

Christerin ravintouutisia numero 11, elokuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 11, elokuu 2006.....	1
Johdanto	2
Ravintokaraoke	3
Roskaruokaa syövä lapsi on lihava ja sairas	4
Liikkuva lapsi on hoikka ja terve	5
Rasvahappojen laatu vaikuttaa eturauhassyövän kasvuun	5
GM-riisiä mahdollisesti vahingossa Suomeen	6
Siideri saattaa olla terveellistä	6
Syö tuoretta kalaa!	7
Maratoonari tuottaa tonnikaupalla vapaita happiradikaaleja	7
Pari kaljaa on maailman epämääräisin tilavuusmitta	8
Laadukkaita välipaloja Suomen kouluissa	9
Fosforipommi ilmassa - suojautukaa!	10
Japanilaiset miehet sairastuvat Brasiliassa	11
Seleeni ja elohopea kalansyöjillä	11
Ruoan valmistustapa vaikuttaa ravintoaineiden glykeemiseen indeksiin	12
Lasten liikuntasuositus muuttumassa	12
Uudentyyppinen rokote kehitteillä diabetekseen	14
Ravinnon yhteys syöpään yleisellä tasolla	15
Antioksidanteista ja vitamiineista ei juurikaan hyötyä syövän ehkäisyssä	16
Välimeren dieetti on terveellinen	16
Pitkän iän salaisuuksia	17
Lääkäri Antti Heikkilä ampuu pehmeitä rasvapaukkuja Kansanterveyslaitoksen suuntaan	18
Hyvää huomenta!	18
Lievä lihavuus ei ole niin vaarallista sydäntautia sairastavalle	19
Tätä eivät suuret elintarvikeyhtiöt halua sinun tietävän	20
Suurin osa maailman lihavista ovat kiinalaisia!	21
Jalkapalloilijan on muistettava ruokailla monipuolisesti	21
Pekka Puska laulaa Unileverin virttä	22
Keltaista sen pitää olla	23
Totuus EPA:sta löytyy Maastrichtista?	24
Living low - training high	24
Antioksidanteja urheilijalle	25
Naisurheilijan oireyhtymä	26
Antioksidanteista voi olla haittaa reumatismissa!	26
Ottakaa Puolustusvoimista mallia työpaikkaliikunnan suhteen!	27
Karnitiinin turvallisuus selvitetty	27
Anoreksiaa sairastavien kuolleisuus vähentynyt	28
Hauska laihdutusidea	28
Jättäkää sokeriset virvoitusjuomat ostamatta!	29
Tyhmyyteenkin löytyy pian lääke!	30
VLCD-kuskin auto ei käynnistynyt	30
TOP-10 syytä syödä kasviksia ja vihanneksia	30
Lihasten sähköisestä stimulaatiosta ei hyötyä urheilijalle	32
Saunageeni!	33

Maratoonarin sydänvaivoja.....	33
Lääkepäänsärkyyn auttaa lyhyt tauko.....	34
Suomalainen ruoka kestää vertailun!.....	34
Elintaparemonttia pukkaa.....	35
Hälytyskellot soimaan - laihdutusvalmisteet ovat vaarallisia.....	36
Vapauden perunat.....	39
Keinotekoinen haima on tulossa.....	40
Suomessa lasten kannattaa nauttia D-vitamiinilla rikastettuja tuotteita ainakin talvisaikaan.....	41
Epäterveellisestä iltasyömisestä vaikea päästä eroon.....	41
Kaikki puhuvat nyt rokotteesta lihomiseen.....	42
Kasvisruokavalio sopii oikein hyvin diabeetikolle.....	43
Rokote lihomiseen.....	43
Suhteellisuudentaju kateissa suomalaisilta?.....	43
Liikunta on lääke diabetesta sairastaville lapsille.....	44
Ruokavaliossamme liikaa sokeria.....	45

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
DAT  **ORUM**
Bio-Vita

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (18-vuotta) haluaa kiittää kaikkia sponsoreita. ”Hiihtäjät tehdään kesällä”



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



Suomen Kilpirauhasliitto ry

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi

Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 20.8.2006) täydet luku-oikeudet 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)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

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

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 alkavat 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

Ravintokaraoke

No niin, nyt on kuulkaas laadukkaan ravinto- ja terveystuennon järjestäminen helppoa!

Tee näin:

- 1) Kokoa porukka (10-100 henkilöä)
- 2) Etsi sopiva kokoontumistila. Vaatimatonkin estradi käy. Vaikkapa tilava olohuone tai kerhohuone.
- 3) Pistä sana kiertämään, että tämä on uutta Suomessa. Taitava luennoitsija jalkautuu kansan keskuuteen ja uskaltaa puhua ravinnosta lyhyesti ja ytimekkäästi!
- 4) Taloudellinen riski on aivan olemattoman pieni. Kerää matkarahat luennoitsijalle.
- 5) Halutessaan voi ostaa Ravintokaraoke vihon 5 eurolla. Vihon saa omakseen. Tilaa on muistiinpanoille.
- 6) Ravintokaraoke vihon hankkineet saavat vaikuttaa illan kulkuun äänestämällä luentoaihetta (luentoaiheita on 109 kpl, joista ehkä 5-15 kpl käsitellään).
- 7) Huumoria on paljon tarjolla, mutta asiatietoa ei unohdeta.

Tämä kampanja on käynnissä koko syksyn vuonna 2006. Käytä hyväksesi.

Tiedustelut:

christer.sundqvist

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

Roskaruokaa syövä lapsi on lihava ja sairas

Yhdysvaltalaisutkija [Robert Lustig](#) Kalifornian yliopistosta on esittänyt teorian, joka voisi selittää lihomisepidemian. Hänen mukaansa ruoan valmistusteknologia on luonut olosuhteet, jotka ajavat nuoret lihomaan. Teollinen [roskaruoka](#) (hampurilaiset, einekset, sipsit, valmispizzat ym.) nimittäin saa [haiman](#) tuottamaan enemmän [insuliinia](#), koska siinä on liikaa [sokereita](#) ja liian vähän [ravintokuituja](#). Lustig pitää tätä vähemmän hauskana asiana (lustig = hauska). Insuliini vaikuttaa nimittäin aivoissa siten, että se estää painonsäätelyn kannalta keskeisen hormonin, [leptiinin](#), eritystä. Rasvakudoksesta vapautuva leptiini vaikuttaa keskushermostotasolla [ravinnonottoa hillitsevästi](#). Tämä haitallinen leptiinin erityksen estäminen saa nuoret syömään enemmän ja liikkumaan vähemmän kuin ennen.

Leptiinin vajuus vaikuttaa myös [dopamiinin](#) kautta siten, että haemme mielihyvää ruoasta ja makeista juomista. On myös osoitettu, että [virvoitusjuomien](#) sokeri on täysin tarpeetonta ja haitallista. Sen tyhjät kalorit eivät lisää lainkaan kylläisyydentunnetta. Sokeripitoiset virvoitusjuomat kannattaisi mahdollisesti korvata [keinotekoisesti makeutetuilla](#), jotka maistuvat samalta tai lähes samalta. Vielä parempi olisi tehdä lapsille ja nuorille trendikkäitä metsämarjoista valmistettuja juomia. Kunnan mainosspotit vaan näistä terveystuotteista. [Pöyhöset](#), [Lordit](#), [Rasmukset](#) ym. idolit kehiin paremman juomatarjonnan markkinoinnissa. Mainoskulujen maksamiseen voisi vaikkapa [valtiovalta](#) osallistua.

Paras keino tämän haitallisen kehityksen pysäyttämiseksi olisi siirtyä syömään kuitupitoisia, hyvälaatuisia ja [matalaglykeemisiä](#) hiilihydraatteja. Suomalaisilla on valtteina [ruis](#) ja [kaura](#), joiden ravintokuidut erityisesti puuron muodossa täydentävät hyvin toisiaan ja lisäävät kylläisyyden tunnetta. Samalla kannattaisi syödä [hedelmiä](#), koska ne sisältävät muutakin kuin sokereita. Toisaalta ravitsemus on aina kokonaisuus. Mikään ruoka-aine ei sinänsä ole epäterveellinen. Kyse on vain ruokavalion tasapainosta, jonka monet tuntuvat kadottaneen.

Lähde: Scotsman 12.8.2006 ja [Tohtori.fi, 30.8.2006](#)

Liikkuva lapsi on hoikka ja terve

Ruotsin Karoliinisen Instituutin tutkijan, tohtori [Michael Sjöströmin](#) mukaan voimakas fyysinen rasitus ennaltaehkäisee lasten liikalihavuutta ja heikkoa sydämen ja verisuonten kuntoa. Pitkäaikainen ja voimakas liikuntaharjoittelu saattaa olla paljon tehokkaampi keino lasten painonhallinnassa kuin kevyt liikunta. Sjöströmin tutkijaryhmän tulokset perustuvat testiin, jossa 780 lapsen aktiivisuustasoa mitattiin neljänä perättäisenä päivänä. Tutkitut lapset olivat 9-10-vuotiaita ja tulivat Ruotsista ja Virosta.

Voimakkaan fyysisen harjoittelun (vähintään 40 minuuttia päivässä) jälkeen lapsilla oli vähemmän rasvaa kehossa kuin alle 18 minuuttia reippaasti liikkuneilla lapsilla. Myös sydän ja verisuonet olivat tutkijoiden mukaan liikunnallisemmilla lapsilla paremmassa kunnossa. Tämä on oikein iloinen uutinen ja tukee ajatusta virallisen liikuntasuosituksen kohottamisesta nykyisestä puolesta tunnista päivässä. Tutkimus on julkaistu [American Journal of Clinical Nutrition](#) -lehdessä elokuussa 2006 (84: 299-303) ja kuuluu European Youth Heart Study -kokonaisuuteen.

Lähde: [Verkkouutiset, 30.8.2006](#)

Rasvahappojen laatu vaikuttaa eturauhassyövän kasvuun

Käynnissä on tällä hetkellä monta mielenkiintoista rasvahapotutkimusta eri puolilla maailmaa. Elokuun alussa 2006 julkaistiin Clinical Cancer Research -lehdessä mielenkiintoinen hiirikoe, josta ohessa lyhyt selostus.

[Käypä hoito suositusten mukaan](#) eturauhassyöpä on teollistuneissa maissa yleisin miesten syöpämuoto. Ympäristökijät lisäävät syöpävaaraa perinnöllisiä tekijöitä enemmän. Hoitosuosituksen mukaan runsas rasvan käyttö, lihavuus, tupakointi, D-vitamiinin puute ja yllättäen myös beetakaroteenin nauttiminen lisäävät eturauhassyövän vaaraa. Sen sijaan E-vitamiini pienentää riskiä sairastua tähän syöpään. Todettakoon kuitenkin, että vitamiinien ja hivenaineiden merkitys eturauhassyövässä on toistaiseksi vielä epäselvä. Verestä voidaan määrittää PSA, joka on eturauhasen tuottama antigeeni. Jos sen pitoisuus veressä on kasvanut tiettyyn määrään, tämä herättää epäilyn eturauhassyövästä.

Uudessa tutkimuksessa tohtori William J. Aronsonin johtama työryhmä Los Angelesin yliopistossa istutti hiireen ihmiseltä kerättyä eturauhassyövän solukkoa (mieshormoniriippuvaista tyyppiä). Käytetyt eläimet olivat erityisen herkkää hiirikantaa, jolle oli jalostuksen kautta saatu erilaisia puolustusjärjestelmän puutteita. Olen itse tehnyt kokeita tällaisilla hiirikannoilla ja ne ovat hyvin herkkiä kaikenlaisille vaarattomillekin pöpöille. Entä sitten jos niihin istutetaan ihmisten syöpäsolukkoa? Eivätkö ne kuole siihen paikkaan? Jep, kyllä ne kuolevat, mutta ennen kuolemaansa ne luovuttavat tieteelle arvokasta tietoa.

Hiiristä pidettiin hyvää huolta. Niille annettiin ruokaa joka sisälsi runsaasti omega-3-rasvahappoja ja hiirten kärsimys lopetettiin jo 8 viikkoa syöpäsolukon istuttamisen jälkeen.

Miltä syöpäkasvaimet näyttivät? Niiden onnekkaiden hiirten, jotka kuuluivat runsaasti omega-3-rasvahappoja saaneiden ryhmään, syöpäkasvainten kasvu hidastui ja PSA-arvo oli selvästi matalampi kuin muiden hiirten. Omega-3-rasvahapot myös vähensivät joitakin tulehduksen merkkiaineita jopa yli 80 prosenttia.

Tutkijat pitävät perimmäisenä syynä tähän hyvään tulokseen, että hiirten saama ravinto sisälsi niin paljon omega-3-rasvahappoja suhteessa omega-6-rasvahappoihin. Olen kirjoittanut näistä rasvahappojen suhteista [aiemmin](#). Länsimaisessa ruoassa on ilmeisesti tämä suhde vääristynyt ja voidaan korjata parempaan suuntaan välttämällä omega-kuutosia ja suosimalla omega-kolmosia. **Tarvitaan paljon lisätutkimuksia** ennen kuin tuloksia voidaan soveltaa ihmisiin. Matkalla itse

syövän ravitsemushoitoon näen vielä monta ikuiseen lepoon toimitettua hiirtä ennen kalifornialaistutkijoiden peräämiä hyvin valvottuja kliinisiä kokeita ihmisillä. Maailmalta kantautuneet tiedot omega-3-rasvahappojen terveysominaisuuksista ovat kuitenkin hyvin rohkaisevia. Näyttää siltä, että oikealla tiellä ollaan. Omega-3-rasvahappojen on osoitettu olevan edullisia sekä sydämelle, verenkierrolle että aivotoiminnalle. Kehotus syödä runsaasti rasvaista kalaa ohjautukoon oikeaan osoitteeseen. Runsaasti omega-3-rasvahappoja on myös mm. pellavaöljyssä. Erilaisia kalaöljytuotteita löytyy myös apteekin hyllyltä.

Lähde: [Clin Cancer Res 12: 4662-4670, 2006](#)

GM-riisiä mahdollisesti vahingossa Suomeen

Yhdysvaltojen terveysviranomaiset ovat ilmoittaneet Euroopan Unionin (EU) komissiolle, että muuntogeenistä riisiä (GM-riisiä) on saattanut Yhdysvalloissa sekoittua tavallisen riisin joukkoon. Näin se on voinut päätyä sekä elintarvikkeisiin että rehuihin. Suomessa Elintarviketurvallisuusvirasto (Evira) on käynnistänyt Suomessa selvityksen, löytyykö kyseistä GM-riisiä meillä myytävistä tuotteista.

Kyseessä on muuntogeeninen LL RICE 601 -riisi, joka ei aiheuta turvallisuushaittaa ihmisille, eläimille eikä ympäristölle. Riisille ei kuitenkaan ole haettu markkinointilupaa sen paremmin Yhdysvalloissa kuin EU:n alueellakaan. Lainsäädännön vastainen tilanne pakottaa viranomaiset ryhtymään selvitystoimenpiteisiin.

Ylitarkastaja Erkki Vesanto Evirasta kertoo, että Suomeen on viime ja tämän vuoden aikana tuotu USA:sta pieniä eriä pitkäjyväistä riisiä, joiden joukossa selvityksen alaista GM-riisiä saattaa olla. Evira selvittää parhaillaan yhteistyössä elintarvikeyritysten kanssa, mihin tuotteisiin kyseistä USA:sta tuotua riisiä on käytetty.

Kun tuotteet on saatu selville, niistä otetaan näytteet, jotka analysoidaan Tullilaboratorion toimesta. Vesannon arvion mukaan ensimmäiset analyysit saadaan tehtyä 2-3 viikon kuluessa.

Jos yhdysvaltalaisista GM-riisiä löytyy Suomessa jo markkinoilla olevista tuotteista, ne vedetään pois markkinoilta, Erkki Vesanto kertoo. "Kyseessä on laiton tuote, jonka ei pitäisi olla markkinoilla. Mitään terveyshaittaa siitä ei kuluttajille kuitenkaan aiheudu", hän vakuuttaa.

Lähde: [Finfood, 28.6.2006](#)

Siideri saattaa olla terveellistä

Nyt jäitä hattuun (ei siiderilasiin). BBC kirjoittaa tänään siiderin (alkoholijuoma) mahdollisista terveysvaikutuksista. Uutisen mukaan erityisesti omenasiiderissä olisi tallella omenan sisältämät fenolipitoiset antioksidantit, jotka on joissakin tutkimuksissa todettu hyödyllisiksi syöpää ja sydän- ja aivohalvauksia vastaan.

Kannattaa ehkä kuitenkin syödä se omena kiinteämmässä muodossa, sillä siideritutkimusta sponsoroi ainakin osittain järjestö nimeltään National Association of Cider Makers. Lisäksi alkoholin varaan on turha yrittää viritellä mitään terveysvaikutuksia. Nytkin siideritutkijoiden suurena huolena on löytää keinoja miten antioksidanttien tuhoutuminen voitaisiin ehkäistä alkoholikäymisen aikana. Tutkimustulokset alkoholin terveysvaikutusten suhteen ovat vähintäänkin ristiriitaisia.

Lähde: [BBC News, 28.8.2006](#)

Syö tuoretta kalaa!

Se on [BBC:n äänestyksen mukaan](#) se ykkösasia jota jokaisen pitäisi kokeilla ennen kuin viikatemies saapuu. Britit ovat tehneet viisaan päätöksen. Kala on se ykkösasia! Tässä muut kärkisijoille päätyneet ruokalajit:

Näitä sinun pitää kokeilla ennen kuolemaasi:

- 1) Tuoretta kalaa
- 2) Hummeria
- 3) Pihviä
- 4) Thaimaalaista ruokaa
- 5) Kiinalaista ruokaa
- 6) Jäätelöä
- 7) Pizzaa
- 8) Rapuja
- 9) Curryä
- 10) Katkarapuja
- 14) Pannukakkua
- 15) Pastaa
- 18) Lampaanlihaa
- 23) Suklaata
- 24) Voileipiä
- 27) Meksikolaista ruokaa
- 30) Lohta
- 37) Poronlihaa

Lähde: [BBC Food, 28.8.2006](#)

Maratoonari tuottaa tonnikaupalla vapaita happiradikaaleja

Toimiva antioksidatiivinen puolustusjärjestelmä on välttämätön elimistömme toiminnan, hyvinvoinnin ja sairastumisen ehkäisyn kannalta. Niin sanotut vapaat happiradikaalit, joita maratoonari tuottaa ”tonnikaupalla” treenatessaan, ovat mahdollisesti vakavien sairauksien ja vammojen taustalla. Fyysisessä harjoittelussa ja kilpailusuorituksen aikana voi lihasten läpi virrata happea 100-200-kertaisesti verrattuna lepotilaan. Nykyisen tietämyksen mukaan näin voimakas hapetuksen nousu johtaa helposti ns. reaktiivisten ainesosien syntyyn esim. lihaksissa, eli puhutaan oksidatiivisesta stressitilasta. Se miten nopeasti lihas toipuu tästä stressitilasta näyttäisi riippuvan siitä miten nopeasti ja tehokkaasti antioksidatiiviset tapahtumaketjut käynnistyvät. Kaikkien antioksidanttien tehtävänä on suojata elimistöä vahingollisten vapaiden happiradikaalien vaikutuksilta.

Näitä vapaiden happiradikaalien syntyyn vaikuttavia tekijöitä maratoonarilla on tutkittu Valencian yliopistossa Espanjassa. Pienen pientä yksityiskohtaa tutkien saadaan tarkka tieto. Tutkijat kertovat löytäneensä erityisen entsyymin, ksantiinioksidaasi ([xanthine oxidase](#)), joka lisää juuri vapaiden happiradikaalien syntyä kovan liikuntasuorituksen aikana. Ksantiinioksidaasia on lääketieteellisissä laboratoriotutkimuksissa opittu pitämään merkkiaineena, joka viestittää

maksavaurioista. Kihdissä tämä merkkiaine myöskin kohoaa. Kihti on aineenvaihduntasairaus, jossa virtsahappoa kertyy liikaa elimistöön. Kihtiä voi hoitaa lääkkeillä jotka sisältävät [allopurinolia](#). Kun espanjalaisessa tutkimuksessa annetaan allopurinolia maratoonareille, ksantiinioksidaasin tuotanto vähentyy.

Tutkimuksissa selvisi, että kestävyystyypinen harjoitus sopeuttaa ihmiselimistöä vähitellen kestävämpään entistä kovempaa räsitusta. Solutasolla tämä näkyy solujen vapaiden happiradikaalien tuotannossa suorituksen aikana ja NF-kappabeeta -transkriptiotekijän vilkkaammassa tuotannossa veren imusoluissa suorituksen jälkeen. Transkriptio (geeni-informaation kääntäminen) on merkinä siitä, että uutta proteiinia valmistuu korjaamaan esim. räsituksen aiheuttamat tuhot solutasolla ja solun sisäinen happiradikaalitasapaino saadaan taas näin kuntoon.

Eläinkokeissa on löydetty tälle NF-kappabeeta -transkriptiotekijälle tärkeä rooli [superoksididismutaasin](#) lisääntymiselle (superoxide dismutase). Tämä entsyymi on maratoonarin suurimpia ystäviä, sillä se on keskeisenä tekijänä antioksidanttipuolustuksessa. Koko tämä ketjureaktio räsituksesta ksantiinioksidaasiin, NF-kappabeetaan ja lopulta superoksididismutaasiin, osoittaa miten hienot systeemit meidän kehossamme on tarjolla jos innostumme liikkumaan niinkin paljon, että räsitumme siitä. Tähän vaurioiden korjausmekanismiin perustuu urheilun harjoitusvaikutus - "no pain - no gain" ("ei voittoa ilman kipua"). Vahingolliset happiradikaalit ovat siis lopulta kuitenkin hyviä ystäviämme, sillä ne pistävät kehossa liikkeelle tapahtumasarjoja, joissa solumme uudistuvat ja mukautuvat harjoituksen aiheuttamiin muutoksiin.

Lähde: [British Journal of Nutrition 96 \(Suppl 1\): S31-S33, 2006](#)

Pari kaljaa on maailman epämääräisin tilavuusmitta

Helsingiläinen työterveyslääkäri ja kirjailija Juhani Seppänen kirjoittaa viisaita liiallisesta alkoholinkäytöstä: Alkoholismi ei ole sairaus. Alkoholistien hoito on vain ryypäskuntoutusta. Suomi on juopon taivas.

Juhani Seppänen pani itsensä likoon ja kirjoitti raadollisen rehellisen kirjan omasta juomisestaan ja siitä, minkälaista on olla raittiina vuoden verran. *Selvästi juovuksissa* (Otava 2006) ei tuputa mitään, mutta saa lukijan silti miettimään omaa alkoholinkäyttöään ja alkoholiparatiisia nimeltä Suomi.

Alkoholismi ei ole sairaus. Vaikka hallinnasta riistäytynyttä juomista on medikalisoitu diagnoosinimikkein ja sairauskäsittein, Seppäsen mukaan se ei ole edistänyt tuon vaivan hoitoa. Juuri näin! Tulee diagnooseista ja lääkkeiden määräämisestä väkisinkin mieleen A-klinikkasäätiön [Jukka Heinosen mainio oivallus](#): Jo on aikoihin eletty. Suomalainen ei tiedä olevansa terve ennen kuin käy tämän asian lääkäriellä tarkistamassa! Tieteellisen [Addiction](#) -julkaisun tuoreen tutkimuksen mukaan valtaosa alkoholisteista pääsee eroon riippuvuudestaan "omin nokkineen". Seppänen on samaa mieltä ja minä pidän tätä viisauden alkuna. Peilistä katsoo takaisin se henkilö joka voi ratkaisevasti vaikuttaa juomiskiirteen katkaisuun.

