

# Christerin ravintouutisia numero 12, syyskuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

## Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 12, syyskuu 2006.....	1
Johdanto .....	1
Ravintokaraoke .....	3
Kouluruokailun laadusta vihdoinkin huolissaan jopa Kansanterveyslaitos.....	3
Ravinnon laadulla on merkitystä diabeetikolle .....	5
Testosteroni tappaa aivosoluja .....	7
Riittävä D-vitamiini pitää vanhuksen kauemmin kotona.....	7
Foolihappoa sopivasti .....	8
D-vitamiinilisää suositellaan annettavaksi lapsille .....	8
Polyfarmasia on iso ongelma .....	9
Kalan on todettu suojaavan munuaissyöpää vastaan .....	10
Joka viides poika ylipainoinen .....	10
Hedelmillä Alzheimerin kimppuun.....	12
Kaloreista menee minun pääni sekaisin .....	13
Ihmedieeteistä liikuntadieetin pariin .....	16
Grelini säätelee ruokahalua.....	16
Suomen suuri rasvalääkesota .....	17
Oppia ikä kaikki .....	19
Homeopatian suosiota on vaikea käsittää .....	21
Urheilijan verryttelystä ilmestynyt haamututkimus.....	22
Ruotsalaislapset syövät liikaa karkkia .....	23
Matalan glykeemisen indeksin ruokia kannattaa nauttia .....	24
TOP-10 syytä juoda vettä.....	25
Maitoa suositellaan diabeteksen hoitoon .....	27
Kasvisruokavaliosta hyötyä eturauhassyövän hoidossa.....	27
Hiiret eivät syö juustoa .....	28
Parempi PYY vatsassa kuin kymmenen oksennusta.....	29
Neitseellisestä oliiviöljystä sydän tykkää .....	30

## 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 sähköpostiviestini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



FORUM  
DATORUM  
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](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)**

**Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaan "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivitetty 22.9.2006) 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](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))**
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen**

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

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

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

Tiedustelut:

christer sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

[christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi)

---

## Ravintokaraoke

No niin, nyt on kuulkaas laadukkaan ravinto- ja terveyslunnon 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](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi)

---

## Kouluruokailun laadusta vihdoinkin huolissaan jopa Kansanterveyslaitos

[Maaseudun tulevaisuus](#) -lehti ja [Sitra](#) kirjoittaa kouluruokailusta:

**Kouluruokailun laatua halutaan parantaa**

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto (Sitra) on käynnistänyt tutkijoiden ja yritysten yhteistyönä hankkeen, jolla halutaan parantaa kouluruokailun laatua. Suomea on sanottu kouluruokailun mallimaaksi, mutta viestit lasten lihomisesta ja väsymisestä eivät tue tätä käsitystä. Sitran ohjelmajohtaja Anu Harkki sanoo: "Taustalla on huolestuttavia tietoja siitä, että mallikkaana pidetyn kouluruokailumme perusta on murenemassa".

**Suomessa tiedetään jo paljon siitä**, mitä koululaiset lounaslautaseltaan noukkivat ja mitä jättävät syömättä. Myös karkki- ja limsaostoksia on kartoitettu. Tietoa puuttuu johtaja Harkin mukaan siitä, miten nykyiset ruokailutottumukset vaikuttavat terveyteen. Terveystilaa ryhdytään selvittämään pilottikouluissa muun muassa verikokeilla.

**Elintarvikealan yrityksillä** tulee olemaan tärkeä rooli hankkeessa kehittämällä pilottikouluja varten nykyistä laadukkaampia välipala- ja lounastuotteita. Kehitystyötä tekevät Valio, Raisio, HK Ruokatalo, Vaasan & Vaasan ja Sodexho. Mahdollisesti saamme ihan uusia tuotteita, joille voi löytyä myös vientimarkkinoita joko tuoteviennin tai osaamisen muodossa. Hankkeessa tutkitaan tuotteiden terveysvaikutukset ja kiinnostavuus.

