapset ovat erityisen herkkiä. Vuonna 2003 löytyi tärkeä geeni, jolle annettiin nimi TAS2R38. Se sijaitsee kromosomilla numero seitsemän ja niillä lapsilla, joilla on tämä geenin vaikutuksessa häiriöitä (aika harvinaista) ovat erityisen herkkiä PROP:in maulle. Aikuisilla PROP:in kitkeryyden herkemmin aistiville ei maistu olut eikä muutkaan alkoholijuomat.

**Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan** osalla lapsista on perinnöllinen taipumus aistia herkemmin karvaita makuja. Tällaisille lapsille kasvikset maistuvat selvästi muita huonommin. Tutkijat testasivat yhteyttä kokeessa, johon osallistui 24 "makuherkkää PROP-lastaa", jotka aistivat näitä karvaita makuja erityisen herkästi. Muut 41 lasta muodostivat kontrolliryhmän. Lapset saivat vapaasti valita syötäväksi viittä erilaista kasvista:

- mustia oliiveja
- kurkkua
- porkkanaa
- punaista paprikaa
- raakaa parsakaalia

**Maistelun jälkeen** lapsilta kysyttiin mitä mieltä olivat kasvien mausta. Selvästi huonommin kasvikset maistuvivat makuherkille lapsille. Noin kolmannes makuherkistä lapsista ei syönyt kasviksia lainkaan, kun taas vertailuryhmässä tällaisia lapsia oli vain kahdeksan prosenttia. Kasviksia syöneistä lapsista makuherkät lapset kartoivat selvästi muita enemmän karvaalle maistuvia kasviksia eli oliiveja, parsakaalia ja kurkkua.

**Tutkijat uskovat**, että tämänkaltaisista tutkimuksista on hyötyä elintarviketeollisuudelle. Kun kasvistuotteiden makuun ja maittavuuteen osataan kiinnittää enemmän huomiota, niiden käyttöä ja käytöstä koituvia terveyshyötyjä saadaan lisättyä. Ja oikuttelevilla lapsilla on yksi puolustuspuheenvuoro vähemmän kun kaikki keinoin pyrkivät välttelemään noita tärkeitä kasviksia.

**Lähde:** [American Journal of Clinical Nutrition 84: 245-251, 2006](#)

## Viisi minuuttia rasvamaksasta

**Rasvan kertyminen maksaan** on ikävä ilmiö, joka valitettavasti yleistyy koko ajan samalla kun lihomme ja sairastumme tyypin 2 diabetekseen yhä useammin erityisesti täällä länsimaissa. Maksarasvan kehittymisen suhteen on vielä paljon tutkittavaa. Erityisesti diabetestutkijat ovat olleet ongelman kimpussa ja me voimme kaikki hyötyä näistä tutkimustuloksista, riippumatta siitä onko meillä diabetes, insuliiniresistenssi, alkoholiongelma tai jokin muu vakava sairaus. Rasvan ja alkoholin välttämisen lisäksi on nyt tullut ihan uutta tietoa myös hiilihydraattien vaikutuksesta rasvamaksan syntyyn. Keskeisenä näyttönä uudessa italialaistutkimuksessa on, että nopeasti sokeristuvat ruoka-aineet (kohottavat nopeasti verensokeria) ovat vaarallisia erityisesti jos meillä on insuliiniresistenssi (insuliinia muodostuu, mutta sen teho on heikentynyt ja sokeria pääsee liiaksi esim. maksasoluihin).

**Duodeciminin Lääkärikirjassa** [Pertti Mustajoki kirjoittaa](#): Rasvamaksalla tarkoitetaan rasvan runsasta kertymistä maksasoluihin. Sen seurauksena maksa voi suurentua jopa useita kiloja. Rasvamaksa on yleisin maksasairaus, ja se todetaan aikuisista noin neljäsosalla. Normaali-painoisilla sitä esiintyy 1–2:lla kymmenestä, lihavilla, etenkin vyötärölihavilla 7–8:lla kymmenestä... Maksan rasvoittuminen kytkeytyy vyötärölihavuuteen liittyvään aikuistyyppin diabetekseen, mutta sitä esiintyy myös ilman diabetesta. Vyötärölihavuuden jälkeen toiseksi yleisiin rasvamaksa aiheuttaja



on runsas alkoholin käyttö. Eri ihmisten alttius maksasolujen rasvoittumisen vaihtelee ilmeisesti perinnöllisistä syistä... Rasvamaksa ei useimmiten "tunnu". Joskus huomattavasti suurentuneeseen maksaan saattaa liittyä epämiellyttävää tuntemuksia ylävatsan oikeassa puoliskossa. Rasvamaksan olemassaolosta ei siis tiedä ilman tutkimuksia. Selvän vyötärölihavuuden perusteella on todennäköistä, että rasvaa on liikaa myös maksasoluissa... Jos sairaus jää pelkän rasvan kertymisen asteelle, tila on varsin viaton. Osalla ihmisiä rasvamaksa kuitenkin etenee samantapaiseksi maksasolujen tulehdusreaktioksi kuin liiallisen alkoholin käytön yhteydessä. Vuosien mittaan tämä saattaa kehittyä maksakirroosiksi, joka on vakava maksasairaus... Rasvamaksaa voidaan sekä ehkäistä että hoitaa omilla toimenpiteillä. Laihduttamisen on todettu vähentävän maksan rasvamäärää tehokkaasti. Jos rasvamaksa johtuu runsaasta alkoholin käytöstä, alkoholin selvä vähentäminen voi palauttaa maksan rasvamäärän normaaliksi. Pelkästään ruokavaliolla, esimerkiksi rasvan laadulla tai sen osuudella ravinnosta, ei ole vaikutusta rasvamaksan syntyyn tai paranemiseen, ellei samalla paino muutu. Laihduttamisen ja alkoholin vähentämisen lisäksi rasvamaksaa ei voida hoitaa lääkkeillä eikä muullakaan tehokkaalla hoidolla.

**Näin saimme asiantuntijan opastuksella** perustietoa rasvamaksasta. Lääkäri Mustajoen liiallisen ruoasta saatavan rasvan välttämisen lisäksi on nyt saatu uutta tietoa myös hiilihydraattien osuudesta rasvamaksan synnyssä.

**Uudessa italialaistutkimuksessa kartoitettiin** ruokavalion hiilihydraattien määrän ja laadun (glykeemisen indeksin) yhteyttä maksan rasvoittumiseen ja insuliiniresistenssiin. Vaaleasta leivästä ja pizzasta pitävien maksa oli useammin rasvoittunut kuin runsaasti riisiä, pastaa tai hedelmiä nauttivien.

**Tutkimukseen osallistui** 247 tervettä miestä ja naista, joiden ruokavalion hiilihydraattien ja kuidun määrää sekä glykeemistä indeksiä ja glykeemistä kuormaa selvitettiin ruoka-ainekyselyjen avulla. Lisäksi tutkittavien maksan rasvoittumista kartoitettiin kaikukuvauksella. Glykeeminen indeksi kertoo kuinka nopeasti ja kuinka paljon ruoka-aine nostaa verensokeria ja lisää insuliinin eritystä. Ruoka-aineista kerättyä tietoa löytyy hyvin paljon ja nykyään tiedetään, että pienen glykeemisen indeksin ruokia ovat muun muassa, riisi, ruisleipä ja kasvikset ja korkean glykeemisen indeksin ruokia ovat esimerkiksi vaalea leipä, ranskalaiset perunat ja puhdas valkoinen sokeri. Glykeeminen kuorma on oikeastaan tästä glykeemisestä indeksistä kehitetty laskennallinen apuväline. Glykeeminen kuorma saadaan kertomalla ruoasta imeytyvien hiilihydraattien määrä glykeemisellä indeksillä. Tällä tavalla ravitsemusasiantuntija voi arvioida kuinka paljon henkilö syö hiilihydraatteja ja kuinka nopeasti nuo hiilihydraatit nostavat verensokeria ja lisäävät insuliinin erittymistä.

**Tutkijat panivat merkille**, että eniten korkean glykeemisen indeksin omaavia ruoka-aineita nauttineilla koehenkilöillä oli kaksi kertaa useammin pitkälle edennyt rasvamaksa kuin muilla tutkittavilla. Yhteyttä ei kuitenkaan todettu niillä tutkittavilla, jotka eivät kärsineet insuliiniresistenssistä. Kuiduilla ja ravinnon glykeemisellä kuormalla ei havaittu olevan mitään yhteyttä maksan rasvoittumiseen.

**Tutkijat päätyvät** varovasti ehdottamaan hiilihydraattien laatuun panostamista (glykeeminen indeksi). Oikein suunnattujen ravitsemusneuvojen avulla voitaisiinkin ehkä ehkäistä rasvamaksan kehittymistä. Tarvitaan vielä paljon lisää tutkimusta asiasta, mutta nyt on jo selvä, että laihduttamisen ja liikunnan lisäksi on hyvä panostaa matalaglykeemiseen, laadukkaaseen ruokaan.

**Lähde:** [American Journal of Clinical Nutrition 84: 136-142, 2006](#)

## Vähärasvaisilla maitotuotteilla verenpaine kuriin

**Jenkki on taas vääntänyt** tutkimuksen maitotuotteista. Nyt on tutkittu ja ehkä vähän hutkittukin selvittelyssä miten maitorasva vaikuttaa verenpaineeseen. En ole täysin vakuuttunut tutkimuksen mielekkyydestä, mutta pistän sen kuitenkin tähän näkyviin kaikille halukkaille luettavaksi. Tutkimukseen kerättiin osallistujia noin 5 000 kpl eräästä isosta perheiden sydänterveyttä selvittävästä tutkimuksesta. Näitä tutkimuksia on pilvin pimein, joissa hyödynnetään tutkimuksia laajalla tasolla. Ennen muinoin tutkimuksia yleensä tehtiin niin, että oli yksi hypoteesi jota lähdettiin testaamaan. Jos tuli tutkijoille mieluisia tuloksia, tieto julkistettiin, jos meni mönkään heitettiin tutkimus roskiin. Jälkimmäinen tapahtuma on valitettavasti paljon, paljon yleisempi kuin luullaan!

**No niin nyt sitten tämän osatutkimuksen tuloksiin** (ehkä muu osa tutkimuksesta meni roskiin ja ainoastaan tämä havainto saatiin pelastettua tuholta?). Maitotuotteiksi määritellyt maidot, juustot ja jogurtit standardoitiin niin että niistä saatiin vertailukelpoisia. Eniten maitotuotteita kuluttaneiden verenpaineessa havaittiin yläpaineessa keskimäärin 2,6 elohopeamillimetriä matalampi lukema kuin vähiten maitotuotteita kuluttaneiden ryhmässä. Kuitenkin, kun maitotuotteiden kovan rasvan määrä otettiin tarkasteluun, näytti siltä, että vain rasvattomat tai hyvin vähärasvaiset maitotuotteet alensivat yläpainetta. Kevyitä maitotuotteita paljon kuluttaneiden yläpaine oli keskimäärin 3,5 elohopeamillimetriä matalampi kuin niukasti tai ei mitään maitotuotteita kuluttaneiden.

**Tutkijat pyytävät meitä huomioimaan**, että maitotuotteet ovat kelpo elintarvikkeita, kunhan muistaa tarkkailla niiden rasvapitoisuuksia. Maitorasvasta suurin osa on kovaa rasvaa, joka on haitallista sydämelle ja verisuonistolle. Kun rasvaa vähennetään, kuten modernien kevytjuustojen ja rasvattomien jogurttien kohdalla on tehty, maidosta tulee ihanteellista ravintoa. Nykyään kaupoista löytyy myös juustoja, joiden rasvapitoisuus on jopa vain 5% ja täysin rasvattomia maitotuotteita. Ei ne kyllä miltään maistu, mutta se ei varmaan ole tutkijoiden ongelma.

**Luulisin, että verenpaineen suhteen** kannattaa enemmänkin olla huolissaan elintarvikkeiden sisältämästä suolasta, omasta ylipainostaan, alkoholin liikakäytöstä, stressistä ja verenpainetauti sairastavista lähisukulaisista. Sukurasitusta emme pääse pakoon, mutta kaikkiin muihin lueteltuihin seikkoihin voimme toki vaikuttaa. Maidon rasvoista elämäminen tuntuu saivartelulta. Jos olen väärässä, pyydän teiltä oikaisua käsitykseeni.

Lähde: [Terve.com](http://Terve.com), 28.7.2006

## Greenpeace - McDonalds 1 - 0 ensimmäisen erän jälkeen!

**Greenpeace ilakoi** kansainvälisillä sivuillaan voitostaan [McDonaldsista](http://McDonaldsista). Painostuksensa tuloksena roskaruokajätti on päättänyt lopettaa Amatsonin sademetsissä tuotetun soijan syöttämisen kanoilleen, joista sitten tekevät noita ihan tavattoman epäterveellisiä kananuggettejaan. Kasvavana huolena Greenpeacellä oli sademetsien häviäminen uutta peltoalaa raivattaessa. Nyt McDonalds on suostunut rahoittamaan kampanjaa jolla suojellaan sademetsiä. [Kentucky Fried Chickens](http://Kentucky Fried Chickens) pistää vielä kuulemma kovasti hanttiin.

**1 - 0 Greenpeacelle.** Toisella puoliajalla voitaneen odottaa osumaa ylämummoon (pallolitermi, joka tarkoittaa pelivälineen menemistä maaliin jompaan kumpaan yläkulmaan), eli 2 - 0 tulee sitten jos Greenpeace saa McDonaldsin lopettamaan roskaruoan tarjoamisen nälkäisille asiakkailleen.

Lähde: [Greenpeace international](http://Greenpeace international), 25.7.2006



# Liikuntadieetti toimii - kokeile sinäkin!

**Raimo Auvinen** on elävä esimerkki siitä, että joskus yksinkertaiset asiat toimivat paremmin kuin pussillinen uusia ja vanhoja laihdutuskeinoja. Raimo käyttää [liikuntadieettiä](#). Tänäpäin Raimo kertoo seuraavan paljastavan tarinan siitä miten hän soveltaa liikuntadieettiä omaan elämäntilanteeseensa:

Tässä näyttelyä päivystäessä [Raimo Auvinen on Haihatus taidetalon isäntä] hengettären tekemien pullien äärellä tuppaa nuo syömiset välillä ryöstäytymään käsistä. Lenkkeilyn jäädessä olemattomiin paino tuppasi hiipimään varkein ylöspäin muutaman kilon. Taas oli mahtavaa huomata tuo lenkkeilyn teho painonhallintaan. Aloin lauantaina tehostetun lenkkeilyn ja vähensin syömisiäni ja nyt on taas paino alle kahdeksankymmenen. Toisin sanoen kolme-neljä kiloa poissa.

Sunnuntain jätiin väliin mutta muuten olen tällä viikolla joka päivä tehnyt noin 9 km pururatalenkin sauvojen kanssa. Kaikki ylämäet ja nyyppylät olen juossut, alamäet ja tasamaat kävellyt reippaasti. Aikaahan siinä lenkissä minulla nuhraantuu puolisoista tuntia.

Tuntuu taas maistuvan tuo lenkkeily ja motivaatio on korkealla.

Pyrkimyksenihän on pitää painoni alle kahdeksankymmenen. Mieluummin myös iltapaino.

Pitäisiköhän samantien pudottaa vielä pari-kolme kiloa että jäisi hiukan pelivaraa tuohon kahdeksankymmeneen. Ei tarviis heti säpsähtää jos joku aamu sattuu puntarin viisari näyttämään vahingossa kilon ylimäärästä. On näköjään edelleenkin oltava tarkkana, ettei vaan pääse paino nousemaan. Otetta ei näköjään saa yhtään päästää lipsumaan. Minä en nimittäin aio tehdä mikkokivisiä (sori mikkokivinen) ja palata entiseen.

Tästä nyt on kuitenkin hyvä jatkaa ja ottaa nuo lenkit taas normaaliin viikkorytmiin mukaan niin eiköhän se siitä.

Enkä koske hengettären leipomuksiin, otan korpun puolikkaan mieluummin.

**Raimo Auvisen tilanne on tämä:** Kaikenlaisia ruokavalioita hän oli tullut kokeilleeksi elämänsä varrella. Aina sama tilanne - mikä nopeasti saatiin pois, se nopeasti myös tuli takaisin kun kuuri loppui. Liikuntadieetti on ruokavalio, jota "herkästi lihovan" on käytettävä koko loppuelämänsä. Se on kuitenkin sillä tavalla toiveikas ruokavalio, että se todellakin toimii, se ei kovin paljon maksa, v-käyrä laskee ja voit reippaan lenkin jälkeen palkita itsesi kohtuullisessa määrin himoitsemillasi maukkailla tuotteilla. Helmikuussa 2005 Raimo nousi vuoteestaan ja lähti liikkeelle vähän yli 140-kiloisena. Ei nälkää nähden, vaan maalaisjärkevästi syöden ja luovasti liikkumalla. Hän kehitti esimerkiksi omia liikuntavälineitä, joista Eko-Chopper on kuuluisin. Se on potkukelkka, jossa edessä on aika iso tynnyri vehkeen painoa lisäämään. Sitä hän lykki ympäri kylää ja huomasi miten liikunta tällä laitteella muuttui taide-elämykseksi. Tärkeää oli saada alkuvaiheessa tukea laitteesta ja nivelet eivät saaneet kuormittua liikaa. Eko-Chopper oli tähän oiva apuväline. Paino laski 63 kg marraskuun alkupäiviin mennessä ja tavoitteen painopiste siirtyi pelkämästä laihduttamisesta kuntoiluun tähtäimenä Finlandia-hiihtoon helmikuussa 2006 osallistuminen. Tässä välissä on pakko huomauttaa, että Raimo kertoi minulle olleensa koko elämänsä ajan aika laiska liikkumaan! Finlandia-hiihto toteutui ja vieläpä sillä tavalla, että kuntoilu muuttui huippu-urheiluksi muutamassa viikossa. Raimo nimittäin hiihti myös hieman myöhemmin Vuokatti-hiihdon. Lähes sama matka taittui tuntia paremmassa ajassa! Sittemmin Raimo on ymmärtänyt siirtyä taas kuntoilijaksi ja kehotuksestani jättänyt maratonjuoksuhaaveet ainakin toistaiseksi. Sauvakävely kuntopolulla ja hiihto talvella ovat Raimo Auvisen liikuntadieetin perusvälineet, asfaltilla juoksu on liian rankkaa. Raimo on tehnyt kirjan tästä matkastaan sängynpohjalta Finlandia-hiihdon jälkeisiin tunnelmiin. Hän on iloisena esimerkkinä muillekin, ei ryppyotsaisena saarnaajana vaan rehellisesti tarinansa kertoen ja liikuntadieetistään mielellään keskusteleva mies. Kysykää lisää Raimolta ja tilatkaa häneltä lähipäivinä ilmestyvä kirja: [haihatus@haihatus.net](mailto:haihatus@haihatus.net)

**Ja sitten vielä muistutukseksi christerin liikuntadieetti:** Mikäli tarkoituksena on laihduttaa liikunnan avulla, se onnistuu parhaiten pitkäkestoisella matalaintensiteetisellä liikuntamuodolla. Yleisin virhe tehdään jos kuvitellaan läskien häipyvän hirveällä tohinalla jollakin kuntosalilla. Mahdollinen laihduttava kuntosalivaihe päättyy kovaan pettymykseen kun into käydä salilla hiipuu. Kuntosali tulee mukaan kuvioihin vasta myöhemmin kun kaipaat lisää voimaa ja kiinteyttä kehoosi. Parasta on lähteä kävelemään tunniksi metsäpoluille, ulkoilureiteille tai vaikkapa vaihteeksi kaupungille. Mikä tahansa ruokavalio toimii kunhan olet johdonmukainen ja kohtuullinen. Mikäli

mahdollista pienennä annoskokoja maltillisesti ja syö enemmän tuoreita hedelmiä, vihanneksia ja juureksia.