Alkoholistien hoito on vain ryypäskuntoutusta. "Rauhoittavien ja unilääkkeiden kirjoittaminen vieroitusoireista kärsivälle on lääkärieltä vain karhunpalvelus. Myös erilaisten antabus- ja ilokaasuhoitojen teho on jättänyt toivomisen varaa niin, että voitaisiin oikeastaan puhua ryypäskuntoutuksesta", Seppänen julistaa. Hän vitsailee astuneensa ulos baarikaapista tunnustaessaan julkisesti, että oma alkoholin käyttö meni liialliseksi. "Se tapahtui vaivihkaa. Olutta oli nautinnollista kulauttaa kurkusta työpäivän jälkeen kotimatalla pubissa. Väsymys unohtui, kun alkoi tuntua joltain muulta. Juomisen myötä uni jäi huonoksi, ja seuraavana päivänä oli taas uusi

väsymys, jota piti taas hoitaa oluella. Pian alkoholi oli päivittäinen itsestäänselvyys. Sosiaalisena ihmisenä minulle siunaantui usein myös tilanteita, joissa tarjottiin viiniä. Ja miten helppoa oli suostua, kun joku ehdotti, että lähdetään bisselle", Seppänen jatkaa.

"Pari kaljaa" on maailman epämääräisin tilavuusmitta. Oma alkoholinkäyttö askarruttaa useita. Seppäsenkin vastaanotolla potilaat kysyvät, mitkä ovat alkoholin käytön turvalliset rajat. "Huolissaan on syytä olla silloin, kun huomaa pohtivansa, olisiko syytä olla huolissaan", Seppänen toteaa ja huomauttaa, että peilaamme omaa alkoholinkäyttöämme helposti mattinykäsiin ja muihin moponsa hallinnan menettäneisiin. Poikkeuksetta arvio on lohdullinen. Joillakin menee vielä huonommin kuin minulla.

Suomi on juopon taivas. Suomesta on Seppäsen mukaan tullut parissakymmenessä vuodessa juopon taivas. Alkoholin saatavuus on parantunut. Helsingissäkin on kapakoissa väkilukuun nähden enemmän asiakaspaikkoja kuin missään muussa Euroopan pääkaupungissa. Minun mielestäni jokin asia on pielessä jos ravintolassa joutuu maksamaan enemmän lasillisesta tuoremehua kuin tuopillisesta olutta.

Tarttis varmaan tehdä jotakin, jotta kansa ei juo itsensä hengiltä, sanoo moni. Valitettavasti alkoholilla itsensä tappaminen on tavattoman hidasta puuhaa. Kohtuuttoman kalliiksi tulee terveydenhoitojärjestelmällemme humalaisten hoito ylipäänsä. Pahitteeksi ei olisi jos sikahumalassa örveltämisestä tehtäisiin niin noloa, että se loppuisi. Nyt on vallalla sellainen käsitys, että humalainen sekoilija on hauska ja julkkishumalainen on oivaa lööppiaineistoa. Tämä on mahdollottoman turmiollista nuorisollemme, joka ottaa mikamylylöistä ja tonyhalmeista mallia. Raittiusmies [Panu Höglund kirjoittaa](#) osuvasti urheilijoiden alkoholinkäytöstä omassa kolumnissaan: *Muuan huippuluokan jääkiekkjoukkue, jonka nimeä en vaivaudu mainitsemaan (kaikki ne ovat samaa porukkaa), joutui vallan iltapäivälehtien otsikoihin tapeltuaan kännipäissään Ruotsin-laivalla. Länsinaapuriin oli miehissä menty käymään muutama ottelu pohjoismaisia joukkueita vastaan, ja kun kerran suomalaisia lätkämiehiä ollaan, niin totta mooses kaikki vastustajat oli voitettu. Kun menestys oli näin hyvä, valmentaja, kuten Arto Paasilinnan unohtumaton siltainsinööri Jaatinen, antoi miehilleen luvan viettää päivän viinan merkeissä.*

Valtaosa urheilijoista käyttäytyy asiallisesti ja ottavat viinan kirot vakavasti. Muutamat harvat julkisuuteen pyrkivät epäurheilijamaiset tyypit pilaavat urheilijoiden maineen. Sille me raittiit ja nuhteettomat urheilijat emme voi mitään. Sen kanssa on vain elettävä.

Lähde: [Iltalehti, 26.8.2006](#)

Laadukkaita välipaloja Suomen kouluissa

Käynnistymässä on pienimuotoinen kampanja kouluissamme. Kotimaiset Kasvikset ry, Suomen Sydänliitto ja Suomen Syöpäyhdistys kampanjoivat tänä syksynä koululaisten välipalatarjoilun puolesta. Tavoitteena on saada koulujen ruokapalveluista vastaavat, opettajat ja rehtorit sekä yläkouluikäiset lapset ja heidän vanhempansa oivaltamaan kunnollisen välipalan tärkeä rooli pitkän koulupäivän energiaruiskena.

Järjestöt toivovat, että yhä useampi koulu järjestäisi välipalatarjoilua pitkän koulupäivän mittaan. Ravitsemusasiantuntija Päivi Jämsenin mukaan pienet eka- ja tokaluokkalaiset saavat välipalaa koulujen iltapäiväkerhossa, ja monet koulut järjestävät maksullista välipalatarjoilua myös vanhemmille oppilaille. Monista kouluista mahdollisuus välipalan nauttimiseen edelleen puuttuu.

Niissä kouluissa, joissa välipalatarjoilu on jo järjestetty, tarjotun välipalan laatu vaihtelee huimasti.

"Osassa kouluja välipalatarjoilu on järjestetty hyvin, osassa tarjoillaan munkkeja", tiivistää Päivi Jämsen koulujen ruokapalveluvastaavien kanssa käytyjen keskustelujen antia.

Yhteistyöjärjestöjen yksi tavoite onkin kiinnittää huomio kouluissa tarjottavan välipalan laatuun. Välipalasuosituksessa noudatetaan virallisten ravitsemussuositusten linjaa ja kehoitetaan käyttämään runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljavalmisteita ja välttämään runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältäviä elintarvikkeita. Erityinen huomio on kiinnitetty kasviksiin. Niitä suositetaan käyttämään monipuolisesti ja vaihtelevasti osana jokaista välipalaa, jotta päivän tavoite kuusi annosta - tai puoli kiloa - kasviksia toteutuisi. "Monissa kouluissa välipalalla on tarjolla pari kolme vaihtoehtoa pieneen hintaan. Toivomuksemme olisi, että kokonaisuuteen kuuluisi aina jokin kasvis", Jämsen kertoo.

Syksyn välipalokampanjan yhtenä kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset lapset. Myös heidät on saatava oivaltamaan kunnollisen välipalan merkitys koulutyössä jaksamiselle. Hyvinkään järjestetystä välipalatarjoilusta ei ole hyötyä, jos kotoa saaduilla taskurahoilla ostetaan lähikaupasta karkkia, limsaa ja muita herkuja. Koululaisille välipalaviestiä viedään erityisesti kotitaloustunneilla. Kotitalousopettajille on lähetetty aiheeseen liittyvää materiaalia ja opetusaineistoa. Tarkoitus on, että tunneilla myös kokeillaan helppojen ja maistuvien välipalojen valmistusta.

Päivi Jämsen toivoo, että välipalaviesti tavoittaisi oppilaiden kautta myös vanhemmat. Keskusteluja aiheesta toivotaan käytävän myös koulujen järjestämissä vanhempainilloissa. "Vanhempien olisi muutenkin hyvä välillä kysellä lapsilta, mitä siellä koulussa syödään ja onko välipalaa tarjolla. Jos välipalaa ei koulussa tarjota, on vanhempien vastuulla varata sopivia välipalatarvikkeita kotiin. Vanhemmat voivat myös esittää koululle toiveita välipalatarjoilun järjestämisestä", Jämsen toteaa.

Lähde: [Finfood, 25.8.2006](#)

Fosforipommi ilmassa - suojautukaa!

Helsingin yliopiston Kalsiumin tutkimusyksikkö Christel Lamberg-Allardtin johdolla on heittänyt ilmaan fosforipommin. Fosfori ja kalsium ovat erittäin tärkeitä ravintoaineita luun kasvulle ja ne vaikuttavat luunkasvua säätelevään paratyroidihormoniin (PTH) lisäkilpirauhasissamme. Länsimaiselle ruokavaliolle on tyypillistä, että saamme fosforia helposti yli tarpeen. Tämä vaikuttaa PTH:ta kohottavasti ja luu haurastuu.

Tutkimus tuo lisämausteen sekavaan kuvioon miksi osteoporoosi lisääntyy länsimaissa erityisesti naisten keskuudessa. Lamberg-Allardtin tutkimuksessa seurattiin lyhyen aikaa mitä tapahtuu jos naisille annetaan lisäravinteina fosforia 0 (plasebo), 250, 750 tai 1500 mg päivässä kolmena sopivana annoksena pitkin päivää. Ravinnonkäytössä ei tapahtunut muutoksia. Ruoan mukana koehenkilöt saivat 495 mg fosforia ja 250 mg kalsiumia.

Ravintolisänä nautittu fosfori vaikutti veren PTH-arvoihin (S-PTH) sillä tavalla, että se nousi sitä korkeammaksi mitä enemmän fosforia nautittiin. Vain aivan korkeimmissa fosforiannoksissa tapahtui merkittävää veren kalsiumionien laskua. Luunmuodostuksen merkkiaine, luustolle erityinen alkalinen fosfataasi (bone-specific alkaline phosphatase), väheni merkittävästi fosforiannoksesta riippuen ja luun haurastumista mittaava N-terminaalinen telopeptidi joka kuuluu kollageenityyppiin I, lisääntyi myös fosforiannoksesta riippuen.

Mitä fosforipommin putoaminen meille opettaa? Meidän pitää välttää ravinnon kautta saatavaa

fosforikuormaa erityisesti jos meillä on vaarana saada ravinnon kautta liian vähän kalsiumia. Järkyttävältä tuntuu ajatus kaupitella fosforipillereitä ravintolisän muodossa luontaistuotemyymälöissä. Korkea fosforitaso haurastuttaa luuta vähentämällä luunmuodostusta ja kiihdyttämällä luun resorptiota.

Lähde: [British Journal of Nutrition 96 \(3\): 545-552, 2006](#)

Hyvä Christer Sundqvist,

Hauskaa, että olet huomannut viimeisimmän työmme fosforista ja luustosta, ja kiitos että otat yhteyttä meihin. Pyydän anteeksi siitä, että vastaan vasta nyt.

Olet tulkinut tutkimuksemme tulokset aivan oikein, mutta olisin varovainen tekemään liian pitkälle vieviä johtopäätöksiä tämän tutkimuksen perusteella - se kuvaa fosforin lyhytaikaisia vaikutuksia koetilanteessa, jossa kalsiumin saanti on alhainen. Meillä on kaksi-kolme väitöskirjaa tekeillä tämän asian tiimoilta, joten lisää tietoa tulee koko ajan.

Havaintosi fosforipillereistä on tärkeä, ja aioin selvittää asiaa tarkemmin.

Ystävällisin terveisin,
Christel Lamberg-Allardt
Helsingin yliopisto

Japanilaiset miehet sairastuvat Brasiliassa

Asia on pihvi! Kalakeiton muuttuessa pihviin nähdään japanilaisissa miehissä ei-toivottuna ilmiönä lisääntynyt metabolisen oireyhtymän esiintymä. Japanilaisten muuttaessa Brasiliaan tapahtuu siis ravitsemustottumuksissa suuntaus epäterveellisempään suuntaan. Brasilialaiset työt sekoittavat japanilaisten päät siinä määrin, että syövät epäterveellisemmin. Se näkyy nyt seitsemän vuoden seurannan jälkeen (kohorttitutkimus) hälyttävästi nousseena sairastuvuutena metaboliseen oireyhtymään. Tarvitaan paljon lisätutkimuksia aiheesta, mutta jo tämä alkuhavainto riittää vakuuttamaan meidät siitä, että nauttimallamme ravinnolla on keskeinen rooli terveydessämme.

Lähde: [British Journal of Nutrition 96 \(3\): 532-538, 2006](#)

Seleeni ja elohopea kalansyöjillä

Rasvaisen kalan syönti on todettu hyvin terveelliseksi ihmiselle. Kalaa suositellaan sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn ja väitetään myös kalan tekevän ihmeitä aivotoiminnalle.

Ympäristömyrkyillä pelottelu voi olla joidenkin ihmisten lisääntyneen kalansyönnin esteenä. Southamptonin yliopistossa mitattiin merikalaa syövien seleenin (hyödyllinen mineraali) ja elohopean (vaarallinen mineraali) määrää punaisissa verisoluissa. Tutkimus kuului laajaan brittiläiseen ruokavaliotutkimukseen (British National Diet and Nutrition Survey, NDNS). Tutkimuksessa keskityttiin nuoriin lapsiin (4-18 vuotta).

Poikien seleeni ja elohopea-arvojen välillä oli selvä ja suora yhteys. Mitä enemmän oli erityisesti kalasta saatu seleeniä, sitä enemmän oli myös elohopeaa. Yhdelläkään pojalla ei kuitenkaan elohopean suhteen ylitetty turvarajoja. Myös muista ruokalajeista saatiin seleeniä, mutta ei niin paljon kuin kalasta. Tyttöillä ei näkynyt yhtä selvää yhteyttä seleenin ja elohopean välillä.

Tutkijat pitävät tätä kahden mineraalin yhteyttä erityisen mielenkiintoisena. Seleeni suojaa elohopean myrkyvaikutuksilta. Näyttäisi siis, että voimme turvallisin mielin syödä kalaa. Kalan hyödyt ovat mahdollisia myrkyvaikutuksia paljon suuremmat. Tässä tutkimuksessa ei mitattu

dioksiinipitoisuuksia.

Lähde: [British Journal of Nutrition 96 \(3\): 523-531, 2006](#)

[Kirsi Myllyniemi](#) said...

Sitä vain, että ympäristömyrkyistä puhuminen ei ole välttämättä pelottelua. On sitä paitsi tosiasia, että esimerkiksi Itämeri on huolestuttavasti saastunut monella tavoin. Muualla EU:ssa ei edes saa syödä tätä Itämeren kalaa, sillä se ylittää muun EU:n raja-arvot. Ja raja-arvotkin ovat vain ihmisten asettamia. Niitä noudattaville ei voida taata terveyttä.

Luonnon saastuttaminen käy nopeastikin, kuten muinoin Tshernobylin onnettomuudessa, ja kestää sukupolven, ehkä useitakin, ennen kuin tuho korjautuu.

26 elokuu, 2006 21:11

Ruoan valmistustapa vaikuttaa ravintoaineiden glykeemiseen indeksiin

Jamaikalla osataan muutakin kuin tuottaa pikajuoksijoita, soittaa reggaemusiikkia ja valmistaa rommia. Siellä asustaa muutama tiedemies. Nyt heiltä on ilmestynyt paperi missä tutkivat mitä [glykeemiselle indeksille](#) (GI) tapahtuu kun ravintoaineita valmistetaan ruoaksi keittämällä, käristämällä, paistamalla ym.

Tulokseksi saatiin, että ainakin tyypillisille jamakalaisille ravintoaineille tapahtuu sellainen asia, että paahtaminen ja uunissa kypsentäminen nostaa GI:tä ja kattilassa keittäminen laskee GI:tä.

Lähde: [British Journal of Nutrition 96 \(3\): 476-481, 2006](#)

Lasten liikuntasuositus muuttumassa

Lasten pitäisi liikkua enemmän ja kansallisen liikuntasuosituksen muuttamiselle on paineita. Tuoreen kansainvälisen tutkimuksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivittäin, jotta riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin aikuisena laskisi. Monissa maissa suositus on vain tunnin verran. Näitä suosituksia käytetään sitten kun luodaan näitä liikuntastrategioita maassamme. Koulujen liikuntatunneille saakka nämä jalot tavoitteet eivät tahdo yltää ja koululiikunnasta tehdään usein sellaista kauheaa pakkopullaa. Välillä kun touhua seuraa, ei voi kuin ihmetellä miksi koululiikunta on päästetty rapistumaan näin pahasti. Anteeksi tällainen letkautus, mutta minä olisin lapsena tullut kaistapäiseksi jos en olisi saanut liikuntaa vähintään viisi tuntia päivässä. Tällä hetkellä riittää pari-kolme tuntia päivässä hulluuden pitämiseksi loitolla. Onko lukijoiden joukossa muita yhtä hassuja yksilöitä?

Arvovaltainen lääketieteellinen julkaisu The Lancet julkaisi kesällä norjalaisen professori Lars Bo Andersenin yhteenvedon tutkimuksesta, jossa seurattiin vyötärölle kiinnitettävän laitteen avulla yli 1 732 9- ja 15-vuotiasta tanskalaista, virolaista ja portugalilaisten koululaista. Tutkimuksessa tarkkailtiin laitteen mittaaman liikunnan määrän yhteyttä verenpaineeseen sekä insuliini- ja kolesteroliarvoihin. Vähiten liikkuvilla oli selvästi kohonnut riski sairastua myöhemmällä iällä sydän- ja verisuonisairauksiin. Tutkijoiden johtopäätös oli, että lasten ja nuorten pitäisi liikkua enemmän ja tasokkaammin kuin kansainvälinen nyky-suositus neuvoo. Tunti kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa ei riitä, vaan tarvitaan ainakin 1,5 tuntia, jos mieli välttää mainittuja tauteja.

Nyt Suomessa aiotaan kuitenkin pistää vielä paremmaksi - ainakin paperilla! Nuori Suomi ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö yhdessä opetusministeriön kanssa julkistivat viime syksynä asiantuntijatyöryhmän laatimat varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset, joiden mukaan ***pienten lasten tulisi liikkua ainakin kaksi tuntia päivässä sen verran reippaasti, että hengästyvät.*** Hyvä Suomi!

Liikuntatieteiden tohtori Arja Sääkslahti toteaa: "Meidän näkökulmamme oli laajempi kuin Andersenin tutkimuksessa, jossa liikunnan määrää tarkastellaan vain sydän- ja verisuonisairauksien riskin näkökulmasta. Tarkastelimme lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi myös liikunnan motorisen perustan sekä hermoston, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehittymistä."

Perustaitojen oppiminen vaatii toistoja. Lapsen pitäisi päivittäin liikkua niin paljon ja niin laadukkaasti, että liikunnan harrastaminen menisi ikään kuin veriin ja liikuntainto kantaisi myöhempäänkin ikään asti. Mieleisen lajin tai liikuntamuodon löytäminen on aikuisena helpompaa, jos jo nuorena on omaksunut lajin taidot. Lapsuudessakin liikunnan perustaitojen oppiminen edellyttää, että samat liikkeet toistetaan riittävän useasti. Ovatko lapset nykyään liian hätäisiä? Nappia painamallako pitäisi oppia hetkessä seivästä hyppäämään, moukaria heittämään, pujottelurinnettä alas tulemaan tai jalkapalloa verkon perälle toimittamaan? Minun mielestäni tuo harjoittelun viehätys on erityisen kiehtovaa. On ihana tunne kun vuosien harjoittelun tuloksena leikiten tekee jotakin sellaista jota lajia harrastamaton ei pysty. Ehkä tämä on osoitus hurjan kierosta asenteestani, mutta toivoisin sen olevan merkinä voimakkaasta mutta terveellisestä kilpailuvietistäni.

Liikunnan kautta saatavia perustaitoja tarvitaan muussakin oppimisessa, ja liikunnan avulla voidaan tukea lasten oppimisvalmiuksia laajemminkin. "Karkeamotoriikan pitää ensin olla hallussa, jotta voi kehittää myös hienomotorisia taitoja, joita tarvitaan esimerkiksi kynän ja paperin kanssa", Sääkslahti havainnollistaa ja jatkaa: "Liikunta tarjoaa myös loistavia tilaisuuksia lapsille oppia, miten voi hyväksyttävällä tavalla käsitellä ja osoittaa omia tunteitaan."

Lähde: [SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma 10/06 sokerihiiri](#) said...

Hyvä juttu, että lisäsivät liikkumissuositusta! ...mutta sille koululiikunnalle pitäisi todellakin tehdä jotain... Olen kuullut vain harvoilta positiivisia kokemuksia koululiikunnasta, ja omatkin kokemukseni ovat pääasiassa kurjia.

Ollessani yläasteella kaikki suoritukset pisteytettiin ja merkittiin ylös opettajan vihkoon. Kuinka monta koria teit koripallossa? Kuinka nopeasti juoksit kentän ympäri? Kuinka monta juoksua teit pesäpallossa? Kuinka pitkälle hyppäsit pituutta? Opettaja ei huomionnut sitä, oliko pelaaja lyhyt tai pitkä - tai oliko hän ehkä puolustaja vai hyökkääjä. Vain suoritukset ratkaisivat. Ei kovin kannustavaa.

Toinen liikunnanopettaja antoi numeron 9 luokan lihavimmille tytöille "hyvästä yrityksestä", kaikki muut saivat numeron 8 tai 7 riippumatta siitä, oliko yrittänyt vai ei. Ei sekään kovin kannustavaa.

Kolmas opettaja peluutti sählyä lukukauden verran. Ystäväni liikunnanopettaja vei oppilaita paikalliseen uimahalliin vähintään joka toinen viikko. Toisen ystäväni liikunnanopettaja pakotti osallistumaan tunnille, vaikka olisi ollutkin liikunnasta vapauttava lääkärintodistus esim. flunssan tai vaikkapa nilkan nyrjähdysten vuoksi. Lukiossa liikunnanopettajani alkoi itkeä ja huutaa kuin pikkulapsi, kun olimme

kuulemma niin toivottomia. Näitä riittää...

Uskon, että pienetkin keinot auttaisivat: 1) Liikuntaa ei arvosteltaisi numeroin, vaan suoritusmerkinnällä. Hyväksytyn suorituksen saisi kuitenkin vain osallistumalla ja yrittämällä. 2) Ei joukkueisiin jakoa niin, että parhaat saavat valita joukkueensa, ja aina jää jäljelle se yksi ja sama parka. 3) Monia lajeja, tutustumiskäyntejä, ennakkoluulottomuutta - jotta jokainen löytäisi lajin, josta pitää ja jossa on hyvä. 4) Liikkumista voisi sisällyttää muihinkin oppiaineisiin. Itse ainakin tulevana ns. lukuaineen opettajana aion keksiä keinoja saada oppilaita liikkeelle - ihan vain senkin vuoksi, että jotkut oppivat helpoiten liikkeen avulla. Nykyisellään koululiikunta tuntuu tuottavan liikaa liikunta-allergikkoja, jotka uskovat, että liikunta on ikävää ja että eivät ole "liikunnallisia". Tosiasiassa jokainen on!
25 elokuu, 2006 00:09

Uudentyyppinen rokote kehitteillä diabetekseen

Ruotsissa tapahtuu mielenkiintoisia asioita! [Diamyd Medical AB](#) -niminen pieni bioteknologia-alan yritys on kehittänyt rokotteen, joka näyttää suojaavan tyyppin 1 diabeteksen etenemistä vastaan. Rokotteen kehittelyä ja sen ympärillä tehtyä tutkimustyötä esiteltiin eilen Tukholmassa lehdistötilaisuudessa. Se on nyt läpäissyt faasin 2 tässä lääkkeen kehittelyvaiheessa. Seuraavaksi lääke etenee faasiin 3, jolloin rokote annetaan useammille muille diabetespotilaille kuin faasissa 2. Kestää vielä useita vuosia ennen kuin rokote mahdollisesti on kaikille saatavana. Perusidea on yksinkertainen: Diabetesta sairastava lapsi ottaa vain 1-2 rokotusta sen sijaan, että hän piikittäisi itseään joka päivä. Mahtaako toimia? Lue tämä tiedotteeni!