**Sodexho haluaa pestä kätensä** mahdollisilta väitteiltä, että se olisi ollut mukana kurjistamassa kouluruokaa tarjoten lukijoille aika yllättävänkin tiedonmurusen: Niissä kouluissa, joissa Sodexho vastaa ruokailupalveluista, vanhemmat voivat ostaa lapselle kymmenen välipalan passin. He voivat varmistua, että päivittäinen välipala on terveellinen, turvallinen ja maistuva. Kymmenen välipalan passi maksaa tällä hetkellä 15 euroa. Tiesittehän tästä mahdollisuudesta? Ongelmana lienee kuitenkin Sodexhollakin itse lämpimän kouluruoan puutteellinen ravitsemuksellinen taso, jonka paikkaaminen erikseen ostettavalla välipalalla vaikuttaa lähinnä tekohengitykseltä. Minun mielestäni kouluruokailun kurjistuminen johtuu kuntien talousahdingosta, järkyttävät mittasuhteet saaneesta tarjouskilpailuttamisesta ja elintarviketeollisuuden ahneudesta. Koulujen omien keittiöiden alasajo ja siellä työskennelleen osaavan henkilökunnan potkiminen pellolle on vauhdittanut laitospuolelta kurjistumista. Eineksien lämmittämiseen keskittyvä ruokailu on ongelman ydin.

**Sitra rahoittaa** tätä Järkipalaa -hanketta yli 1,5 miljoonalla eurolla reilun kahden vuoden aikana. Varoja käytetään peruskoulujen terveys- ja ravitsemustutkimukseen ja tuotekehitykseen.

**Kansanterveyslaitos tutkii** yläkoululaisten terveyttä ja ravitsemusta. Tutkimusprofessori Pirjo Pietinen on hämmästynyt siitä, ettei maassamme ole koottu luotettavaa tietoa koululaisten terveydestä: "On korkea aika herätä siihen, millaisia pitkän aikavälin vaikutuksia kouluissakin yleinen limsan ja karkin ahminta saa aikaan." Nimimerkki Anja kyselee [Hiilaritietoiset](#) foorumissa ihan aiheellisesti: "Pietinen on ollut Kansanterveyslaitoksella pitkään ja toimii nykyisin Ravitsemusyksikön vetäjänä. Luulisi, että olisi ollut mahdollista vaikuttaa asioihin. Vai hämmästeleekö hän edeltäjiensä toimia?"

**Tutkimustyöhön osallistuvat** Kansanterveyslaitoksen lisäksi Kuopion yliopisto, Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos, VTT ja Turun yliopiston funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus.

**Lähteet:** [Hiilaritietoiset](#)-foorumi, Maaseudun Tulevaisuus ja Sitran tiedotteet [kepeys](#) said...

Eiköhän kouluruoan ravitsemuksellinen taso ole ihan hyvä (tai vähintäänkin kohtuullinen), mutta kun koululaiset eivät halua ruokaa syödä.

Kouluruoka on hyvin yksitoikkoista, yksipuolista ja sisältää ruokalajeja, joita harvassa suomalaisessa kodissa enää syödään. Tämän parantaminen taas vaatisi rahaa.

01 lokakuu, 2006 01:06

Anja said...

Valtakunnallisilla ravitsemuspäivillä on puhuttu kouluruoan tasosta:

Menekin lisäämiseksi on tarjottu mm.

- kovan leivän tilalle pehmeää leipää (miten se vaikuttaa ravintoarvoon?)
- jälkiruokia
- vähemmän suolaa (vielä mauttomampaa)
- toki myös tuoreita kasviksia

Kukaan ei puhu mitään proteiineista.

03 lokakuu, 2006 14:40

biponainen said...

Eikö nimenomaan ole hyvä syödä kovaa leipää? Jälkiruokia minä myös kauheasti ihmettelen. Pääruokaan pitäisi panostaa. Minun tyttöni ei juuri piittaa kouluruoasta, on liian mautonta ja tylsän näköistä hän sanoo. Hyvä kun Anja ja Christer puututte tähän kouluruoan kurjuuteen!