**Tässä ohjeet** millä heität hyvästit selluliitille ja läskeille. Aloita jo tänään:

- 1) Elokuussa joka toinen päivä tunnin kävelyretki vaihtelevassa maastossa. Matkan varrelle kannattaa sijoittaa muutama kunnan mäki tai rappusten kapuamiset ottaa ohjelmaan. Hanki kunnolliset tossut tai tukevat kävelykengät. Älä syö ruokaa lautaselta kello 20.00 jälkeen (ei myöskään ole sallittua syödä kattilasta suoraan!)
- 2) Syyskuussa jatkat kävelyretkiäsi joka toinen päivä. Lisäksi hankit vyölaukun tai erityisen juomavyön, sillä sunnuntaina teet kahden tunnin vaelluksen lähialueilla. Ota mukaan vesipullo, josta otat kunnan kulaukset joka 15 minuutti. Muista hedelmät ja vihannekset!
- 3) Lokakuussa joka toinen kävelyretki päättyy n. 15 min mittaiseen hölkkäosuuteen ja sunnuntain vaellus lisääntyy kolmeen tuntiin. Jos tuntuu kipua juoksun aikana, luovu hölkkästä toistaiseksi. Ota mukaan MP3-soitin, etsi paikkakunnaltasi sellaisia paikkoja jossa et koskaan ennen ole käynyt, viihdytä itseäsi inspiroivalla retkellä johonkin sopivaan liikuntaa suosivaan matkailukohteeseen. Älä innostu liikaa! Muista juoda vettä! Syö järkevästi! Tee marjankeruureissuja lähimetsiin.
- 4) Marraskuussa teet tunnin kävelyretken joka arkipäivä, onhan se jo tullut sinulle tavaksi. Välillä pistät juoksuksi niin, että juoksun kokonaisuus vähitellen nousee noin puoleen lenkin aikana. Lauantai on löhöilypäiväsi. Sunnuntai on hemmottelupäiväsi, jolloin teet sen pitkän vaelluksen. Pystyt jo kolmen tunnin liikunta-annokseen tarvittaessa. Syö ravitsevaa kotiruokaa, unohda einekset ja muut valmisruoat.
- 5) Joulukuussa kokeilet kerran viikossa juosta koko tunnin verran kestävän lenkkisi. Muuten teet noita kävelyretkiäsi. Etsit aina uusia maastoja. Lauantain lepopäivän jälkeen taas pitkä vaellus sunnuntaina. Muista pakastimeen keräämäsi mustikat ja puolukat!
- 6) Tammikuussa 2007 voi säätila olla aika kurja, mutta kun muistat pukeutua säätilan mukaan voit nauttia liikunnasta. Tässä vaiheessa vaaka näyttää vähintään 10 kg alhaisempia lukemia ja voit jo huoletta juosta kaksi lenkkiä viikossa. Vauhti tappaa, ei matka - periaatteen olet jo selvittänyt itsellesi, joten tiedät jo sopivan matkavauhdin. Onko sinulla sukset? Niille olisi nyt käyttöä. Lauantai on lepopäivä, sunnuntai edellen se hemmottelupäivä. Mustikoita ja puolukoita kuuman kaurapuron päälle, nam nam!
- 7) Helmikuussa mietit jo kannattaisiko hankkia uudet sukset. Läskit ovat huvonneet vyötäröltä, peppu on kiinteä, et voi ymmärtää sellaisia ihmisiä jotka eivät liiku ollenkaan. Olet löytänyt koko elämäsi kestävän liikuntadieetin, jota on tosi helppo toteuttaa. Maltillisesti nostat räsitusta lenkeilläsi, tarkkailet syömistäsi ja nautit täysin rinnoin elämästä! Otat koko ajan selvää terveellisestä, monipuolisesta ruoasta!
- 8) Loppuelämäsi ajaksi olen suunnitellut sinulle päivittäin vähintään tunnin liikuntaa. Älä innostu liikaa! Syö koko ajan perusterveellisesti. Nauti elämästä. Innosta muita mukaan. Perusta paikkakunnalle liikuntakerho aikuisille! Niissä esimerkiksi luette yhdessä huvittuneena mainosviestejä uusista laihdutusdieeteistä. Mikäli harmistutte liiaksi lukuelämyksestäsi - lähdette lenkille! Siellä se mieli rauhoittuu ja kilot pysyvät kurissa - koko elämän ajan!

**Disclaimer:** Minulla ei ole mitään kaupallisia siteitä Raimo Auviseen. Olen Raimon tavannut ja antanut hänelle painonhallintaan ja liikuntaan liittyviä ohjeita. Mainostan Raimoa kuitenkin ainoastaan sen takia, että hän on niin tavattoman hyvä tyyppi ja teen sen ihan vapaaehtoisesti!

[Sisko](#) said...

Raimo on idoli!

28 heinäkuu, 2006 12:13

[linda](#) said...

Raimo rulez!

28 heinäkuu, 2006 12:47

[sokerihiiri](#) said...

Loistava saavutus Raimolta kyllä!

Ihmettelen vain penseyttäsi kuntosalilla rehkimiseen (ja muuhunkin vastaavaan?). Kaikki eivät voi pitää lenkkeilystä! Eikö silloin olisi parempi suunnata vaikka sinne salille tai jumppaan tai minne nyt sitten ikinä muualle keksikään mennä liikkumaan?

Kyllä se rasva lähtee muullakin liikunnalla kuin lenkkeilyllä!

28 heinäkuu, 2006 14:13

[christer sundqvist](#) said...

Parahin sokerihiiri!

Ei tässä ole kyse penseydestä vaan realismista. Kuntosali, jumppa, aerobic jne. ovat loistavia liikuntamuotoja. Kun puhumme voimakkaasti ylipainoiselle ihmiselle soveltuvasta liikuntamuodosta, täytyy valita sellainen liikuntamuoto joka on mahdollisimman palkitseva ja toimiva. Se on reipas kävely vähintään tunnin ajan. Sitten kun paikat kestävät voidaan pistää hölkäksi ja voidaan toki heittää aerobic-vaihtekin päälle. Joka muuta väittää on joko sairas tai kuntosalin omistaja.

Kiitos kommentista! Iloitaan Raimon loistavasta saavutuksesta.

Terveisin, christer

28 heinäkuu, 2006 14:41

[Lark](#) said...

Olen samaa mieltä siitä, että pysyvä painonhallinta ei ole mahdollista ilman säännöllistä liikuntaa.

Vaikka puhut liikuntadieetistä, mainitset ohjeissasi myös järkevän syömisen. Monille vain tuo järkevä syöminen ei ole ollenkaan selvä asia, että mitä se voisi tarkoittaa. Siksi heille pelkkä liikunta painonhallintakeinona ei riitä. Itsekin olen koko ajan opettelemassa sitä. Harvardin yliopiston ruokapyramidi vaikuttaisi tähän mennessä järkevimmältä, mihin olen törmännyt.

[http://www.hsph.harvard.edu/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html)

[nutritionsource/pyramids.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html)

28 heinäkuu, 2006 15:10

[christer sundqvist](#) said...

Ihan kelpo pyramidin ovat Harvardissa rakentaneet. Mutta kyllä suomalainenkin ruokakolmio kelpaa. Kaikkea saa syödä (hervittävän paha yleistys, täytyyhän minun jotain jättää tässä kertomattakin jotta ihmiset jaksaisivat luentoani kuunnella ja kirjoituksiani lukea) kunhan muistaa kolme tärkeää sanaa:

- \* kohtuullisuus
- \* monipuolisuus
- \* säännöllisyys

Miksi tehdä asioita vaikeammiksi?

terveisin, christer

28 heinäkuu, 2006 15:53

## Epäterveellinen ruoka huolenaiheena Ruotsissa

**Epäterveellisen ruuan markkinointi** huolestuttaa Ruotsissa. Kuluttajajärjestö [Sveriges Konsumentråd](#) tutki, kuinka paljon lapsiperheiden postilaatikkoon kolahtaa epäterveellisten elintarvikkeiden mainoksia. Määrä osoittautui lähes viidesosaksi kaikesta elintarvikemainonnasta. Suoraan lapsille suunnattu mainonta on Ruotsissa kielletty kokonaan, mutta monet lapset toki näkevät muita mainosviestejä.

**Järjestön teettämässä tutkimuksessa** käsiteltiin suoramainontaa ja aikakaus- sekä sanomalehtien mainoksia. Tutkimus toteutettiin kahdeksassa ruotsalaisessa lapsiperheessä, jotka kokosivat viikon ajan kaiken postilaatikkoonsa tulevan suoramyyntimateriaalin. Lundin yliopiston mediatutkijat

analysoivat materiaalin sekä yli 4 000 lehtien mainossivua. Tulosten mukaan noin 18 prosenttia kaikesta mainostetusta ruuasta on epäterveellistä ruokaa. Jos tähän lisätään pikaruoka tai valmisruoka, nousee määrä 26 prosenttiin.

**Suomessa mainontaa ohjataan** ja säädellään monelta taholta. Suomessa [kuluttajavirasto](#) julkaisi viime vuonna yhdessä [Kansanterveyslaitoksen](#) ja [Elintarvikeviraston](#) kanssa suosituksen koskien lapsia ja elintarvikkeiden markkinointia. Suositukseen koottiin markkinoinnin pelisääntöjä ja esitettiin ajatuksia siitä, miten elinkeinoelämä voisi uudella tavalla kantaa vastuunsa lasten terveyden edistämisestä.

**Mainostajien liiton** mukaan mainosala noudattaa itsesääntelyjärjestelmää, jonka pohjana ovat maailmanlaajuisessa yhteistyössä laaditut [Kansainvälisen kauppakamarin](#) ICC:n ohjeet. Ohjeiden noudattamista valvoo [Mainonnan eettinen neuvosto](#). Ohjeiden mukaan viestijöiden on markkinoitava ja myytävä tuotteitaan vastuullisella tavalla, etenkin lapsille.

**Elintarviketeollisuusliitto on julkaissut** kansainvälisen kattojärjestönsä [CIAA:n](#) suosituksen elintarvikkeiden mainonnasta. Mainonta ei esimerkiksi saa houkutella liikkalutukseen ja esitettyjen annoskokojen on oltava normaaleja. Mainonta ei myöskään saa väheksyä terveyttä edistävää tasapainoista ruokavaliota.

**Lähde:** Finfood, 27.7.2006

## Arkisia ajatuksia ruoasta ja terveydestä

**Pitkän, kuumen kesän** kääntyessä loppua kohti psykologi Marieke Saher on päättänyt puolustaa väitöskirjaansa *Everyday beliefs about food and health*. Selailin 4.8.2006 tapahtuvaan väitöstilaisuuteen tarkoitettua opusta. Kaikista mahdollisista asioista voi näköjään väitellä. Aika erikoinen lukuelämys on tässä tarjolla. Joukossa on ihan hauskojakin ajatuksia lähinnä vaihtoehtolääkinnästä. [Hakasuluissa on jotain omaa sekavaa ajatuksenjuoksuani.]

**Arkisessa aherruksessamme** mietimme jatkuvasti ympäröivää maailmaamme. Se näkyy psykologi Saherin mukaan esimerkiksi käsityksessämme ruoasta ja terveydestä, kuten onko tietty ruoka terveellinen, mistä johtui vatsatauti, teknologinen kehitys uhkaa ympäristöämme ja auttoivatko lääkkeet. Usein nämä käsitykset ja uskomukset ovat samansuuntaisia, joskin hieman suurpiirteisimpiä, kuin asiantuntijoiden tarjoamat näkemykset. Joskus arki ajattelu kuitenkin vie hakoteille ja päädytään päinvastaiseen kantaan kuin tieteellisellä ajattelulla. Silloin arkista kantaamme asiaan ei välttämättä hetkauta mitkään järkevätäkään vastaväitteet. Sen minkä joku on saanut päähänsä, siihen myös uskoo. [Jos on päättänyt uskoa homeopatiaan, mitkään järkevät vastaväitteet eivät hetkauta ajatuksenkulkua?]

**Johdannossa tuodaan esille** aika jännä ajatuskuvio, jonka olen itsekin huomannut työssäni. Määrittelemällä henkilö ylipainoiseksi monella ihmisellä on tapana piirtää alitajunnassaan kuvan ylipainoisesta ihmisestä jonka ajatusmaailmaan kuuluu ikään kuin automaattisesti: läski, ahmiminen, hampurilaiset, dieettikokeilut, Painonvartijat, liikkumattomuus, tyypin 2 diabetes, sydäntauti jne. Suurin osa näistä ajatusmaailman kuvioista ovat kielteisiä ja vahingollisia, joskus täysin perusteettomia. [Toivoisinpa voivani kokonaan vapautua näistä ajatusmaailman kahleista kohdatessani esimerkiksi ylipainoisia!]

**On esitetty**, että jotkut arkiset uskomukset muistuttavat peräti taikauskkoa. Väittelijä on tehnyt kyselytutkimuksen missä hän tarkastelee neljää tällaista arkiuskomusta:

- ”olet mitä syöt” -ajattelu
- asenteet luomuruokaan
- asenteet geenimanipuloidun (GM) ruoan suhteen
- uskominen vaihtoehtolääkintään

**Ensimmäisessä tutkimuksessa** Saher toteaa, että ihmiset tekevät toisistaan päätelmiä pelkän ruokavalion perusteella: terveellisesti ruokailevia pidettiin mm. kurinalaisempina, mutta myös epämiellyttävämpinä kuin muita. Tutkimus ei kuitenkaan vastaa kysymykseen oliko kyseessä taikauskoinen ajattelu, jossa ruoan katsotaan ikään kuin saastuttavan persoonallisuuden, vai normaali arkiajattelu. Luomu- ja GM-asenteet sen sijaan olivat lievästi yhteydessä taikauskoisuuteen siten, että taikauskaiset suhtautuivat muita kielteisemmin geenimanipuloituun ruokaan ja myönteisemmin luomuruokaan. Vaihtoehtolääkinnän tehoon uskominen oli voimakkaammin yhteydessä taikauskoisuuteen: mitä enemmän vastaajat uskoivat vaihtoehtolääkintään, sitä enemmän he uskoivat myös sellaisiin paranormaaleihin ilmiöihin kuten astrologiaan, telepatiaan tai vaikka kädestä ennustamiseen. [Voin vain kuvitella millaisen reaktion tämä herättää niissä kymmenissä tuhansissa vaihtoehtoisin hoitomenetelmiin turvautuvissa, joille jokin lukuisista luontaistuotteista tuo helpotusta johonkin tiettyyn oireeseen, mutta astrologia ja kädestä ennustaminen on ja pysyy tosi vieraana lähestulkoon huuhaan asemassa!]

**Jatkotutkimuksessa väittelijä sitten toteaa**, että niin vaihtoehtolääkintään kuin paranormaaleihin ilmiöihin uskomiseen liittyy valmius ylittää mielessään biologian, fysiikan ja psykologian välisiä rajoja, soveltaen käsitteet yhdestä kategoriasta johonkin toiseen. Näin tehden voisi kuvailla esimerkiksi energiaa (fysiikasta) ’elävänä’ (biologiasta) tai vaikkapa ’pahana’ (psykologiasta). Osallistujien koulusivistyksessä ei useinkaan ollut puutteita, vaan rationaalisella tiedolla ei ollut lainkaan yhteyttä näihin uskomuksiin. Jopa keskenään ristiriitaisia taikauskaisia ja rationaalisia käsityksiä ilmiöistä esiintyi rinnakkain, eivätkä jälkimmäiset lainkaan kumonnet taikauskoo. Tämä selittänee sen, että joskus arkiuskomukset eivät horju juuri minkään argumentin vaikutuksesta.

**Vaihtoehtolääkintää väittelijä** käsittelee varsin kovalla kädellä poimien esiin räikeimpinä pitämiään esimerkkejä missä vaihtoehtoinen hoito hakee todistusvoimansa lähinnä magiasta. Esimerkkinä toimii hainrustouute, jonka suosio on varsin merkittävä kaikenlaisiin vaivoihin. Saher väittää, että hainrustouutteen terveystieteiden alkuperä löytyy eräästä kirjasta vuodelta 1992 (Lane & Comac, 1992), jossa tuodaan julki virheellinen käsitys siitä, että hainrustouutteen täytyy olla terveellistä koska hait (jotka pääasiassa koostuvat rustosta) eivät sairastu syöpään. Näin ollen väittelijä tyrmää esimerkiksi tällaisen ajatusketjun [tohtori Matti Tolonen]: [Hainrustouute tehoaa syöpään](#). Väittelijän omaan mielipiteeseen on voinut vaikuttaa tämä [lausunto](#):

Hainrustosta ryhdyttiin 1970-luvulla etsimään syöpää parantavia aineita, koska uskottiin, että hait eivät sairastu syöpään. Uskomus on myöhemmin kumottu, sillä myös hailla on todettu erilaisia syöpäkasvaimia, vaikka ne ovatkin harvinaisia. Tehdyissä tutkimuksissa hainrustosta löydettiin aineosia, joilla koeputkessa todettiin vähäistä verisuonten kasvua eli angiogeneesia estävää vaikutusta. Tästä pääteltiin, että rustoa sisältävät valmisteet hillitsisivät kasvainten kasvamista estämällä verisuonten muodostumista. Ilman verisuonia kasvainsolut eivät pystyisi kasvamaan, koska ne eivät saisi solujen kasvulle välttämättömiä ravintoaineita ja happea. Ainoan julkaistun ihmistutkimuksen mukaan hainrustolla ei ole syöpäpotilaiden elinaikaa pidentäviä eikä elämänlaatua parantavia vaikutuksia. Erilaisia kuivatusta ja jauhetusta hainrustosta valmistettuja kapseleita, liuoksia ja injektioita markkinoidaan voimakkaasti erilaisten valmisteita kehuvien kohujuttujen avustuksella. Useat rustovalmisteet ovat kalliita, pahanhajuisia ja –makuisia ja niitä tulisi syödä yli 100 tablettia päivässä saadakseen kohujutuissakin esitetyn määrän rustouutetta. Kaupan on myös hainmaksajäljyä sisältäviä valmisteita, joiden sisältämien alkyylyglyseridien väitetään suojaavan elimistöä sädehoidon haittavaikutuksilta. Valmisteita ei ole syytä käyttää, koska mitään tutkimusnäyttöä hainmaksajäljyn hyödyistä tai turvallisuudesta ei ole.