Helmikuussa 2005 aloitettuun tutkimukseen osallistuu kahdeksan sairaalaa Ruotsissa ([Linköping](#), Tukholma, Göteborg, [Malmö](#), Jönköping, Borås, Halmstad ja Örebro). Näissä sairaaloissa on diabetesta sairastavia lapsia (10-18 vuotta vanhoja) rokotettu tällä uudella aineella. Heidät oli aiemmin määritetty diabetesta sairastaviksi ennen rokotekokeilua. Kaiken kaikkiaan on 35 diabeteslasta saanut rokotteen ja 35 diabeteslasta saanut vain plaseboa. Lapsilta on sitten 3 kuukauden välein mitattu insuliinintuotanto. Insuliinin tuotanto oli hyvin heikkoa molemmissa ryhmissä, mutta aidon rokotteen saaneissa lapsissa oli tapahtunut se merkittävä ero, että he ruokailun jälkeen tuottivat kaksi kertaa enemmän insuliinia kuin plaseboa saaneet.

Tutkimusta johtava professori Johnny Ludvigsson on Ruotsin tunnetuimpia diabetesasiantuntijoita ja hän kertoo, ettei rokotteesta ole ollut mitään haittavaikutuksia. Rokotteen valmistaja suunnittelee nyt tutkimuksen laajentamista 50 sairaalaan USA:ssa ja Euroopassa keväällä 2007.

Miten rokote toimii? Diamyd Medicalin rokote sisältää geeniteknologian avulla tuotettua proteiinia tai oikeastaan entsyymiä nimeltään GAD, eli glutamaatti dekarboksylaasia (Glutamic acid decarboxylase). Tämä entsyymi on vastuussa haiman insuliinia tuottavien solujen tuhoutumisesta. Rokotteen ideana on antaa ihmiskehon puolustusjärjestelmälle aikaa tottua tähän GAD-entsyymiin niin aikaisessa vaiheessa, että ei-toivottu soluja tuhoava vaikutus tulisi lievemmäksi. Kun GAD hyökkää haimaa vastaan, toivotaan insuliinia tuottavien solujen selviävän tästä ikävyydestä ja toipuvan taas niin hyvin, että insuliinin tuotanto voi jatkua. Rokotteen uumoillaan olevan avuksi sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 diabetekseen kunhan haimasolut tuottavat edes vähän insuliinia.

Vielä on liian aikaista sanoa rokotteen toimivuudesta väestötasolla diabeteksen hoidossa, mutta minusta toimintamekanismi vaikuttaa hyvin luontevalta ja järkevältä. Ruotsin pörssin pienyritysten O-listalta löytyvän Diamydin kurssi oli kesäkuussa 37 kruunun tuntumassa, mutta 24.8.2006

osaketta vaihtui hintaan 105 kruunua. Kaiken takana on lupaus diabeteslääkkeestä ([Kauppalehti, 25.8.2006](#)).

Lähteet: [Diamyd Medical AB:n lehdistötiedote, 23.8.2006](#) ja [Aftonbladet, 23.8.2006](#)

Ravinnon yhteys syöpään yleisellä tasolla

Jatkan tuoreen British Journal of Nutrition -lehden lukemista. Nyt on yleisellä tasolla Espanjassa tarkasteltu mitkä ravintoaineet ja ravitsemustottumukset vaikuttavat syövän esiintymiseen ihmisessä. Havainnot ovat aika mielenkiintoisia ja niitä pitänee tarkastella ravitsemussuositustemme valossa. Hedelmien ja kasvien nauttiminen näyttäisi terveelliseltä ja on hyvin linjassa ravitsemussuositustemme kanssa. Hiilihydraattien (erityisesti korkeaglykeemisten) mahdollisia haittavaikutuksia kannattaa pitää mielessä. Punaisen lihan nauttiminen kannattanee pitää kohtuuden rajoissa.

Nämä vähentävät syöpäriskiä

- Hedelmien nauttiminen vähentää keuhko- ja mahasyöpää sekä mahdollisesti myös paksusuolen ja peräsuolen syöpää.
- Kasvikset todennäköisesti vähentävät paksusuolen ja peräsuolen syöpää sekä mahalaukun syöpää.
- Maitotuotteet ja kalsium vähentävät paksusuolen ja peräsuolen syöpää.

Nämä lisäävät syöpäriskiä

- Punaisen lihan ja lihajalosteiden vaarana on lisätä riskiä saada paksusuolen ja peräsuolen syöpää ja mahdollisesti myös mahalaukun syöpää.
- Eläinperäinen rasva on mahdollisesti yhteydessä paksusuolen ja peräsuolen syöpään sekä eturauhas- ja rintasyöpään.
- Runsas alkoholin käyttö lisää paksusuolen ja peräsuolen syöpää sekä rintasyöpää.
- Lihavuus on todettu riskitekijä paksusuolen ja peräsuolen syövässä sekä rintasyövässä erityisesti niissä naisissa joilla on vaihdevuodet ohi.
- Korkean glykeemisen indeksin ja -kuorman omaavat ravintoaineet voivat mahdollisesti lisätä paksusuolen ja peräsuolen syöpää sekä eturauhassyöpää.

Ei mitään vaikutusta

- Hedelmillä ei todennäköisesti ole mitään vaikutusta eturauhas- ja rintasyöpään.
- Kasviksilla ei taida olla vaikutusta keuhko-, eturauhas- ja rintasyöpään.

Tulkinta

Kannattanee pitää tämän tutkimuksen tuloksia suuntaa-antavina. Näin ainakin tutkija Gonzalez päätyy asian tiimoilta toteamaan. Tarvitaan vielä lisää tutkimuksia ennen kuin voidaan tarkemmin määrittellä jonkin yksittäisen ravintoaineen haitallisuus tai sen tuoma hyöty.

Lähde: [Br J Nutr 96 Suppl 1: S42-45, 2006](#)

Antioksidanteista ja vitamiineista ei juurikaan hyötyä syövän ehkäisyssä

Ei tälle voi mitään. Antioksidantteja, hivenaineita ja vitamiineja suositellaan ravintolisinä niinkin vakaviin sairauksiin kuin syöpään. Luontaistuotealaan vihkiytyneet bisnesmiehet ja -naiset harmittelevat kun ei oikein tahdo löytyä tieteellisiä tutkimuksia, joissa tämä teho voitaisiin kiistatta näyttää toteen. Sitten kun tieteellinen tutkimus tehdään niin tulos on usein joko ristiriitainen tai osoittaa antioksidanttien ja vitamiinien olemattoman tehon syöpään. Innokkaimmat luontaistuotealan puolestapuhujat vähättelevät vähäisen tai olemattoman tehon näkymistä silloin tutkimuksen huonolla tasolla tai muilla mahdollisilla virhelähteillä.

Nyt on taas tehty yhteenveto tällaisesta isosta antioksidantti- ja vitamiinitutkimuksesta Ranskassa (SUVIMAX). Noin 7,5 vuoden seurannan jälkeen voidaan todeta tutkimuksen tulokset hyvin ristiriitaisiksi. Antioksidanteista oli hyötyä oikeastaan vain joillekin miehille. Naiset eivät lainkaan hyötäneet antioksidanteista. He sairastuivat yhtä usein syöpään riippumatta siitä miten paljon nauttivat antioksidantteja. Miehilläkin antioksidanteista ravintolisinä oli kiistatta hyötyä vain jos ravinnon kautta saatava antioksidanttimäärä oli tavattoman alhainen.

Tohtori Tolonen antanee oman näkemyksensä tässäkin asiassa. Ainakin hän aiemmin ilmestyneitä SUVIMAX-raportteja on tulkinut paljon [optimistisemmin](#). Otaksun hänen löytävän jotain huomautettavaa tutkimuksen toteutuksessa ja tulosten tulkinnessa. Aiempaan kirjoitukseeni hän on antanut tällaisen selityksen: Epidemiologisista tutkimuksista olen sitä mieltä, että ne eivät voi osoittaa negatiivista syysuhdetta. Toisin sanoen tämä nyt julkaistu ranskalaistutkimus ei voi osoittaa sitovasti, etteikö jokin antioksidantti tai jokin vitamiini tai hivenaine voisi ehkäistä syöpää joinakin annoksina, joinakin kombinaatioina, joillekin ihmisille, joitakin pitkiä aikoja annettuina. Media on Tolosen mukaan vain karkäs uutisoimaan tällaisia virheellisiä johtopäätöksiä. Leikkisäksi Tolonen heittäytyy vertaamalla tilannetta siihen, ettei poliisi Espoossa pidetyssä ratsiassa saanut kiinni yhtään rattijuoppoa. Lehtiotsikko: Suomessa ei ole rattijuoppoja!

Minun on tylästi vedettävä se johtopäätös ranskalaistutkimuksesta, että antioksidanteilla on valitettavan vähäinen syöpää ehkäisevä teho. Naisilla teho oli olematon ja miehillä hyvin vähäinen. Niin mielelläni olisin tässä enemmänkin antioksidanttien puolestapuhujana, mutta nyt taitavat kuitenkin tieteelliset faktat painaa enemmän vaakakupissa. Valitettavasti. Monipuolisen ravinnon puolesta kannattanee liputtaa, eikä liiaksi panna luottamustaan ravintolisinä nautittuihin antioksidantteihin niin vakavissa sairauksissa kuin syöpä.

Lähde: [Br J Nutr 96 Suppl 1: S28-30, 2006](#)

Välimeren dieetti on terveellinen

Välimeren dieettiä pidetään terveellisenä, mutta siitä on hyvin vähän tutkimuksia Pohjoismaissa ja varsin vähän on tietoa siitä miten nuoret ihmiset hyötävät tästä ruokavaliosta. Nyt tätä on testattu ruotsalaisessa kohorttitutkimuksessa.

Tutkittiin miten perinteiseen Välimeren dieettiin ihastuneet sairastuivat ja kuolivat esimerkiksi syöpään Uppsalassa. Tutkimukseen kerättiin tiedot 42 237:ltä nuorelta naiselta (30-49 -vuotiaita otettaessa seurantaan) ja heitä seurattiin lähes koko ajan 12 vuoden aikana. Tutkittavat merkitsivät asteikolla 1-10 miten hyvin he olivat pystyneet Välimeren dieettiä noudattamaan elämänsä eri vaiheissa.

Kuten odotettua kaikkein nuorimmilla naisilla Välimeren dieetin noudattamisella oli vähäinen vaikutus kuolemiin. Onhan nuorena syöpään kuoleminen usein yhteydessä hyvin moniin muihin tekijöihin kuin ravintoon (esim. perintötekijöihin) ja nuoret naiset kuolevat monesti onnettomuuden tai itsemurhan takia. Sen sijaan hieman vanhemmassa ikäryhmässä 40-49 -vuotiaat naiset, kahden pisteen suuruinen painotus Välimeren dieetin suuntaan näkyi vähäisempinä kuolemina kaikilla tasoilla. Ei ollut yhtä paljon syöpäkuolemia ja näillä naisilla oli hyvin vähän kuolemia, jotka olisivat johtuneet sydän- ja verisuonitaudeista. Tämä on hyvin rohkaiseva tieto. Nuoretkin naiset hyötyvät Välimeren dieetin noudattamisesta.

Lähde: [Br J Nutr 96 \(2\): 384-392, 2006](#)

Pitkän iän salaisuuksia

Elinikämme on, ainakin toistaiseksi, jatkuvasti pidentynyt ja nyt alkaa 110 vuotta täyttäneitä löytymään jopa Yhdysvalloista. Nyt 32 tällaista ”supersatavuotiaasta” (110-119 vuotta) on tutkittu Yhdysvalloissa. Aineisto käsitti käytännössä kaikki sen ikäiset ja on siis tällä tavalla hyvin edustava tutkimus.

Koska supervanhojen ilmoitettuun ikään ei aina ole luottamista, todellinen elinikä varmistettiin huolellisesti. Supervanhoja naisia oli eniten, eli 84 % ja lähes 90 % oli valkoihoisia. Omatoimisuus oli merkittävää. Ehkäpä yllättäen 41 % heistä oli omatoimisia tai tarvitsivat vain hyvin vähän apua selvitäkseen päivittäisestä elämästään.

Supervanhuksille tyypilliset sairaudet olivat selvästi erilaisia kuin ”nuorilla vanhoilla”, esimerkiksi 80-vuotiailla. Valtimotaudit ja diabetes lähes loistivat poissaolollaan, vain 6 % oli sairastanut sydäninfarktin, 13 %:lla oli ollut aivohalvaus ja vain 1 %:lla diabetes. Syövästä oli selvinnyt joka neljäs, 22 % käytti verenpainelääkitystä, lähes joka toisella (44 %) oli osteoporoosi ja hyvin monella (88 %) supervanhalla oli tai oli ollut harmaakahi. Tarkkaavaisuuden astetta ei tutkimuksessa ilmoitettu, mutta vain 40 % tutkituista oli täysin tai erittäin riippuvaisia muitten avusta, muut selvisivät pitkälti omatoimisesti.

Mitä pitemmälle ikä etenee, sitä enemmän on siis joukossa erityisesti valtimotaudeilta ja sokeritaudilta välttyneitä. Jos minä saisin päättää terveyssuuntauksista Suomessa, panostaisin erityisesti sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn, normaalipainon ylläpitoon, tupakoinnin vastustamiseen ja liikunnallisen sekä toimeliaan elämäntavan nostamiseen erityisasemaan. Aikaa ei ole hukattavana! Aloita jo tänään terveellisempi ja liikunnallisempi elämä. Laadukas supervanhuus voi olla palkintona.

Amerikkalaisessa tutkimuksessa (Harvardin yliopisto) on myös seurattu lääkäreiden terveyttä ([Physicians' Health Study](#)). Tähän tutkimukseen osallistuneista hyvin iäkkäistä lääkäreistä saamme varsin mielenkiintoisia tietoja. Seurattavien joukossa on eräs "supervanha" 101 vuotias lääkäri, joka vielä tekee kotikäyntejä ja lukee säännöllisesti neljää lääketieteellistä lehteä pysyäkseen ajan tasalla! Moni suomalainen nuorempi lääkärihän ei säännöllisesti lue yhtään lääketieteellistä lehteä (tieto perustuu omiin sarkastisiin havaintoihini). Löytyi myös 96-vuotias psykiatri, joka työskentelee 4 päivää viikossa ja 98-vuotias sisätautilääkäri, joka konsultoi eläkeläisyhteisöä. Tosin eräs 95-vuotias lääkäri ilmoittaa hoitavansa potilaita enää unissaan. Vanhuusikä ei todellakaan automaattisesti ole toimintakyvyttömyyttä ja masennusta.

Data collected thus far suggest that supercentenarians markedly delay and even escape clinical expression of vascular disease toward the end of their exceptionally long lives. A surprisingly substantial proportion of these individuals were still functionally independent or required minimal assistance.

Lähde: [J Amer Geriatr Soc 54 \(8\): 1237-1240, 1293](#) (2006)

Lääkäri Antti Heikkilä ampuu pehmeitä rasvapaukkuja Kansanterveyslaitoksen suuntaan

Mielenkiintoisia terveysväitteitä välillä laukova lääkäri [Antti Heikkilä](#) kritisoi Helsingin Sanomissa julkaistussa kirjoituksessaan [Kansanterveyslaitoksen](#) tapaa julistaa eläinrasvat haitallisiksi erityisesti [Alzheimerin taudissa](#). Ammukset lentävät nyt aika tuimalla tavalla osuen [Pohjois-Karjala-projektiin](#). Olemme hämmennyksen vallassa ottaneet vastaan maailmalta kantautuneita tutkimustuloksia missä valitettavasti kyseenalaistetaan Pohjois-Karjala-projektin joitakin terveysväittämiä. Oikein pelottaa mitä vielä löytyy Kansanterveyslaitoksen lippulaivan päänmenoksi. Itse opin aikoinaan arvostamaan saavutettuja hienoja tuloksia tässä isossa terveysprojektissa. On todella ikävää jos tuloksia on tulkittu väärin. Oma asiantuntemukseni ei riitä tällä hetkellä muuhun kuin epäuskoiseen ihmettelyyn miten näin ikävästi on päässyt tapahtumaan. Kaikki selviää aikanaan.

Näin sanoo lääkäri Heikkilä: Mediassa on ollut esillä eläinrasvojen yhteys Alzheimerin tautiin. Uutisen lähteenä on dosentti Miia Kivipelto ja ainakin HS:n välittämän STT:n uutisen mukaan (HS 8.8.) tieto on osa Pohjois-Karjala-projektia ja näin liitettävissä Kansanterveyslaitokseen. Uutisen väittämät kovien rasvojen yhteydestä Alzheimeriin ja Kivipellon ehdotus voin ja maidon välttämisestä näiden rasvojen lähteenä eivät perustu mihinkään tosiasioihin; ne ovat eläinrasvoja vastustavien ryhmien esittämä teoria. Eläinperäiset rasvat eivät kerta kaikkiaan aiheuta Alzheimerin tautia. Eläinrasvoihin liitettyä beta-amyloidia ei voida pitää sairauden syynä, ainoastaan ilmiönä, joka esiintyy taudin yhteydessä. Alzheimer-taudin syy on edelleen selvittämättä. Moni näkee amyloidissa myös taloudellisia mahdollisuuksia. Lääketeollisuudessa kehitellään jo kilvan lääkkeitä, jotka merkitsisivät kallista, patenttisuojeuttua pysyväisläkettä tuhansille potilaille. Yksittäisten syiden, kuten tässä tapauksessa eläinrasvojen nostaminen esiin on vain tukitoimi tämän suuntaisen ajattelun edistämiseksi. Pelkästään ravinnon kannalta ajateltuna eläinrasva ei aiheuta ongelmia, päinvastoin sen puute tekee häiriöitä aivotoimintaan. Esimerkiksi kolesteroli on erittäin tärkeä rakenneaine aivoissa ja osa muistitoiminnan mekanismeista. Nykyiset kolesterolilääkkeet aiheuttavat hyvin paljon muistihäiriöitä ja jopa täydellistä muistinmenetystä varsinkin iäkkäämmillä ihmisillä. Ilmiö näkyy arkipäivän potilastyössä. On myös pitkään ollut tiedossa, että matalan kolesteroli aiheuttaa väkivaltaikäytymistä ja masennuskin johtuu paljolti rasvojen puutteesta. Ainoat rasvat, joilla on osoitettu olevan selvä yhteys Alzheimerin tautiin, ovat transrasvat, joita syntyy kasvirasvojen teollisen muokkaamisen yhteydessä. Suomen viranomaiset ovat suhtautuneet transrasvoihin väheksyen, mutta esimerkiksi Tanskassa transrasvat ovat nykyisin kielletty.

Lähde: [Helsingin Sanomat, 21.8.2006](#)

Hyvää huomenta!

Aamulla kun heräät aivoissasi tapahtuu kiehtovia asioita. Aamun hetki on todellakin kullan kallis. Dwayne Godwinin laboratoriossa USA:ssa tiedemiehet ovat tutkineet mitä aivojen tasolla tapahtuu juuri kun olemme heräämässä. Löydöksiä pidetään niin merkittävänä, että terveystieteiden toimittajat ovat jakeluun toimittaneet hilpeän rautalangasta väännetyn selostuksen aamun aikaisista hetkistä pääkopassamme. Selitysmalli on monin tavoin ontuva, mutta sellaisiahan kaikki rautalankaväännökset tahtovat olla. Liian yksinkertaisia, mutta tieteellinen selitys on niin vaikea, että se jää helposti pelkän pienen sisäpiirin tiedoksi. Parempi kun käytetään rautalankaa ja edes yritetään selittää aivotoiminta kadunmiehelle.

Kas näin sinä heräät tiedemiesten mukaan: Aivomme käynnistyvät typpioksidilla. Kun haukottelet ja vähitellen avaat uneliaat silmäsi, typpioksidia erittyy pieninä purkauksina aivoissa sijaitsevista kantasoluista ja tätä typpioksidia kertyy ensin thalamukseen, joka on väliaivojen se parillinen osa, jossa toimivat mm. useimpien keskushermoston aistiratojen väliasemat. Thalamuksesta typpioksidi jaetaan edelleen muihin kohtiin aivoissa kuten esimerkiksi aivokuoreen. Typpioksidi on se aine, joka saa aivokuoren heräämään ja reagoimaan kaikkiin niihin toimintoihin, joita joudumme hallitsemaan päivittäisessä elämässämme.

Terveystoimittajien kielellä ilmaistuna aivomme heräävät samalla tavalla kuin nykyaikainen tietokone käynnistyy. Tietokoneen käyttöjärjestelmä (typpioksidi) käynnistää tietokoneen täyteen toimintavalmiuteen vähitellen luomalla yhteyksiä keskusyksiköstä (thalamuksesta) kaikkiin haluttuihin lisälaitteisiin tietokoneessa ja vähitellen voimme käynnistää tarvittavat tietokonesovelluksemme.

Tutkija Godwin sanoo, että tämä uusi äsken löydetty rooli thalamukselle typpioksidin kerääjänä, toimii vähän niin kuin ovimikko, joka valikoi ja päästää sisään vain tietyt ehdot täyttävät ihmiset. Kun thalamus on täynnä oikeita "ihmisiä" (ärsykeitä), sitten me heräämme. Herääminen tapahtuu siis aluksi todellakin "alitajunnassa" hyvän aikaa ennen kuin muut aivojen osat ehtivät mukaan.

Tämä on hyvä selitys sille miksi olemme usein niin sekavan tokkuraisessa tilassa, jos heräämme säpsähtäen johonkin ulkoiseen ärsykeeseen, emmekä saa herätä rauhassa sitten kun olemme saaneet nauttia riittävän pitkstä unesta. Typpioksidi ei ehdi herättää aivojamme normaaliin tapansa.

Lähteet: [Neuroscience, 28.7.2006](#) ja [Medgadget, 21.8.2006](#)

Lievä lihavuus ei ole niin vaarallista sydäntautia sairastavalle

Lancet-lehdessä julkaistu tutkimus osoittaa, että lievä lihavuus ei näytä lisäävän kuolleisuutta sydäntauteihin. Tässä tutkimuksessa seurattiin lähes neljän vuoden ajan ihmisiä, joilla oli ollut sydänsairaus.

Painoindeksiluokat aikuisilla ovat seuraavat:

Normaalia alhaisempi paino	18,4 tai alle
Normaali paino	18,5 - 24,9
Lievä lihavuus	25,0 - 29,9
Merkittävä lihavuus	30,0 - 34,9
Vaikea lihavuus	35,0 - 39,9
Sairaaloinen lihavuus	40,0 tai yli

Painoindeksiltään (BMI) 25-30 välille sijoittuvilla eli lievästi lihavilla henkilöillä oli pienin riski kuolla sydänsairauksiin. Kaikkein suurin sydäntautikuoleman riski oli vaikeasti lihavilla (BMI yli 35) henkilöillä, mutta myös normaalipainoisten sydäntautikuoleman riski oli suurempi kuin lievästi lihavilla.

Tutkijat arvioivat tutkimustuloksen selittyvän sillä, että painoindeksi ei erittele elimistön rasvan ja lihaskudoksen osuutta. Painoindeksin mukaan lievästi lihavilla lihaksen osuus painosta saattaa olla

suurempi kuin painoindexiltään normaalipainoisilla.

Tutkimustulos koostettiin kaikkiaan 40 tutkimuksesta, joihin osallistui yli 250 000 henkilöä.