On taas ollut mahtavii kirjoituksia Christerillä.

03 lokakuu, 2006 15:36

[christer sundqvist](#) said...

Minusta teillä on ihan viisaita ajatuksia kouluruoasta! Kiitos **biponainen** kannustavasta asenteestasi. Kasvava lapsi tarvitsee hyvälaatuista proteiinia, on sääli **Anja**, että se on keskustelussa unohtunut.

03 lokakuu, 2006 21:22

## Ravinnon laadulla on merkitystä diabeetikolle

**Lääketieteen lisensiaatti Minna Soinion** väitöskirja tarkistetaan huomenna 29.9.2006 Turun yliopistossa. Hän on tutkinut tyyppin 2 diabeetikkojen ravitsemukseen liittyviä sepelvaltimotautitapahtumia ennustavia tekijöitä. Väittelijä löysi näitä tekijöitä muun muassa ravinnosta saatavista rasvoista, koholla olevasta veriplasman homokysteiinipitoisuudesta ja myös kohonneesta verenseerumin C-reaktiivisesta proteiinista (CRP). Tuo CRP on tulehduksen merkkiaine, jonka jo hyvin vähäisenkin nousun on todettu olevan yhteydessä verisuonisairauksien kehittymiseen.

**Tyyppin 2 diabetesta** sairastavilla on noin 2 - 4 kertaa suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin kuin ei-diabeetikoilla. Suurentunut riski selittyy osittain perinteisillä riskitekijöillä kuten korkealla kolesterolitasolla, tupakoinnilla ja kohonneella verenpaineella. Tavanomaiset riskitekijät eivät kuitenkaan yksinään pysty selittämään diabeetikkojen kohonnutta sairastuvuusriskiä.

**Tutkimuksen aineisto** muodostui 1059 tyyppin 2 diabeetikosta, jotka olivat 45-64 -vuotiaita. Keskimäärin he olivat sairastaneet diabetesta noin 8 vuotta. Heitä seurattiin seitsemän vuotta ja selvitettiin sydäninfarktit ja sepelvaltimotautitapahtumista johtuneet kuolemat.

**Ravinnon laadulla oli merkitystä**, sillä riski kuolla sepelvaltimotautiin oli merkitsevästi pienempi niillä diabeetikkomiehillä, jotka saivat ravinnosta suhteessa enemmän monitydyttymättömiä rasvahappoja kuin tyydyttyneitä rasvoja. Naisilla tällaista eroa ei todettu. Riski saada akuutti sydäninfarkti tai riski menehtyä sydäninfarktiin kaksin- tai kolminkertaistui niillä tyyppin 2 diabetesta sairastavilla, joilla plasman homokysteiinipitoisuus oli kohtalaisesti koholla. Kohonnut homokysteiinipitoisuus oli riskitekijä myös niillä diabeetikoilla, joilla ei ollut sepelvaltimotautia tutkimuksen alkaessa. Tutkimuksessa osoitettiin, että riski kuolla sepelvaltimotautiin oli suurempi niillä tyyppin 2 diabetesta sairastavilla miehillä ja naisilla, joilla CRP oli koholla. Myös matala

seerumin sinkkipitoisuus oli yhteydessä suurentuneeseen sepelvaltimotautiriskiin. Sinkki on kivennäisaine, joka osallistuu yleisesti elimistön kasvuun, kehitykseen sekä immuunipuolustukseen. Se on useiden elimistölle välttämättömien entsyymien osana. Sen puutteen on todettu aiheuttavan mm. kasvun hidastumista lapsilla. Sinkillä on todettu myös antioksidanttista vaikutusta, ja näin sillä saattaa olla verisuonisairauksia estävä vaikutus.