Anna-Liisa Enkovaara  
Ylilääkäri, Lääkelaitos  
2002

**Väittelijä tyrmää myös** kuuluisan veriryhmädieetin, jonka mukaan ihmisen pitäisi valita ruokansa sen mukaan mihin veriryhmään hän kuuluu. [Ajatus veriryhmädieetistä on minullekin tavattoman vieras, mutta tiedän joidenkin noudattavan sitä.] Homeopatiasta, reiki-hoidoista, tarotkorteista, Feng Shuista, horoskoopeista, energiakasautumista, kasvirohdoksista jne. väittelijällä ei ole paljonkaan hyvää sanottavaa. [Vaikeita asioita! Helppo tuomita jotkin asiat välittömästi huuhaaksi, toiset asiat eivät ehkä ole niin mahdolloman kaistapäisiä asioita sittenkään. Ei minulla olisi rohkeutta mennä väittämään, että jokin kasvista uutettu rohdos ei voi toimia. En minä tiedä onko hainrustouutteessa syöpää parantavia ominaisuuksia? Onko teillä kokemuksia hainrustouutteesta?]

**Suosittelen väitöskirjan lukemista!  
Kommentoida saa vapaasti!**

## **Runsas kalan nauttiminen auttaa sydämen rytmihäiriöihin**

**Erityisesti iäkkäiden henkilöiden** pitäisi nauttia rasvaista kalaa, sillä uusi tutkimus osoittaa, että säännöllinen kalan syönti auttaa sydämen rytmihäiriöihin. Brigham and Women's Hospitalissa Bostonissa suoritetun tutkimuksen mukaan kaksi kala-ateriaa viikossa riittää, mutta tässä on muutama tärkeä juttu:

**Pitää nimenomaan syödä rasvaisia kaloja**, joissa on paljon omega-3-rasvahappoja. Kala pitää valmistaa oikein! Kala kypsytetään uunissa tai keitetään kattilassa. Kalan paistaminen tuhoaa nuo tärkeät rasvahapot. Kalapuikot, kalahampurilaiset ja friteerattu kala ei ole sydänystävällistä ruokaa!

**Journal of the American College of Cardiology** -lehdessä julkaistujen tulosten mukaan kalansyönti vähentää sydänkuolemien riskiä. Tutkimusta johtanut tohtori Dariush Mozaffarian oli aikansa lukenut näistä omega-3-rasvahapoista ja rasvaisten kalojen väitetyistä terveyshyödyistä. Oli aika testata pitääkö tieto paikkansa! Hänen tutkijaryhmänsä kävi läpi yli 5000 yli 65-vuotiaan terveystiedot kansallisen terveysohjelman puitteissa (Cardiovascular Heart Study). Osallistujilta kysyttiin syövätkö he kalaa, minkälaista ja miten usein. Kun näitä tietoja sitten verrattiin heidän sydänkäyriin (EKG) löytyi aukoton selitys kalan terveellisyydelle. Kalaa säännöllisesti syöville oli hitaampi pulssi (tavallisesti tosi hyvä asia!), sydän toimi tehokkaammin (lyhyempi latenssiaika sydämen lyönti-impulssin ja sydämen varsinaisen lyönnin välillä) ja täsmällisemmin (sydän oli nopeammin valmis uutta sydämenlyöntiä varten). Tuota täsmällisyyttä tohtori Mozaffarian pitää erityisen merkityksellisenä. Sairaassa tai riskivivöhykkeessä olevassa sydämessä on ongelmia tuon täsmällisyyden kanssa ja tuo tila muuttu äkkiä vaaralliseksi.

**Ihmisiä ei voi tutkia** yhtä perusteellisesti kuin koe-eläimiä. Omega-3-rasvahappojen täsmätieto perustuukin pitkälti eläinkokeisiin. On syytä olettaa, että suurin osa eläinkokeista ovat täsmälleen saman suuntaisia ihmisellä. Eläinkokeissa on esim. selvinnyt, että kalaöljyt helposti imeytyvät sydänsolujen kalvoihin missä ne vaikuttavat tärkeiden proteiinikanavien toimintaan. Kalium, kalsium ja natrium käyttävät näitä kanavia liikennöidessään sisään ja ulos sydänsolusta. Tämä liike saa aikaan sydänkäyrässäkin näkyvät sähköiset sydämen signaalit ja takaa sähköisen syklin jatkuvuuden.

**SYÖKÄÄ KALAA!**

**Lähde:** [J Am Coll Cardiol 48: 478-484, 2006](#)

linda said...

Taas hieno osoitus kalan terveellisyydestä!  
26 heinäkuu, 2006 14:45



Reijo said...

Kalapuikkojen epäterveellisyys tuli minulle ikävänä yllätyksenä.  
27 heinäkuu, 2006 00:52

## Viisas laihduttaja syö pienemmästä kulhosta

### Haluatko laihtua?

**Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan** ruokakulhon ja ruokailuvälineiden koko vaikuttaa siihen paljonko ihmiset syövät. Mitä suurempi kulho sitä enemmän ruokaa syötiin. Tämä voi olla tärkeä tieto ylipainonsa kanssa kipuilevalle.

**Cornellin yliopiston tutkijat** tekivät havaintojaan jäätelökutsuilla. Ne vieraat jotka umpimähkään saivat puolta suuremman kulhon ja isomman lusikan söivät 31 % enemmän jäätelöä. Jo se, että jäätelöä voitiin ottaa tarjoiluastiasta isommalla lusikalla riitti suurentamaan annoskokoja (14,5 %). Ravintokäyttäytymiseen voidaan siis vaikuttaa monin psykologisin menetelmin, joista ruokailuastioiden pienentäminen voi osoittautua varsin merkittäväksi. Muita psykologisia keinoja mitä laihduttaja voi käyttää ovat: ruokalajien monimuotoisuuden karsiminen, musiikin soittaminen voi houkuttaa syömään enemmän, ruokailuun voi vaikuttaa huoneenlämpötilaa säätämällä, nopean tahtiin syövien parissa on vaara itse tempautua mukaan liian nopeaan syömiseen jne.

**Näillä kutsuilla** vieraina oli ravintoasiantuntijoita, joten annostelussa tapahtuneet ylilyönnit ovat vaikeita ymmärtää. Ehkä "normaalit" ihmiset osaavat toimia viisaammin? Tulokset julkaistaan tiedelehdessä American Journal of Preventive Medicine ilmeisesti sen syyskuun numerossa 2006.

Lähde: [CBC News, 25.7.2006](#)

## Liian lihava röntgentutkimuksiin!

**Välillä amerikkalaisten lihavuusepidemia** saa aivan käsittämättömät mittasuhteet. Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin, yhä useampi amerikkalainen jää ilman parasta mahdollista lääketieteellistä hoitoa lihavuutensa takia. Ongelmana on nimittäin, että nämä järkyttävän isot ihmiset eivät mahdu röntgenlaitteeseen! Lisäksi valtava ihmäärä ei päästä säteitä läpi ja röntgenkuvien informaatio jää vajaaksi.

Radiologists have their own term for it when writing up reports: "These images are limited due to body habitus."

Lähde: [Reuter Health News, 25.7.2006](#)

## Hae lakkaa satamasta kun lakkaa satamasta

**Tämän** löytämäni sanaleikin myötä houkuttelen poimimaan talteen soillamme kypsytävän loistavan lakkasadon. Hyvä lakkasato saadaan tänä vuonna koko valtakunnan alueelta. Kukkien lukumäärä oli suurin valtakunnan marjasatotutkimuksen kymmenen vuoden historiassa, kertoo valtakunnallisesta luonnonmarjojen ja sienten satotutkimuksesta vastaava vanhempi tutkija Kauko Salo Metsäntutkimuslaitokselta.

**Otollisten säitten vallitessa** lakan kypsyminen ajoittuu avo- ja vähäpuustoisilla soilla heinäkuun puolivälin jälkeen. Mikäli joillakin suoalueilla ei kuitenkaan esiinny marjoja, johtuu se siitä, että lakka on kaksikotinen kasvi, mikä tarkoittaa, että hede- ja emikukat ovat eri yksilöissä. Soilla voi

siten esiintyä runsaasti vain hedekukkaisia yksilöitä, eikä näin ollen marjoja muodostu.

**Lakkaa sanotaan** Pohjolan appelsiiniksi, koska marjan C-vitamiinipitoisuus on korkea: 100 grammassa kypsiä marjoja on C-vitamiinia peräti 100 mg eli kymmenkertainen määrä puolukkaan verrattuna.

**Lakoista voi tehdä soseuttamalla hilloja.** Mutta ei SAK:n lakoista.

Lähde: [Maa- ja Metsätalousministeriön tiedote, 24.7.2006](#)

## Barkerin hypoteesi

**Kovin moni ei varmaan ole kuullut Barkerin hypoteesista.** Ensin siis pieni selkokiehinen selostus mistä Barkerin hypoteesissa on kyse ja sitten tuore tutkimuslöytö David Barkerin työryhmältä, joka näyttäisi tukevan Barkerin kiisteltä hypoteesia. Heti alkuun sanon, että minä en pidä ollenkaan mahdottomana, että Barkerin hypoteesi on totta ja vakavasti otettava asia. Se on jäänyt aivan liian vähäiselle huomiolle.

**Englantilaisen tohtori David Barkerin hypoteesin mukaan** sikiön ja varhaislapsuuden huono ravitsemustilanne altistaa myöhemmällä iällä erilaisille elintasoairauksille. Yhtenä selittävä tekijänä pidetään sitä, että ravinnon puutteesta kärsinyt sikiö ohjelmoi geenien kautta kehonsa tulemaan toimeen niukalla ravinnolla koko loppuelämän ajan. Sopeutumisympäristelmästä tulee kuitenkin sairauksille altistava riskitekijä, kun sama henkilö saakin sitten aikuisena runsaasti ravintoa. Sairaus voi Barkerin mukaan alkaa lapsuudessa tai ehkä vasta 50 vuotta myöhemmin. Barkerille naureskeltiin ja hänen hypoteesiaan vähäteltiin pitkään. Nyt hypoteesi kuitenkin otetaan vakavasti, sillä monet uudet tutkimukset osoittavat, että raskauden aikana lapsen kasvaessa kaikkein nopeimmin, kohdussa vallitseva ravitsemustilanne voi vaikuttaa lapsen geeneihin ja niiden säätämiin biokemiallisiin reaktioihin koko loppuelämän ajan. Kohdun huono ravitsemustilanne näkyy usein pienenä syntymäpainona. Suomen erinomainen neuvolatoiminta on kiinnostanut tohtori Barkeria ja hän lienee tehnyt paljonkin yhteistyötä Suomessa toimivien tutkijoiden ja lääkäreiden kanssa. Lääkäri Huttunen kirjoitti aiheesta suomalaisen lääkärisseuran Duodecimin lehdessä (Mistä tulet, minne menet sepelvaltimotauti? Duodecim 119: 1107-1108, 2003). [Tohtori Tolonen](#) on tästä minulle kertonut ja omilla sivuillaan myös kirjoittanut tästä. Häneltä olen myös saanut tiedon, että pieni syntymäpaino ja sitä seuraava epäedullinen kasvukäyrien ylitys lapsuudessa ennustaa diabeteksen riskiä. Tämä on todettu eräässä Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa. Erään Tolosen muistaman ruotsalaisen tutkimuksen mukaan epäedulliset kasvuolot kohdussa ennustavat lapsen sairastumista diabetekseen. On myös muita raportteja, jotka vahvistavat tätä käsitystä, että kohdussa vallitsevat olosuhteet voivat näkyä myöhemmin puhkeavana sairautena. Barkerin hypoteesi saa tukea myös Turun yliopistossa lastenlääkäri Erika Isolaurin johdolla tehdyistä tutkimuksista. Niiden mukaan maitohappobakteerien antaminen allergiaperheiden odottaville äideille voi vähentää lasten allergioita ja hengitystieinfektioita. Lasten terveysseuranta osoittaa, että maitohappobakteerien antama suoja jatkuu ainakin 4-vuotiaaksi asti. Ehkä se jatkuu koko loppuiän, kertoo tohtori Tolonen.

**Nyt kun suunnilleen tiedämme** mitä Barkerin hypoteesi on, voimme paneutua uuteen tutkimustietoon:

**Pienipainoisina syntyneet lapset** saattavat miehen ikään tullessaan olla herkempiä rasvapitoisen ruoan aiheuttamille haitallisille kolesterolivaikutuksille, todetaan brittitutkimuksessa. Ruokavalion rasvapitoisuuden ja rasvan laadun tiedetään vaikuttavan monin eri tavoin ihmisten kolesterolipitoisuuksiin. Tästä on aika vakuuttava näyttö ja tästä johtuu, että ravitsemuksen

asiantuntijat patistavat miehiä ja naisia syömään noita terveellisiä rasvoja enemmän kuin epäterveellisiä. Aikaisemmin on myös saatu viitteitä siitä, että sikiöaikaisella ravinnolla ja kasvulla voisi olla vaikutus aikuisiän kolesteroliaineenvaihduntaan.

**Nyt brittiläistutkijat ovat julkaisseet** taatusti huomiota herättävän jutun American Journal of Clinical Nutrition –lehdessä. Tutkimuksessa selvitettiin rasvan kulutuksen ja kolesterolipitoisuuden yhteyttä erityiseen Hertfordshiren kohorttitutkimukseen osallistuneelta 574 mieheltä ja 562 naiselta. Näiden tutkittavien syntymäpaino oli tarkasti tiedossa. He olivat nyt 59-71-vuotiaita, eivätkä sairastaneet sepelvaltimotautia. Osallistujien ruokavaliota kartoitettiin ruoka-ainekyselyn avulla. Lisäksi heiltä mitattiin HDL (hyvä kolesteroli) ja LDL (paha kolesteroli).

**Tutkijat havaitsivat**, ettei tyydyttyneiden rasvojen tai rasvojen kokonaiskulutuksella ollut mitään yhteyttä niin miesten kuin naistenkaan kolesterolipitoisuuteen. Kuitenkin pienenä syntyneet poikalapset (alle 3,2 kilogrammaa syntyessään) olivat aikuisina miehinä eri tilanteen edessä. Heillä runsaan rasvan ja tyydyttyneiden rasvojen käytön todettiin olevan yhteydessä alhaiseen HDL-kolesterolin pitoisuuteen (mikä on huono asia!) sekä huonoon hyvän ja pahan kolesterolin suhteeseen. Vastaavaa yhteyttä ei havaittu naisten kohdalla. Tutkijoiden mukaan tulokset viittaavat siihen, että syntymäpainolla saattaa olla yhteys siihen miten aikuisiässä ravinnon rasvapitoisuus vaikuttaa yksilön kolesterolipitoisuuteen.

**Pienen syntymäpainon ja ensimmäisen elinvuoden hitaan kasvun** on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu suurentavan muun muassa sydän- ja verisuonitautien vaaraa.

**Lähde:** [American Journal of Clinical Nutrition 84: 237-244, 2006](#)

## Tasainen verensokeri tuo terveyttä

**Hiilihydraattipitoisella ja pitkään verensokerin tasaisena pitävällä** ruokavaliolla on paljon terveyshyötyjä, sanotaan uudessa australialaisessa tutkimuksessa. Tutkimusten löydökset olen esittänyt nyt teille mahdollottoman yksinkertaisesti, sillä tässä tutkimuksessa on todella paljon tärkeää asiaa meille jokaiselle suomalaiselle. Lukekaa kaikki tämä juttu huolella läpi! On tärkeää, että ymmärrätte tämän oikein. Siinä on nimittäin loppuelämäksenne terve ravitsemuksellinen suuntaus erityisesti hiilihydraattien käytön suhteen. Ravitsemukselliset koukerot paremmin hallitsevat voivat perehtyä aiheeseen lukemalla alkuperäistutkimuksen Archives of Internal Medicine-lehdestä (katso lähteen tiedot juttuni lopussa). Kanssani eri linjoilla olevat voivat taas lähettää niitä sähköpostejaan tai kommentoida juttua. Käyttäkää kuitenkin ystävällisiä sanoja, sillä milloinkaan emme tiedä milloin joudumme perääntymään käsityksissämme ja omien sanojen syöminen on mukavampaa jos sanat eivät ole niin kitkeriä! Ravinto on mutkikasta. Tämä on nykyinen käsityksemme terveellisimmästä mahdollisesta ravintopoliittisesta linjauksesta.

**Verensokeri pysyy tasaisena** alhaisen glykeemisen indeksin (GI) ruoka-aineita käyttämällä. Tämä GI on sellaista tyypillistä ravintokikkailua, jota olisi jokaisen hyvä kuitenkin hallita ainakin niin paljon, että osaa niitä lautaselleen etsiä. Jos GI on alhainen silloin ravinnon mukana saatu hiilihydraatti sokeristuu hitaammin ja vereen kulkeutuva sokeri ei kovasti lähde poukkoilemaan. Poukkoilun aiheuttaa hormoni nimeltään insuliini, joka pyrkii alentamaan veren korkealle päässeeseen sokeriin. Nämä alhaisen GI:n ravintoaineet auttavat painonpudotuksessa, kehon rasvapitoisuuden vähentämisessä sekä sydän- ja verisuonitautiriskin pienentämisessä, Sydneyn Australiassa asustelevat tutkijat väittävät.

**Mitä pitäisi syödä?** Joo, erityisesti siis matalan GI:n ruoka-aineita kuten esim. täysjyväleipää, kaurapuuroa, jogurttia, hedelmiä ja papuja. Koska alhaisen GI:n elintarvikkeet saavat aikaan

pitkäkestoisen kylläisyyden tunteen, niitä suositellaan laihdutukseen ja painonhallintaan. Erityisistä taulukoista voi katsella näitä GI-lukemia. Tähän liittyy vielä käsite nimeltään glykeeminen kuorma (GK), mutta se ei oleennaisesti nyt muuta näitä jo varsin monimutkaisia kuvioita. Tuo GK on vielä pitemmälle menevää ravintokikkailua, joka esim. voi tarkoittaa, että normaalisti hyvin korkean GI:n omaava peruna muuttuu aivan siedettäväksi terveystuotteeksi jos se nautitaan esim. voinokareen ja sillin kera, jolloin GK yhteisvaikutuksen avulla laskee. Ymmärsittekö?

**Mitä pitäisi välttää?** Joopa joo, jos et ole kestävyyslajia harrastava huippu-urheilija, teet viisaasti syödessäsi mahdollisimman vähän korkean GI:n ruoka-aineita. Näitä vältettäviä ruokia ovat esim. vaalea leipä, maissilastut, valkoinen riisi ja perunasose. Kun nautit korkean GI:n elintarvikkeita on tyypillistä, että ne nostavat verensokeritasosi jyrkästi ylös ja tiputtavat sen sitten varsin pian alas.