Romero-Corral et al. Association of bodyweight with total mortality and with cardiovascular events in coronary artery disease: a systematic review of cohort studies. The Lancet 368: 666-678, 2006

Lähde: [Finfood, 21.8.2006](#)

Tätä eivät suuret elintarvikeyhtiöt halua sinun tietävän

Ihan vain esimerkkinä siitä miten kauhean vaikeaksi minä saatan heittäytyä jos minä suutun isojen kansainvälisten elintarvikeyhtiöitten [mahdolliselle lihoituskampanjalle Kiinassa](#), pistän tässä Unileverin, McDonaldsin, Jalostajan ym. elintarvikevalmistajien tuotteita hankkiville pienen tarkistuslistan:

1. Tuoteselosteissa ei ole mainittu kaikkia ruokien sisältämiä ainesosia. Selkeänä puutteena näen rasvojen oudot merkinnät. Todennäköisesti useimpien valmisruokien menekki romahtaisi, jos esim. transrasvojen osuus ilmoitettaisiin näkyvästi myyntipakkauksessa. Ruoanvalmistusprosessin aiheuttama vitamiini ja hivenainehävikki ei näy tuoteselosteessa. Kun teollista valmisruokaa uudelleen lämmitetään kotona, mitenkä paljon on silloin jäljellä arvokkaita vitamiineja ja hivenaineita? Lämmitys - pakastus - lämmitys - jäähdytys vaikuttaa koko ajan ruoan terveellisyyteen.
2. Ruokaan on saattanut joutua muitakin lisäaineita mitä jo luetellaan tuoteselosteessa. Sitä mitä ei aivan pakko ole ilmoittaa, sitä ei tietenkään panna tuoteselosteeseen.
3. Elintarvikkeen pakkausmateriaaleista voi joutua ruokaan haitallisia ainesosia. Tästä asiasta toivoisi puolueettomia tutkimuksia.
4. Mitä enemmän mainoksissa väitetään jonkin elintarvikkeen olevan terveellistä, sitä enemmän sinun pitää olla varuillaan. Tiesitkö, että mainoksilla luodaan mielikuvia, ei niinkään innosteta terveyskäyttäytymiseen?
5. Elintarviketutkimusta Suomessa ja muissa maissa rahoittavat elintarvikeyritykset. Mitenkähän paljon tutkimustuloksiin vaikuttaa tämä rahoituskuvio? Uskoisin, että aika paljon valitettavasti.
6. Suuret elintarvikkeiden toimittajat ostavat ruokamarketeista hyllytilaa itselleen. Sinne hyllyyn kauppias pistää elintarvikejätin tuotteita kasamäärin, koska siitä kauppias tai tukkuliike saa maksun. Jollakin pientoimittajalla, jolla saattaa olla monin verroin terveellisempiä tuotteita, ei ole varaa lähteä tähän kilpaan mukaan ja hänelle jätetään jokin pieni kolo jostakin hyllystä mikäli tilaa löytyy. Pientoimittajan arkipäivää voidaan mielivaltaisesti hankaloittaa keskusliikkeiden taholta. Tunnen useita esimerkkejä. Kiertäkää kauppoja silmät auki niin huomaatte miten elintarvikkeet sijoitetaan hyllyihin!
7. Elintarvikejätit ostavat pienempiä elintarvikeyrityksiä pois alta tilannetta hankaloittamasta. Lähellä kuluttajaa tuotettu ruoka alkaa olla Suomessakin harvinaista herkkua.
8. Osta kotimaista on yhä useammin pelkkä korulause ja markkinointikikka. Oliko se niin, että meidän "kotimaisesta" ruisleivästä on 5% peräisin kotimaisesta viljasta? Muu vilja tulee saasteiden keskeltä mistä lie Puolasta. Korjatkaa jos olen väärässä.

Lähdettä tähän ei ole. Tuli ihan omasta päästä nämä ajatukset.

Suurin osa maailman lihavista ovat kiinalaisia!

British Medical Journal julkaisee nyt [pääkirjoituksessaan](#) melkoisen yllättävän tiedon. Pidettiin Kiinaa ainakin aikaisemmin sellaisena maana, jossa lähinnä normaalipaino ja ehkä jopa aliravitsemus oli hyvin tavallista. Nykyään maailmankirjat ovat pahasti sekaisin. Kiinassa vuonna 2002 suoritettun terveyskyselyn mukaan Kiinassa asuu 215 miljoonaa joko ylipainoista tai liikalihavaa ihmistä. Ylipaino on 7-18 -vuotisten lasten kohdalla lisääntynyt 28-kertaisesti ja liikalihavuus nelinkertaistunut vuosien 1985-2000 aikana.

Mikä on syynä kiinalaisten mahdottoman nopeaan lihomiseen? Ravitsemuksessa on tapahtunut siirtyminen pois perinteisestä kiinalaisesta ruoasta (meidän roskaruokaammeko ne nykyään syövät?), liikunta on vähentynyt elintason noustessa ja nykyään istutaan paljon paikallaan. Näin sanoo professori Wu ja kehottaa meitä miettimään sitä epäkohtaa, että kiinalaiset yhä vähemmän pyöräilevät ja ostavat yhä enemmän autoja. Kiinalaisten oma autontuotanto nousi käsittämättömällä tavalla: Vuonna 1980 Kiinassa valmistui 5400 uutta autoa ja vuonna 2003 omia autoja syntyi jo yli 2 miljoonaa. Tuontiautoja on tietysti monin verroin enemmän.

"Aivan kuten muissakin maissa, Kiinassa on menossa lihavuusepidemia. Tämä aiheuttaa valtavia terveysongelmia. On tärkeää, että toimimme heti välttääksemme yhä lisääntyvät terveysongelmat", professori Wu valistaa.

Jos osoittautuu, että sellaiset suuret kansainväliset yhtiöt kuten McDonalds, Nestle, Unilever jne. ovat kiinalaisten lihottamisen takana, silloin minä aion ottaa käyttöön koko älyperäisen toimintani vastustaakseni näitä yrityksiä ja heidän pyrkimyksiään täällä Suomessa. Veteraaniturheilija on nyt kovin, kovin vihainen... Toivottavasti turhaan.

About one fifth of the one billion overweight or obese people in the world are Chinese. China was once considered to have one of the leanest populations, but it is fast catching up with the West in terms of the prevalence of overweight and obesity; disturbingly, this transition has occurred in a remarkably short time.

Lähde: [BMJ, 19.8.2006](#) ja [News Medical Net, 17.8.2006](#)

Jalkapalloilijan on muistettava ruokailla monipuolisesti

Belgiassa on tutkittu jalkapalloilijan makro- ja mikroravintoaineiden tarvetta.

Makroravintoaineilla tarkoitetaan hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen sekä alkoholin määriä ravinnossa, kun taas mikrotasolla puhutaan vitamiineista ja kivennäis- sekä hivenaineista. Kova fyysinen harjoittelu lisää kaikkien ravintoaineiden kulutusta, mutta menetykset voidaan yleensä korvata monipuolisella ruokavaliolla. Turvautumista lisäravinteisiin pidetään turhana. Itse asiassa useimmat markkinoilla olevat ravintolisät on riittävästi testattu urheilijoilla.

Ravintolisiä kuitenkin käytetään laajasti jalkapalloilussa ja markkinoinnin kutsuun on vastattu joko valmennusportaassa tai yksittäisen jalkapalloilijan tasolla. Tuotteita joista kantautuu myönteisiä käyttökokemuksia, mutta joiden käyttöarvo ei ole pitävästi todistettu, luetaan tähän tapaan tutkijoiden toimesta:

- pieni kofeiinimäärä (2 - 5 mg / kg) saattaa olla hyödyksi erityisesti toisella puoliajalla tai jatkoajalla pelattaessa
- kreatiini (latausvaiheessa 15 - 20 g /vrk 4 - 5 vrk ajan; ylläpitovaiheessa 2 - 5 g / vrk) on joissakin tapauksissa tehokas lihasvoiman lisääjä ja lyhyiden pyrähdysten vauhdittajana
- glukosamiini ja kondroitiini on löytänyt tiensä niiden jalkapalloilijoiden käyttöön, joilla on nivelvaivoja, mutta tiede ei tunne tapauksia joissa ennaltaehkäisystä olisi ollut hyötyä
- Belgiassa efedriinipitoiset laihdutusvalmisteet ovat olleet riesana, mutta doping- ja terveystilastus on selkiyttämässä tilannetta
- antioksidanttien tai isojen C-vitamiinannosten hyödystä kiistellään

Lähde: [J Sports Sci 24\(7\): 749-761, 2006](#)

Hespe P, Maughan RJ, Greenhaff PL. Dietary supplements for football.

Pekka Puska laulaa Unileverin virttä

Joka päivä ihmiset ympäri maailmaa valitsevat meidän tuotteemme 150 miljoonaa kertaa, julistaa [Unilever](#). Ja jatkaa: Unileverin missio on lisätä elinvoimaa. Täytämme ihmisten päivittäisen ravinnon ja hygienian tarpeet merkkituotteilla, joista heille tulee hyvä olo, jotka auttavat heitä näyttämään hyvältä ja saamaan enemmän irti elämästä.

Vaikka yllä oleva teksti onkin hieman kömpelön käännöksen kautta ilmeisesti saanut hassujakin suomalaiseen mieleen huonosti iskostuvia piirteitä, on ydinsanoma selvä: Unilever on halukas keventämään kukkaroasi. Mannekiineiksi haetaan miehiä ja naisia Suomen huipulta. Näin Unileverin tulee tehdä. Heidän pitää haalia köyhiä tutkijoita riveihinsä, jotka sitten korvausta vastaan julistavat tätä heidän ilosanomaansa. Sen sijaan heidän täytyy pitää sellaiset henkilöt erossa tästä markkinatouhusta, jotka vastaavat laaja-alaisesti suomalaisesta kansanterveydestä. Sydämeni itkee HDL-kolesterolipitoista verta kun he ovat saaneet pauloihinsa esimerkiksi Pekka Puskan.

Unileverin tiedotustilaisuudessa puhuneen Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puskan mukaan Unileverin uutuustuote, joka sisältää 200 grammaa vihanneksia, marjoja ja hedelmiä tiivistettynä 100 millilitran pullossa, on elinkeinoelämän vastaus suomalaisten vieläkin liian vähäiseen kasvien ja tuoreiden hedelmien syöntiin. Hohhoijaa!

Tänään lauletaan Unileverin virttä, onko huomenna vuorossa {piip} yrityksen karaoke-esitys?

Lähde: [Finfood, 16.8.2006](#)

[Varpu](#) said...

Suomea kehutaan aina korruption puutteesta... Totta onkin, ettei Suomessa tarvitse joka pikkuvirkamiehelle seteliä vilauttaa, että asiat sujuisivat. Hyvä näin! Mutta milloin joku tutkiva journalisti alkaa tutkia rakenteellista korruptiota Suomessa? Ihan näin kuvitelmana ilmaan: entäpä JOS Unilever olisi rahoittajana JOSSAKIN tutkimuksessa, johon VALTION omat rahat eivät riitä...

16 elokuu, 2006 20:06

[christer sundqvist](#) said...

Niinpä, sinäpä visaiseen jossitteluun ryhdyit **varpu!** Aivan pelottavaa miten paljastuu näitä kytköksiä elintarvikealan yrityksiin. En tule antamaan periksi! Kaikki kivet pitää kääntää. Minäkin uskon ihmiseen. Pekka Puskalta on todellisuudentaju kadonnut ilmoittaessaan yhteistyöstä Unileverin kanssa. Pohjois-Karjalan hieno projekti sydänkuolleisuuden nujertamiseksi natisee liitoksissaan kun yhä useampi

uusi tutkimus maailmalta osoittaa suomalaisessa tutkimuksessa ilmenneet puutteet ja sen, että ties mistä syystä on vedetty aivan väärät johtopäätökset. Paha juttu!
16 elokuu, 2006 20:34

Keltaista sen pitää olla

Keltaiset vihannekset estävät [silmänpohjan rappeutumista](#) julistaa Radion tiedeuutiset 15.8.2006. Yhdysvalloissa tehty tutkimus osoittaa, että runsaasti keltaista väriä sisältäviä kasviksia syöville naisilla on ikääntyessään muita vähemmän silmänpohjan ikärappeumaa. Suurin riskitekijä silmän ikärappeuman ilmaantumiselle on korkea ikä. Tautia tavataan noin 5 prosentilla koko väestöstä ja lähes kolmanneksella yli 70-vuotiaista. Sairaus on yhtä yleinen sekä miehillä että naisilla. Tupakointia, liiallista UV-säteilyä ja yleisiä verenkiertosairauksia on esitetty mahdollisiksi riskitekijöiksi, mutta yhteneväistä näyttöä niistä ei ole.

Ikärappeumaa esiintyy kahta eri tyyppiä: kuiva ja kostea muoto. Näistä kuiva muoto on huomattavasti yleisempi (80% tapauksista) ja sen kehittymistä seurattiin pääosin tässä nimennomaisessa tutkimuksessa. Kuivassa makuladegeneraatiossa verkkokalvon keskiosassa sijaitsevat aistinsolut tuhoutuvat vähitellen. Sairaus etenee kuitenkin hyvin hitaasti eikä yleensä aiheuta merkittävää näköhaittaa. Harvinaisemmassa, ikärappeuman kosteassa muodossa verkkokalvon keskiosan alle (tarkan näön alueelle) muodostuu uusia, normaalista poikkeavia verisuonia. Suonista tihkuu kudostettä tai verta verkkokalvon alle ja sen eri kerroksiin, minkä seurauksena potilaan keskeinen näkö huononee voimakkaasti. Kosteaa ikärappeumaa saattaa edetä hyvinkin nopeasti – lukunäkö voi heikentyä jo muutamassa viikossa. Verkkokalvon ikärappeuman hoidon pääperiaatteena on pysäyttää sairauden eteneminen. Jo syntyneet vauriot eivät parane, sillä tuhoutuneet verkkokalvon solut eivät uusiudu. Näön palauttavaa hoitoa ei ole toistaiseksi olemassa.

Tutkimuksessa oli mukana noin 1800 naista, iältään 50-79-vuotiaita. Koehenkilöt kuuluivat laajaan vaihdevuosi-ikä ylittäneiden naisten terveystutkimukseen [WHI](#):hin. Silmän tarkan näön alue, makula sijaitsee silmänpohjassa. Sen toiminta huononee kaikilla vähitellen iän mukana, mutta joillain rappeutuminen on tavallista nopeampaa (kosteaa muoto).

Aiemmissä tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että kasvien sisältämät [karotenoidit](#), keltaiset väriaineet, voisivat estää rappeutumaa. Niitä on runsaasti esimerkiksi vihreissä lehtivihanneksissa, maississa, parsakaalissa, herneissä sekä kananmunankeltuaisissa. Karotenoidien hyödyn oletetaan johtuvan niiden hapettumista estävästä eli antioksidatiivisesta vaikutuksesta sekä silmän solukalvoja vahvistavasta vaikutuksesta. Väriaineet voivat myös suojata tarkan näön aluetta imemällä (absorboimalla) sinistä valoa, joka lyhytaaltoisempana tuhoaa tarkan näön aluetta.

Alle 75-vuotiailla naisilla ruokavalion korkeana pysynyt karotenoidipitoisuus vähensi keskivaikean silmänpohjan rappeutuman esiintymisen todennäköisyyttä, edellyttäen että heillä ei ollut kroonisia sairauksia kuten sydänverisuonitauteja, diabetesta tai korkeaa verenpainetta. Kun katsottiin koko tutkittua joukkoa eli otettiin mukaan myös vanhimmat naiset, 76-79-vuotiaat, karotenoidien ja AMD:n esiintymisen välillä ei ollut enää riippuvuutta. Myöskään tutkimuksen aikaan mitatun veren karotenoidipitoisuuden ja AMD:n välillä ei ollut riippuvuutta. Nämä tulokset yllättivät tutkijat ja he esittävät useita mahdollisia selityksiä tälle.

Runsas vihannesten syöminen on yleisesti ottaen terveellistä ja ehkä vanhimmassa ikäryhmässä epäterveellisimminkin eläneet ovat ehtineet jo niin huonoon tilaan, että mitään apua ei enää ollut karotenoidipitoisten kasvien syömisestä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös vain suppeata joukkoa ravintoaineita. Ravinnossa on karotenoidien lisäksi ehkä muitakin AMD:lta suojaavia yhdisteitä. Joka tapauksessa, runsas karotenoideja sisältävä ruokavalio näyttää olevan hyödyksi.

Associations Between Intermediate Age-Related Macular Degeneration and Lutein and Zeaxanthin in the Carotenoids in Age-Related Eye Disease Study (CAREDS)

Lähde: [Radion tiede uutiset, Archives of Ophthalmology 124: 1151-1162, 2006](#)

Totuus EPA:sta löytyy Maastrichtista?

Vihdoinkin löytyy puolueeton ja laadukas tutkimus missä selvitetään miten hyödyllistä on nauttia eläin- tai kasviperäisiä rasvahappoja. Maastrichtissa, Hollannissa, työskentelevä professori Mensinkin työryhmä on tätä asiaa tutkinut useita vuosia. Työryhmä esittää seuraavaa: Nauttikaa kasviperäisiä rasvahappoja.

Ainakin terveillä iäkkäillä ihmisillä kasviperäinen rasvahappo alfa-linoleenihappo (ALA) on terveellistä ja vaikuttaa tehokkaammin "paha" LDL-kolesterolia ja apo-B:tä alentavasti kuin EPA/DHA (EPA=eikosapenteenihappo, DHA=dokosaheksaenihappo), jota saadaan esimerkiksi kalasta. Kohonneet apo-B-pitoisuudet liittyvät lisääntyneeseen riskiin sairastua sydäntautiin. Mensinkin työryhmä pitää EPA/DHA-ruokavaliota sen sijaan sillä tavalla epäsuotuisana ihmisille, että se nostaa "pahan" LDL-kolesterolin arvoja. Ainoastaan TFPI-arvo (Tissue factor pathway inhibitor), parani merkittävästi EPA/DHA:lla. Tämä TFPI on yksi veren hyytymistekijöistä, joka on tärkeä mm. valtimontukoksen kehittymisessä.

Kertatydyttymätön rasvahappo nimeltään öljyhappo (engl. Oleic Acid) on Mensinkin suosikki. Sitä saa oliivi- ja rypsiöljyissä.

In summary, our findings indicate that n-3 fatty acids from both plant and marine sources do not affect the lipid profile equally favorable in elderly subjects as oleic acid. Except for the already beneficial effects on aggregation (Wensing et al., 1999), fish fatty acids also seem to influence TFPI activity favorably. These positive effects of EPA/DHA are however counterbalanced by an increase in LDL-cholesterol and apoB concentrations. Adhesion molecules were not affected by any of the n-3 fatty acids when compared to oleic acid.

Tohtori Tolonen on tunnetusti asiasta [eri mieltä](#) pitäen EPA:aa tavattoman tärkeänä. Tiedän hänen suuttuvan tälle Mensinkin tutkimukselle ja mahdollisesti myös minun huomautukselleni sen takia, että EPA tässä tutkimuksessa ei ole "puhtaassa" muodossa vaan "saastutettu" DHA:lla. Aika näyttää onko EPA terveyden eliksiiriä vai markkinahumua. Onneksi löytyy yhä enemmän laadukkaita tutkimuksia näistä rasvahapoista. Veteraaniurheilijan neuvo on syödä monipuolisesti kasvi- ja eläinperäisiä rasvoja. Älkää unohtako laadukasta suomalaista rypsiöljyä ja syökää kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa! Tolosella on hyviä tuotteita, mutta välillä hän ei pysy täysin objektiivisena tavassaan tiedottaa asioista. Veteraaniurheilijan mielipide ei ole ostettavissa.

Lähde: [European Journal of Clinical Nutrition 60, 978-984, 2006](#)

Living low - training high

"**Lontoon murteella**" esiintyvä otsikossa mainittu asia, jossa urheilija asuu alhaalla ja harjoittelee vuoristossa on kiinnostanut tutkijoita viime aikoina. Ranskalaiset lääkärit Clermont Ferrandissa, Ranskassa, tutkivat mitä urheilijan kehossa tapahtuu kun hän harjoittelee vuoristo-olosuhteissa ja muuten elää ja viettää aikaansa merenpinnan tasolla. Tutkimuksen oli teettänyt Kansainvälinen olympiakomitea. Hypoksiaryhmässä (vuoristossa harjoittelevat) oli vain 8 urheilijaa ja

normoksiaryhmässä (kontrolliryhmässä joka harjoitteli meren pinnan tasolla) oli vain 6 urheilijaa. Urheilijan harjoittelivat kuuden viikon ajan kestävyyspainotteisesti ja erilaisia biokemiallisia ja fysikaalisia testejä suoritettiin määräajoin kuntopyörällä polkien. Pidän valitettavana näin pientä tutkittavien ryhmää.

Tulokset ovat toki mielenkiintoiset ja on syytä varmistaa tulosten yleisluonteisuus vähän useammalla urheilijalla. Nykyisellään tulokset ovat lähinnä suuntaa antavia. Merenpinnan tasolla tapahtunut harjoittelu ei merkittävästi vaikuttanut hapetusstressin merkkiaineisiin AOPP (Advanced oxidation protein products ja MDA (Malondialdehyde). Sen sijaan vuoristoharjoittelu johti 56 prosentin nousuun MDA:n ja 44 prosentin nousuun AOPP:n suhteen. Alfa-Tokoferoli arvot kohosivat ainoastaan vuoristoharjoitteluryhmässä. Harjoitusten jälkeen tapahtunut palautuminen mitattiin ns. frappaamalla, eli mitattiin FRAP-arvo (ferric-reducing antioxidant power). Palautuminen oli hitaampaa vuoristoharjoittelijoilla (-21%, $P < 0.05$). Lisäksi vuoristossa laski myös alfa-tokoferolin ja triglyseridien suhde (palautumisen mittari sekin on). Samaa palautumisen heikentymistä ei esiintynyt normoksiaryhmässä, eli merenpinnan tasolla harjoittelevilla.

Mitä tästä voivat vuoristossa harjoittelevat huippu-urheilijamme oppia? Tärkeää on huolehtia siitä, että harjoittelun jälkeen palaututaan riittävästi, sillä vuoristo-olosuhteissa suoritettu harjoittelu on kuluttavampaa ja palautuminen on hitaampaa vaikka asuisikin merenpinnan tasolla. "Living low - training high" - malli ei siis ole riskitön harjoitteluvaihtoehto huippukuntoon pyrkivälle urheilijalle.

Effects of exercise and training in hypoxia on antioxidant/pro-oxidant balance

Lähde: [Eur J Clin Nutr , 21.6.2006](#) (julkaistu elektronisesti ennen painoon menemistä)

Antioksidanteja urheilijalle

Kertomistani yllättävän kielteisistä antioksidanttiuutisista (koski erityisesti [antioksidanttien yhteyttä reumatismiin](#)) ei ole kovin pitkä aika. Nyt tulee taas tietoa antioksidanteista. Antioksidanttiuskovaiset (joiden joukkoon minä tunnustaudun) voivat huokaista helpotuksesta ja ennen kaikkea jatkaa lukemista tällä kertaa turvallisella mielellä.

Urheilijalle antioksidantit ovat tärkeitä. Tämä on perussanoma ohiolaisten tutkijoiden selvityksessä *Dietary antioxidants for the athlete* [Antioksidanteja ravinnosta urheilijalle], joka äskettäin ilmestyi eräässä urheilulehdessä.

Liikunta lisää hapetusstressiä ja kudusvaurioita. Sellaisesta perustasolla pysyttelevästä happiradikaalien esiintymisestä on hyötyä, mutta kovin rankan liikunnan jälkeen voi esiintyä reaktiivisia happiradikaaleja (engl. reactive oxygen species, ROS) siinä määrin, että siitä on haittaa. Tähän tilanteeseen antioksidanteista on hyötyä. Tutkijat varoittavat kuitenkin lisäravinteina nautittavista antioksidanteista ja antavat kolme selkeää ohjenuoraa urheilijalle seurattavaksi:

- 1) on tärkeää määrittää urheilijan yksilöllinen antioksidanttien tarve
- 2) monipuolisten ravintolähteiden käyttö on tässä tärkeintä. Sitä vastoin ei pidetä tarkoituksenmukaisena nauttia suuria annoksia jotain yksittäistä antioksidanttia purkista
- 3) antioksidanttien käytössä ei pidä liikaa tuijottaa mahdollista suorituskyvyn lisäystä. Tärkeämpää on antioksidanteilla kohottaa yleistä hyvinvointia, parantaa palautumista ja minimoida mahdolliset vammat.

Hyviä antioksidanttilähteitä ovat metsissämme kypsyvät marjat, tuoreet vihannekset ja hedelmät.