**Lisätutkimuksia tarvitaan siitä**, voidaanko sepelvaltimotautitapahtumia vähentää tyypin 2 diabeetikoilla esimerkiksi syömällä vähemmän eläinperäisiä kovia rasvoja ja enemmän kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä. Suomalaiseen ruokapöytään voisi olettaa kuuluvan runsaammassa määrin tuoretta kalaa.

**En löytänyt** tätä väitöskirjaa netissä vapaasti luettavassa muodossa. Mielestäni kaikkien väitöskirjojen pitäisi olla vapaasti saatavilla, eikä niin kuin tässä tapauksessa ostettavissa jostakin kirjakaupasta.

**Lähde:** [Finfood, 28.9.2006](#)

Anonymous said...

"Lisätutkimuksia tarvitaan siitä, voidaanko sepelvaltimotautitapahtumia vähentää tyypin 2 diabeetikoilla esimerkiksi syömällä vähemmän eläinperäisiä kovia rasvoja ja enemmän kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä."

Tätä ei sanottu Finfoodin tiedotteessa vaan lienee Christer sinun oma ehdotuksesi? Miksi muuten puhut eläinperäisestä tyydyttyneestä rasvasta vaikka tarmokkaasti vastustat kovetettuja öljyjä ja transrasvoja, jotka ovat pääsääntöisesti kasviperäisiä?

Satunnainen lukija  
28 syyskuu, 2006 17:52

[christer sundqvist](#) said...

Jep **Satunnainen lukija**, lähes aina pistän juttuihin omia ajatuksia, joskus jopa 100% tekstistä on omaa tuotantoa.

Transrasvat ovat isona huolenaiheena. Pidän viranomaisten suhtautumista transrasvoihin liian lepsuna. Toivon, että kovien eläinrasvojen suhteen päästään pian parempaan selvyyteen. Nyt joudun tasapainoilemaan piinaavalla tavalla kahden leirin (käsityksen) välillä: 1) kovat eläinrasvat vaarallisia (valtion ravitsemusvaliokunnan käsitys) ja 2) kovat eläinrasvat hyödyllisiä (Atkinsin ym. vähähiilihydraattisten dieettien kannattajat).

Nauti niistä harvoista hetkistä jolloin kirjoitan ylistävään sävyyn esim. voista (jota parempaa levitettä VOIleivälle ei ole keksitty!). En minä kategorisesti vastusta eläinrasvoja. Kaikkea tarvitaan - kohtuullisia määriä.

Diabeetikolle kuitenkin suosittelen eläinrasvan jättämistä pois (tai hyvin vähiin) ja salaattikulhon esille ottamista, värikkäiden hedelmien syömistä, porkkanoiden popsimista ym. Huomenna tätä ilosanomaa pyrin edistämään Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa eräälle potilasryhmälle ihan koko päivän.

Kiitos kommentista!

christer  
28 syyskuu, 2006 21:00

## Testosteroni tappaa aivosoluja

**Kavalat naistutkijat** Yalen yliopistossa (USA) ovat lisänneet testosteronia kasvatusaljoissa pitämäänsä aivokudokseen. Miten kävi? Pienet testosteronimäärät pitivät kudoksen hyvässä kunnossa, mutta liian suuri määrä aiheutti solujen tuhoutumisen vähän samaan tapaan kuin Alzheimerin taudissa.

**Naistutkijoiden mielestä** tämä voi selittää miksi anabolisten steroidien väärinkäyttö voi aiheuttaa käyttäytymishäiriöitä kuten väkivaltaisuutta ja itsemurha-ajatuksia. "Liika testosteroni on pahaksi, liian vähän myöskin, mutta juuri oikea määrä on täydellistä", sanoo tutkimusta johtanut Barbara Ehrlich.