**Puhtaan sokerin GI on 100.** Kaikki muut elintarvikkeet luokitellaan suhteessa sokeriin asteikolla 1-100. Ravintoasioissa on vaikea välttää kiistelyä kun vallalla on niin monenlaisia käsityksiä. Jos käsitys kovasti poikkeaa virallisesta ravitsemuslinjauksesta ja esittää esimerkiksi hiilihydraattien voimakasta vähentämistä ja sen sijaan eläinvalkuaisen ja rasvaisen ruoan suosimista niin kyseessä on arvatenkin Atkinsin dieetti tai jokin taitavasti markkinoitu muunnelma. Jotkut löytävät tästä Atkinsin ruokavaliosta onnen ja autuuden, mutta minä sanoisin, että pääsääntöisesti sellainen ei sovi sinulle. Pysy virallisella linjalla, eiköhän se pitemmän päälle ole hyvä. Erityisesti painonhallinnassa on ollut viime aikoina kiivaita väittelyitä siitä miten paljon hiilihydraatteja pitää syödä. Minä neuvon syömään ravintoa monipuolisesti, säännöllisesti ja kohtuullisesti suunnilleen näissä suhteissa 60-65 % hiilihydraattia, 20-25 % rasvaa ja 10-20 % proteiinia.

**Tutkimuksen tehneet** tiedemiehet, lähes kaikki lääkärit ja useimmat ravitsemuksen asiantuntijat suosittelevat painonhallintaan vähärasvaista, runsashiilihydraattista sekä kasvisrasvaa suosivaa ruokailua. Älä nyt tahallaan ymmärrä minua väärin: ihminen tarvitsee tietenkin myös hyvälaatusta rasvaa (esim. niitä kuuluisia omega-3-rasvahappoja), ei sitä pelkällä pastalla pärjää eikä pelkällä proteiinilla kauaa potkita. Viime aikoina ravitsemusekspertit ovat keskittyneet tutkimaan yhä enemmän erilaisten ruokavalioiden hyviä ja huonoja puolia. Matalan GI:n ruoka-aineita suosiva ravitsemusteoria, joka on hyvin linjassa virallisen ravitsemusopin kanssa, perustuu siihen, että korkean GI:n nopeasti sulava, hiilihydraattipitoinen ruoka aiheuttaa voimakkaita verensokeri- ja insuliinitason heilahteluita, nopeuttaa näläntunteen uusiutumista sekä hidastaa rasvan hajoamista. Tämä on todella epämiellyttävä asia!

**Sydneyn yliopiston ravitsemustutkija** Joanna McMillan-Price tutkimusryhmineen kutsui 129 ylipainoista mukaan tutkimukseen. Neljään eri ravintoryhmään jaetut koehenkilöt olivat iältään 18-40-vuotiaita. He söivät 12 viikon ajan vähäenergistä ja niukkarasvaista ruokaa. Kahden ruokaryhmän ravinto koostui runsaasti hiilihydraattia sisältävistä elintarvikkeista, muiden ryhmien ravitsemuksen painottuessa runsaasti proteiinia sisältäviin aterioihin. Pysytkö perässä ajatuskuviossa? OK, sitten seuraa tärkeä juttu: Hiilihydraatti- ja proteiinipitoisissa ruokavalioiden toinen kahdesta ryhmästä painottui korkean GI:n ruokiin ja toinen puolestaan alhaisen GI:n vaihtoehtoihin. Koehenkilöiden rasvaprosentti mitattiin, heidät punnittiin kerran viikossa ja heiltä otettiin verinäytteet tutkimuksen kuudennella ja viimeisellä viikolla.

**Tutkimuksen loppuvaiheessa** kaikki koehenkilöt olivat tiputtaneet painoaan. Hurraa! Merkittäviä eroja eri ruokavalioiden ja rasvaprosentin vähenemisen tai vyötärön hoikistumisen välillä ei löytynyt. Sen sijaan merkittävät erot löytyivät terveydelle merkittävän viiden prosentin painonpudotuksen kohdalla. Verrattaessa kahta runsas-hiilihydraattipitoista ruokavalioryhmää keskenään, alhaisen GI:n koehenkilöiden kehosta hupeni lähes kaksinkertainen määrä rasvaa verrattuna korkean GI:n ruokavaliota noudattaneisiin. Tämä vaikutus oli erityisen tuntuva naisilla, jotka olivat syöneet hiilihydraattipitoista, matala-glykeemistä ruokaa. Vastaavaa eroa ei havaittu

proteiiniryhmässä. Proteiinipitoista ruokavaliota noudattaneiden ryhmässä korkea GI näkyi huonon LDL-kolesterolin lisäyksenä, kun taas alhaisen GI:n ryhmässä kehitys oli päinvastainen. Kaikki sydän- ja verisuonitautien riskitekijät olivat samansuuntaisia kaikissa tutkimusryhmissä.

Lähde: [Radion tiedeuutiset, 24.7.2006](#) ja [Archives of Internal Medicine 166 \(14\): 1466-1475, 2006](#)

## Nyt vattuja keräämään!

**Ensimmäiset vadelmat** ovat kypsyneet jo monin paikoin maan etelä- ja keskiosissa. Itse söin vadelmia polun varressa eilen ja totesin vadelmat varsin pieniksi mutta herkullisiksi tänä vuonna.

**Puutarhaliitto kertoo**, että vadelman kukinta-aika oli tänä vuonna melko lyhyt, joten satokaudestakaan ei ennusteta kovin pitkää. Säätyypin muutos viileämpään voi kuitenkin vielä pidentää ennustettua satokautta kohti elokuun loppua. Kaiken kaikkiaan vadelmaa saadaan ammattiviljelmiltä tänä kesänä noin 600 000–700 000 kiloa.

**Myöhäisestä keväästä huolimatta** vadelma on kypsynyt tänä vuonna normaaliin aikaan, kiitos heinäkuun helteiden. Marjan laatua lämmin sää ei ole kuitenkaan heikentänyt. Useimmilla vadelmaa ammattimaisesti viljelevillä tiloilla on käytössään kastelulaitteita, joita on tänä vuonna jouduttu käyttämään ahkerasti. Kukkien pölytyminen onnistui hyvin, mikä näkyy raakileiden tasaisen pyöreänä muotona.

**Vadelmaa viljellään** meillä tällä hetkellä noin 780 tilalla ja 470 hehtaarin alalla. Tärkeimpiä viljelyalueita ovat Savo, Varsinais-Suomi ja Pohjois-Karjala. Vadelmasato menee lähes kokonaan tuorekulutukseen yksityisille kotitalouksille.

**Tuore vadelma on monen mielestä** se hienoaromisin puutarhamarja, joka on parhaimmillaan sellaisenaan. Kun haluaa kokeilla jotain muuta, maustaa vadelmalla pannarin ja sekoittaa siitä mintun kanssa pirteän kesäjuoman, smoothien. Kesän hittiaamiainen on lämmin vadelmamunakas. Ohjeita löytyy täältä: <http://www.puutarhaliitto.fi>

## Paras yskänlääke - vesi ja mehu

**Sanomalehti Kalevassa** (23.7.2006, vaatii kirjautumisen) eräs lehden lukija ihmettelee: Saako yskänlääkkeen päälle juoda esimerkiksi vettä tai mehua. Vaikuttaako yskänlääke jo kurkussa vai vasta mahassa?

**Yskänlääke vaikuttaa** vasta mahassa siten, että lääkkeen vaikuttavat aineet imeytyvät sieltä verenkiertoon. Esimerkiksi yskänärsytystä hillitsevät lääkkeet vaikuttavat keskushermostossa sijaitsevaan yskäkeskukseen rauhoittavasti. Lääkekeskuksen ylilääkärin Pirkko Paakkarin mukaan yskänlääkkeenä kannattaa kuitenkin ensisijaisesti käyttää vettä ja mehua. Varsinaisten yskänlääkkeiden vaikutus on hänen mielestään useimmiten hyvin rajallinen.

## Kreatiinin turvallisuudesta ei vielä täyttä varmuutta

**Kreatiinia käytetään** nykyään yleisesti urheilussa lisäämään suorituskykyä. Kreatiinilla lienee vankka kannattajajoukkonsa erityisesti sellaisten urheilulajien ollessa kyse, joissa tarvitaan lyhytaikaisesti paljon voimaa.

**Kreatiinia on todella paljon tutkittu** ja ristiriitaisuuksista huolimatta tuotetta pidetään varsin

turvallisena, jokseenkin hyödyllisenä ja tavattoman suosittuna ravintolisänä. Äsken ilmestyi amerikkalainen tieteellinen kirjoitus, joka edelleen on sitä mieltä, että kreatiinin pitkäaikaisvaikutuksista ei ole tarpeeksi tietoa. Eli, ne kuuluisat jääkimpaleet kannattaa kaikesta "hypetyksestä" huolimatta asettaa sinne lippalakkiin liialliselta innolta varjellen. Tämä ei ole tiedemiesten saivartelua vaan aitoa kiinnostusta urheilijan terveydestä.

Lähde: Shao A, Hathcock JN. Risk assessment for creatine monohydrate. [Regul Toxicol Pharmacol. 2006 Jun 27](#); [Epub ahead of print]

## Lepo kannattaa aina

**Väsyttääkö?** Ottaisiko energiajuomaa? [Mainoksien mukaanhan se piristää!](#) Kuule, veikkoseni, ainoa asia mikä auttaa väsymykseen on kunnon torkut.

**Näin ainakin** jos on uskomista virallisia tutkimuksia. Energiajuomat lisäsivät väsymystä tuoreessa tutkimuksessa. Tunnin kuluttua energiajuoman nauttimisesta koehenkilöt tunsivat itsensä aiempaa väsyneemmiksi. Runsaasti sokeria ja vähän kofeiinia sisältävät juomat hidastivat tutkimukseen osallistuneiden reaktioita ja lisäsivät tarkkaavaisuuden häiriöitä. Energiajuomaryhmää verrattiin joukkoon, jotka joivat sokeritonta ja kofeiinitonta juomaa.

**Kymmenen vapaaehtoista tervettä aikuista** rajoittivat yöunensa viiteen tuntiin koetta edeltävänä yönä. Tunnin kuluttua kevyestä lounaasta he nauttivat energiajuoman, jossa oli 42 grammaa sokeria ja 30 milligrammaa kofeiinia. Vertailuryhmäläiset joivat samalta maistuvan sokerittoman juoman. Seuraavaksi molemmille ryhmille annettiin 90 minuuttia kestävä yksitoikkoinen tehtävä, jotta heidän väsymyksensä nousisi esiin. Ensimmäisen 30 minuutin aikana koehenkilöiden reaktioajoissa ei ollut eroa, mutta 50 minuutin kuluttua energiajuomaa nauttineet alkoivat nuokahdella ja he tunsivat itsensä merkittävästi aiempaa unisemmiksi. Tämä johtunee siitä, että se mikä menee rajusti ylös, tule myös yhtä rajusti alas, eli verensokerin heilahtaessa laidasta laitaan tapahtuu tämä vireystason lasku.

**Energiajuomien virkistävä vaikutus** on kiistanalainen asia. On tutkimuksia joiden mukaan kofeiinipitoiset juomat lisäävät keskittymiskykyä. Mutta yksi asia on pomminvarma: "Sokeripommi ei ole kovin tehokas keino kamppaillessa unta vastaan. Joten vältä sokeripitoisia, vähän kofeiinia sisältäviä juomia". Näin kertoo meille Loughboroughin yliopiston unitutkimuskeskuksen professori Jim Horne ja jatkaa: "Paljon suositeltavampi keino rimpuilla unta vastaan on nauttia kofeiinipitoista juomaa ja ottaa sen jälkeen pienet torkut."

Luin muuten äsken tuoreesta Golf-lehdestä miten UKK-instituutin ylilääkäri dosentti Jari Parkkari neuvo golfinpelaajia sekoittamaan "ihanteellisen" energiajuoman tavallisesta sokerista ja suolasta. Olen toimittanut kommentin Golf-lehdelle koskien tätä älyttömyyttä. En tiedä julkaistaanko kommenttini koskaan. Pistän sen tähän näkyviin pienellä prantillä koska dosentti Parkkarin ohje oli niin tavattoman älytön:

### Kommentti

Tohtori Jari Parkkari opastaa golfinpelaajia huolehtimaan neste- ja energiatasapainostaan Golf-lehdessä 5/2006. Sinänsä tärkeässä asiassa tohtori Parkkari osoittaa lievää harkinnan puutetta. Jonkin verran oudolta tuntuu ohje nauttia vettä johon on sekoitettu tavallista sokeria. Lähestulkoon edesvastuuttomalta ja virallisten ravitsemuslinjausten vastaiselta vaikuttaa kehotus lisätä suolaa golfinpelaajan janojuomaan. Suomalaiset saavat ravinnostaan pontevasta valistustyöstä huolimatta aivan liikaa suolaa. Pitääkö suolarasitusta lisätä vielä erikseen golfkentällä kiertäessä? Veteen lisätty ruokosokeri nostaa hyvin nopeasti verensokeria. Valitettavasti se mikä menee vauhdilla ylös, tulee myös vauhdilla alas. Matala verensokeri voi romahduttaa minkä tahansa kierroksen. Jos on pakko käyttää sokeria janojuomassa, käytettäköön silloin hedelmäsokeria (fruktoosia), joka pitää verensokerin tasaisempana. Mielestämme puttaamisesta ja swingaamisesta on enemmän hyötyä jos nauttii janojuomana pelkkää vettä. Se on se paras janonsammuttaja. Jos veden maku rupea tympäisemään voi sekaan puristaa hieman sitruunaa tai



juoda hyvin laimeaa kotimaisista marjoista valmistettua makeuttamatonta mehua.  
Kunnioittaen, Christer Sundqvist (FT) ja Matti Tolonen (LKT)

**Lähde:** [Radion tiede uutiset, 21.7.2006](#) ja [Human Psychopharmacology, 20.7.2006](#)

## Liikkuminen kannattaa aina

**Lasten pitäisi liikkua** huomattavasti enemmän kuin mitä kansallisissa suosituksissa mainitaan erityisesti jos halutaan välttää heidän päätymistä sydän- ja verisuonitautia sairastavien listoille. Norjalainen tutkijaryhmä haluaa nähdä lasten liikkuvan vähintään 90 min päivässä. Vasta näin huomattavan liikuntapanoksen jälkeen välttyään aikuisiässä korkean verenpaineen ja korkean kolesterolin sekä muiden riskitekijöiden verenkierroelimistöä uhkaavilta sairauksilta.

**Tohtori Lars Bo Andersen** Norjan liikuntalääketieteen laitokselta Oslossa päätti tutkia liikunnan ja verenkierrosairauksien yhteyttä 1 732:ssa joko 9 tai 15 vuoden ikäisissä lapsissa Tanskassa, Virossa ja Portugalissa. Mitä enemmän liikuntaa lapset harrastivat, sitä vähemmän oli verenkierrosairauksien riskitekijöitä havaittavissa. Nuorena vitsa on väännettävä sillä 9-vuotiaiden 116 min ja 15-vuotiaiden 88 min liikuntapanos johti kaikkein pienimpiin riskitekijöiden kokonaispisteisiin. Tutkimus on julkaistu lääketieteen lippulaivassa [Lancetissa](#).

**Sydän- ja verisuonitaudit** ovat iso murheenkryyni teollistuneissa maissa. Mitä nuorempana pysyvä liikuntakärpänen puree, sitä todennäköisemmin korkea kolesterolia, lihavuus, diabetes ja korkea verenpaine jää kehittymättä. Traagista tässä on se, että ne lapset ja nuoret jotka eniten hyötyisivät liikunnan terveystaakasta, liikkuvat kaikkein vähiten.

**Lähde:** [Reuters, 21.7.2006](#)

## Ihminen ei elä pelkillä lääkkeillä...

...vaan maalaisjärkevästi ja terveesti eläen. Mikä lehti näin ihanasti kirjoittaa? Jep, uskokaa tai älkää: **Circulation**, amerikkalainen tiedelehti!

**Lehden ennen painoon menoa** internetissä julkaistu lyhennelmä kertoo, että suurin osa miesten sydäninfarkteista voitaisiin estää terveellisillä elämäntavoilla. Tämä koskee myös niitä miehiä, jotka tällä hetkellä turvautuvat verenpaine- ja kolesterolilääkitykseen.

**Tutkimuksessa kartoitettiin** 42 847:n keski-ikäisen miehen (nuorin 40-vuotias ja vanhin 75) tupakoinnin, ruokavalion, alkoholinkulutuksen, painon ja liikunnan yhteyttä sepelvaltimotautiin. Miehet olivat terveitä tutkimuksen alkaessa vuonna 1986 ja miehiä seurattiin 16 vuoden ajan, jonka aikana 2 183 miestä sai joko vakavan tai vähemmän vakavan sydäninfarktin.

**Terveellisiksi elämäntavoiksi** tutkijat totesivat:

- tupakoimattomuuden
- yli puolen tunnin päivittäisen reippaan liikunnan
- painoindeksin joka pysyi alle 25
- kohtuullisen alkoholinkäytön (5-30 g alkoholia päivässä)
- terveellisen ruokavalion

**Terveellisiä elämäntapoja noudattaneiden** miesten todettiin saaneen sydäninfarkteja huomattavasti muita miehiä harvemmin. Tutkijat laskivat, että 62 % sydäninfarkteista olisivat olleet

vältettävissä noudattamalla yllä lueteltuja terveellisiä elämäntapoja. Kun tutkijat katsoivat kolesteroli- ja verenpainelääkkeitä käyttäneiden miesten vastaavat luvut saatiin sydäninfarktin välttäneiksi 57 prosenttia.

**Tulosta tämä raportti**, näytä se lääkärillesi ja pyydä häntä arvioimaan olisiko sinunkin mahdollista lisätä hoitosuunnitelmaasi nämä terveelliset elämäntavat ja voisitko vähentää tai jopa kokonaan luopua jostakin käyttämästäsi lääkkeestä. Omin päin ei pidä lähteä tätä toteuttamaan!

Lähde: [Circulation 114: 160-167, 2006](#) (in press)

## Ylipaino ahdistaa

**Välillä nämä tutkimukset** ovat asetelmiltaan aivan itsestään selviä. Nyt luin, että lihavat ovat usein ahdistuneita ja masentuneita. Pistän tähän kuitenkin tuoreen tutkimuksen havainnot siinä toivossa, että siitä on jollekin lukijalle jotain hyötyä.

**Lihava näyttäisi olevan** normaalipainoista suuremmissa vaarassa sairastua masennukseen ja kokea elämän ahdistavaksi. Näin toteavat psykiatrit amerikkalaisessa tutkimuksessa. Merkittävästi lihavat henkilöt, joiden painoindeksi oli yli 30, sairastivat masennusta noin 20 % todennäköisemmin kuin normaalipainoiset henkilöt. Kaksisuuntaisen (bipolaarisen) mielialahäiriön riski oli heillä puolestaan noin puolet ja paniikkihäiriön ja julkisten paikkojen pelon riski noin kolmanneksen suurempi.

**Johtuvatko nämä lisääntyneet mielialahäiriöt** ylipainoisuudesta vai altistavatko mielenterveysongelmat lihavuudelle? Kumpikin vaihtoehto on mahdollinen.