Lähde: [Current Sports Medicine Reports 5: 182-186, 2006](#)

Naisurheilijan oireyhtymä

Tutkija Kathe A. Gabel Yhdysvalloista on perehtynyt naisurheilijoiden ravitsemukseen. Niukka energiansaanti samalla kun harjoitellaan kovaa saattaa johtaa naisurheilijan oireyhtymään. Englanninkielinen termi saattaa olla monelle tutumpi, eli the female athlete triad. Tähän oireyhtymään kuuluvat ilmenemisjärjestyksessä: häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, epäsäännölliset kuukautiset ja luuston kunnan heikkeneminen.

Tutkijan mukaan tästä aiheutuu vakava terveystriikki. Erityisesti kestävyyslajia harrastavan pitää huolehtia riittävästä energiansaannista. Liian niukka energiansaanti yhdessä kovan fyysisen harjoittelun kanssa saattaa nopeastikin aiheuttaa häiriöitä sukupuolihormonien tuotannossa. Estrogeenin vähäisyys näkyy kuukautisten epäsäännöllisyytenä tai kokonaan loppumisena. Vaikka tämäkin on hälyttävää, vielä ehkä vakavampia ovat vaikutukset elimistön kalsium- ja rasva-aineenvaihdunnassa. Tämä voi aiheuttaa pahoja vaurioita luustossa ja vaikeita kroonisia sairauksia. Mitenkään ei pidä väheksyä pitkäaikaisten kuukautishäiriöiden seurauksena myöhemmällä iällä ilmenevää osteoporoosia.

Tutkija luettelee erityiseksi riskiryhmäksi ne kunnianhimoiset naisurheilijat, jotka ovat pärjänneet tosi hyvin urheilussa. Kunnianhimon entisestään kasvaessa urheilija ei malta syödä riittävästi ja lepopäivät tahtovat unohtua. Tämä voi vaihkeaa johtaa syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Uskomattomalta kuulostaa, että ruokavalion muokkaaminen ehkä valmentajan ohjeen mukaisesti terveellisempään suuntaan (runsaat salaattit, annoskokojen pienentäminen, rasvan välttäminen) voi olla se viimeinen pisara joka saa nuoren naisen elämänrytmin sekaisin.

Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion suositusta ei voi väheksyä. Monipuolisuuden kuuluu myös mm. rasvojen nauttimista! Liian moni nainen unohtaa, että varmin tie kovempiin tuloksiin kulkee harjoittelun ja ruokalautasen kautta, ei laihduttamalla itsensä kevyeksi.

Inadequate dietary intake is the primary nutritional concern of today's female athlete. As these athletes fail to consume enough energy to support the physical demands of training, they become at risk for disordered eating, amenorrhea, and osteoporosis, conditions collectively identified as the female athlete triad. This review addresses nutritional concerns of the female athlete, identification of those at risk, relationship of energy intake to menstrual irregularities, and recently identified chronic diseases associated with the female athlete triad. Strategies are offered to prevent harmful behaviors leading to the comorbidities associated with inadequate dietary intakes.

Lähde: [Current Sports Medicine Reports 5: 187-191, 2006](#)

Antioksidanteista voi olla haittaa reumatismissa!

Olemme tottuneet kuulemaan ja lukemaan pelkkää hyvää antioksidanteista. Nyt ainakin minä säpsähdin lukiessani arvovaltaisesta tiedelehdestä Proceedings of National Academy of Sciences, että antioksidanteista voi olla haittaa reumatismissa. Tutkimus kääntää pääläelleen luontaistuotteita kauppaavien myyntiargumentit. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan antioksidanteista voi olla haittaa reumatismien kehittymisessä kun taas vapaista happiradikaaleista, joita vastaan antioksidantteja popsitaan, olisi hyötyä tätä vaikeaa sairautta vastaan taistelllessamme.

Koe-eläimillä tehty tutkimus osoittaa, että liian pienet happiradikaalipitoisuudet kudoksissa johtavat siihen, että kehon puolustusjärjestelmä alkaa nakertamaan omia solujamme ja näiden

mukana myös rustokudosta, josta sitten reumatismi kehittyy. Lundin yliopiston Biolääketieteen keskuksessa suoritetussa tutkimuksessa käytettiin geneettisesti muunneltuja hiiri- ja rottakantoja, joilla saadaan hyvin täsmällinen tieto reumatismien kehitysvaiheista. Normaalistihan olemme tottuneet siihen, että nämä vapaat happiradikaalit ovat sairautta aiheuttavia. Ehkä asia ei olekaan näin yksinkertaista. Jo on maailmankirjat sekaisin kun antioksidantteihinkaan ei voi enää luottaa! Seurataan tilannetta!

Kyra A. Gelderman, Malin Hultqvist, Jens Holmberg, Peter Olofsson ja Rikard Holmdahl. T cell surface redox levels determine T cell reactivity and arthritis susceptibility.

Lähde: [Proceedings of National Academy of Sciences, 14.8.2006](#) (julkaistu internetissä ennen painoon menemistä)

Ottakaa Puolustusvoimista mallia työpaikkaliikunnan suhteen!

Puolustusvoimain henkilökunta saa käyttää viikoittain kaksi tuntia työajastaan liikkumiseen! Tämä on valtavan hieno asia ja vanhin poikani, kadetti Hans-Christian Sundqvist, on usein kertonut liikunnan iloista palvellessaan Puolustusvoimissa. Näin pitää olla! Se kaksituntinen, jonka henkilökunta käyttää työajastaan, tulee moninkerroin takaisin työnantajalle parantuneena työtehona ja -motivaationa, sanoo ravintovalmentaja Christer Sundqvist.

Tästä asiasta oli lyhyt juttu toissapäiväisessä [Keskisuomalainen-lehdessä](#). Puolustusvoimat ja Jyväskylän yliopisto ovat tehneet uuden tutkimuksen, jonka mukaan hyvällä kunnolla on erittäin tärkeä merkitys ihmisen terveydelle. Henkilöllä, joka saa kuntotestistä kiitettävän, on huomattavasti vähemmän sairauspoissaoloja kuin huonompikuntoisella.

Raija Mattila, Opetusministeriön liikuntayksikön päällikkö, pitää tällaista Puolustusvoimain käytäntöä harvinaisena. Työyhteisöliikunta 2010 -hanketta vetävän Suomen liikunnan ja urheilun puheenjohtaja Timo Laitisen mielestä nykyisen työpaikkaliikunnan pahin ongelma on, että liikuntaseteleitä ja muita liikuntaetuja kahmivat ne, jotka liikkuvat muutenkin tarpeeksi. Nyt halutaan innostaa kuntoilemaan myös niitä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Ministeriöillä ja työmarkkinajärjestöillä ei vielä ole valmiina ehdotuksia siitä, miten työpaikkaliikuntaa voidaan parantaa. Laitinen ja Mattila iloitsevat siitä, että SAK, EK, Akava ja STTK ovat sitoutuneet parantamaan työpaikkaliikunnan edellytyksiä. Työpaikkaliikunnan suosio onkin kasvussa.

Karnitiinin turvallisuus selvitetty

Tässä täytyy pitää tarkkaa huolta, että kirjoittaa sanat oikein. Nyt on tarkoitus siis raportoida uunituoreesta tutkimustiedosta koskien [karnitiinia](#), ei Tolosen kaupittelemaa karnosiinia.

Karnitiini on ehdollisesti välttämätön aminohappoa muistuttava yhdiste, joka on keskeisesti mukana pitkäketjuisten rasvahappojen kuljetuksessa mitokondrioihin (ns. beeta-oksidaatio). Karnitiinia lisätään varsinkin laihdutusvalmisteisiin, mutta myös moniin urheilijoiden käyttämiin lisäravinteisiin. Varsin paljon on tutkittu karnitiinilisän tehoa painonhallinnassa ja energiataloudessa. Tulokset ovat olleet ristiriitaisia. Itse kokeilin tätä varsinkin kallista ainetta kaudella 2002-2003. Otin 2 g/vrk. Ei lisännyt suorituskykyä, eikä myöskään vaikuttanut millään näkyvällä tavalla aika vähäisten rasvakerrosteni käyttäytymiseen. Karnitiinin tehosta kestävyysurheilussa ei ole mitään vakuuttavaa näyttöä, eikä myöskään ole tiedossa mitään tutkimusta, joka osoittaisi että liikunta aiheuttaisi karnitiinin puutetta. Karnitiinin vakavaa puutetta on vaikea saada aikaiseksi

ihmisessä, vain tilapäisestä vajeesta liikunnan jälkeen on raportoitu. Karnitiinia saa punaisesta lihasta riittäviä määriä. Liekö syynä ylioptimistisiin odotuksiin aineiden tehosta aikanaan ilmestyneet yllättävän hyvät romanialaisen urheiluklinikan tutkimustulokset 1980-luvun lopulla? **Yllättävän vähälle huomiolle** on jäänyt tuotteen turvallisuusnäkökohdat. Tätä aukkoa sivistyksessämme paikkaa nyt tämä uusi amerikkalainen tutkimus. Havaittiin korkeimmaksi turvallisiksi annokseksi 2000 mg/vrk L-karnitiinia. Korkeampiakin annosmääriä on kokeiltu eikä päähän ole sarvia kasvanut tai muuta poikkeavaa esiintynyt. Tutkijat kuitenkin päätyvät suosittelemaan turvarajaksi tuon 2 g/vrk. Aineen pitkäaikaiskäytöstä ei ole kokemusta. Moni tutkija pitää karnitiinia turhana ravintolisänä.

Hathcock JN, Shao A. Risk assessment for carnitine.

Lähde: [Regul Toxicol Pharmacol, 8.8.2006](#) [julkaistu elektronisesti ennen painoon menemistä]

Anoreksiaa sairastavien kuolleisuus vähentynyt

Anoreksia (laihuushäiriö, ruokahaluttomuus) on psyykkisistä syistä johtuva vaikea-asteinen ruokahaluttomuus, joka hoitamattomana (anoreksia nervosa) johtaa nopeaan laihtumiseen ja lopulta jopa kuolemaan.

Anoreksiaa sairastavien kuolleisuus on vähentynyt lähes neljäsosaan aikaisemmasta viime vuosikymmenten kuluessa. Tällaisen havainnon ovat tehneet ruotsalaistutkijat ja he uskovat kehityksen johtuvan hoidon parantumisesta ja erityisesti anoreksian hoitoon erikoistuneiden hoitoyksiköiden yleistymisestä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin 564:ää vuosina 1977–1981 ja 554:ää vuosina 1987–1991 anoreksian takia sairaalassa hoidettua naista. Vuosina 1977–1981 hoidettuja seurattiin vuoteen 1992 saakka ja myöhemmin hoidettuja vuoteen 2002. Vuosina 1977–1981 hoidetuista kuoli seurannan aikana jopa 4,4 prosenttia, mutta 1987–1991 hoidetuista vain 1,3 prosenttia.

Anoreksiaan tiedetään liittyvän suurempi kuolemanvaara kuin muihin mielenterveysongelmiin, mutta tuon vaaran suuruudesta on esitetty hyvin erilaisia arvioita. Ruotsalaisten tulokset puhuvat sen puolesta, ettei anorektikoiden kuolleisuus olisi kovin rajusti suurentunut ainakaan nykyään. Anoreksia nervosasta kärsii noin joka 150:s 14–16-vuotias tyttö. Anoreksia ja muut syömishäiriöt ovat tytöillä noin 10–15 kertaa yleisempiä kuin pojilla.

Lähteet: [Uutispalvelu Duodecim](#) ja [American Journal of Psychiatry 163: 1433–1435, 2006](#)

Hauska laihdutusidea

Välillä laihdutusbisneksen ideoita ei voi muuta kuin ihailia. Taas on pöytälaatikosta revitty esille uusi vallaton rahastusidea: Laihdutuslaastari. Ruotsin Kuluttajavirasto (Konsumentverket) varoittaa huijauksesta.

Bantarplästret (laihutuslaastari) on sitä myyvän Lipo-Slim yrityksen mukaan varsin hurja laastari, sillä se "imee rasvaa aivan kuin pölynimuri imee roskia"! Tohtori Charles King lupaa yhden laastarin imutehoksi peräti 44 kg! Laastari asetetaan jalanpohjaan ja niin lähtevät kilot tippumaan 2,5 kiloa viikossa.

Mutta laastari on siis huijausta. Ei ole mitään tohtori Charles Kingiä. Kilot eivät tipu laastarin

voimasta. Laastarin jo tilanneita kehoitetaan jättämään tuotteet maksamatta. Jääkööt postiin makaamaan kunnes palautuvat takaisin firmalle. Toivottavasti postin hyllyssä ei Lipo-Slimin tuotteiden vieressä ole mitään rasvaa sisältäviä pakkauksia. Sillä ne rasvat ovat nyt vaarassa joutua laastarin saaliiksi! Ne onnettomat, jotka ovat ehtineet tuotteen lunastaa, saavat kehotuksen kirjoittaa reklamaation yritykselle ja vaatimaan rahojaan takaisin.

Lähde: [Aftonbladet, 11.8.2006](#)

linda said...

Miten on mahdollista, että joku uskoo tällaiseen huiputukseen?
13 elokuu, 2006 10:43

Jättäkää sokeriset virvoitusjuomat ostamatta!

Suomalaisten on korkea aika oppia juomaan maailman parasta janojuomaa: kraanavettä!
Sokeriset virvoitusjuomat on tutkittu ja todettu todella huonoiksi vaihtoehdoiksi. Saattavat jopa olla syynä lihavuusepidemiaan.

Sokeroidut juomat voivat lisätä kiloja ihan huomaamatta, sillä pienessä virvoitusjuomapullossa on noin kymmenen teelusikallista sokeria. Tästä huolimatta juomat eivät tuota mainittavaa kylläisyyden tunnetta. Sokeroitujen virvoitusjuomien kulutus lisääntyi Yhdysvalloissa noin 135 prosenttia vuosina 1977–2000. Suomessa virvoitusjuomien kulutus on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa. Yhä vähemmän liikkuvat juovat enemmän virvoitusjuomia. Se ei ole hyvä yhtälö.

Lähde: [American Journal of Clinical Nutrition 84: 274–288, 2006](#)

Anonymous said...

Hei Christer!

Aivan aiheellinen juttu virvoitusjuomista. Pari päivää sitten juttelin terveydenhoitaja perhetutun kanssa. Hän päivitteli aseman nuoria lääkäreitä, jotka tulevat töihin 1½ litran limsapullo mukanaan ja lipittelevät sen päivän mittaan.

Antavat varmaan hyviä ohjeita verensokerin hallintaan ja diabeteksen estämiseen. (Älä tee niin kuin minä teen vaan niin kuin minä sanon.)

Terv. Satunnainen lukija

10 elokuu, 2006 23:00



[Rouva XL](#) said...

Olen Christer erittäin samaa mieltä!

Lapset tuolla kadulla kulkee kokispullo kourassa, jopa ISO pullo. Siitä saa järjettömän kofeiinipaukun sekä myös hirmuisen määrän sokeria. Lapsihan menee aivan sekaisin sellaisesta! Sitten ei tartte ihmetellä miksi lapset ja nuoret ovat ihan sekaisin ja yliaktiivisia. Oikein suututtaa.

Omalta lapseltani en ole limsaa täysin kieltänyt, mutta kolajuomat ovat kiellettyjä.

Hän reagoi kofeiiniin selkeästi. Itselleni kofeiini ei sovikaan edes juuri ollenkaan, laskee verensokerin hurjan alas.
11 elokuu, 2006 07:25

Tyhmyyteenkin löytyy pian lääke!

Kyllä saksalaiset osaavat! Katajaisen kansan tietoisuuteen välittyy nyt tieto varsinaisesta ihme-pilleristä. Saksalaiset tiedemiehet ovat kaikessa hiljaisuudessa kehittäneet pillerin joka vähentää tyhmyyttä. Kehitysvaiheessa olevaa lääkettä on testattu hiirillä ja banaanikärpäksillä. Saksalaisen lääkefirman edustajan mukaan pilleri lannistaa yliaktiivisuuden tietyissä aivojen hermosoluissa. Pillerin väitetään myös auttavan koe-eläinten kykyä käyttää lähimuistia ja edistää niitten tarkkaavaisuutta. Älykkyydosamäärää pilleri ei kuitenkaan lisää.

Pidetään jäitä hatussa! Ei innostuta liikaa. Voi mennä tosi kauan (jos milloinkaan) ennen kuin nämä anti-tyhmyyspillerit ovat terveyskaupan tai apteekin hyllyllä.

Lähde: [Verkkouutiset, 8.8.2006](#)

VLCD-kuskin auto ei käynnistynyt

[International Journal of Obesity](#) kertoo tapauksesta missä 59-vuotias mies ei onnistu käynnistämään alkolukolla varustettua autoa. Alkolukko on laite, joka estää auton käynnistymisen, jos kuljettajalla on vähintään 0,1 milligrammaa alkoholia litrassa hengitysilmaa. Mieshenkilö oli kovin hämmästynyt ja järkyttynytkin tilanteesta, sillä hän oli [absolutisti](#), eikä juonut lainkaan alkoholia.

Ruotsalaisten lääkäreiden mukaan mies oli laihdutuskuurilla ja käytti hyvin vähäenergistä [VLCD](#)-dieettiä. Tämä dieetti johti ketoosiin. Vereen ja sen kautta hengitysilmaan kerääntyy suuria määriä mm. asetonia. Alkolukko mittaa ensisijaisesti hengitysilman alkoholimääriä sähkökemiallisen menetelmän avulla. Asetonin ei pitäisi aiheuttaa alkoholin tapaista reaktiota ja lukon pitäisi aueta. Erityisolosuhteissa asetonin voi maksassa pelkistyä isopropanoliksi alkoholidehydrogenaasin (ADH) vaikutuksesta. Koska alkolukko reagoi muihinkin alkoholeihin kuin etyylialkoholiin (esim. metanoli, propanoli ja isopropanoli) voi tapahtua tällaisia vääriä positiivisia tuloksia.

Tutkijoiden mukaan tämä ketogeenisten ruokavalioiden sivuvaikutus on paremmin otettava huomioon tulevaisuudessa. Ajatelkaa esim. sellaista tilannetta, että lentokapteeni puhalttaa alkometriin ja mittari värähtää hälyttävästi. Päästetäänkö lentokapteeni ohjaimiin jos hän vetoaa siihen, että hän on ketogeenisellä dieetillä? Tuleeko tästä julkkisten käyttämä menetelmä välttää rattijuopumustuomio? Yht'äkkiä meillä on iso liuta VLCD-kuskeja, WRC- ja F1-kuskiensa lisäksi!

[Tiedemies](#) said...

Tuli tuosta mieleen, että eikös se ketoosikin häiritse ajokykyä? Jos näin on, niin kyllähän siitä kuuluukin rapsut antaa!
11 elokuu, 2006 09:59

TOP-10 syytä syödä kasviksia ja vihanneksia

Virallisten [ravitsemussuosittelujen](#) mukaan kasviksia ja vihanneksia tulisi syödä runsaasti päivittäin. Niitä pitää syödä tuoreina, kypsennettyinä, sellaisenaan tai osana monipuolista ja

vaihtelevaa ruokavaliota. Kotimaiset Kasvikset ry on erinomaisen tarmokkaasti viestittänyt kasvien ja vihannesten terveysnäkökulmallaan "Puoli kiloa päivässä". Viestintäpäällikkö Pirjo Toikkasen ([Kotimaiset Kasvikset ry](#)) mukaan se tarkoittaa kuutta oman kämmenen kokoista kasvisannosta päivässä jaettuna eri aterioille ja välipaloihin. Määrään sisällytetään vaihdellen erilaisia juureksia, kaaleja, sipuleita, vihanneksia, palkokasveja, tuoreyrtejä, versoja, ituja, marjoja, hedelmiä ja sieniä. Niin kuin kaikissa asioissa tämänkin asian suhteen on kuitenkin syytä säilyttää kohtuullisuus. Kasvien ja vihannesten suosiminen voi myös ryöstäytyä hallinnasta ja yksipuolistaa ruokavaliota!

Vaikka Suomessa kasvien kulutus on lisääntynyt tasaisesti viime vuosikymmeninä, syömme edelleenkin kasviksia alle suositusten ja huomattavasti vähemmän kuin esim. Välimeren maissa ja Keski-Euroopassa. Välimeren ruokavaliota ja -kulttuuria pidetään terveellisenä mm. juuri runsaan kasvien käytön vuoksi. Kreikkalainen popsiikin kasviksia peräti 1200 grammaa päivässä!

Tässä tilanteessa on ehkä syytä haastatella erästä kasvien syönnin ammattilaista, Mansikki-lehmää:

Haastattelija: Miltä heinä maistuu?

Mansikki-lehmä: Kyllä tätä tuoretta heinää mielellään syö, mutta tuo kuiva heinä on sitten tylsää. Ja väkirehu on minulle hyvin vastenmielistä pöperöä. Yäk!

H: Niin, teidän olette tutustuneet viimeaikaisiin tutkimustöihin koskien tuoretta heinää. Kertoisitteko vähän tämän vaatimattoman blogin lukijoille mistä ilmiössä on kyse?

M: Arvoisa toimittaja. Ihan mielelläni kerron suosikkilehdessäni eilen julkaistusta mukavasta jutusta. Svenska Dagbladet, joka muuten on erittäin selluloosapitoinen ja maukas lehti, kirjoitti ylistävään sävyyn tuoreesta heinästä, siitä oivasta kasvista jota niin mielelläni syön ja joka auttaa minua tuottamaan niin hyvää maitoa ja lihaa. Niin lihan suhteen ymmärrätte, että joudun tekemään melkoisia uhrauksia.

H: Juuri näin! Henkenne kaupalla tee syötte tuoretta heinää... Kertokaa arvoisa Mansikki-rouva, mistä Svenska Dagbladetin mukaan johtuu tämä tuoreen heinän terveellisyys?

M: Olin juuri siihen pääsemässä kun toimittaja minut keskeytti. Lehmät jotka saavat syödä tuoretta heinää ja täysjyvästä koostuvaa karkeaa rehua kehittävät parempaa rasvaa! Näin on timoteit! Ruotsin maatalousasioiden päälle ymmärtävä yliopisto, Sveriges lantbruksuniversitet, on tutkimuksissaan todennut, että omega-3-rasvahappoa on enemmän sellaisen lehmän lihassa ja rasvakudoksessa joka syö enemmän heinää ja täysjyvätuotteita karkean rehun muodossa. Tuo väkirehu, jota voisi ihmismaailmassa verrata vaikkapa tuohon kiistanalaiseen roskaruokaan, on todella epäterveellistä minulle. Muuuuh! ja vielä kerran muuuuh. On se nyt kumma, että minunkin isäntäni syöttää minulle tuota nopeasti lihottavaa väkirehua, vaikka tutkimustieto julistaa moisen roskan niin turmiolliseksi. Tuoreessa vihreässä kasvissa on paljon tätä omega-3-rasvahappoa kun taas väkirehussa on pääasiassa omega-6-rasvahappoja. Noista kuutosista minä kasvatan huonolaatuista lihaa ja tuotan huonoa maitoa.

H: Anteeksi Mansikki, mutta nyt jäi epäselväksi ainakin minulle, että mitä se väkirehu sisältää? Ei kai teille sentään hampurilaisia, pitsoja ja eineksiä syötetä?

M: No ei sentään! Jätetään nuo roskaruokahassutukset teille kahdella jalalla seisoville. Väkirehu koostuu pöperöstä johon kuuluu viljaa, maissia ja soijaa. Mukamas oikeissa suhteissa on määritelty, että tuolla pöperöllä minun nyt sitten pitäisi elää ja pysyä terveenä. Paarmat soikoon, en tahdo kiukultani saada kerrottua miten paljon mielipahaa tuo väkirehun tuputtaminen on minulle aiheuttanut. Pankaa nyt kaikki maajussit tämä visusti mieleen: Jos annatte minulle liikaa väkirehua, silloin minä teen epäterveellistä lihaa, jossa omega-6- ja omega-3-rasvahappojen suhde on ihan pielessä. Ruotsalaiset tutkijat, joille nostan häntäni kunnioitusta tuntien, ovat selvittäneet tämän rasvahapposuhteen häiriintyvän ihanteellisesta lukemasta 1:1 johonkin aivan kaistapäiseen lukemaan 1:10 jos syön pelkästään väkirehua. Siinä se on tuo [Svenska Dagbladet](#). Sen kun

toimittaja vaan ottaa mukaansa ja tutustuu aiheeseen tarkemmin.