**On siinä meillä miehillä** miettimistä kun näin nolosti on asiat. Miehisyyden symboli, testosteroni, tuhoaa aivosoluja. Voivatko asiat mennä enää huonompaan suuntaan miesten kannalta? Vastaus on kiusallisella tavalla myönteinen: Ehrlichin tutkimusryhmä kokeili aivokudokselle estrogeenia, eli naisten sukupuolihormonia, ja huomasi tämän hormonin suojelevan aivosoluja. Anna minun kaikki kestää...

**Tutkimustuloksia ei julkaista** missä tahansa lehdessä, sillä hyvät hyssykät sentään Journal of Biological Chemistry, tuo biokemistien lippulaiva on langennut julkaisemaan näitä naisten sulosointuja. Nyt saisi kyllä loppua testosteronin piikittely voimailijoiden keskuudessa. Lihakset kasvavat ja palautuminen nopeutuu, mutta järkihän siinä lähtee.

**Suolaa muskeliemien haavoihin** lisätään näin: "Seuraavan kerran kun näet lihaksikkaan miehen urheiluautoissaan kiilaavan eteesi ajotiellä, älä vihastu - vedä muutaman kerran syvään henkeä ja sano itsellesi, että vika ei ole miehessä itsessään vaan aineissa joita hänen suonissaan ja aivoissaan virtaa", sanoo Ehrlich.

**Testosteronia liikaa saaneet aivosolut** näyttävät kuolevan apoptoosiksi nimetyn ilmiön takia. Se on ikään kuin ohjelmoitu kuolema aivosoluille. Sinänsä apoptoosista on hyötyä, sillä aivojen pitää päästä eroon joistakin soluistaan, mutta kun tämä kohdistuu liian suurelle solujoukolle, ongelmat karkaavat käsistä.

**Lähde:** [Reuters Health News, 26.9.2006](#)

Anja said...

"Nyt saisi kyllä loppua testosteronin piikittely voimailijoiden keskuudessa. Lihakset kasvavat ja palautuminen nopeutuu, mutta järkihän siinä lähtee."

Onko sitä järkeä alunperin ollutkaan, jos kerran on testosteronin piikittämiseen ruvennut?

28 syyskuu, 2006 10:57

## Riittävä D-vitamiini pitää vanhuksen kauemmin kotona

**Hollantilaistutkimuksessa on todettu**, että kotonaan asuvilla vanhuksilla on usein D-vitamiinivaje. Tutkijoiden mielestä D-vitamiinin saanti on riittämätöntä 30–90 prosentilla

vanhuksista, joten D-vitamiinin vajauksen ja sen syiden korjaaminen saattaisi auttaa monia pärjäämään kotonaan nykyistä pitempään. Tätä rasvaliukoista vitamiinia tarvitaan mm. luunmuodostuksessa, lihasvoiman ylläpidossa ja se pitää yllä yleistä vastustuskykyä. Riittämätön D-vitamiinin saanti voi liittyä mm. moniin kroonisiin sairauksiin ja [osteoporoosiin](#). Hollantilaisten tutkimus on ensimmäinen, missä on selvitetty D-vitamiinivajeen ja hoitokotiin joutumisen yhteyttä.

**Tulosten perusteella** vanhainkotiin siirtyminen oli noin 3,5 kertaa todennäköisempää, jos vanhuksella oli D-vitamiinivajaus kuin jos hänen verensä D-vitamiinipitoisuus oli suuri. Tutkijat uskovat D-vitamiinivajeen kertovan vanhusten terveydentilasta laajemminkin.

**D-vitamiinia saamme** auringosta ja monipuolisesta ravinnosta.

**Lähteet:** Uutispalvelu Duodecim ja [Am J Clin Nutr 84: 616–622, 2006](#)

Anonymous said...

Erinomaisia D-vitamiinin lähteitä ovat kala, sienet ja kananmunat.

Satunnainen lukija  
25 syyskuu, 2006 21:32

## Foolihappoa sopivasti

**Uumajan yliopistossa** on taas väitöskirja nähnyt päivänvalon. Tänään Bethany Van Guelpen on saanut ison työnsä päätökseen ja voi ruveta tekemään ihan oikeata työtä. Mitä hän on havainnut B-vitamiineihin kuuluvasta foolihaposta?