Lähde: [Archives of General Psychiatry 63: 824–830, 2006](#)

## Laihduttaminen saattaa pienentää rintasyövän vaaraa

**Tutkimuksissa on todettu** aikuisiällä tapahtuneen lihomisen suurentavan riskiä sairastua kuukautisten loppumisen (menopausin) jälkeiseen rintasyöpään. Mekanismi, jolla lihavuus lisää syöpäriskiä, ei ole täysin selvillä. Rasvasolujen määrän tiedetään kuitenkin vaikuttavan kehossa kiertävien hormonien pitoisuuksiin, ja painon oletetaan vaikuttavan rintasyöpäriskiä ainakin tätä kautta. Nyt on tehty laaja tutkimus missä painonpudotus menopausin jälkeen näyttäisi pienentävän rintasyövän vaaraa.

**Kyseessä on kohorttitutkimus**, jossa kartoitettiin 87 143:lta menopausin ohittaneelta naiselta, miten painonmuutokset 18 ikävuoden jälkeen vaikuttivat rintasyöpävaaraan. Tutkimuksen seuranta-aika oli 20 vuotta. Sinä aikana 4 393 naista sairastui rintasyöpään. Tutkijat havaitsivat sellaisen trendin, että yli 25 kiloa täysi-ikäistymisen jälkeen lihoneilla naisilla oli 45 % suurempi riski sairastua rintasyöpään kuin naisilla, joiden painossa ei ollut tapahtunut paria kiloa suurempia muutoksia. Lihominen ja kohonnut rintasyöpäriski oli erityisen selvä niillä naisilla, jotka eivät käyttäneet hormonikorvaushoitoa. Myös naisilla jotka lihoivat menopausin jälkeen yli kymmenen kiloa, havaittiin lähes viidennestä suurempi rintasyöpäriski kuin naisilla, joiden painossa ei tapahtunut muutoksia kuukautisten loppumisen jälkeen.

**Menopausin jälkeen** ainakin 10 kiloa pysyvästi laihduttaneilla naisilla oli puolta pienempi syöpäriski kuin naisilla, joiden paino pysyi samana.

**Laihduttaminen ei siis koskaan ole turhaa.**

Lähde: [JAMA 296:193-201, 2006](#)

## Takaisin luolaanko?

Heinäkuun [Hyvä Terveys](#) -lehti uhraa paljon palstatilaa [paleoliittiselle dieetille](#), eli luolaihmissen ruokavaliolle, "kivikauden dieetille". Toimittaja Janne Oran pohdintoja ja vähän omiakin ajatuksia ohessa luolaihmissen ruokavalion ja elämän hyvistä ja huonoista puolista.

**Stressi, ylipaino, melu ja masennus** piinaavat nykyihmistä. Voisimmeko paremmin, jos eläisimme kuin esi-isämme? toimittaja Ora kysyy. Esihistorialliset metsästäjä-keräilijät liikkuivat monin verroin enemmän ja söivät terveellisemmin kuin nykyiset cityihmiset. Kuitenkin muinaisihmissen elinikä oli keskimäärin vain 30-35 vuotta. Sydän- ja verisuonisairauksiin ja muihin elintapasairauksiin sairastutaan yleensä tätä myöhemmin, joten ruokavalion vaikutus jää jossain määrin arvoitukseksi. Moderni lääketiede on ainakin tehnyt meistä pitkäikäisempiä. Elintapamme on kaikkienensa muuttunut ihmiskunnan kehityksen myötä. Luolaihmiselle oli täysin tuntemattomia sellaiset käsitteet kuin jenkkakahvat, rasvanpoltto, keskivartalolihavuus jne.

**Luolaihmissen ravinto** sisälsi lihaa, juureksia, kasviksia, hedelmiä, sieniä ja marjoja. Rasvahappojen koostumus oli mahdollisesti terveellisempi kuin nykyisin. Nykytermein ilmaistuna voitaneen pitää luolaihmissen ravintoa sydänystävällisenä. Monipuolisena pidetty nykyinen ruokavaliomme taitaa kalveta muinaisihmissen luonnon suomien herkkujen edessä. Tarjolla oli tuhansia erilaisia juuri-, kasvis- ja hedelmälajeja, joista moderni cityihminen poimii lähimarketistaan korkeintaan muutamia kymmeniä.

**Ongelmana oli** ravinnon ajoittain hankala saanti. Ilmaston vaihtelu, vuodenajat, metsästysonni ja monet muut asiat vaikuttivat ruoan saantiin. Pulakausia ja näihin liittyviä nälkäkuolemia koettiin suhteellisen usein.

**Hyvä asia oli** luolaihmiselle puhtaan sokerin puuttuminen. Kivikaudella ei myöskään syöty ravintoa joka sisälsi viljaa ja maitoa. Kivikauden ihminen harrasti paljon liikuntaa metsästyksen ja ravinnonkeruun vuoksi. Todennäköisesti erilaisia huumaavia aineita käytettiin, mutta tupakka ja kahvi olivat tuntemattomia paheita.

**Nykyään on paljon** stressitekijöitä lähes jatkuvasti kun taas luolaihmissen stressi oli enemmänkin jaksottaista. Sellaisia normaaleja ruumiin reaktioita paineeseen, stressihuippuja, joista palauduttiin. Kaikenlaisia vaaroja ja riskejä oli tarjolla yllin kyllin: ravinnon puute, pedot, ilmasto, yhteenotot naapuriyhdyksuntien välillä.

**Taitaa olla**, että luolaihmissen ruokavalion mahdollisesti suoma sydänystävällinen lyhyt elämä kalpenee sen rinnalla, että nyt moderni elämä suo meille mahdollisuuden nauttia elämästämme pitempään ja omakohtaisesti kokea fyysisen ja psyykkisen rappion suomat vaihtelut yksitoikkoisuuksineen kaikkineen. Harvinaisen mukava on kun nykyään yhä useampi ehtii nähdä jopa lapsenlapsenlapsenlapsensa.

## Tom Cruise syö luomuruokaa

**Viihdetaivaamme verkossa**, [Stara-lehti](#), kirjoittaa tänään (19.7.2006):

Näyttelijä Tom Cruise haluaa pitää elämänkumppaninsa tyytyväisenä keinolla millä hyvänsä. Hän nimittäin lähetti kaksi avustajaansa yksityisellä suihkukoneella hakemaan ostoksia perheen lomapaikkaan Coloradoon, jossa pariskunta piilottelee medialta yhdessä kolmekuukautisen tyttärensä Surin kanssa. Katie Holmes halusi ilmeisesti tietyn merkistä kirsikka-kolaa, joten actionelokuvista tuttu Cruise ryhtyi nopeasti toimeen ja haetutti ostokset pikavauhtia paikalle - lentokoneella. Muutamia tunteja koneen lähdön jälkeen se palasi avustajineen, jotka kantoivat koneesta läjäpäin luomuruokaa ja virvoitusjuomia.

# Kalan syönti hyödyllisempää kuin myrkyistä jaarittelu

**Olette ehkä kuulleet** keskustelua Itämeren kalojen, erityisesti silakan, korkeista dioksiinipitoisuuksista? Jotkut mieltivät pitäisikö kalaa syödä lainkaan. Myös EU:n direktiivi kalojen pyynti- ja syöntirajoituksista puhuttaa. Sen astuttua voimaan Suomi haki ja sai poikkeusluvan, jota ollaan nyt jatkamassa viisi vuotta eteenpäin. Jatko johtuu pitkälti siitä, että kalat eivät ole niin myrkyllisiä kuin EU:ssa luullaan ja kalojen syönti on monin verroin hyödyllisempää kuin myrkyistä jaarittelu.

**Myrkköjen kertymistä** kaloihin ja niiden ravintoketjun kautta ihmisille ja eläimille on nyt selvitetty Suomen Akatemian Itämeri-ohjelman tutkimuksessa. Ihminen on toiminnallaan levittänyt ympäristöön vuosikymmenten kuluessa erilaisia vierasaineita, joista osa on erittäin myrkyllisiä kemikaaleja (esim. dioksiini). Myrkyt ovat pysyviä yhdisteitä ja rasvaliukoisina niitä kertyy pikkuhiljaa ennen kaikkea petokaloihin Itämeressä, esimerkiksi loheen ja silakkaan. Näistä myrkkö siirtyy ihmisiin ja myös eläimiin, kuten hylkeisiin ja merikotkiin, kertoo kalabiologian ja kalatalouden professori Juha Karjalainen, joka on toiminut Akatemian tutkimushankkeen johtajana. Myrkköjen pääsyä teollisuudesta luontoon on viime vuosikymmeninä voimakkaasti rajoitettu ja pitoisuudet on saatu merkittävästi vähenemään.

**Monia suomalaisia huvittanut**, mutta mm. kalastajia ja kalan ystäviä lähes raivon partaalle saattanut, asia tapahtui kun EU vuonna 2004 asetti direktiivin elintarvikkeiden dioksiininkaltaisten yhdisteiden pitoisuuksista. Siinä annettiin syötävälle kalalle niin matala raja-arvo, että sen yli Itämeren suurikokoinen silakka ja lohi lähes kauttaaltaan meni. Tänä vuonna on EU:lta tullut lisäksi vielä uusi ohjeistus, joka koskee myös PCB:tä. EU:n direktiivin mukaan näitä kaloja ei voisi syödä ollenkaan, mutta Suomen poikkeusluvan aikana silakan ja lohenkin kalakauppa on ollut edelleen sallittua, professori Karjalainen kertoo.

**Suomessa on nyt sitten** monen eri tahon toimesta selvitetty millaisia riskejä näistä suurista pitoisuuksista suomalaisille tulee. Itämeri-ohjelman hankkeen lisäksi myös Kansanterveyslaitoksella, Elintarvikevirastossa ja Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitoksella on tutkittu ja tehty asiasta omia selvityksiä. Näiden tutkimusten ja selvitysten perusteella Suomi ja Ruotsi ovat saamassa jatkoa poikkeuslupaun, sillä mm. Kansanterveyslaitoksen mukaan terveystieteellisesti Itämeren kalojen ravitsemuksellinen hyöty ylittää ympäristömyrkköjen haitallisen vaikutuksen ihmisen kokonaiskertymän kannalta. Yhdisteiden kokonaiskertymä on Suomessa yleisellä eurooppalaisella tasolla, selventää Karjalainen. Muualla Euroopassa PCB- ja dioksiiniyhdisteitä saadaan muista elintarvikkeista paljon enemmän kuin meillä, eli vain saantikohteet vaihtelevat eri maissa.

**Tehtyjen mittausten mukaan** suomalaisten altistuminen dioksiini- ja PCB-yhdisteille on vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Lohessa ja silakassa dioksiinipitoisuudet suurenevät kalan vanhetessa, koska rasvaliukoisena myrkyt kertyvät elimistöön. Jos kala kasvaa nopeasti, kertyy niihin myös vähemmän vierasaineita. Kalaa voi syödä rauhassa ja meidän on uskottava tässä asiassa enemmän kelvollisia ravitsemustieteilijöitämme ja toksikologeja ("myrkköekspertti") kuin EU:ta. He suosittelivat, että kalaa syötäisiin säännöllisesti mutta monipuolisesti: rasvaista merikalaa vähän vähemmän ja kasvatettua ja järvikalaa vaihdellen. Ainoastaan suurta, yli 17 sentin silakkaa (tässä tarkoitetaan kalan fyysistä mitta, ei kilohintaa!) ja Itämeren lohta suositellaan syötäväksi vain pari kertaa kuukaudessa.

**Nykytietämyksen mukaan** Itämeren kala on terveellistä ravintoa ja siinä on paljon hyviä terveydellisiä vaikutuksia, jotka ylittävät vierasaineiden mukanaan tuomat riskit, toteaa professori Karjalainen lopuksi.

**Lähde:** [Verkkouutiset, 19.7.2006](#)

# Sydän tykkää HDL-kolesterolista

**Veren kokonaiskolesteroliarvon lisäksi** määritetään usein HDL-kolesteroli ("hyvä kolesteroli"), LDL-kolesteroli ("paha kolesteroli") ja veren triglyseridit. Tästä HDL-kolesterolin verisuonia suojaavasta vaikutuksesta on paljon tietoa. HDL on osalla miehistä perinnöllisesti matala, esimerkiksi alle 1 mmol/l, kun sen tulisi olla tätä selvästi korkeampi. Naisilla HDL on luonnostaan hormonaalisista syistä korkeampi.

**Kesäkuussa ilmestyi Heart-lehdessä** tutkimus, jossa on selvitetty miten HDL-kolesterolin kohoaminen vaikuttaa sydän- ja verisuonitautiriskiin. Tähän skotlantilaiseen kohorttitutkimukseen osallistui 18 815 henkilöä. Heistä yli 5 000 käytti kolesterolilääkitystä. Potilaille, joiden HDL nousi 20 %, ilmeni puolta vähemmän sydän- ja verisuonitapahtumia kuin muilla. Korkea HDL näytti olleen itsenäinen sydän- ja verisuonitapahtumia ehkäisevä tekijä, siis riippumatta kokonaiskolesterolista tai LDL-kolesterolista. Eräs toimittaja vertaa tätä hyvää HDL-kolesterolia poliisiin tai palokuntaan. Jos heillä on riittävästi voimavaroja, ei ehkä huonollakaan tuurilla satu yhtä paljon rikoksia tai henkilövahinkoja kuin muuten.

**Miten HDL-kolesterolia voi kohottaa?** Paras tapa on harrastaa liikuntaa ja nauttia omega-3-rasvahappoja, joita on paljon mm. rasvaisessa kalassa sekä kasviöljyissä. Näyttää siltä, että HDL-kolesterolin kohottamista kannattaisi yrittää ajoissa ennen kuin verisuonisto on jo ehtinyt vaurioitua.

**Lähteet:** [Heart 92:746-751, 2006](#) ja [Terve.com, 19.7.2006](#)

## ALA ei riitä...

...pitää olla EPA:aa ja DHA:ta.

**No nyt se sundqvisti** sekosi totaalisesti, ajattelet. Ehkä. Anna minulle kuitenkin mahdollisuus selittää mistä on kyse.

## Joka toinen päivä kalapäivä

**Terveenä pysyäkseen** ihminen tarvitsee nykytiedon mukaan monipuolista ravintoa, joka ruokalautasella näkyy tuoreina vihanneksina ja juureksina (puolet lautasesta varataan näille). Päälle on hyvä kaataa vähän korkealuokkaista rypsiöljypohjaista salaattikastiketta. Vaihtelevassa määrin varataan lautaselle sopiva kolo perunalle, riisille tai pastalle. Riisi ja pasta saa mieluusti olla sellaista missä on mukana myös viljan kuoriosia. Sitten seuraa tärkeä tiedotus: Kalan sisältämä rasva on niin terveellistä, että sitä on nykytiedon mukaan parasta saada lautaselle mahdollisimman tuoreena ja mahdollisimman vähän käsiteltynä joka toinen päivä. Joka ei kalaa jostain syystä pysty nauttimaan vaadittavaa määrää turvautunee kalöljykapseleihin. Muina päivinä kalan tilalla on mieluusti kokolihaa, broileria, kalkkunaa, riistaa ehkä jopa makkaraa.

## Kalaöljy ylivoimaista verrattuna kasviöljyihin

**Kasvirasvojen sisältämällä** alfa-linoleenihapolla (ALA) on ihmisessä se ikävä piirre, että siitä on huomattavan vaikeaa tuottaa biologisia, terveellisiä vaikutuksia. Osittain tämä johtuu siitä, että sen muuntuminen eikosapentaeenihapoksi (EPA) ja dokosaheksaeenihapoksi (DHA) on niin tehotonta. Ainoastaan näillä omega-3-rasvahapoilla on nykytiedon mukaan keskeinen rooli ihmisen terveydessä. Näin ollen terveystietoiselle jää jäljelle varteenotettavaksi vaihtoehdoksi EPA- ja DHA-rasvahappoja sisältävän ruoan nauttiminen. Eikosapentaeenihapon ja DHA:n sydänterveyttä korostavat tiedot ovat vakuuttavia. Tämä teho saavutetaan monin eri tavoin: laskemalla

triglyseridien määrää veressä, estämällä verisolujen kokkaroitumista ja korjaamalla sydämen rytmiviat, korjaamalla syntyneet pienet vauriot verisuonten seinämissä, alentamalla verisuonen seinämiin kerääntynyttä kolesterolimönjää sekä estämällä tulehdusten puhkeamista verisuonissa ja kudoksissa.

## **Kyse ei ole vilkkaasta mielikuvituksestani**

**Nämä asiat eivät ole** minun omaa kuvitteluani, ei edes tunnetun EPA:n puolesta vuosikausia puhuneen tohtori Tolosen keksintöä. Ei, tiedelehdet ovat pullollaan tätä koskevaa tutkimusta, pohdintaa ja yhteenvetoa. Tämänkin jutun innostajana on American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä äskettäin julkaistu pääkirjoitus ja laadukas yhteenvetoartikkeli. Iloitsen vilpittömästi, että tohtori Tolonen aikanaan tästä omega-3-rasvahaposta nimeltään EPA ryhtyi keräämään tietoa. Käykää [Bioviton](#) sivuilla lukemassa tarjolla olevaa runsasta aineistoa avoimin mielin. Niin minäkin teen.

## **Käypä hoito suosituksiin omega-3-rasvahapot!**

**Jos äsken ei ollut kyse** vilkkaasta mielikuvituksestani niin nyt sitä tulee tuutin täydeltä: Kuvittelen, että aika on lähellä jolloin ns. [Käypä hoito](#) -suosituksia laativa [Suomen Kardiologinen Seura](#) lisää sydän- ja verisuonitautien lääkehoidon pitkään litaniaan myös tämän merkittävän terveellisen rasvahapon. Ne lääkkeet, jotka kuuluvat tuohon seuraan lienevät viivytellet tämän tiedon julkistamisessa tarpeeksi kauan. Jos heitä vähääkään kiinnostaa ihmisten terveys, he viipymättä ilmaisevat tämän hoitosuosituksissaan. Seuran [syyskokoukseen](#) 11-13.10.2006 ei ole nähty mahdollista sijoittaa yhtään esitelmää omega-3-rasvahapoista.

## **Ruokavalio - Lihavuus - Astma**

**Uusimman tutkimustiedon mukaan** ruokavaliolla, lihavuudella ja allergisella astmalla on yhteinen nimittäjä. Se on pienen pieni proteiini nimeltään **aP2** (=adipocyte/macrophage fatty acid-binding protein). Tämän proteiinin tiedetään säätelevän sitä miten ravinnon mukana tulleet rasvahapot otetaan talteen rasvasoluihin. Proteiinin tiedetään liittyvän diabetekseen (insuliiniresistenssi) ja sen osallisuudesta valtimonkovettumatautiin (ateroskleroosi) on myös näyttöä. Nyt on selvinnyt tämän lisäksi uutena asiana, että aP2 on keskeinen tekijä allergisissa sairauksissa kuten astma. Aineenvaihdunnan ja immuunijärjestelmän välisistä yhteyksistä on taas saatu uutta tärkeää tietoa. Astma on tulehdustauti. Löydöksellä voi olla merkitystä mm. astmalääkkeen kehittämisessä.