H: Kiitän asiantuntijaa näistä arvokkaista tiedoista. Hyvää apilavuotta toivotan teille jatkossa!

Tässä kymmenen hyvää syytä miksi kasvien ja vihannesten käyttöä kannattaa lisätä:

1. Parantaa vastustuskykyämme monia sairauksia vastaan
2. Kasvien sisältämät kuidut pitävät vatsan hyvässä kunnossa
3. Värikkäistä kasveista tulee hyvälle tuulelle!
4. Helpottaa meitä pitämään kolesterolitaso kurissa
5. Vähentää verenpainetta
6. Helppo kuljettaa mukana
7. Oivallinen apu painonhallinnassa
8. Kasvien syönteä on trendikästä!
9. Helpottaa kokoamaan näyttävä ja terveellinen ruoka-annos
10. Ei tarvitse käydä vitamiinipilleripurkilla!

Lähteet: Mansikki-lehmä luki Svenska Dagbladetin artikkelia "[Dåligt fett i svenskt kött](#)". Muilta osin luin [Kotimaiset kasvikset](#) sivua.

Reijo said...

Mansikki-lehmän haastattelu oli aivan loistava!

07 elokuu, 2006 14:52



Linda said...

Ihana Mansikki. :)

07 elokuu, 2006 15:55



biponainen said...

Terve taas pitkästä aikaa! Olen taas viettänyt kolme ihanaa tuntia sivujesi parissa.

Olet hienolla tavalla taas kirjoittanut ravinnosta. Kiitos!

08 elokuu, 2006 00:52

Lihasten sähköisestä stimulaatiosta ei hyötyä urheilijalle

Lihasten vahvistamista sähköstimulaatiolla (engl. electromyostimulation, EMS) on suositeltu urheilijoille ainakin jos on uskomista laitevalmistajien myyninedistyskirjoituksia. Sen kun makaat sohvalla ja annat sähköä tehdä työtä lihaksessa!

Paljon on tietenkin "mutu"-tietoa aiheesta liikkeellä. Siksi tervehdimme ilolla tarkkaa tutkimustyötä aiheesta EMS ja urheilu. Espanjalainen liikuntatieteilijä J. A. Herrero on työryhmineen tutkinut passiivisen EMS:n tehoa hyppyvoimaan ja juoksunopeuteen. Niinpä 40 miesurheilijaa sai nauttia sähköstimulaatiosta (EMS), plyometrisestä harjoittelusta, molemmista menetelmistä yhdessä tai ei kummastakaan harjoittelumenetelmästä. Plyometrinen harjoittelu pitää sisällään kimmoisuutta ja ponnistusvoimaa lisääviä liikkeitä, esim. erilaisia hyppyjä.

Mitä selvisi? Joo, testi antoi ristiriitaisia tuloksia. Neljän harjoitteluviikon jälkeen EMS-ryhmä ei parantanut pomppuvoimaa ja juoksunopeus jopa laski. Plyometristen harjoitteiden kanssa yhdistetty EMS antoi hiukan paremmat tulokset. Lihastoiminta lisääntyi, mutta ei kuitenkaan johtanut parempaan pomppuun. Tutkijat päättelevät, että hyppely, pikajuoksu ja muut urheilusuoritus

ovat niin monimutkaisia tapahtumia, että EMS:tä ei ole hyötyä.

Lihasten sähköisestä stimulaatiosta sohvalla maaten ei siis näillä näkymin ole suomalaisen yleisurheilun pelastajaksi.

Lähde: [International Journal of Sports Medicine 27: 533-539, 2006](#)

Saunageeni!

Erpo Pakkala on taitava toimittaja. Hän on loihittanut ilmoille meitä kaikkia suomalaisia mahdollisesti yhdistävän tekijän, eli meillä on erityinen saunageeni: Kovat löylyt juhannuksena voivat tutkimuksen mukaan aiheuttaa aivokasvaimen vielä syyskuun rapujuhliissa alkunsa saaneelle lapselle... Saunottu on tuhansia vuosia. Ehkä perimämme on sinä aikana kehittynyt epämuodostumilta ja aivokasvaimilta suojaava saunageeni.

Kyseessä on hänen kommenttinsa koskien erästä hyvin kyseenalaista amerikkalaistutkimusta saunan teratogeenisista (sikiölle aiheutetut epämuodostumat) vaikutuksista. Tämä ajatus saunan vaarallisuudesta elää vahvasti rapakon toisella puolella. Uutisia saunan haitoista putkahtelee säännöllisesti esille. Aiemmin on useampaan otteeseen kerrottu äidin saunomisen aiheuttavan sikiölle esimerkiksi keskushermoston epämuodostumia.

Nyt amerikkalaistutkijat ovat innostuneet vallan hurjasti spekuloidaan saunan terveysvaikutuksista. Erpo Pakkalan näppäimistöltä on irronnut myös seuraava tekstinpätkä: Isän kova saunominen ennen hedelmöittämishetkeä saattaa aiheuttaa lapselle harvinaisen aivokasvaimen, medulloblastooman (MB) tai primitiivisen neuroektodermaalikasvaimen (PNET). Mahdollisuus on tosin [American Journal of Epidemiologyssa](#) julkaistun artikkelin mukaan hyvin pieni, eikä havainnolla ole kliinistä merkitystä ennen lisätutkimuksia. Tutkimuksessa haastateltiin 318 MB- tai PNET-lapsen ja yhtä monen verrokin vanhempia heidän altistumisestaan kuumuudelle ja sähkömagneettisille kentille ennen raskauden alkua. Havaintona oli, että isän altistuminen kovalle kuumuudelle esimerkiksi saunassa tai lämpötyynyn kautta jopa kolme kuukautta ennen raskautta lisäsi tulevan lapsen riskiä saada aivokasvain. Myös äidin saunominen juuri ennen hedelmöitymistä tai ensimmäinen raskauskolmanneksen aikana lisäsi riskiä, tosin merkittävästi vähemmän kuin isän saunominen. Esimerkiksi sähköpeitteiden tai vesisänkyjen sähkömagneettisilla kentillä ei havaittu olevan vaikutusta. Tutkivat aprikoivat, että kuumuus saattaa vaikuttaa miehen siittiöiden määrään ja laatuun.

Voisiko ajatella epätavallisten kuumien ilmojen viime vuosina pehmittäneen amerikkalaisten tiedemiesten aivoja tuottamaan tällaisia tutkimuksia?

Lähde: [Mediuutiset, 4.8.2006](#)

Maratoonarin sydänvaivoja

Maratonin (42 km 195 m) juokseminen on elimistölle suuri haaste eikä sitä kannata yrittää huonosti valmistautuneena. Harrastelijamaratoonarien pitäisikin harjoitella paljon ennen maratonia. Yksinomaan Yhdysvalloissa puolisen miljoonaa ihmistä juoksee vuosittain maratonin ja Suomessakin yli 10 000.

Vuoden 2003 Bostonin maratonin yhteydessä tehtiin tutkimuksia pitkäkestoisen rasituksen vaikutuksista elimistöön. Tuolloin oli poikkeuksellinen säätila. Lämpötila oli yli 30 astetta ja ilmankosteus korkea. Yhteen tutkimukseen osallistui 20 harrastelijamaratoonaria, joille tehtiin sydämen kaikututkimus ultraäänellä juuri ennen juoksua, heti juoksun jälkeen sekä noin kuukauden kuluttua. Harrastelijat juoksivat alle 65 kilometriä viikossa ennen maratonia. Sekä sydämen systolisessa toiminnassa (supistusvaihe) että diastolisessa toiminnassa (lepovaihe) havaittiin häiriöitä. Kaikki supistusvaiheen muutokset normalisoituivat nopeasti, mutta sydämen kyky levätä pumppaustoiminnan välillä ei normalisoitunut juoksua seuraavan kuukauden aikana.

Tutkimustulosta ei voi soveltaa huippujuoksijoihin, jotka harjoittelevat moninkertaisesti harrastelijoihin verrattuna. Osallistujien harjoitusmäärät eivät toisaalta olleet suinkaan mitenkään vähäisiä vaan tarkoittavat yhdeksän kilometrin lenkkiä päivässä. Tutkimus ei myöskään anna vastausta kysymykseen, onko näillä sydämen toiminnan muutoksilla pitkäaikaisia tai pysyviä vaikutuksia sydämen toimintaan.

Näyttää siltä, että harrastelijamaratoonarien pitäisi ehdottomasti harjoitella paljon ennen maratonia, selvästi tavallisia lenkkeilijöitä enemmän. Maratonjuoksu on joka tapauksessa elimistölle suuri haaste eikä sitä kannata yrittää huonosti valmistautuneena.

Lähde: [European Heart Journal 27: 1079-1084, 2006](#)

Lääkepäänsärkyyn auttaa lyhyt tauko

Tanskalaistutkimuksen mukaan tauon pitäminen päänsärkyä aiheuttavissa tapauksissa lievittää lääkepäänsärkyä.

Särkylääkkeiden pitkäaikainen runsas käyttö voi aiheuttaa kroonista päänsärkyä, jota kutsutaan lääkepäänsärkyksi. Tällaisessa tapauksessa potilaalle voi kehittyä särkylääkkeiden käytöstä vaikeakin noidankehä. Parin kuukauden särkylääketauko vaikuttaa lääkepäänsärkyä sairastavien oireisiin mielenkiintoisella tavalla: lähes joka toisen potilaan päänsärkyt lievittyivät, kun he pitivät kahden kuukauden tauon kipulääkityksessään. Vain 7 % koki päänsärkynsä lisääntyneen tauon aikana. Erityisesti migreenilääkkeitä käyttäneillä päänsärky helpotti.

Tutkimuksessa olleet 1326 potilasta olivat käyneet tanskalaisessa erityisesti päänsärkyjä tutkivassa keskuksessa ([Danish Headache Center](#)).

Lähteet: [Verkkoklinikka, 3.8.2006](#) ja [Neurology 66: 1894-1898, 2006](#)

Kärsitkö sinä lääkepäänsärystä? Kommentoi!

Suomalainen ruoka kestää vertailun!

Suomalainen ruoka kestää vertailun sekä raaka-ainetuotannon että keittiötaidon suhteen, totesi presidentti Tarja Halonen [Farmari-maatalousnäyttelyssä](#) Seinäjoella pitämässään lehdistötilaisuudessa perjantaina 4.8.2006. Tässä toimittaja Riitta Mustosen ajatuksia tilaisuudesta tuoreeltaan.

Presidentti kaipaa suomalaiselle ruoalle entistä enemmän julkisuutta eri tilanteissa: "Me olemme pikkuisen tosikkoja ruoan suhteen. Meillä sanotaan vain, että ruoka on hyvää tai että pitää syödä lautanen tyhjäksi. Mutta ruuasta nauttiminen on täysin sallittua juhlapäivinä ja arkenakin."

Presidentti Halonen sanoo itse yrittäneensä tuoda itsenäisyyspäivän vastaanotoilla esille etenkin suomalaisia luomutuotteita. Hän pitää Suomen EU-puheenjohtajakautta tärkeänä tilaisuutena vakuuttaa ulkomaalaisille kollegoille suomalaisen ruuan hyvyyttä.

"Berlusconin lausunto oli tavallaan kylmä suihku, mutta ohjasi keskustelua Suomessa oikeaan suuntaan", Halonen huomautti ja viittasi siihen, että puheenjohtajakauden ruokatarjoilu on osattu varautua yhdessä.

Presidentille suomalainen ruokakulttuuri merkitsee lähiruokaa ja hyviä perusraaka-aineita. Ruokakulttuuriin liittyvät hänen mielestään myös puhdas luonto ja läheinen suhde siihen sekä suomalaisen viljelijän luotettavuus ja ammattitaito.

"Ruoan puhtaasta maineesta kannattaa pitää kiinni ja mainostaa sitä", Halonen kannustaa.

Halonen on koko presidenttikautensa ajan käynyt joka vuosi maatalousnäyttelyissä. Hän pitää näyttelyitä hyvänä näyteikkunana ruuan tuotannosta kuluttajille. Kuluttajien luottamuksen säilyttäminen on tärkeää samoin kuin turhien epäluulojen poistaminen. Näyttelyissä kuluttajat näkevät esimerkiksi, miten hyvin viljelijät hoitavat eläimiään.

Presidentti kertoi kokkaavansa mielellään. Hän laittaa ruokaa viikonloppuisin ja lautasella on silloin "samanlaista ruokaa kuin muillakin": "Kalaa, kanaa ja kasviksia useimmiten. Olen perinteisen ruuanlaiton kannalla. Ei kaikkea tarvitse paistaa, vaan voi keittää ja hauduttaa ja siitä voi syntyä myös jotain uutta. Kyllä toi Pentti on hengissä pysynyt!". Presidentti Halonen naurahti viitaten puolisoonsa.

Lähde: [Finfood, 4.8.2006](#)

Elintaparemonttia pukkaa

Toimittaja Krista Korpela-Kosonen lähetti minulle äsken tietoja Pohjoismaisen ministerineuvoston ajatuksista miten saataisiin suomalaiset liikkumaan enemmän ja syömään terveellisemmin. Pohjoismaiset päättäjät kantavat erityisesti huolta alueen väestön huonoista ruoka- ja liikuntatottumuksista. Pohjoista väestöä patistelee elintaparemonttiin nyt Pohjoismaiden ministerineuvosto, joka on julkaissut aiheesta tuoreen raportin. Neuvoston tavoitteena on, että 15 vuoden kuluessa valtaosa väestöstä noudattaa ravinto- ja liikuntasuosituksia, jotka on määritelty Pohjoismaiden yhteisissä ravitsemussuosituksissa vuonna 2004 ja jotka astuivat voimaan Suomessa vuonna 2005.

Ministerineuvosto on huolissaan ylipainon ja lihavuuden yleistymisestä kaikissa Pohjoismaissa. Suuri osa väestöstä käyttää edelleen liikaa rasvaa, mutta liian vähän kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljaa ja kalaa. Varsinkin lapsille ja nuorille maistuvat runsaasti sokeria sisältävät elintarvikkeet. Noin puolet väestöstä ei yllä tavoitteisiin päivittäin suositellun liikunnan määrässä. Tavoitteet väestön elintapojen kohentamisesta on määritelty komeasti sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille. Ensimmäisiä merkkejä kansalaisten ruoka- ja liikuntatottumusten paranemisesta odotetaan vuoteen 2011 mennessä. Lopulliset tavoitteet on määrä saavuttaa vuoteen 2021 mennessä.

Neuvosto toivoo, että seuraavien 15 vuoden aikana valtaosa väestöstä omaksuisi pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa määritellyt terveyttä edistävät ravinto- ja liikuntatottumukset. Samaan aikaan ylipainoisten ja lihaviin ihmisten osuutta väestöstä pyritään vähentämään ainakin kolmanneksella. Tavoitelistalla on myös ravinto- ja liikuntatottumuksista johtuvien sosiaalisten terveyserojen kaventaminen.

Ministerineuvosto katsoo, että keinot väestön elintapojen kohentamiseksi on löydettävä pääosin valtakunnallisella ja paikallisella tasolla, mutta yhteisiä pohjoismaisia ja kansainvälisiä toimia tarvitaan niiden tukemiseksi. Neuvosto aikoo julkaista vähintään joka toinen vuosi raportin, jossa esitellään kussakin Pohjoismaassa tehtyjä toimenpiteitä. Ajatuksena on, että muut maat voivat saada toistensa toimista ideoita omiin toimenpiteisiinsä.

Lähde: [Finfood, 3.8.2006](#)

Hälytyskellot soimaan - laihdutusvalmisteet ovat vaarallisia

[Times](#) kirjoitti eilen (2.8.2006) vakavaan sävyyn laihdutusvalmisteista. Englannissa on tullut markkinoille Acomplia-niminen laihdutusvalmiste. Se toimii ruokahalua vähentäen reagoimalla [anandamidin](#) tuotantoon. Anandamidi eli N-arakidonyylietanoliamidi on aivoissa esiintyvä endogeeninen (sisäsyntyinen) kemikaali, joka sitoutuu kannabinoidireseptoreihin.

Valitettavasti on ilmennyt hälyttäviä tietoja erityisesti raskaana oleville naisille, jotka käyttävät tätä valmistetta. Kohdun ulkopuoliset raskaudet ovat lisääntyneet. Tämä johtuu siitä, että anandamidi on tärkeässä roolissa raskauden alkuvaiheessa kun hedelmöitetty munasolu kiinnittyy kohdun seinään.

Uskokaa nyt hyvät ihmiset, että nuo laihdutusvalmisteet ovat epäterveellisiä ja täysin hyödyttömiä tarkoitukseensa, eli pysyvään painonhallintaan. Ei noita kalliita pillereitä koko elämänsä jaksa syödä. Kun pillereiden mahdollisesti aikaansaama painonpudotus lakkaa, alkaa paino taas nousemaan. Pysyvä painonhallinta on koko elämän kestävä projekti, jossa ydinsanoja ovat liikunta, kohtuullisuus ja monipuolisuus.

Olen saanut kysymyksiä koskien tohtori Tolosen Kilo-Stop valmistetta. Siitä mitä mieltä olen siitä tuotteesta. Pidän sitä tuotetta turhana ja tavattoman vastenmielisenä. Se toimii sillä tavalla, että se estää amylaasi-entsyymien toiminnan haimassa. Kilo-Stopia ei ole testattu tieteellisesti. Sitä tarhapapu-uutetta jota [Kilo-Stop](#) sisältää on testattu koe-eläimillä ja tulokset ovat ristiriitaisia. Minä pistän tähän alle nyt tällaisia avoimia olevia asioita Kilo-Stopin suhteen. Toivon keskustelun pysyvän asiallisena. Tohtori Tolosella on erinomaisia muita tuotteita, mutta tämä nimenomainen tuote on hyvin kyseenalainen.

Tätä pitäisi Kilo-Stopissa ehdottomasti tutkia:

- 1) Paljonko pitää syödä tarhapapuja, jotta saa tarhapapu-uutetta vastaavan määrän vaikuttavaa ainetta?
- 2) Onko alfa-amylaasin blokeeraamisen terveysvaikutuksia ihmisellä tutkittu? Onko turvallista katkaista jonkun entsyymien toiminta keinotekoisesti? Onko Kilo-Stop turvallinen raskaana olevalle naiselle? Jos alfa-amylaasia blokeerataan, mitä tapahtuu haiman soluissa, mitä aineenvaihdunnan tuotteita esim. haiman soluihin kerääntyy blokeerauksen takia? Onko vahingollista haimalle? Minä en tätä tiedä. Siksi kysyn.
- 3) Terveys-Hymyn uusimmassa numerossa on juttu vanhainkodin hoitajista muodostetusta laihdutusryhmästä, joka on saanut hyviä tuloksia Kilo-Stopilla (30 kg ovat yhdessä laihduneet ja yhä vain hoikistuvat). Voiko se johtua siitä, että tätä laihduttamista tehdään nyt porukassa ja Terveys-Hymyssä kerrotaan niistä terveellisemmistä ravintoaineista, joita nyt ovat enemmän nauttineet (enemmän vihanneksia, vähemmän valkoista leipää ja makaronia)? Mikä on Kilo-Stopin vaikutus tässä?
- 4) J Agric Food Chem. 2006 Jul 12;54(14):5197-202. Commercial Phaseolus vulgaris extract (starch stopper) increases ileal endogenous amino acid and crude protein losses in the growing rat. Tutkijat pitävät Phaseoluksen (tarhapapu) tehoa merkityksettömänä ja lisäksi tämä: Phaseolus vulgaris uute (kaupallinen tuote, ei mainita tuotteen nimeä) käytettäessä 1.1% kokonaisravinnosta tutkittaville rotille ei vähentänyt tärkkelyksen pilkkoutumista ja lisäksi aiheutti lisääntyneen tyypikadon ohutsuolessa (ileum), jopa 22% vähennys tapahtui tuossa Phaseolusryhmässä.

Todennäköisesti sen takia, että hiilihydraatin blokeeraus häiritsi ylipäättänsä muidenkin ravintoaineiden imeytymistä, esim. aminohappojen.

5) Mitä tieteellisiä tutkimuksia löytyy Phaseoluksen käytöstä laihtuksessa? Tolosen väitettä tarhapapu-uutteen vaikutuksista laihtuukseen en pysty löytämään mistään tieteellisestä lähteestä. Alfa-amylaasin sitomiskokeita löytyy ja komeita pylväitä. Mutta mitään tieteellisiä lähteitä ei ole näyttää [Kilo-Stop juttujen](#) yhteydessä Biovitan sivuilla. Niitä tieteellisiä referenssejä on merkittävän hienolla tavalla esillä muiden tuotteiden yhteydessä. Tämä on mielestäni mystistä. Kaikkea tutkitaan nykyään ja tosi paljon kaikesta kirjoitetaan. PubMed ja MedLine ei löydä tällaisia tutkimuksia.

6) Pidetäänkö tarhapapu-uutetta keskeisenä laihtuttavana ainesosana? Mikä on kromin osuus?

7) Eikö Starch-blokkereita ollut myynnissä jo 20 vuotta sitten? Teho todettiin heikoksi muistelen.

8) Näin kirjoittaa esim. [Varpu Tavi](#) tarhapapu-uutteesta (phaseoliini): Saksalaisella ketofoorumilla on phaseoliinia testattu saksalaisella pedanttisuudella. Eräs kokeilija mittasi verensokerinsa aina otettuaan phaseoliinia ja ruokailtuaan. Lopputulos oli: verensokeriarvot eivät nousseet mainittavasti huolimatta nautituista melko runsaista hiilihydraateista. Kokeilija huomautti, että hän joutui olosuhteiden pakosta syömään runsaammin hiilihydraatteja kuin tavallisesti, ja siinä tilanteessa halusi kokeilla phaseoliinin tehoa. Ketofoorumilaisten konsensus phaseoliinista oli: aine toimii, mutta sen käyttämisessä ei ole mitään järkeä. Huomattavasti fiksumpaa on nauttia alunperin vähemmän hiilihydraatteja ja antaa luonnon, so. elimistön itsensä, hoitaa asia. Ainoana myönnytyksenä muutamat totesivat, että lomilla ja sukujuhlissa ja muissa sen kaltaisissa tilanteissa tuotteesta voisi olla hyötyä. Phaseoliinin pitkäaikaisen käytön turvallisuudesta ei ole tutkimuksia.

Ravintoon liittyy paljon ihmeellisiä asioita. Laihdutusvalmisteita en ole koskaan ymmärtänyt. Näitä puutteita käsityskyvyssäni minä nyt tuon teille esille.

Kommentoikaa.

Anonymous said...

Minun mielestäni nuo kysymyksesi Kilo-Stopista ovat aivan loistavia. Moni ei varmaan tajuakaan miten keskeisiä nuo kysymyksesi ovat! Minäkin kävin julkaistuja tutkimuksia läpi hyvin tarkasti. Juuri noita amylaasi-entsyymien blokkauksesta johtuvia terveysvaikutuksia pitäisi tutkia! Odotan malttamatta lisävalaistusta tähän asiaan!

Kiitos tosi mielenkiintoisesta sivustosta!

(Lähetän sinulle sähköpostia vielä privaattisti, missä enemmän ajatuksiani)

Yksi biokemisti

05 elokuu, 2006 09:03

toinen anonyymi said...

Christeriltä näyttää puuttuvan käytännöllistä ajattelukykyä. Miksi ihmeessä elintarvikeella tulisi tehdä lääkkeitä vadittavia kliinisiä tutkimuksia? Eihän sellaisia mikään viranomainen vaadi. Eikä kukaan Kilo-Stopin käyttäjäkään, joita sentään lienee kymmeniä tuhansia, ellei enemmänkin. Suomessa on kaupan noin 3500 ravintolisävalmistetta, joista suurin osa luokitellaan elintarvikkeeksi, kuten Kilo-Stop. Pitäisikö ne kaikki testata ennen lanseerausta lääkkeitä vaadituilla kliinisillä kokeilla? Onko teillä aavistustakaan mitä sellaiset maksavat? Yksikään ravintolisä markkinoiva yhtiö ei lähtisi tuollaiseen testaamiseen, jossa ei ole mitään mieltä.