**Tutkimus on julkaistu** ihan äskettäin tiedelehden [Journal of Clinical Investigation](#) nettiversiossa nimellä The adipocyte fatty acid-binding protein aP2 is required in allergic airway inflammation.

**Lähde:** [Medical News Today, 17.7.2006](#)

## **Tuomittavia terveysväittämiä**

**Ruotsalainen markkinoinnin etiikkaa valvova** [Marknadsetiska rådet](#) on tänään antanut tuomion [Crustum](#) yritykselle sen esitettyä väriä väittämiä mainoselokuvassa, joka esittelee [Atkinsin ruokavaliota](#) varten räätälöityjä elintarvikkeita. Mainoselokuvassa väitetään, että ruotsalaiset syövät vuosittain 45 kg sokeria henkeä kohti. Lisäksi mainoksessa luvataan, että Atkinsin dieetillä voi katkaista sokeririippuvuuden. Tästä tulistui sokeria valmistava yritys nimeltään [Danisco Sugar](#). Riippumaton markkinoita valvova neuvosto totesi väitteet sokerinkulutuksesta ylimitoitetuksi ja totesi, että sokeririippuvuutta ei ole tieteellisesti todistettu.



**Marknadsetiska rådet on myös tuominut [Tvins](#)** yrityksen suloisen mainoksen laihdutukseen käytetystä [Saunabelt](#) tuotteesta. Yrityksen kotisivun mukaan Saunabelt hoikentaa vyötärön "tuntia lyhyemmässä ajassa". Neuvoston kysyessä mihin väite perustuu Tvins viittasi tieteelliseen tutkimukseen, jonka yritys on teettänyt. Tutkimus ei kuitenkaan kertonut koko totuutta ja mahdollisia tuloksia Saunabeltin käytöstä olisi odotettavissa korkeintaan 7 päivän käytön jälkeen. Neuvoston mukaan ei saa esittää sellaisia väitteitä, joita ei ole voitu todentaa.

**Kommentti:** Saunabelt on taatusti turha tuote ja yrityksen kotisivu on siistiytynyt neuvoston ohjeiden mukaiseksi, mutta tylyn tuntuinen tapa kumota väitteet sokeririippuvuudesta oudoksuttaa minua. Taisi tuo sokerinkulutus vahingossa kaksinkertaistua ja tarkoittaa itse asiassa sokerin tuotantoa henkilöä kohti, mutta minä tunnen muutamia sokerista riippuvaisia ja olen kuunnellut heidän kuvauksiaan ihan niitä todesta ottaen. Olenkohan tämän asian suhteen ihan pihalla? Eikö sokeririippuvuutta olekaan? Eräs asiakkaani pitää sokeririippuvuuttaan jopa syömishäiriönä.

[Varpu](#) said...

Jos vain käsiinne saatte, lukekaa Kelasanomat 2/2006, jossa Heidi Kannisto kertoo pahasta sokeririippuvuudestaan, joka lähes invalidisoi hänet. Heidi sai avun vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta (en väitä että vähähiilihydraattinen olisi kaikki ihmiset autuaaksi tekevä ruokavaliio, sillä ei se ole, mutta jos missä, niin tässä sairaudessa se oikeasti tehoaa). Seurattuani sokeririippuvaisia olen täysin vakuuttunut siitä, että kyseessä on syömishäiriö. Se on todennäköisesti yleisin syömishäiriö nuorten naisten parissa nykyaikana...

18 heinäkuu, 2006 09:21

[christer sundqvist](#) said...

Kiitos Varpu kun vahvistit tuon sokeririippuvuus epäilyni.

18 heinäkuu, 2006 10:56

## Monipuolisen ravinnon edut tiedostetaan mutta käytäntö osoittaa toista

**Amerikassa on suoritettu** vähän yli 1000:lle amerikkalaiselle ravinnonkäyttökysely. Valtaosa amerikkalaisista tietää miten pitäisi syödä, mutta harva toteuttaa virallisia ravintosuosituksia. Vähän sama tilanne on Suomessa. Kansanterveyslaitos tuottaa materiaalia ravinnosta minkä ehtii, mutta kansa syö makkaraa ja juo olutta. Ravintoilloissani ja kirjeenvaihdossani olen pannut merkille, että ravintoasioista on puhuttu niin paljon (ja välillä niin tavattoman ristiriitaisesti), että on kyllästytty tietoon. Nyt tarvitaan selkeitä, käytännönläheisiä ohjeita mitä, miksi ja milloin pitää syödä. Professoreiden jalkautumista kansan keskuuteen myös toivotaan. Ei senkään luulisi olevan liian vaikeaa?

**Kuusi amerikkalaista kymmenestä (58 %)** myöntää, että he eivät syö tarpeeksi monipuolisesti [Council for Responsible Nutrition](#) (CRN) -järjestön suorittaman kyselyn mukaan. Peräti 81 % tiedostaa täysipainoisen ravinnon merkityksen. Lähes puolet ottaa monivitamiinitabletin päivittäin korjatakseen ravinnonkäytön puutteensa. Tutkimusta johtaneen tohtori Andrew Shaon mielestä tämäkin on sinänsä hyvä asia, mutta vielä parempi olisi jos he söisivät monipuolisesti.

**Naiset ja ikääntyneet olivat ahkeria** monivitamiinien popsijoita. Naiset osasivat miehiä paremmin määritellä monipuolisen ravinnon. Terveysvalistukseen kuuluu ennen kaikkea säännöllinen liikunta, vuosittaiset lääkärintarkastukset, tupakoinnin lopettaminen, hedelmien, vihannesten ja kokojyväviljan sekä monivitamiinivalmisteen nauttiminen, sanoo ravitsemusasiantuntija tohtori Cynthia Thomson Arizonan yliopistosta.

**Tieteelliset tutkimukset** osoittavat (lisä)vitamiinien tärkeyden mm. raskaana oleville naisille, keski-ikä ohittaneille naisille (osteoporoosivaara) ja antioksidanttien merkityksen sydän- ja verisuonitaudeissa. Thomson suosittelee sekä monipuolista ravintoa että monivitamiinitablettia.

**Lähde:** [Medical News Today, 17.7.2006](#)

# Viisi minuuttia terveellisistä rasvoista

Olen tohtori [Matti Tolosen](#) kanssa käynyt mielenkiintoista keskustelua terveellisistä rasvoista. Pahoittelen, että rasvahappojen aineenvaihdunta kehossamme on tavattoman monimutkaista ja tässä viisiminuuttisessa joudun kovasti yksinkertaistamaan asioita. Missään nimessä en halua lukijaani harhauttaa! Kysykää jos jokin asia jää epäselväksi!

**Liikuttavan yksimielisiä olemme** Tolosen kanssa rasvaisten kalojen terveellisyydestä, mutta kasviöljyjen käytössä käsityksemme eroavat jonkin verran. Niin mielelläni minä etsin terveyttä öljykasveista (rypsi-, pellavansiemen- ja oliiviöljyt), mutta huomaan jääväni alakynteen vankan todistusaineiston edessä: kalan omega-3-rasvahapot ovat yksinkertaisesti helpoin tie terveyteen. Erityisesti rypsiöljyä pidetään rasvahappokoostumukseltaan hyvin terveellisenä ja monipuolisena kasviöljynä. Tolosen kanssa annamme yhdessä tuomion transrasvoille (kovetuille synteettisille kasvirasvoille), joita käytetään varsinkin leivonnaisiin ja eineksiin, joiden säilytysaika on pitkä. Transrasvoilla helpotetaan muutenkin tuotteen teollista valmistusta. Pois tällaiset rasvat! Mieluimmin syön vähän rupsahtaneemman elintarvikkeen, jossa ei ole transrasvoja lainkaan.

**Kalaöljyn tärkeimmän rasvahapon** eikosapentaeenihapon (EPA) käyttö erilaisissa sairauksissa kätevien kapselien muodossa, saa vuosi vuodelta enemmän kannattajia lääkärikunnassa ja psykiatrien keskuudessa. Pitäisikö terveen ihmisen syödä EPA:aa ennakkoon, ennen kuin sairaudet iskevät, se onkin visainen kysymys! Tohtori Tolosen mielestä pitäisi näin tehdä, minun mielestäni ei.

**Yhdessä olemme etsineet tietoa** uusimmista tutkimustuloksista ja vaakakuppi kallistuu kalan suuntaan hyvin vahvasti. Tuottelias tohtori Tolonen on tänään laatinut selkeällä suomenkielellä ansiokkaan [katsauksen](#) keskustelumme ja hänen vankkojen taustatietojensa pohjalta. Suosittelen myös erään toisen hänen tekemänsä katsauksen lukemista ([välttämättömät rasvahapot](#)). Poimin näistä esille muutamia keskeisiä asioita ja lisäsin omia pohdintojani. Alla olevaa listaa voimme käyttää keskustelun alustuksena tässä vaatimattomassa blogissani. Vielä muistutukseksi, että kasveista saamme pääasiassa ALA:aa ja LA:ta kun taas kalasta saamme EPA:aa ja DHA:ta.

- Ihminen ei kykene varastoimaan elimistönsä omega-3-rasvahappoja, joten niitä on joko saatava jatkuvasti joko sellaisenaan ravinnosta (tai ravintolisistä) tai ihmisen on muunnettava omega-3-sarjaan kuuluvaa alfa-linoleenihappoa (ALA) eikosapentaeenihapoksi (EPA) ja dokosaheksaenihapoksi (DHA).
- Paras kasviperäinen ALA:n lähde on pellavansiemenöljy, joka sisältää 50 % ALA:aa; rypsiöljyissä ja kasvirasvamargariineissa sitä on 10–12 %. Kasviöljyissä ei siis ole lainkaan valmista EPA:aa eikä DHA:ta.
- Kasviperäisiä rasvoja pitää syödä niin tavattoman paljon enemmän kuin kalan rasvoja, jotta saisimme noita arvokkaita omega-3-rasvahappoja tarpeeksi, väittää Tolonen ja on todennäköisesti oikeassa. Todennäköisesti löytyy näistäkin asioista tarkkoja laskelmia.
- Toinen kasviöljyn yleinen rasvahappo, linolihappo (LA) kuuluu omega-6-sarjaan, ja siitä elimistö valmistaa arakidoni- (AA) ja dihomogammalinoleenihappoja (DGLA). Arakidonihappoa saa myös lihasta ja siipikarjasta. Oliiviöljy on muutoin erittäin terveellistä, mutta siinä ei ole lainkaan ALA:aa.
- Kaikki kasvirasvat eivät ole ihmiselle terveellisiä ja ne ovat runsaasti nautittuina pikemminkin rinnastettavissa epäterveellisiin, koviin eläinrasvoihin. Kookos- ja palmuöljyt eivät ole rasvahappojensa suhteen lainkaan parempia kuin kovat eläinrasvat. Kookosrasvaa käytetään elintarviketeollisuudessa mm. leivonnaisten valmistamiseen ja ranskanperunoiden paistamiseen.

- Mitä vikaa on kylmäpuristetussa rypsiöljyssä? Ymmärrän, että halvimmissa öljyissä (teollisuuden käyttämissä) piilee ongelmia, mutta eikö kotimainen rypsiöljy ole varsinainen terveystuote?
- Keskeinen kysymys on, syntyykö kasviöljyn ALA:sta ihmisen maksassa riittävästi EPA:aa ja DHA:ta? Tutkimusten mukaan suurin osa ALA:sta hapettuu ja vain pieni osa (keskimäärin 7–8 %) siitä muuntuu omega-3:ksi (noin 2,7 % muuntuu EPA:ksi, loput DHA:ksi). Naiset muuntavat miehiä hieman paremmin ALA:aa omega-3:ksi, ero johtunee estrogeenista. Äidinmaidon DHA:n ja EPA:n pitoisuus nousee myös näitä rasvahappoja syödessä. Luonto on järjestänyt asian näin, koska vastasyntynyt tarvitsee runsaasti DHA:ta, jota se saa äidinmaidosta.
- Runsaskaan ALA:n saanti ei aina lisää plasman DHA-pitoisuutta, päinvastoin se voi vähentää sitä. Valmiin EPA:n syönteä lisää veren EPA:n muttei DHA:n pitoisuutta. Sitä vastoin DHA:n syönteä nostaa sekä DHA:n että hiukan myös EPA:n pitoisuutta plasmassa.
- Sekä DHA:n että EPA:n nauttiminen alentavat plasman AA:n määrää. Tutkijat päättelevät, että tehokkain keino nostaa tietyn omega-3-rasvahapon pitoisuutta elimistössä on nauttia sitä sellaisenaan (ei siis esim. ALA:na). Esimerkiksi Lääkelaitos suosittaa syömään päivittäin 150 g rasvaista kalaa tai 4–6 kalaöljykapselia, koska siten voidaan ehkäistä ja jarruttaa monia kroonisia sairauksia. Toisaalta ALA:n ja kalaöljyn käytöllä kummallakin näyttää olevan suotuisa vaikutus sydänterveydelle.
- Paistettaessa kalan omega-3-rasvahapot tuhoutuvat, joten kala tulisi syödä mieluiten muulla tavoin valmistettuna. Graavisuolattu lohi - onko maailmassa makoisampaa kalaruokaa?
- Peruskalaöljy sisältää omega-3-rasvahappoja (EPA + DHA) 30 % (josta EPA:aa on noin 15–18 %), muita tyydyttymättömiä rasvahappoja 35 % ja tyydyttyneitä rasvahappoja 30 %. Väkevöidyt kalaöljyt sisältävät enemmän EPA:aa ja/tai DHA:ta. Suomessa saa E-EPA:aa, joka sisältää EPA:aa 70 % tai 90 %, muttei lainkaan DHA:ta.
- Tolosen katsauksessa ei ole ajatuksia kasviöljyjen sisältämien muiden ainesosien terveysvaikutuksista. Tutkimukset painottavat, että ns. kasvisterolit ja -stanolit ovat hyvin tarpeellisia ihmisen terveydelle. Oliiviöljyssä on kertatyydyttymätöntä rasvahappoa nimeltään öljyhappo (omega-9-rasvahappo), jota useissa tutkimuksissa pidetään erittäin terveellisenä (Välimeren dieetti!). Oliiviöljyllä ja voilla valmistettu ruoka on sitä paitsi todella maukasta.
- Lopullista totuutta tuskin tässä asiassa löytyy, mutta tahtoisin korostaa monipuolista ruokavaliota. Varmaan luonto on tarkoittanut, että syömme ALA:aa, LA:ta, EPA:aa, DHA:ta ja koviakin rasvoja tasapuolisesti eri lähteistä. Monipuolisuus ratkaisee?
- Rasvoilla on tärkeä rooli päivittäisessä ravinnossa tasoittamassa hiilihydraattien kuormaa. Räväkän esimerkin tarjoavat uudet perunat, joilla on korkea glykeeminen indeksi (hyvä asia urheilijalle, mutta huono asia liikuntaa harrastamattomalle). Pistäkää höyryävän kuumien perunoiden päälle oikeaa kunnan meijerivoita sulamaan ja purkista poimikaa useita rasvaisia sillin palasia, niin jopa laskee perunan tuottama glykeeminen kuorma lautasella ja saatte elää taas yhden niistä nautinnollisista ruokailuhetkistänne!
- Viisas käyttää jopa voita pieniä määriä? Rasvahysteria on tainnut mennä liian pitkälle?
- Lisää christerin mietteitä: Jos huolehdimme siitä, että saamme riittävästi hyviä omega-3-rasvahappoja ravinnon mukana, voimme huolelta syödä myös kovia rasvoja, sillä uskokaa tai älkää, myös kovia rasvoja tarvitsemme ravinnon mukana jotta herkät solukalvomme ja verisuonen seinämämme pysyvät kunnossa. Kolesteroli on myös ystävällinen ei pelkkä vihollinen! Kohtuullisuus on kuitenkin muistettava kovien rasvojen käytössä ja kuolemaksi on sellainen ajatus, että fuskataan omega-3:lla ja mässäillään kovilla rasvoilla. Tämä on muuten yksi syy miksi niin kauhean epäterveellisenä pidän juuri tätä terveellisenä markkinoitua Atkinsin dieettiä: lähes hurmiossa syödään kovaa rasvaa ja unohdetaan omega-3-rasvahapot lähes kokonaan!

- Olisikohan aika päästää kovat rasvat pois arestista, jonne Kansanterveyslaitos on ne lukinnut? Avain tähän selliin löytyy ehkä [Varpu Tavin](#) monipuolisilta sivuilta.
- Tätä pitää pohtia jossakin muussa viisiminuuttisessa: Olisiko öljyjen omega-6/omega-3 suhteet oleellisen tärkeitä? Liiallinen omega-6-rasvahappojen saantiko on se vakavin terveysriski? Olen lukenut, että omega-3-rasvahappojen ja omega-6-rasvahappojen aineenvaihduntatuotteet käyttäytyvät eri tavalla kehossa, omega-3:t terveyttä ylläpitäen ja omega-6:t tulehduksia ja sairautta tuottaen (kaamean yksinkertaistettu ajatuskuvio, mutta koettakaa kestää! Pitäisi puhua noista "hyivistä" ja "pahoista" eikosanoideista, mutta tämä on viiden minuutin puheenvuoro, ei tunnin esitelmä)
- Omega-3-rasvahappojen puutosoireista tutkijat ovat yksimielisiä: kuiva iho, huonolaatuiset hiukset, tyypin 2 diabetes vaara lisääntyy, masennus, sydän- ja verisuonitaudit ym. Ei ole sattunut silmään omega-6-rasvahappojen puutosoireista mitään mainintaa. Onko niin, että länsimaissa on aina omega-6-rasvahappoja riittävästi, vain joillakin nälänhädästä kärsivillä alueilla voi myös omega-6:sta tulla vajausta?
- Kyllä tämä mysteeri vielä kuulkaa selviää: Pistetään 100 000 ihmistä syömään erilaisia rasvoja valvotuissa olosuhteissa ja määritellään mitkä 30 000:sta geenistämme aktivoituvat (kaamea urakka, kuka sponsoroi?! Tai tehkää sellainen koe, jossa perusterveellisesti ruokailevien ryhmä pistetään kymmeneksi vuodeksi karanteeniin ja hallitusti poimitaan pois tai lisätään jokin tietty ravintorasva ja katsotaan miten koehenkilöiden käy. Tulevatko tavattoman terveiksi vai sairastuvatko vallan pahasti? Nyt vähän liioittelen, mutta ideana on korostaa nykyisten ravintotutkimustemme heikko taso (pienet ryhmäkoot, lyhyt seuranta-aika, useat muuttujat, kaupalliset intressit) ja niistä vedettyjen johtopäätösten vaikeus. Uskomattoman paljon päätyy ihmistä koskeviin tietoihin eläimillä toteutettuja kokeita koska eläinten kokemaa kärsimystä ei haluta toteuttaa ihmisellä ja ihminen elää niin tavattoman paljon kauemmin kuin laboratoriohiiri. Ei ole mahdollisuutta tutkia samaa asiaa ihmisellä kuin koe-eläimellä.