Esitetäänpä muutama lisäkysymys, jotta teoreetikkojen esitysten mielettömyys

konkretisoituisi: Missä puolueettomassa laitoksessa tutkimus tulisi tehdä? Kuka rahoittaisi tutkimuksen? Montako koehenkilöä ja tutkijaa tarvittaisiin ja kuinka pitkä olisi seuranta-aika? Ilmeisesti vuosia, jotta pysyvä vaikutus saataisiin selville. Entä mitä parametreja tulisi seurata? Mitä verikokeita tulisi ottaa (sokerit, rasvat, munuais- maksa, amylaasikokeet, verenkuvat)? Kuinka usein niitä tulisi ottaa? >Missä ne analysoitaisiin? Mitä ne maksaisivat?

Olisiko Christerillä tai yllä olevan viestin kirjoittajalla esittää jotakin konkreettista budjettia ehdotuksilleen?

Mikä mahtaisi tulla Kilo-Stopin vähittäismyyntihinnaksi per aski jos Christerin ehdottamat kliiniset tutkimukset tehtäisiin ja niiden kulut lisättäisiin tuotteen hintaan? Luultavasti kenelläkään ei olisi varaa ostaa tuotetta. Nythän 80 kapselin aski maksaa 23 euroa.

05 elokuu, 2006 09:25

[christer sundqvist](#) said...

Hei molemmat anonyymit! Hyvin mielenkiintoisia ajatuksia. Olen saanut biokemistin näkemyksen asiasta. Tutustun sähköpostiisi huolellisesti.

05 elokuu, 2006 09:40

Anonymous said...

Biokemisti täällä taas...

Arvostan suuresti paneutumistasi asiaan. Toivon voivani pysytellä nimettömänä, vaikka sähköpostistani näet henkilöllisyyteni.

Täällä on näköjään muitakin anonyymejä :)

Mukavan puoleista jatkoa sinulle, Christer!

05 elokuu, 2006 09:55

Anonymous said...

Tuo "toinen anonyymi" on kyllä ihan pihalla näissä luontaistuotteita koskevissa asioissa. Luontaistuotteita tutkitaan tosi tarkasti. Meitä kauppiaita koulutetaan säännöllisesti, jotta meillä olisi antaa parhaat mahdolliset tiedot tuotteistamme asiakkaillemme. Luontaistuotteita koskevat tutkimukset löytyvät omista erikoisjulkaisuista. Esimerkiksi Journal of Natural Products, Natural Product Reports, J Asian Natural Product Research, J Compliment & Integrat Medicine jne. Tutustu näihin!

Eräs luontaistuotekauppias

05 elokuu, 2006 15:05

[christer sundqvist](#) said...

Tämä on nyt niin mahdottoman anonyymiä tämä keskustelu, että voisi luulla tässä olevan isojakin asioita tapahtumassa. Ei ole sanon minä. Ehkä pelottavin väite on tämä:

Miksi ihmeessä elintarvikkeella tulisi tehdä lääkkeitä vaadittavia kliinisiä tutkimuksia?

En missään nimessä usko, että tämä on luontaistuotealan motto!

05 elokuu, 2006 23:52

kolmas mies said...

Kommentoin nyt kun oikein pyydetään. Maineikkaan yliopiston UCLAn tutkimuksen mukaan tarhapapu-uute alentaa painoa ja parantaa veren rasvaprofilia.

<http://tinyurl.com/emp7p>

Kyllä tästä raportista on maininta Bio-Vitan sivullakin.

Toisen, rotilla tehdyn kokeen mukaan uutteesta näyttää olevan hyötyä kohonneen verensokerin tasapainottamisessa.

<http://tinyurl.com/gd9qt>

Näitä tutkimuksia ei kuitenkaan ole tehty Kilo-Stopilla ei edes sen sisältämällä vahvalla uutteella. Heikompikin näyttää siis tehoavan biologisesti. Lisäksi on syytä noteerata, että Kilo-Stop sisältää B3-vitamiiniin sidottua kromia, jonka vaikutuksista painoon ja veren sokeriin ja rasvoihin löytyy myös tutkittua tietoa.

08 elokuu, 2006 16:58

[christer sundqvist](#) said...

Niin, "kolmas mies", siinä olikin suunnilleen kaikki tunnetut tarhapapututkimukset.

Mielestäni tutkimuksia on liian vähän, jotta tämä aivan turha ja vastenmielinen tuote puolustaisi paikkaansa myyntihyllyssä. Muutama kysymys jäi vielä auki.

08 elokuu, 2006 22:29

Vapauden perunat

Lääketieteen ja kirurgian tohtori [Pekka Nykänen](#) kirjoittaa viihdyttävästi ruokalajien nimistä. Kun USA hyökkäsi Irakiin vuonna 2003 ja Ranska vastusti hyökkäystä, pahoittivat amerikkalaiset mielensä niin paljon, että he muuttivat ranskalaisten perunoiden (French fries) nimen "vapauden perunoiksi" (Freedom fries). Myös ranskanleipä (French toast) sai uuden nimen "vapauden paahtoleipä" (Freedom toast). [Wikipedia](#) ilmoittaa boikotin päättyneen kun [George W. Bush](#) Euroopan vierailullaan kertoi nauttineensa lentokoneessa nimenomaisesti ranskalaisia perunoita. Minun mielestäni ranskalaiset olivat rohkeita ja amerikkalaiset tavattoman röyhkeitä ryhtyessään sotimaan Irakissa. Se, että amerikkalaiset vielä tekivät pilkkaa ranskalaisille osoitti jo huonoa makua. [Väitetään](#), että tässä olisi ollut kyse korkean luokan poliittisesta päätöksestä (päätömyydestä?). [Robert W. Ney](#) (Republikaani Ohion osavaltiosta) ja [Walter B. Jones, Jr.](#) (Toinen publikaani Pohjois-Karoliinan osavaltiosta) julistivat 11.3.2003, että kaikki viittaukset sanoihin "[French fries](#)" ja "[French toast](#)" piti poistaa ruokalistoilta niissä ravintoloissa ja pikaruokaloissa, joissa nämä publikaanit olivat vallassa. Tätä tempausta nämä poliitikot nyt jo [paheksuvat](#).

Toisen maailmansodan aikana muutettiin USA:ssa "frankfurter" "[Hot dogiksi](#)" ja uusi nimi on säilynyt. Ensimmäisen maailmansodan aikana Englannissa saksalaiset keksit "German biscuits" saivat nimekseen "Empire biscuits". Kun Italia liittyi vuonna 1915 ensimmäiseen maailmansotaan, loppui Berliinin ravintoloissa italiansalaatin tarjoilu. Ekan maailmansodan aikana myöskin [hapankaali](#) sai uuden nimen [liberty cabbage](#) (Vapauden kaali) ja [hampurilainen](#) nimettiin Vapauden paistiksi (liberty steaks). Mentiin jopa niin pitkälle, että [vihurirokkoa](#) ([German measles](#)) ruvettiin pitämään Vapauden rokkona (liberty measles).

Iranissa on pilapiirrosjupakan yhteydessä muutettu viinerin (Danish pastry) nimi "Profeetta Muhamedin ruusuksi" ("Roses of the Prophet Muhammad").

Espanjassa fasistijohtajan kenraali [Francisco Francon](#) aikaan puhuttiin sellaisesta kuin "filete imperial" (Imperiumin pihvistä), joka oli kiertoilmaisu "filete ruso'lle" (Venäjän pihville) ja sitten oli vielä "ensaladilla nacional" (Kansallinen salaatti) "ensaladilla rusa'n" (Venäjän salaatti) sijaan. Kreikkalaisetkin osaavat: "Ellinikos kafes" (Kreikkalainen kahvi) tuli "Turkikos kafes" ([Turkkilaisen kahvin](#)) tilalle turkkilais-kreikkalaisen selkkauksen aikoihin 1920-luvulla. Turkissa muuten Venäjän salaatti sai samoihin aikoihin nimen Amerikan salaatti siellä vallinneiden anti-kommunististen tuntojen takia.

Vuonna 1998 Uudessa-Seelannissa ranskanleipä muuntui muotoon kiwileipä maan ostoskeskuksissa tällä tavalla osoittaakseen mieltä ranskalaisten ydinpommikokeita vastaan Tyynellä valtamerellä. Kiwihedelmän aiempi nimi on kuulemma ollut Kiinalainen karviaismarja, mutta kylmän sodan aikoihin kiinalaiset joutuivat huonoon valoon ja vuonna 1974 kiwihedelmä otettiin virallisesti käyttöön kaupanimenä.

Irakilaisilla oli ainakin yhteen aikaan kestettävänään länsimaiden aiheuttama nöyryytys nimeltään "Ruokaa öljystä" (oil-for-food). Tässä ei ollut kyse ruokaöljystä vaan siitä mustasta kullasta, jota maan uumenista piti meille luovuttaa ruokapalkalla.

[Varpu](#) said...

Ihana juttu! Täällä Saksassa se partajogu, joka Suomessa tunnetaan nimellä turkkilainen jogurtti, on kreikkalaista jogurtta (koska saksalaiset eivät pidä turkkilaista ruokaa missään arvossa, ja valitettavan monet suhtautuvat turkkilaiseen vähemmistöön kuin alempiarvoisiin), Turkissa syödään beyaz peyniriä eli valkojuustoa, mutta ei missään tapauksessa (Kreikkaan viittaavaa) fetaa (Kyproksen vuoksi) jne. Suomalaiset ovat urheita, kun hurrivihastaan huolimatta syövät Janssonin kiusausta ja Lindströmin pihvejä... ;)

03 elokuu, 2006 14:28

[christer sundqvist](#) said...

Varpu hei! Hienon lisän toit tuohon jo varsin pitkään listaan ruokalajien muuttuneista nimistä.

03 elokuu, 2006 14:44

[linda](#) said...

Hieno juttu minunkin mielestäni. Saanko käyttää tätä aihetta koulussa ja lisätä siiheen omia ajatuksiani? Meillä on usein näitä kirjoitushommeleita biologiassa.

03 elokuu, 2006 15:24

[JM](#) said...

Tässä ei ole kyse muuttuneista nimistä, mutta tiedätkö mitä ovat Finska pinnar? Ne ovat ruotsalaisten rakastamia kahvileipiä. Mitähän suomalaisten pitäisi tehdä, että ruotsalaiset muuttaisivat nimen?

03 elokuu, 2006 19:05



[christer sundqvist](#) said...

Hei **linda**! Käytä vain vapaasti tekstiäni. Muista myös mainita, että lääkäri Nykänen on vaikuttanut lukuelämykseen.

03 elokuu, 2006 19:59

Keinotekoinen haima on tulossa

Jymyutinen kaikille tyyppin 1 diabeteksestä kärsiville! Yhdessä seuraamistani tiedelehdissä Medscape Diabetes & Endocrinology ilmestyi ihan äsken tieto vuosikymmenien kehittytyön jälkeen yhä lähempänä lopullista valmistumista olevasta keinotekoisesta haimasta. Ideana on luoda

insuliinipumppu, joka reagoi sensoreillaan verensokerin vaihteluihin. Tällöin potilaan ei tarvitse huolehtia insuliinin piikittämisestä ja verensokerin mittaamisesta. Laite hoitaa tuon puolen automaattisesti.

Ongelmia on vielä ratkaistavana ennen lopullista läpimurtoa, mutta lähellä ollaan, luvataan lääkäritutkija Andrew Muirin toimesta. Esimerkiksi nuo sensorit, jotka mittaavat verensokeria 1- tai 5-sek välein, ovat vielä kovasti lyhytikäisiä ja toiminta ei ole vielä riittävän täsmällistä. Ihon alle asetettava insuliinipumppu jo toimii ja sellaisia on useita markkinoilla. Esimerkiksi [Medtronic](#)-niminen yritys on näitä jo kauan valmistanut ja nyt siihen on siis liitetty tuo [sensori](#). Pumput ovat varsin kalliita ainakin nyt alussa (ehkä noin 4000 dollaria vuodessa). Voi kestää kauan ennen kuin nämä keinotekoiset haimat saadaan kokonaan korvattaviksi, epäillään artikkelissa. Pumppujen käyttövarmuus on lisääntynyt huimaa vauhtia ja teknologisen kehityksen myötä ne tulevat aina vain paremmiksi. Nyt kun markkinoilla olevat keinotekoiset pumput ovat siirtyneet toiseen kehitysvaiheeseensa (second generation) on mukavaa olla diabetespotilaan arkea helpottavien ratkaisujen kehittäjässä mukana, sanoo tutkija Andrew Muir.

Lähde: [Medscape Diabetes & Endocrinology, 2.8.2006](#)

Suomessa lasten kannattaa nauttia D-vitamiinilla rikastettuja tuotteita ainakin talvisaikaan

Professori Erika Isolaurin työryhmä on julkistanut ns. kohorttitutkimuksen pikkulasten D-vitamiininsaannista. Kohortilla tutkittiin 4-vuotiaiden lasten verenseerumin D-vitamiinimääriä talvisaikaan ja seurattiin miten D-vitamiiniarvoihin vaikutti D-vitamiinilla rikastettujen ravintoaineiden (maitotuotteet ja margariinit) nauttiminen.

Lasten D-vitamiinistatus nousi merkittävästi heidän nautittuaan D-vitamiinilla rikastettuja tuotteita (4,5 µg) verrattaessa aikaan ennen tuotteiden nauttimista (2,1 µg). Pettymykseksi osoittautui se, että vain 30,6% lapsista pääsi valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallisesti sovittujen suositusarvojen tasalle. Tutkijat pitävät D-vitamiinilisiä perusteltuina ja turvallisina talvisaikaan kun aurinko ei paista tänne Pohjolaan.

Suomalaisten riittämätön D-vitamiinin saanti on näytetty toteen ja sen takia on hyvä erityisesti talvisaikaan huolehtia D-vitamiinin saannistaan, sanoo yhä useampi asiantuntija. Piilevä D-vitamiinin puutos vaivaa puolta pohjoisen pallonpuoliskon väestöstä, sanoo tohtori Tolonen. Kaikki eivät tähän usko. Kansanterveyslaitokselta eläkkeelle päässyt professori Antti Aro on kuitenkin tullut "D-vitamiinuskoon" vanhoilla päivillään sanoo [tohtori Tolonen](#): Suomessa 3–60-vuotiaiden D-vitamiinin "virallinen" saantisuositus on 7,5 µg/vrk ja sitä nuorempien ja vanhempien 10 µg/vrk. Todellinen tarve on todennäköisesti noin 25 µg/vrk. "Lapset voivat ottaa turvallisiin mielin 25 µg/vrk ja aikuiset 100 µg/vrk", kirjoittaa professori Antti Aro Duodecimissa.

Lähde: [European Journal of Clinical Nutrition](#) (julkaistu 2.8.2006 internetissä ennen painoon menemistä)

Epäterveellisestä iltasyömisestä vaikea päästä eroon

On epäterveellistä syödä ruokaa lautaselta kello 20.00 jälkeen julistan [laihdutusohjeissani](#). Iltasyömisestä lopettaminen on vaikeaa, jos siihen on tottunut kerrotaan Radion tiedeuutisissa.

Syynä tähän voi olla tietyllä alueella aivoissa olevien geenien toiminnan muuttuminen, ainakin jos

hiirikokeista vedetään suoraviivainen johtopäätös. Näin päättelee professori [Masashi Yanagisawan](#) johtama tutkimusryhmä [Texasin yliopistosta Yhdysvalloista](#). Kokeessa totutettiin hiiriä syömään keskellä päivää, vaikka hiirten normaali ruokailuaika on yöllä. Hiiret oppivat nopeasti odottamaan ruokaa jo pari tuntia ennen tarjoilua. Ne muuttivat sitä varten myös vuorokausirytmensä ja alkoivat valvoa valoisaan aikaan, tavanomaiseen nukkuma-aikaansa.

Kun syytä käyttäytymisen muutokseen ruvettiin etsimään, löytyi hiirten aivoista erityinen alue, jossa vuorokausirytmien säätelyyn liittyvien geenien aktiivisuus oli muuttunut. Vuorokausirytmia säätelevien Per-geenien toiminta ei ollut muuttunut elimistön vuorokausirytmien tärkeimmässä keskuksessa, ns. [suprakiasmaattisessa tumakkeessa](#) SCN:ssä. Sen sijaan toisella aivojen alueella, DMH-alueella ([dorsomedial hypothalamic nucleus](#)), Per-geenit olivat alkaneet aktivoitua uuden ruokailuajan mukaan. Muutos tapahtui seitsemässä päivässä ja parin päivän paasto ei muuttanut Per-geenien toimintatapaa DMH-alueella takaisin aiempaan.

Elimistön "keskuskello" on SCN-alue, jota toimintaa säätelee eniten valoisuus. Pelkästään valo ei kuitenkaan siihen riitä, sillä myös kokonaan pimeässä elävillä ihmisillä säilyy lähes oikeanpituinen vuorokausirytmä. SCN-alueen tuhoaminen ei myöskään hävitä vuorokausirytmia kokonaan. Siihen osallistuu muitakin aivoalueita ja Per- tai Period-nimellä tunnetut geenit ovat yksi ryhmä säätelyyn osallistuvia geenejä.

Lähteet: [Radion tiedeuutiset, 1.8.2006](#) ja [Proceedings of National Academy of Sciences \(on line before print\)](#)

Kaikki puhuvat nyt rokotteesta lihomiseen

Eilen minunkin uutisoimani [rokote lihavuuteen](#) on levinnyt uutistoimistojen välityksellä jokaisen kolkkaan täällä maan päällä. Jotenkin hassulta tuntuu sellainen ajatus, että otetaan rokote jotta voidaan syödä enemmän kuin kulutetaan. Kansanterveyslaitos lomailee ja sieltä ei ole odotettavissa pitkään aikaan mitään reagointia asiaan.

Mielestäni terveysviranomaisten olisi lyötävä nyrkkiä pöytään ja kertoa, että tällaiset rokotepelleilyt eivät kuulu terveysvalistuksen piikkiin! Minä vaan kysyn mitä järkeä tuossa rokotekehittälyssä oikein on?

[Iltalehti kirjoittaa tänään:](#) (suora lainaus) Amerikkalaiset tutkijat ovat kehittäneet rokotteen, jonka on todettu estävän painonousua. Rokotetta on testattu rotilla, mutta tutkijoiden mukaan tulokset antavat viitteitä myös ihmisten lihavuuden hoidosta. Asiasta kertoi BBC:n uutiset. Kalifornialaisessa Scripps Research -instituutissa kehitetyn rokotteen toimintaperiaatteena on saada keho tuottamaan vasta-aineita greliini-hormonia vastaan, joka kiihottaa nälän tunnetta ja nostaa painoa. Tutkimustulokset osoittavat, että rokotetut rotat lihoivat vähemmän kuin ne, jotka eivät olleet saaneet rokotusta, vaikka kaikki rotat söivät saman verran. Johtava tutkija Kim Janda uskoo, että rokote on merkittävä tieteen edistysaskel. - Greliini hidastaa aineenvaihduntaa, joten rokote vaikuttaa siihen ja samalla myös rasvan varastointiin, professori Janda sanoo. Lihavuustutkija, lääketieteen tohtori Kirsi Pietiläinen HUS:n Lihavuustutkimusyksiköstä suhtautuu tutkimukseen epäileväisesti. Hän muistuttaa vuoden 1995 tapahtumista, jolloin löydettiin ruokahalua vähentävä leptiini-hormoni. - Leptiinitutkimus aloitettiin myöskin rotilla. Silloin löydökseen kohdistettiin hirveän suuria toiveita, mutta kuitenkin tutkimus ei tuottanut lääkettä ihmisten lihavuuteen, Pietiläinen kertoo. Pietiläinen muistuttaa, että syömiskäyttäytyminen ja syömisen säätely ovat hyvin monimutkaisia toimintoja. - Jotta rokotteella olisi ratkaiseva vaikutus, tarvittaisiin monen eri hormoni-järjestelmän blokkamista, Pietiläinen selvittää. Asiantuntijoiden mukaan tutkimus vaikuttaa kiinnostavalta, mutta rokote ei välttämättä ole turvallinen ihmisille. Lontoolaisen Imperial Collegen professori Stephen Bloomin mukaan suuret lääkeyhtiöt ovat jo vuosia etsineet keinoja greliini-hormonin toiminnan estämiseksi. Yrityksissä ei kuitenkaan olla onnistuttu. Koska greliiniä on myös aivoissa, rokote saattaisi olla samalla jonkinlainen immuunireaktio aivoja vastaan. - Se ei ole välttämättä kovinkaan turvallista. En haluaisi olla vapaaehtoisena, Bloom toteaa. Myös Kirsi Pietiläinen kannattaa varovaisuutta tutkimuksen suhteen. - Tarvitaan vielä aikamoinen määrä lisätutkimusta. Turvallisuus on aina otettava huomioon, hän sanoo.

Blogeissa asiasta käydään tiukkaa kädenvääntöä. Minä sanon: Unohtakaa koko rokote, syökää terveellisesti monipuolista ruokaa kohtuullisia määriä säännöllisin väliajoin ja muistakaa liikkua paljon!

Kasvisruokavalio sopii oikein hyvin diabeetikolle

Otsikossa luvatut tiedot käyvät ilmi yhdysvaltalaistutkimuksesta, jossa 99 tyyppi 2 diabetesta sairastavaa miestä ja naista satunnaistettiin noudattamaan 22 viikkoa joko vähärasvaista kasvisruokavaliota tai Yhdysvaltojen diabetesliiton suosittelemaa ruokavaliota.

Kummatkin ruokavaliot toimivat ja johtivat suurella osalla potilaista glukoosi- ja rasvasapainon parantumiseen, lääkityksen vähentämiseen, liikakilojen karisemiseen ja munuaissairauden ja sydän- ja verisuonitautien riskistä kertovan virtsan albumiinipitoisuuden pienenemiseen. Muutokset olivat kuitenkin suurempia ryhmässä joka nautti kasvisruokavaliota.

Kasvisruokavalio voisi olla tosi hyvä dieetti monille aikuistyyppi diabeetikolle, sillä pelkistä kasvikunnan tuotteista koostuva vegaaniruoka on hyväksi mm. heidän sokeri- ja rasvasapainolleen. Tutkijat pitävät mahdollisena, että diabetesruokavaliion noudattaminen on vaikeampaa kuin kasvisruokavaliion, mikä voi heijastua myös havaittuihin tuloksiin. Kasvisruokavaliiossa yksinkertaisesti jätetään kaikki eläintuotteet pois, minkä jälkeen henkilö voi syödä "niin paljon kuin haluaa", mutta diabetesruokavaliiossa potilaiden on rajoitettava syömiensä ruoka-annosten kokoa ja tarkkailtava eläinrasvojen saantiaan. Asiaa tulisi selvittää vielä lisätutkimuksissa.

Lähde: [Uutispalvelu Duodecim, 1.8.2006](#) ja [Diabetes Care 29: 1777-1783, 2006](#)

Rokote lihomiseen

Tutkijat Amerikassa ovat onnistuneet kehittämään rokotteen lihomista vastaan. Rokote piti eläinkokeissa rotat hoikkina, vaikka ne sortuivat ylensyömiseen. Ainetta ei voida vielä pitkään aikaan testata ihmisillä. Jos rokote joskus tulee käyttöön, siitä voisi olla apua niille, joilla on jojo-ilmiotä, eli paino sahaa edestakaisin.