### **Kommentoikaa!**

[linda](#) said...

Verraten hieno yhteenveto rasvojen terveellisyydestä. Meni siinä enemmän kuin 5 min lukea sekä sinun että Varpu Tavin että vielä Tolosen jutut. Vaikeita asioita. Kalaa pitää syödä ja paljon, mutta aika pitkälle pärjää myös kasvirasvalla, se selvisi minulle. Oikein vesi tuli kielelle kun puhuit uusista perunoista ja voista ja sitten vielä sillistä! Kiitos!

15 heinäkuu, 2006 01:18

[Sedis](#) said...

Miten kala-allergikko tästä omega3:n puutteesta selviää?

16 heinäkuu, 2006 15:30

[christer sundqvist](#) said...

Hyvä kysymys, sedis! Olen varma, että luonto on järjestänyt normaalille, terveelle ihmiselle riittävässä määrin suoraan omega-3-rasvahappoja muista lähteistä kuin kala (kasvirasvojen alfa-linoleenihappo, ALA). Ja sitten on tuo tehoton konversio ALA:sta DHA:an, joka kuitenkin voi olla riittävän tehokas ihmiselle normaalissa ravitsemus- ja terveysstatuksessa. Omega-3-rasvahapot ovat monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita ymmärtääkseni tuottavat suoraan vain tietyt meriplanktonit ja jotkin kasvit (erityisesti pellavan- ja rypsin siemenet). Kaloihin tuo omega-3 kulkeutuu pääosin planktonin kautta (korjatkaa jos olen väärässä!) ei niinkään kaloissa tapahtuvan synteesin kautta.

Kasviöljyjen käyttöä voi lämpimästi suositella, mutta vakiintuneen tutkimustiedon valossa kaikkien välttämättömien omega-3-rasvahappojen lähteeksi se ei riitä. Varsinkin tulehdussairauksien hoitoon kala-allergikon olisi hyvä nauttia laadukkaita kalaöljyvalmisteita. Kalaöljyvalmisteiden käytöstä monipuolisen ruokavalion lisänä hyötyvät näillä näkymin eniten sepelvaltimotautia sairastavat ja "kaikki" lääkärit vannovat kalaöljyjen nimiin tällä hetkellä. Kalaöljy ei aiheuta allergisia reaktioita koska se ei sisällä lainkaan niitä proteiineja, jotka aiheuttavat allergisen reaktion. Monella on kapseleiden ostokynnys ymmärrettävän korkealla.

Korostan vielä, että rasva-aineenvaihdunta on tavattoman mutkikasta ja on mahdollista, että tarkemmat tutkimukset vielä paljonkin rukkaavat käsityksiämme ravinnon rasvoista.

Toivottavasti vastauksestani oli jotain hyötyä.  
16 heinäkuu, 2006 16:18

## Saisiko olla kuppi kahvia?

**Australialaiset tutkijat ovat havainneet**, että kahvin kofeiini saa ihmiset avoimemmiksi ja helpommin suostuteltaviksi. Tämä tieto saattaa kiinnostaa tuotteitaan markkinoivaa yrittäjää messuilla, poliitikkoa vaalikiertueella ehkä jopa elämänkumppania etsivää yksinäistä treffeillä.

**Tutkimuksen mukaan** kohtuullinen määrä kofeiinia saattaa saada meidät uskomaan meille esitettyjä väitteitä jopa vastoin parempaa tietoamme. Tutkimukseen osallistui kahdessa erillisessä toisiaan täydentävässä tutkimuksessa yhteensä 150 vapaaehtoista. Heiltä kyseltiin heidän mielipiteitään kiistanalaisista lääketieteellisistä kysymyksistä (mm. käsitystä eutanasiasta). Heille annettiin sitten oranssinväristä juomaa, jossa joko oli 200 milligrammaa kofeiinia tai ei lainkaan kofeiinia. Neljänkymmenen minuutin kuluttua osallistujat lukivat valittuja vastaväitteitä heidän esittämiinsä käsityksiin esim. eutanasiasta. Lisäksi osallistujilla teetettiin harhauttavia, asiaankuulumattomia tehtäviä. Kofeiinia saaneet muuttivat vastaväitteitä luettuaan herkemmin kantaansa kuin ne, jotka eivät saaneet kofeiinia. Toisaalta, mitä enemmän heidän mielenkiintoaan sotkettiin harhautustehtävillä, sitä epätodennäköisemmin he muuttivat kantaansa.

**Lähde:** [European Journal of Social Psychology, 5.6.2006 \(PDF\)](#) ja [Tohtori.fi, 14.7.2006](#)

## Urheilijan on muistettava syödä kunnolla

**Lukuisissa tutkimuksissa** korostuu monipuolisen ravinnon tärkeys urheilijalle. Niin myös espanjalaisen ([baskimaan yliopiston](#)) tohtorin Fatima Ruiz Litagon tutkimuksessa. Nuorten jalkapalloilijoiden ravitsemusta seuratessaan hän havaitsi, että niin kauan kuin nuoret söivät kouluruokaa oli pientä toivoa, että urheilijat söivät riittävän monipuolisesti. Tilanne huononi ratkaisevasti kun kouluruoasta monista eri syistä luovuttiin. Nuorilla laadukas ruoka korvaantui välipaloilla ja kotona ei ravinto täyttänyt niitä vaatimuksia, joita urheilijalle voidaan asettaa.

**Tohtori Litagon mukaan** eniten oli pulaa laadukkaista hiilihydraateista, monityydyttymättömistä rasvahapoista, A-vitamiinista, foolihaposta (B9-vitamiini), E-vitamiinista ja mangaanista. Puute johtui pääosin siitä, että toisaalta nautittiin liian vähän hedelmiä ja tuoreita vihanneksia ja toisaalta aivan liian paljon leipomoiden tuotteita.

**Puutteellisesta ravinnosta** seurasi herkästi lihasrepeytymiä ja vammat paranivat hitaasti. Vammat voivat olla vakavia ja pitkäaikaisia. Sarjapeleihin osallistuvilla nuorilla jalkapalloilijoilla palautuminen jäi herkästi vajaaksi heikon ravitsemustilanteen takia.

**Lähde:** [News Medical Net, 13.7.2006](#)

## Yksin on tuplasti vaarallisempaa sydämelle

**Yksin elävät ovat kaksinkertaisessa vaarassa** sairastua vakavaan sydänsairauteen. Näin väitetään epidemiologisessa tutkimuksessa, joka ilmestyi tänään. Epidemiologisissa tutkimuksissa tarkastellaan terveyteen vaikuttavia tekijöitä tilastotieteellisin menetelmin. Tanskalaiset lääkärit ovat tarkastelleet 138000 Århusissa asuneen 30-69-vuotiaan miehen ja naisen terveystietoja.



**Syyt tähän yksinelämisen vaarallisuuteen** ovat hämärän peitossa, sanoo tutkimusta johtanut Kirsten Nielsen. Pikkuisen hän raottaa salaperäisyyden varjoa otaksumalla, että syyt löytyvät todennäköisesti näistä yksin elävän terveyttä nakertavista tekijöistä: tupakointi, lihavuus, korkeat kolesteroliarvot, vähäisempi huoli omasta terveydestä ja oman perheen ja läheisten muodostaman tuen puuttumisesta. Mitä iäkkäämmästä henkilöstä oli kyse, sitä enemmän näitä riskitekijöitä sydänterveydelle kasaantui. Tutkittavien joukossa oli varsin vähän yli 50-vuotiaita yksin eläviä miehiä (7,7 %), mutta sydänvaivoihin kuoli ylivoimaisesti eniten juuri tässä ikäryhmässä (yli 60 %). Myös yli 60-vuotiaiden naisten ryhmä eli vaaravyöhykkeessä.

**Ylivoimaisesti vähiten esiintyi sydänvaivoja** parisuhteessa elävillä, korkean koulutuksen omaavilla ja vakituksessa työsuhteessa olevilla. Tohtori Nielsen pitää tutkimuksen tuloksia terveysviranomaisten työtä helpottavina, sillä nyt voidaan suunnata terveyteen liittyvät valistus- ja ennakkoehkäisytoimet sille väestönosalle, joka on suurimmassa vaarassa sairastua.

"**En usko**, että voimme saada yksinäisiä ihmisiä hakeutumaan parisuhteeseen, mutta voimme ainakin tutkia näiden yksinäisten terveyttä hieman tarkemmin", sanoo Nielsen. Hän suosittelee tarkempaa kolesteroliarvojen tarkkailua (+ kolesterolilääkkeiden määräämistä) ja verenpaineen tarkempaa seuranta.

**christerin kommentti:** Kaipasin liikunnan terveysvaikutusten korostamista. Uskoisin, että voitaisiin luopua kolesteroli- ja verenpainelääkityksen tyrkyttämisestä ratkaisuksi ongelmaan kehottamalla yksinäisiä (ja pareja!) liikkumaan enemmän. Tai syömään terveellisemmin. Sain äsken tunnetulta suomalaiselta lääkäriltä Matti Toloselta vinkin uudesta [tutkimuksesta](#) missä statiinit (kolesterolia alentavat lääkkeet) olivat huonompi ratkaisu korkeisiin veren rasva-arvoihin kuin esimerkiksi ravintokuidut, B3-vitamiini tai omega-3-rasvahapot. Yksin elävän elämään tulee uutta sisältöä jos liikuntakipinä iskee. Urheiluseurat innostuvat herkästi uudesta vapaaehtoisesta työntekijästä! Nyt kun [veteraaniurheilu](#) on saavuttanut vakiintuneen asemansa, ei pidetä enää kaistapäisenä ilmestyksenä urheilevaa isoisää. Tähän valistustyöhön kannattaa suunnata voimavaroja. Vakituksessa parisuhteessa on myös hoitoa. Jotenkin minulle on sopinut hyvin tavata vaimoni 15-vuotiaana, mennä naimisiin, elää neljän loistavan lapsen seurassa ja nyt jopa nauttia kahden lapsenlapsen näkemisestä. Yritän "elää niin kuin opetan", eli perusterveellisesti syöden ja liikkuen. Välillä kaipaen yksinäisyyttä, välillä seuraa, mutta ehkä kaikkein eniten minua kiehtoo lähes viisikymppisenä, että elämä on kohdellut minua näinkin hyvin. Kaikkeaa hyvää Sinulle, rakas lukijani! Käy tänään ostamassa uudet lenkkitosut ja lähikaupasta paljon vihanneksia ja hedelmiä sekä pistä leuat ja jalat liikkumaan! Nyt on esimerkiksi [paprika](#) parhaimmillaan ja monessa urheiluliikkeessä liikuntavälineet alennetuin hinnoin saatavilla.

Lähteet: [Reuters, 12.7.2006](#) ja [Journal of Epidemiology and Community Health](#)

## Farmakogenetiikasta muutama sana

**Farmakogenetiikka** on tieteenala, joka tutkii perinnöllisten tekijöiden osuutta lääkeaineiden aineenvaihduntaan ja vaikutuksiin ([Tohtori.fi](#)). Tässä tehdään kovan luokan bisnestä : [Pharmacogenetics can help you deliver the right drug to the right patient at the right dose.](#) (Farmakogenetiikan avulla voidaan antaa oikea lääke oikealle potilaalle ja vieläpä oikealla annostuksella). Tavattoman paljon tietoa on tarjolla esim. [farmakogenetiikan tietopankissa](#) (englanninkielinen, [PharmGKB](#) curates information that establishes knowledge about the relationships among drugs, diseases and genes, including their variations and gene products. Our mission is to catalyze pharmacogenomics research).



**En ole kovin innostunut tästä** - vielä. Täytyy lukea tarkkaan mitä aiheesta sanotaan. Vaikka farmakogenetiikka nähdäkseni on edelleen paljolti kokeiluvaiheessa, sen merkityksen voidaan odottaa kasvavan tulevaisuudessa. Oikeastaan olisi hienoa jos tämä toimii, sillä yksittäisen potilaan lääkehoito on vaikea pulma ratkottavaksi. Mikäli tällä menetelmällä saadaan lääkeaineiden sivuvaikutukset vähennettyä, tämä voi olla aukaisemassa latuja lääkehoidon uudelle tulemiselle. Elämme [medikalisaation](#) kriisiä parhaillaan.

**Kommentoikaa!**

## **Kreatiinista ei hyötyä tennispelaajille**

**Kreatiini on herättänyt suurta kiinnostusta** urheilijoissa. Kreatiinista ei liene hyötyä pelkkään kestävyyyteen perustuvissa urheilulajeissa, mutta lyhytkestoisissa kilpailusuorituksissa tilanne on toinen. Ravintolisänä nautitun kreatiinin suurin hyöty on, että se tutkimusten mukaan pidentää maksimivoiman kestoja 5-15 prosenttia. Selvimmin tällainen hyöty tulee esiin esimerkiksi voimalajeissa, pikajuoksussa, keskimatkojen juoksussa, pikaluistelussa, hypyissä, jääkiekossa, sulkapallossa, uinnissa, pyöräilyssä, soudussa ja kanoottiturheilussa. Tosin tutkimukset ovat ristiriitaisia.

**Nyt on tutkittu** kreatiinin hyötyä tennispelaajille. Kovin heppoiseksi osoittautui tämän ravintolisän teho testatuilla pelaajilla ja hollantilaiset tutkijat päätyvät ehdottamaan, että tennispelaaja ei hyödy tästä ravintolisästä.

**Lähde:** [British Journal of Sports Medicine 40: 507-512, 2006](#)

## **Aasialainen paradoksi - vihreä tee?**

**Tiedemiehet kutsuvat** aasialaiseksi paradoksiksi sitä kansanterveydellistä ristiriitaa, että monissa kaukoidän maissa sekä syöpä että sydän- ja verisuonitaudit ovat harvinaisempia kuin useimmissa länsimaissa, vaikka Aasiassa tupakoidaankin paljon. Japanilaisten miesten odotettavissa oleva elinaika on maailman korkein, vaikka japanilaismiehet tupakoivatkin enemmän kuin esimerkiksi pohjoiseurooppalaiset. Tätä paradoksia ei ole pystytty selittämään tyydyttävästi, kuten ei ranskalaistakaan paradoksia, jonka mukaan ranskalaisten sydäntautikuolleisuus on alhaisempi kuin ruokavalion perusteella voisi olettaa.

**Aasialaista paradoksia** on yritetty selittää mm. ravinnon sisältämällä antioksidanteilla, soijan sisältämällä kasviestrogeeneilla ja runsaammalla kalaöljyjen suosimisella. Yhdysvaltalaisessa metatutkimuksessa on analysoitu yli sata aiheesta tehtyä tutkimusta. Monissa niistä oli päädytty siihen, että erityisesti vihreän teen sisältämät antioksidantit, katekiinit, suojaavat syövältä ja sydäntaudeilta. Monet aasialaiset juovatkin yli litran verran teetä päivässä.

**Yhden katekiinin**, epigallokatekiinin, onkin osoitettu pystyvän estämään elimistössä haitallisia hapettumisreaktioita, kuten pahan kolesterolin hapettumista, jota pidetään yhtenä pääsyyllisenä valtimonkovettumataudin kehittymiseen. Epigallokatekiini saattaa myös ehkäistä tiettyjen syöpäkasvainten kasvua. Lisäksi katekiinit voivat parantaa ruoansulatuselimistön sekä maksan ja munuaisten toimintaa. Vihreä tee voisi olla aasialaisen paradoksin takana, mutta tarvitaan jatkotutkimuksia. Pelkkä tee ei kuitenkaan riitä, vaan monia sairauksia voi ehkäistä tätäkin paremmin muutenkin terveellisillä elintavoilla.

**[Hurinalta](#) tuli kommentti keskellä yötä:**

Hei!

*Luin äsken tuon juttusi vihreästä teestä ja aasialaisesta paradoksista:*

*Tuli vain mieleeni, että onkohan sitä mitenkään tutkittu vakavammin, että paljonko kulttuurien erilainen henkinen luonne vaikuttaa ihmisten terveyteen. Asia on pyörinyt mielessäni viime aikoina, kun olen kelannut sitä, miksi Suomessa on niin paljon masentuneita. Mitään lukuja en tiedä, mutta kun ajattelee jo omaa tuttavapiiriään ja ihmisiä blogien kautta, niin huh. Mietin vain, että onkohan myös tässä tietyssä hieman sisäänpäinkääntyneessä ja raskaassa kulttuurissamme syy ihmisten masennukseen. Tapasin vähän aikaa sitten erään espanjalaisen naisen ja hän sanoi, että jos koskaan masennun, niin lähde Espanjaan ja että kuinka kyseinen kulttuuri on niin avoin ja jotenkin vapaampi hengittää, kun täällä ihmiset kulkevat niin jotenkin supussa itsensä kanssa.*

*No, toisaalta Japanissa taitaa olla aika korkeat itsemurhaluvut ja mielenterveysongelmat myös, tuli juuri mieleeni, joten ehkei se selitä näitä sydän- ja verisuonitauteja (niiden vähäisyyttä Japanissa) kovinkaan hyvin, mutta jotenkin en voi olla miettimättä, että täytyyhän tämän sosiaalisen puolen myös vaikuttaa ihmisten terveyteen...*

*No, tällaisia sekavia mietteitä vain liikkui päässäni keskellä yötä ja ajattelin kirjoittaa ja taidanpa keittää hieman vihreää teetä samalla. ;)*

*t. Hurina*

**Nopea vastaus:** Mielenterveyteen vaikuttaa tosi paljon sosiaalinen ympäristömme. Sinulla on hyviä ajatuksia, Hurina! Suomella ei mene kovin hyvin näissä mielenterveyskuvioissa. Melkein voisi suositella aurinkoisempia seutuja, vähemmän kateellisuutta ja enemmän avoimuutta.

**Lähteet:** [Tohtori.fi](http://Tohtori.fi), 10.7.2006 ja [Medical News Today](http://Medical News Today), 7.6.2006

## Myymälä numero 153

**Toimittaja Kirsi Myllyniemi** on innostunut [kirjoittamaan](#) lähikaupastaan. Miettikääpä näitä Kirsin ajatuksia:

Oma lähikaupamme muuttui vähän aikaa sitten kauppiasvetoisesta päivittäistavarakaupasta kauppaketjun myymäläksi numero 153. Pitää totutella siihen, ettei enää ole palvelua. Onneksi on kauppa. Mutta silti: lihatiskiä ei enää ole, on pelkkä valmiiksi pakattujen tuotteiden valikoima. Ja valikoimassa on vain turhan pitkälle jalostettuja, marinoituja, suikaloituja ja viipaloituja tuotteita, jotka ovat perheemme tarpeisiin nähden vääränkokoisissa pakkauksissa. Kun tulee puheeksi, kaikki terveystietoiset tutut sanovat ostavansa maustamatonta lihaa, kanaa ja kalaa, tai ainakin pesevänsä marinointiliemet pinnalta. Niinpä niin, he käyvät marketeissa ostoksilla. Lähikaupamme tuotevalikoima ohjaa ihmisiä einesten ja pitkälle jalostettujen, suolaisten tuotteiden käyttöön. Avajaistarjousten jälkeen myös kasvien hinta on asettunut totutulle tasolle. Kilpailun vähentyessä kauppaketjut ovat entistä enemmän vastuussa epäterveellisistä valinnoista, kun ruuanvalmistaja ei itse voi enää määrätä edes paljonko suolaa, paljonko sokeria, lisäaineita, millaista rasvaa perheen ruokaan laitetaan. Kaikella rakkautella: toivoisin aiempaa kasvottomammalta lähimyymälältämme kohtuuhintaisia terveellisiä vaihtoehtoja.