"**Emme väitä**, että tutkimuksemme ratkaisee liikalihavuuden hoidon kerta heitolla", sanoo professori [Kim Janda](#) kalifornialaisesta [Scrippsin tutkimuslaitoksesta](#). Rokote vaikuttaa greliini-hormoniin, joka säätelee ihmisten ja eläinten ruokahalua. Eläinkokeiden rotat söivät kaikki yhtä paljon, mutta voimakkainta rokotetta saaneet lihoivat vähiten. Tutkimuksen tuloksista kerrottiin maanantaina Yhdysvaltain kansallisen tiedeakatemian julkaisussa.

Lähde: [Verkkouutiset, 1.8.2006](#)

Suhteellisuudentaju kateissa suomalaisilta?

Näitä terveysasioita miettiessä käy usein mielessä, että nykyisin elävä suomalainen on tainnut kadottaa suhteellisuudentajunsa näissä terveys- ja ravintoasioissa. Jutellaan ja välillä kiistelläänkin sellaisista hassuista asioista kuin glykeeminen indeksi, metabolinen oireyhtymä, syödäkö enemmän tai vähemmän hiilihydraattia, mitä ovat hyvät ja huonot rasvat jne.

Voi olla hyvä pitää mielessä, että vain 100 vuotta sitten, eli silloin kun kirjoitettiin vuosilukua 1906, ei ollut mitenkään tavatonta jos sisarusparvesta aina jokunen kuoli hyvin varhaisessa

elämänvaiheessa. Esimerkiksi suurjuoksija [Ville Ritolan](#) seitsemästä vanhemmasta sisaruksesta kolme ei selvinnyt silloin suomalaista elämää varjostavista monenlaisista kulkutaudeista ja muista sairauksista. Lahja, Toivo ja Elin kuolivat ensimmäisten elinkuukausiensa aikana. Ville kuului selviytyjien joukkoon. Olot alkoivat Ritolan (oikeastaan Koukkarin) perheessä Villen syntymisen jälkeen vuonna 1896 sen verran vakiintua, että myöhemmin perheeseen syntyneistä kuudesta lapsesta kuoli enää yksi, eli Laina Lydia sai ilahduttaa nuorta Ville-poikaa vain noin vuoden verran. Henkiin jäivät Villen nuoremmat sisarukset Aina Martta, Aili Josefiina, Tuovi Siviä, Selmi Lydia ja Eero Iisakki.

Elämä oli tällaista ennen vanhaan. Ritolan perhe selvisi 1900-luvun alun tulirokko-epidemiasta kuin ihmeen kaupalla. Ville Ritolan lapsuutta varjosti vielä tuberkuloosi, johon kuoli samasta kylästä vuosien 1895-1915 aikaan lähes 300 ihmistä. Eniten viikatemies korjasi talteen lapsia ja vanhuksia. Varsinkin tuberkuloosin saanut lapsi oli vanhemmilleen raskas taakka kannettavaksi, sillä taudin kuvaan kuului, että siihen ei ollut lääkettä ja lapsi riutui vähitellen pois.

Kuolema, taudit ja puutteellinen ravinto oli Ville Ritolan lapsuuden aikana osa ihmisten normaalia arkipäivää. Ei silloin mietitty glykemiaindeksiä, ei silloin ajateltu pistänpö ruisleivän päälle ylähuulen sijaan vaihteeksi vaikkapa silvasiivun, eikä mietitty onko maidon rasvaprosentti varmasti sopiva. Syönpö varmasti puoli kiloa vihanneksia ja hedelmiä päivässä? Sitä juotiin ja syötiin mitä oli ja ilo oli katossa kun joku sisaruksista selvisi hengissä peräti avioon saakka.

Kuitenkin noistakin oloista nousiin huimiin urheilusuorituksiin. Ville Ritola teki virallisilla matkoilla 12 maailmanennätystä, voitti Yhdysvalloissa yhteensä 22 aikuisten mitalia maan mestaruuskilpailuissa ja toi Suomelle olympiakisoista yhteensä viisi kulta- ja kolme hopeamitalia. Hän työskenteli harjoittelunsa lomassa Amerikan suurilla rakennustyömailla tumpurina ja teki useimmiten 10-12 tuntisia työpäiviä. Lisäravinnepurkkiensa äärellä, lihapatojen keskellä, glykeemistä indeksiä puntaroidessaan, nykyiset kestävyysjuoksijamme, loistavine harjoitusohjelmineen, varusteineen, näitisti kipittäen piikkareillaan ja Suomen Urheiluliiton valmennusapurahaa nostaen, jotta eivät töissä rasitu, kiertävät tämän vuoden Suomen mestaruuskisoissa, Jyväskylässä, hienoa tartanpintaa pitkin 10 000 metriä uljaat kestävyysurheilijamme vaivoin pudottaen mitaleilta kuoppaisella hiilimurskaradalla virtuaalisesti tarpovan Ville Ritolan (30.23,2).

Suhteellisuudentajua hyvät suomalaiset! Vähemmälläkin pingottamisella ravinnon suhteen selviää elämässä. Kirjoitan sitten minä tässä vaatimattomassa blogissani mitä tahansa ravitsemuksen ja terveyden ohjeita, täytyy muistaa yksi asia: Elämä on suuri lahja! Älä tuhlaa mahdollisuuttasi pilaamalla terveytesi. Nykyään on niin paljon paremmat mahdollisuudet elää terveellisemmin kuin 100 vuotta sitten, että mahdollisuuden käyttäminen hyväksi tuntuu pähkähullulta. Ei tuo Ville Ritola ollut mikään terveellisten elämäntapojen mallioppilas. Taisi hän välillä jopa ryypyn ottaa. Mutta yhden asian hän oli sisäistänyt: Liikunta on terveyden avain! Ja omat liikunnalliset lahjansa hän halusi katsoa loppuun saakka. Näin Ville Ritola kuvaa kovimpia harjoitusjaksojaan: "Kattos se on ku pohojalaanen innostuu, niin sitä ei pirätä mikään. Mä juaksin ja kävelin kuin hullu susi." Tuollainen hullun suden lailla harjoitteleva kestävyysjuoksija olisi mukava kokea vielä tänä päivänä.

Tällaisia ajatuksia herätti Ossi Viidan seikkaperäinen kirja Ville Ritolasta, *Suden hetkiä* (1997). Pitäisi varmaan valita kesälukemisensa tarkemmin. Tästä kirjasta tuli niin synkkä olo.

Liikunta on lääke diabetesta sairastaville lapsille

Liikunta on hyvä lääke. Saksalaistutkimuksessa (Ulmin yliopisto) on seurattu miten liikunta vaikuttaa tyyppin 1 diabetesta sairastavan lapsen elämään. Tutkimukseen saatiin tietoja 19143:lta lapselta, jotka olivat 3–20-vuotiaita. Potilaat jaettiin liikunnallisuuden perusteella kolme tai useamman kerran viikossa urheileviin, 1–2 kertaa viikossa liikkuviin ja ei lainkaan urheileviin. Laboratoriossa mitattiin miten glykolysoitunut hemoglobiini A1c käyttäytyi liikunnan vaihdellessa. Glykaatiota (kudosten sokeristumista) pidetään vaarallisena diabetekseen liittyvänä seuralaisena. Mitä alhaisempi glykaatio sen terveempinä kudokset ja verisuonet pysyvät.

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten olisi hyvä urheilla ja harrastaa liikuntaa runsaasti. Säännöllinen liikunta voi pienentää veren glukoosipitoisuutta ja parantaa kudosten sokeritasapainoa. Liikunta näyttää myös olevan turvallinen lääke lapsille, sillä runsaasti urheilevien tyyppin 1 diabeetikoiden veren sokeripitoisuus ei pienene liiallisesti sen useammin kuin vähän liikkuvien diabeteslasten. Iloinen uutinen oli glykolysoituneen hemoglobiinin väheneminen eniten liikuntaa harrastavien ryhmässä.

Tutkijoiden mukaan reippaasti liikuntaa harrastavan tyyppin 1 diabeetikon on kuitenkin huomioitava liikunta insuliiniannoksessaan ja ruokailussaan. Muuten veren sokeritasapaino voi järkkäyä. Rungas liikunta näkyi myös erityisesti tyttöjen vähäisempänä ylipainoisuutena.

Tämä tutkimustieto tulee tarpeeseen, sillä pelko liikunnan aiheuttamien veren- ja kudossokerien aiheuttamien komplikaatioiden lisääntymisestä rajoittavat joskus turhaan tyyppin 1 diabeetikon liikunnan harrastamista ja saattavat estää lääkäriä suosittelemasta liikuntaa diabeetikolle. Lääkäri on tähän asti toiminut sen tiedon mukaan, että tutkimukset liikunnan ja glukoositasapainon välisistä yhteyksistä ovat kovasti ristiriitaisia. Tyyppin 1 diabeteksessa on tähän asti tulkittu tilannetta niin, että liikunta parantaa pitkän ajan glukoositasapainoa vain, jos voidaan estää riittävän hyvin liikunnan aiheuttamaa verensokerin heilahtelua. Diabetesta sairastavien lasten ja aikuistenkin kovatasoinen urheilu on merkinä siitä, että diabetes ei missään nimessä ole esteenä liikuntasuoritukselle.

Liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä ja voi siten myös vähentää insuliinin tarvetta. Liikunta kasvattaa lihaskudosta ja vähentää rasvakudoksen määrää. Lisäksi pitää muistaa, että säännöllinen liikunta alentaa veren triglyseridipitoisuutta ja lisää HDL-kolesterolipitoisuutta. Diabeetikolapsen liikunnan suhteen pätevät nämä muillekin liikkujille sopivat ydinsanat: kohtuullisuus, säännöllisyys, järkevyyt ja ennakointi.

Kivoja lenkkejä!

Lähde: [Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 160: 573–577, 2006](#)

Ruokavaliossamme liikaa sokeria

Kansanterveyslaitoksen (KTL) ravitsemusyksikön päällikkö Pirjo Pietinen kertoo, että varsinkin suomalaisten puhtaan sokerin kulutus on liian suurta. Suomalaiset saavat runsaasti piilosokeria esimerkiksi jugurteista ja virvoitusjuomista.

Vähähiilihydraattisen ruokavalion vankat kannattajat pitävät tätä KTL:n myönnytystä suurena voittona. Sitä se kieltämättä onkin. Varsinkin hiilihydraattitietoinen käsitteen käyttöön ottanut ravintotoimittaja Varpu Tavi ja vähähiilihydraattisia ruokavalioita paljonkin pohtinut lääketieteen kandidaatti Ilkka Salmenkaita innostuvat asiasta oikein paljon. Sanomalehti Kalevaan oli haastateltu lääkäri Salmenkaitaa aiheesta. Hänen mielestään hiilihydraattitietoisien elämäntavan edut ovat kiistattomat. Hänen mukaansa esimerkiksi kakkostyyppin diabetes on joiltakin hävinnyt, kun

viljatuotteet on jätetty pois. Salmenkaita selittää asiaa sillä, että viljatuotteet ovat tärkkelystä, joka muuttuu elimistössä sokeriksi.

Ruokavalion vaikutuksista ei ole Suomessa varsinaista tutkimustietoa [Onko näin? kysyy christer]. Ihmisten omien kokemusten perusteella karppaus (vähähiilihydraattisen ruokavalion suosiminen) on muun muassa poistanut vatsavaivoja, helpottanut allergioita, vaikuttanut suotuisasti veren rasva-arvoihin ja auttanut laihdutuksessa. Tieteellistä näyttöä on olemassa siitä, että hiilihydraatteja rajoittava ruokavalio vähentää erityisesti keskivartalon rasvaa.

Karppaajat täyttävät vatsansa hiilihydraattien sijaan proteiineilla ja rasvalla. Salmenkaita tähdentää, ettei rasvan käyttöä liioitella. "Rasvoja pyritään nauttimaan ikään kuin normaalisti. Periaatteena on suosia elintarvikkeita, joista rasvaa ei ole poistettu keinotekoisesti. Yleensä keinotekoinen rasvan vähentäminen tarkoittaa sitä, että tuotteeseen on lisätty sokeria", Salmenkaita selittää edelleen Kaleva -lehdessä.

Kansanterveyslaitos ei tyrmää karppausta, muttei myöskään usko sen olevan vastaus suomalaisten ravitsemusongelmiin. Niin sanottuja huonoja hiilihydraatteja, kuten vaaleaa leipää ja makeisia, virallinen tahokaan ei suosittele vaan ohjeistaa valitsemaan hyviä hiilihydraatinlähteitä. Karppaajien tapaan KTL kehottaa keräämään hiilihydraatit kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Lisäksi virallisella listalla on täysjyväleipä, jota osa karppaajistakin toisinaan popsii.

Punaisena lankana Kansanterveyslaitoksella on neuvoa ihmisiä syömään monipuolisesti. "Emme pidä leivätöntä ja perunatonta ruokavaliota vaarallisena, mutta suositlemme kaikkea kohtuudella", ylijohtaja Juhani Eskola kiteyttää.

Tässä ollaan tärkeän asian kynnyksellä. Onko Kansanterveyslaitoksen linja muuttumassa hiilihydraattien suhteen? Pitäisikö vakiintunutta suositusta 60% hiilihydraattia, 25 % rasvaa ja 15 % proteiinia muuttaa? Sekä Kansanterveyslaitos että vähähiilihydraattisen ruokavalion asiantuntija lääkäri Salmenkaita katsovat, että normaalisti syövä suomalainen päivittäinen hiilihydraattikiintiö ylittyy usein reippaastikin. Hiilihydraattitietoisien ruokavalion puolesta puhuva lääketieteen kandidaatti Ilkka Salmenkaita uskoo, että yliannostus voi kertyä huomaamatta jo parilla aterialla perunasta, leivästä ja mehuista. Myös Kansanterveyslaitoksen ylijohtaja Juhani Eskola uskoo, että virallinen hiilihydraattisuositus voi ylittyä pelkästään turhan leipäpainotteisella syömisellä.

Vastatakseni tuohon 60-25-15 jakaumaan energiaravintoaineiden suhteen, pidän sitä varsin ihanteellisena sellaiselle suomalaiselle joka on omaksunut liikunnallisen elämäntavan. Maratoonari ylittää ruokavaliossaan usein tuon 60% hiilihydraattisuosituksen. Ravintopäiväkirjoja analysoidessani olen havainnut joidenkin kohdalla 70-75% hiilihydraattiosuuksia. Maratoonarin harjoittelumäärät ovat sellaisia, että tuosta ei ole haittaa ja voi jopa olla ihan suositeltavaakin varsinkin jos hiilihydraatit haetaan korkealuokkaisista lähteistä. Liikuntaa harrastamattomat joutuvat olemaan tarkkana, että hiilihydraattimäärää 60% ei ainakaan ylitetä ja hiilihydraattien suhteen pitäisi panostaa laatuun (matala glykeeminen indeksi). Jäädään odottamaan lisää tutkimuksia isoille väestöpoliittisille linjauksille. Ensin muuttuvat yleensä Pohjoismaiset ravitsemussuositukset ja Suomi seuraa viisaasti tilannetta tarkkailen mahdollisesti perässä.

Ei meillä ole kiirettä suuriin linjanmuutoksiin. Laatuun panostamisessa on vielä työ kovasti kesken. Kirjoitin itse äsken [rasvamaksasta](#), miten siinä on tärkeä nähdä ruokavalion hiilihydraattien määrän ja laadun (glykeemisen indeksin) yhteyttä maksan rasvoittumiseen ja insuliiniresistenssiin.

Lopuksi vielä puheenvuoro ystävälleni Varpu Taville, joka tietenkin puolustaa tätä hiilihydraattien osuuden pienentämistä ruokavaliossamme. Vaikka en kaikessa ole samaa mieltä, iloitsen tällaisesta

asiantuntijoiden mielipiteiden vaihdosta. Soisin tämän jatkuvan! Kas näin kirjoittaa Varpu omilla kotisivuillaan 31.7.2006: Kansanterveyslaitoksen kirjallisissa ohjeistuksissa ja virallisessa ruokapyramidissa on kumma ristiriita... Ohjeistus on ihan järkiinkäypää ja samoilla linjoilla hiilihydraattitietoisien ruokavalion kanssa monissakin kohdin. Mutta itse ruokapyramidin jalusta on kyllä perunassa, pastassa, leivässä – ja onpa siellä pullakin mainittu. Sitä pullaa muuten tarjotaan Sydäniiton tiedotustilaisuuksissakin! Eikä pyramidissa mainita täysjyvistä mitään.

Minusta vaikuttaa siltä, että tuo MTV/STT:n uutinen voitaisiin helposti tulkita niin, että KTL on kokonaan kääntänyt kelkkansa, mutta enpä todellakaan usko sen olevan totta. Vanhana ja kokeneena toimittajana näen, että uutinen on laadittu niin, että siinä on ilmeisesti poimittu sopivat kohdat KTL:n edustajien lausunnoista ja jätetty paljon selittävää pois. Siinä mielessä Kalevassa julkaistu uutisointi (STT:n laajempi artikkeli) kertonee paremmin, mistä on kyse.

Oletan, että kyse on hienoisesta painopistemutoksesta runsashiilihydraattisesta lähemmäs mediumkarppia: ilmeisesti KTL:n tutkijat ovat omassa tutkimuksissaan havainneet liian hiilihydraattipainotteisen ruokavalion vaikutuksen kakkostyyppin diabetekseen ja ehkä sen leviämiseenkin. He ovat alkaneet varovaisesti suositella vähempää sokerin ja tärkkelyksen syöntiä. Eskola puhuukin "tasapainoisesta ruokavaliosta".

Minun ruokavalioni ilmeisesti on tasapainoinen, sillä syön noin kolmanneksen proteiinia, kolmanneksen rasvaa ja kolmanneksen hiilihydraatteja. Voiko ruokavalio sen tasapainoisempi olla? Sen sijaan ruokapyramidin suosittelen 60% hiilihydraateista EI ole tasapainoinen...

Lähteet: [MTV3-uutiset, 31.7.2006](#) ja [Varpu Tavin kotisivu, 31.7.2006](#)

[Varpu](#) said...

Pari pientä täsmennystä: ensinnäkin en ole koskaan elämässäni toiminut "ruokatoimittajana" (ammattihistoriaani kuuluu päätoimittajan, julkaisupäällikön, mainostoimiston tekstipäällikön ja vapaan toimittajan hommia). Itse määrittelen itseni kirjailijaksi ja terveystoimittajaksi :).

Toisekseen, minä EN suosittelen kaikille ihmisille vähähiilihydraattista syömistä, vaan hiilihydraattitietoista syömistä. Sillä tarkoitan sitä, että kaikkien olisi syytä valita hiilihydraattilähteensä vähintään 90%:sti terveydelle hyvistä lähteistä (minusta siihen ei riitä pelkän GI:n tuijottaminen, koska jos GI:tä katsotaan ruokavaliosta putoavat valkoisen leivän ja sokerin lisäksi myös porkkanat, mustajuuret, palsternakat, monet hedelmät jne.). Eli olen todellakin sitä mieltä, että hiilihydraatteja tulisi kokonaismäärältään syödä vähemmän (kaikkien muiden kuin maratoonareitten...), mutta MINKÄ VERRAN vähemmän, on jo hyvin yksilöllinen asia. Siihen vaikuttavat perimä, oma ainutlaatuinen elimistö, mahdollinen sokeririippuvuus, henkilökohtaiset mieltymykset jne.

01 elokuu, 2006 09:51

[christer sundqvist](#) said...

Kiitos myönnytyksestä meille maratoonareille ja pahoitteluni, että taas sait lukea epätasemmällisiä tietoja itsestäsi. Olet ihan mukava ja asiallinen aktivisti!

01 elokuu, 2006 10:32



Matti Tolonen said...

Yllä on hyviä kommentteja. En malta olla lisäämättä, että tämä hiilihydraattikysymys on paljon laajempi kuin uutisesta voisi päätellä. "Nopeat" korkean glykemiakuorman hiilihydraatit syrjäyttävät ravinnosta terveellisiä aineksia, muun muassa valkuaisaineita (aminohappoja) jolloin aivojen kyky tuottaa hermopääätteissä serotoniinia vähenee. Serotoniinin piilevä puute taas lisää makeannälkää ja suoranaista ahmimista, jolloin paino nousee ja joudutaan noidankehään. Seurauksena on stressitila tai jopa ahdistus- ja masennusoireita. Ja sitten taas halutaan hemmotella itseä makealla, se kun maistuu niin ihanalta! Eräskin masentunut runsaasti ylipainoinen naispotilas väitti, että hänen on pakko

nousta yölläkin syömään suklaata. Se on kai sitä kuuluisaa "lohtusyömistä".

Yleisesti ei vielä tunneta serotoniinin merkitystä ruokahalun hillinnässä. SSRI-lääkkeet eivät lisää serotoniinia, joten ne eivät ole ratkaisu paino-ongelmaan. Päinvastoin masennuslääkkeitä syövähän lihovat melkein järkiään. Selostan asiaa tarkemmin tässä:

<http://tinyurl.com/pgu6w>

01 elokuu, 2006 11:55

[pagisija](#) said...

Maallikko kommentoi mielenkiintoista asiaa omien kokemustensa pohjalta: olen huomannut voivani selvästi parhaiten, kun en päästä syömisiäni liian hiilaripainotteisiksi. Hiilihydraattien tarve tuntuu olevan kyllä suoraan sidonnainen fyysiseen aktiivisuuteen: harrastan paljon kestävyysliikuntaa, jolloin leivän, perunan, puurojen ym. saannin liiallinen vähentäminen tuntuu oitis jaksamisessa; polttoaine loppuu kesken! Kokeilemalla olenkin hakenut ne omat hyvän olon hiilarimäärät sekä aktiivisemmille että rauhallisemmille päiville. Ne ovat vähemmän kuin virallinen ravintosuositus ohjeistaa, mutta reippaasti enemmän kuin ns. karppaajilla.

Nykyisin syön kasviksia paljon, hedelmiä kohtuudella, ruisleipää muutaman siivun päivässä sekä 1-2 lautasellista puuroa. Perunaa, pastaa tms. syön lähinnä liikuntapäivinä sen mukaan, mitä kroppa tuntuu kaipaavan. Valkuaisen- ja rasvansaannista pidän niin ikään huolen sen kummempia grammamääriä laskematta. Hyvin toimii!

"Arkimakean" - karkin ja makeiden leivonnaisten - syönti taas johtaa ainakin allekirjoittaneella helposti väsymyskierteeseen ja yhä suurempaan makeannälkään, joten niitä on oppinut välttämään ihan oman olon vuoksi. Varsinkin riittävä proteiinin saanti tuntuu vähentävän hillitsemättömiä makeanhimoja (niitä voi muuten tulla myös silloin, jos hiilihydraatit ovat jääneet liian vähiin suhteessa liikuntamäärään).

Itse siis uskon vankasti, että perisuomalaisesta leivän, perunan ja pullan puputuksesta olisi varaa vähän vähentääkin yleisen hyvinvoinnin nimissä, ja on hienoa, jos asialle alkaa löytyä myös asiantuntijavahvistusta.

01 elokuu, 2006 14:34

[Varpu](#) said...

Hei Pagisija, tuo sinun tapasi syödähän on juuri sitä hiilihydraattiTIIETOISUUTTA, josta puhuin! Itse täällä puputan parhaillaan banaania, joka varmaan monelle puhtasoppiselle karpille on kauhistus. Minusta se on mainio tapa saada energiaa kahvakuulatreeniini, joka on ohjelmassa työpäivän päätteeksi. Kyllä sen banaanin tärkeys kuluu kun puoli tuntia heilutan 16-kiloisia kuulia...

01 elokuu, 2006 17:56

[pagisija](#) said...

Varpu, niinpä! Tuo hiilihydraattitietoisuus tuntuikin tutulta jutulta, vaikka päädyin siihen lähinnä omilla kokeiluilla ravintoasioiden opiskelun sijaan (niitäkin olen lueskellut, mutta koulukuntiahan riittää).

Olen oikeastaan yllättynyt, miten paljon oma keho osaakin ravintotarpeistaan viestiä, kun sitä opettelee kuuntelemaan. On se vain hieno systeemi :)!
01 elokuu, 2006 18:18

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 12) ilmestyy lokakuussa vuonna 2006.