## Ruokakulttuurikeskus

**Toimittaja Krista Korpela-Kosonen** [Finfoodista](#) kirjoittaa suomalaisen ruokakulttuurin uudesta vaalijasta Ruokakulttuurikeskuksesta. Hankkeen alulle panijana ja yhdistyksen asiamiehenä on

toiminut MMM Ulla Rauramo, joka tunnetaan pitkästä urasta suomalaisen ruoka- ja viljakulttuurin parissa. Rauramon mukaan tavoitteena on saada aikaan poikkitieteellisesti ja monialaisesti toimiva ruokatiedon keräily- ja informaatiopiste.

**Ajatus ruuan ympärille rakentuvasta** kulttuuri- ja informaatiokeskuksesta on hautunut Rauramon mielessä jo vuosia. Hän on ulkomailla vierailut useissa erilaisissa ruokakulttuurimuseoissa ja vastaavissa tietokeskuksissa ja todennut, että tällainen paikka meiltä Suomesta vielä puuttuu.

**"Ruuassa on valtavan paljon taustaa**, joka kiehtoo ja kiinnostaa ihmisiä. Ruoka tarvitsee ehdottomasti oman kulttuurikeskuksensa", Rauramo toteaa.

**Tällä hetkellä** Ruokakulttuurikeskus ry on vielä joukko ruuan ja kulttuurin asiantuntijoita, jotka ovat vapaaehtois pohjalta suunnitelleet yhdistyksen ja keskuksen toimintaa. Yleisölle avoin informaatiokeskus on tavoitteena saada toimintaan vuosien 2007 ja 2008 aikana.

**"Etsimme koko ajan keskukselle paikkaa**, ja rahoituskin pitäisi saada kuntoon, Rauramo kertoo.

**Mahdollisina rahoittavina tahoina** Rauramo pitää muun muassa eri ministeriöitä, säätiöitä ja elintarviketeollisuutta. Myös ruoka-alalla toimivia yrityksiä ja järjestöjä haastetaan mukaan toimintaan.

**Ruokakulttuurikeskuksen toimintaan kuuluisivat** vuorovaikutteiset perusnäyttelyt ja vaihtuvat erikoisnäyttelyt ruokien matkasta alkutuotannosta ruokalautaselle. Koekeittiössä tai -laboratoriossa järjestettäisiin koululaisten kesäkursseja ja muita kursseja esimerkiksi eri maiden keittiöistä tai aistinvaraisesta arvioinnista. Suunnitelmissa on myös järjestää studia generalia -tyyppisiä luentoja erilaisista ruokaan liittyvistä aiheista.

**Rauramo haaveilee lisäksi**, että keskus voisi toteuttaa kulttuurivaihtoa muualla maailmassa sijaitsevien kulttuuri-instanssien kanssa.

**Lisätietoja:** [Ruokakulttuurikeskus ry](#), Ulla Rauramo p. 040 512 4747

## Kävelytesti paljastaa kuolemanvaaran

**Yhdysvaltalais tutkimuksessa on selvitetty**, miten 400 metrin kävelytestillä voidaan arvioida ikääntyneiden ihmisten elinvoimaa ja kuolemanvaaraa. Aerobinen suorituskyky on tärkeä ikääntyneiden terveydentilan mittari ja kuolemanvaaraan vaikuttava tekijä. Kuitenkin maksimaalisen suorituskyvyn mittaaminen ikääntyneillä on vaikea toteuttaa. Tähän tarkoitukseen on kehitetty erilaisia kävelytestejä.

**Tutkimukseen osallistui** yli 3 000 ikääntynyttä henkilöä, jotka olivat 70 - 79-vuotiaita. Heistä 52 % oli naisia ja 48 % miehiä. Tutkimukseen kelpuutettiin, mikäli itse arveli pystyvänsä kävelemään 400 metriä, kiipeämään portaita ja selviävänsä itsenäisesti jokapäiväisestä elämästä. Tutkimuksen alkaessa osallistujat suorittivat 400 metrin kävelytestin, jossa oli tarkoituksena kävellä 400 metriä mahdollisimman nopeasti, kuitenkin juoksematta. Osallistujia seurattiin puolen vuoden välein lähes viiden vuoden ajan. Osallistujista 13 ei huolimatta omasta ennakoarviostaan suoriutunut testistä. Testistä suoriutumattomien kuolemanvaara, pitkäaikaisen sairauden vaara ja liikuntakyvyn heikkenemisen vaara oli seuranta-aikana selvästi suurempi kuin testistä suoriutuneiden. Myös testistä hädin tuskin suoriutuneiden kuolemanvaara olivat suurempi. Jokainen lisäminuutti kohotti kuolemanvaaraa 30 %, sydän- ja verisuonitaudin vaaraa 20 % ja liikkumisvaikeuksien riskiä 50 %. Tällainen testi on helppo toteuttaa. Se antaa hyvän kuvan suorituskyvystä. Lisäksi testi paljastaa auttamatta ylioptimistiset ikäihmiset, jotka luulevat liikvoja omasta kunnostaan.

**Lähteet:** [Tohtori.fi, 7.7.2006](#) ja [JAMA 295: 2018-2026, 2006](#)

# Suosittelen sydämellisesti Välimeren dieettiä

**Tuore espanjalainen tutkimus** osoittaa Välimeren ruokavalion (dieetin) hyödyt sydän- ja verisuonitautien hoidossa. Ystäväni, tohtori Tolonen, on usein muistuttanut minua tämän ruokavalion eduista. Itse asiassa hän on kertonut uudesta suomalaisesta vientituotteesta: sydäntaudit! Sydäntaudit ovat kasvaneet Espanjassa kun yhä useampi suomalainen viettää siellä talvikuukaudet tai muuttaa sinne pysyvästi.

**Mitä Välimeren ruokavalio on?** Lyhyesti ilmaistuna tälle ruokavaliolle on tyypillistä, että nautitaan runsaasti terveellisiä rasvoja oliiviöljyn ja pähkinöiden muodossa. Välimeren dieetti sisältää runsaasti hedelmiä ja kasviksia. Erityisesti tomaatti on suosiossa. Eläinperäisiä rasvoja vältetään. Paljon syödään lihaa, kalaa ja meriruokaa. Eineksiä ja valmisruokia ei syödä!

**Tutkimus julkaistiin** tiedelehdessä *Annals of Internal Medicine* (4.7.2006). Tutkimuksen mukaan sydämelle on terveellisempää jos suurin osa ravintorasvastamme tulee oliiviöljystä tai pähkinöistä. Rasvoja välttävä ruokavalio ei ole järkevää. Välimeren dieetillä pysyvät kolesteroliarvot kunnossa, verenpaine ja sokeriarvot pysyvät kurissa. Tämä näkyy Välimeren maiden kuolinsyytilastoissa ja tutkijat ehdottavat rohkeasti, että näitä terveellisiä, luonnollisia rasvoja pitäisi nauttia niiden verisuonia suojelevan vaikutuksen vuoksi. Erityisesti neitsytoliiviöljy on varsinainen terveystuote.

**Tohtori Ramon Estruch** Barcelonan yliopistosta, joka johti tutkimusta peräänkuuluttaa lisätutkimuksia, erityisesti sellaisia pitkäaikaistutkimuksia joissa selviää Välimeren dieetin verisuonia hoitava vaikutus.

**Rakkaat suomalaiset**, ottakaa nämä tiedot vakavasti! Käyttäkää enemmän oliiviöljyä, rouskutelkaa pähkinöitä, syökää runsaasti hedelmiä ja vihanneksia sekä nauttikaa paljon kalaa! Älkää kuitenkaan rienatko myöskään virallisia ravintosuosituksia (Kansanterveyslaitos, UKK-instituutti). Itse pidän valitettavana sitä, että tiedotus Pohjoismaisista ravitsemussuosituksista on niin mahdollottoman tylsää (herätys Kansanterveyslaitos!). Sanoisinpa jopa rohkeasti, että viralliset ravitsemussuositukset ovat mainettaan parempia. Vakavana näen sen tilanteen, että suomalaiset eivät noudata virallisia ravitsemussuosituksia. Kansanterveyslaitoksen tutkijoiden jalkautumista kansan keskuuteen toivon hartaasti. On se jo nähty, että komeat esitteet ja hienot korulauseet eivät pure suomalaisiin! Kertokaa meille totuus transrasvoista, eineksistä ja roskaruoasta. Lopettakaa valmisruokateollisuuden suojeleminen!

**Lähteet:** [Reuters Health, 5.7.2006](#) ; [CNN, 6.7.2006](#) ; [Ann Intern Med 145\(1\): 1-11, 2006](#)

## Toiveikkuutta näkyvässä suomalaisten ravintotaseessa vuonna 2005

**Mitä suomalaiset söivät** vuonna 2005? Ainakin jonkin verran terveellisemmin käy ilmi maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskuksen Tiken laatimasta [Ravintotaseesta](#). Tähän ravintotaseeseen kootaan vuosittain yhteen tiedot Suomen tärkeimpien elintarvikeryhmien tuotannosta, kotimaisesta käytöstä ja kulutuksesta. Ravintotaseeseen kuuluu 11 ruoka-aineryhmää sekä juomat.

**Suomessa syötiin** toiveikkaasti viime vuonna edellisvuotta enemmän vihanneksia ja hedelmiä. Vihanneksia käytettiin kaikkiaan reilut 68 kiloa henkeä kohti eli kaksi kiloa enemmän kuin vuonna 2004. Lukuun sisältyvät myös säilyke- ja pakastevihannekset. Hedelmien kokonaiskulutus kasvoi neljällä prosentilla ja oli viime vuonna reilut 90 kiloa henkeä kohti. Mukaan on laskettu myös

hedelmäsäilykkeet ja -mehut sekä marjat.

**Myös vilja ja rasvaton maito kasvattivat suosiotaan.** Ravintotaseen mukaan viljan kokonaiskulutus oli viime vuonna noin 79 kiloa henkeä kohti eli 1,4 kiloa enemmän kuin edellisenä vuonna. Eniten kasvoi riisin kulutus, 4,3 kilosta 5,2 kiloon. Perunaa kului viime vuonna 62 kiloa henkeä kohti eli puoli kiloa vähemmän kuin vuonna 2004. Rasvaton maito jatkaa voittokulkuaan, sillä viime vuonna sitä juotiin yli kaksi kiloa enemmän kuin vuonna 2004. Täysmaidon kulutus sen sijaan pieneni 0,7 ja kevytmaidon 2,6 kiloa. Kevytmaito on silti edelleen maidoista suosituin. Maitoa käytettiin viime vuonna henkeä kohden kaikkiaan 143 kiloa (138,5 litraa), josta kevytmaidon osuus on lähes 60 prosenttia. Rasvattoman maidon osuus kokonaiskulutuksesta on noin kolmannes. Jogurtin kulutus kasvoi vuonna 2005 vajaan kilon, 19 kiloon henkeä kohti. Piimää kulutettiin 14 kiloa, viiliä 5,6 kiloa ja kermaa 6,6 kiloa henkeä kohti. Jäätelön kulutus kasvoi vajaan litran edellisestä vuodesta ja oli 14 litraa henkeä kohti. Juuston kulutus pysyi ennallaan, noin 17 kilossa henkeä kohti.

**Lihan kulutus laski hieman.** Viime vuonna suomalaiset söivät kaiken kaikkiaan 73 kiloa lihaa henkeä kohti. Määrä on puoli kiloa pienempi kuin vuonna 2004. Sekä naudan- että sianlihan kulutus laski hieman, kun taas siipikarjanlihaa kului jonkin verran edellisvuotta enemmän. Kaikkiaan naudanlihaa kulutettiin 18,6 kiloa, sianlihaa 33,5 kiloa ja siipikarjanlihaa 16 kiloa henkeä kohti. Poronlihaa syötiin 0,6 kiloa, lampaanlihaa 0,4 kiloa, hirvieläinten lihaa 2 kiloa ja muuta riistaa 0,2 kiloa henkeä kohti.

**Rasvojen käyttö on pienoisessa laskussa.** Kananmunia syötiin viime vuonna samaan tahtiin kuin edellisenä vuonna eli reilut 9 kiloa henkeä kohti. Voita kulutettiin viime vuonna 2,6 kiloa ja margariinia 7,4 kiloa henkeä kohti, kumpaakin 0,1 kiloa edellisvuotta vähemmän. Myös rasvaseosten kulutus, 3 kiloa henkeä kohti, oli 0,1 kiloa pienempi kuin vuonna 2004. Kasviöljyä kulutettiin edellisvuotiseen tapaan reilut 5 kiloa henkeä kohti.

**Lähde:** [Finfood, 6.7.2006](#)

**Lisätietoja:** Ravintotaseesta vastaa yliaktuaari Tarja Kortesmaa p. 020 772 1372

## Melkoista myyräntyötä sokeritaudissa

**Ruotsalainen professori Bo Niklasson** väittää kivenkovaan, että myyrien kantama [picornavirus](#) voi aiheuttaa sokeritautia (diabetes). Tämä ristiriitainen tieto on nyt julkaistu diabetestutkijoiden omassa tiedelehdessä [Diabetologia](#). Tätä kummallista ideaa kansainvälisesti arvostettu professori Niklasson on kehittänyt viime vuosina omassa yrityksessään [Apodemus](#).

**Diabetologiassa julkaistiin raportti**, jonka pitäisi lopullisesti leikata huhuilta siivet ja tuoda vakuuttavaa näyttöä myyräviruksen ja sokeritaudin yhteydestä. Raskaana olevat hiiriemot tartutettiin tällä viruksella ([Ljungan-virus](#)). Tulokseksi saatiin herkästi lihovia jälkeläisiä, joille jälkeenpäin kehittyi tyyppi-2 diabetes heille aiheutetun keinotekoisien stressin vaikutuksesta.

**Epäilemättä mielenkiintoista tietoa**, mutta ei tätä oikein tahdo uskoa todeksi. Pidetään kuitenkin sanat makeina, sillä milloinkaan ei voi tietää milloin joutuu sanansa syömään. Varsinkin ravintoasioissa.

**Epidemiologisissa tutkimuksissa** professori Niklasson on todennut runsaiden myyräesiintymien heijastuvan tyyppi-1 diabeteksen runsaampaan esiintymiseen. Viruksen rooli diabeteksessa on vanha ristiriitainen teoria, jota tällä tavalla pidetään elossa.

**Lähteet:** [Svenska Dagbladet, 5.7.2006](#) ja [Apodemus-yrityksen lehdistötiedote, 5.7.2006](#)

**Lisää luettavaa ja ihmeteltävää aiheesta:**

Johansson ES, Niklasson B, Tesh RB, Shafren DR, Travassos da Rosa AP, Lindberg AM. Molecular characterization of M1146, an American isolate of Ljungan virus (LV) reveals the presence of a new LV genotype. J Gen Virol 84 (Pt 4): 837-44, 2003

Niklasson B, Kinnunen L, Hornfeldt B, Horling J, Benemar C, Hedlund KO, Matskova L, Hyypia T, Winberg G. A new picornavirus isolated from bank voles (*Clethrionomys glareolus*). Virology 255 (1): 86-93, 1999.

**Ihmetelkää myös** tätä nimimerkki "[Tiedemiehen](#)" oivallista kommenttia aiheesta: *Minusta on perin vahingollista kaikkien kannalta, että tyypin 1 ja 2 diabeteksistä käytetään molemmista samaa nimeä. Se on erityisen vahingollista siksi, että ensimmäiseen ei voi vaikuttaa elintavoilla oikein mitenkään, jälkimmäiseen voi.*

*Minusta olisi myöskin erittäin outoa, jos niillä olisi yhteiset syyt, kun tyypin 2 diabeteksessä ei edes ole kyse siitä, että haima ei tuottaisi insuliinia, vaan siitä, että insuliini ei kunnolla tehoa.*

## Ravinto-oppaastani ilmestynyt taas uusi versio

**VAROITUS!** Nyt seuraa kaupallinen tiedote. Kaupallisuudesta allergisia kohtauksia saavat henkilöt eivät saa tätä tiedotetta lukea!

**HUOMIO!** Tämä voi olla elämäsi tilaisuus hankkia tietoa ravinnosta kirjan, luennon tai neuvonnan muodossa.

**Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** on taas täydentynyt 3.7.2006:

- nyt 191 sivua tiheää, pientä präänttiä
- 1408 ravintotutkimusta käyty läpi
- urheilijoille, liikuntaa harrastaville, laihduttajille ja terveydestä kiinnostuneille on kuulkaas melkoinen lukupaketti tarjolla!
- kätevästi luettavissa suoraan internetissä (PDF)
- [demoversio](#) (PDF, noin 30 sivua)
- [täysversio](#) (PDF, 191 sivua)
- täysversio vaatii salasanan, jonka saat minulta maksamalla 10 euroa tililleni 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi ja sähköposti-osoitteesi minulle ([christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))
- yli 1000 kirjaa jo myyty (mukana laskelmissa kaikki versiot, kirja on nimittäin saatavana monena eri versiona käyttötärpeesi mukaan!)
- tutkijoille ja muille valtavan paljon tietoa janoaville saatavana CD-levynä (50 euroa, yli 10 000 sivua luettavaa!)
- tavallisille ihmisille siis 191 sivuisena PDF-tiedostona (10 euroa)
- tavallisille ihmisille myös painettuna kirjana 191 sivua (10 euroa + postituskulut)
- lyhyet toimitusajat
- ilmaiset ravintouutiset nettikirjan hankkineille (ilmestyy kerran kuukaudessa)
- halutessanne tulen luennoimaan 50 eurolla+matkakorvaus "mistä ravintoaiheesta tahansa" ainakin nyt kesällä, mahdollisesti myös talvella! Aiheita voit etsiä vaikkapa [tästä](#).
- normaalit ravintohöpötykset saa kuulla ja luentokalvot nähdä [1 eurolla](#) (6 mummonmarkkaa). Vain hereillä pysyneet kuuntelijat maksavat tuon 1 euron (minimimaksu 20 euroa+matkakorvaus)
- ei ole laadukas ravintotieto hinnalla pilattu!



- ravintoluennoilla mahdollisuus ostaa kirjojani, usein älyttömän edullisin tarjoushinnoin
- ravitsemusneuvonta alkaen 50 euroa/tapaaminen (jopa tyytyväisiä asiakkaita on sattunut kohdalle)

**Tiedustelut:** christer.sundqvist, Neptunuksenkatu 3, 21600 Parainen. Puh: 040-7529274 , e-Mail: christer.sundqvist@wakkanet.fi

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 11) ilmestyy syyskuussa vuonna 2006.**