**Foolihappo vähentää** riskiä sairastua aivoverenvuotoon ja sydäninfarktiin. Sen sijaan foolihapon rooli syöpäsairauksissa on epäselvä.

**Lähde:** [PrimaVi.se](#)

## D-vitamiinilisää suositellaan annettavaksi lapsille

**Arvostettu suomalainen tutkija**, Helsingin yliopiston ravitsemustieteen dosentti Christel Lamberg-Allardt, pitää päivittäistä D-vitamiinilisää tarpeellisena jokaiselle lapselle 2 viikon iästä kolmeen ikävuoteen asti.

**Alle yksivuotiaille** D-vitamiinia annostellaan sen mukaan, mitä ravintoa lapsi saa. Pelkästään tai osittain äidinmaitoa saaville lapsille vuorokausiannos on 10 mikrogrammaa. Ainoastaan äidinmaidonkorviketta, lapsen erityisvalmistetta ja/tai vitaminoitua lastenvelliä saaville lapsille on myös annettava D-vitamiinilisää 6 mikrogrammaa, Lamberg-Allardt muistuttaa. Yli vuoden ikäiset lapset tarvitsevat edelleen D-vitamiinilisää 5 - 6 mikrogrammaa ympäri vuoden aina kolmeen ikävuoteen saakka. Jos alle kolmevuotias lapsi ei käytä lainkaan vitaminoitua maitoa, on D-vitamiinilisää tarpeen antaa jopa 10 mikrogrammaa.

**Kolmen ikävuoden ylittäneet lapset**, jotka eivät säännöllisesti käytä D-vitaminoituja maitovalmisteita, tarvitsevat D-vitamiinilisää 5 - 6 mikrogrammaa vuorokaudessa pimeimpään aikaan, eli lokakuun alusta maaliskuun loppuun. Näinä kuukausina ei Suomessa saa riittävästi auringonvaloa. Jos lapsi käyttää riittävästi D-vitaminoituja maitovalmisteita, ei D-vitamiinilisää ole tarpeen antaa. Yli kolmevuotias saa päivän D-vitamiiniannoksen esimerkiksi kahdesta lasillisesta maitoa tai piimää, lautasellisesta maitoon keitettyä puuroa tai velliä sekä 6 teelusikallisesta



margariinia. Lisäksi on tarpeen syödä kalaa - eri lajeja vaihdellen - ainakin kaksi kertaa viikossa. D-vitamiinia lisätään nykyään myös joihinkin jogurtteihin, mutta luomu- ja tilamaitoon tai -piimään sitä ei kuitenkaan lisätä.

**D-vitamiinitipat** kannattaa annostella lusikalla suoraan lapsen suuhun. "Jos lapsi ei syö lautastaan tyhjäksi, ei vitamiiniannoskaan tule kokonaan nautittua", Lamberg-Allardt huomauttaa. D-vitamiinia voidaan annostella myös tabletteina tai kalanmaksaöljyn muodossa. Kalanmaksaöljy sisältää myös A-vitamiinia, joten sen käytön yhteydessä onkin varmistettava, ettei lapsi käytä muita A-vitamiinia sisältäviä ravintolisiä.

**Myös äidin on hyvä** tarkistaa D-vitamiinin saantinsa. Lamberg-Allardt muistuttaa, että Suomessa etenkin nuoret naiset saavat usein liian vähän D-vitamiinia ruokavaliostaan, jolleivät he käytä riittävästi maitotuotteita ja kalaa. Äiti saa riittävästi D-vitamiinia, kun hän nauttii päivän aikana noin 6 dl maitoa, käyttää leivän päällä margariinia sekä syö kalaa 2-3 kertaa viikossa. Jos epäilee saavansa ravinnosta riittämättömästi D-vitamiinia, suosittelee Lamberg-Allardt naisia harkitsemaan vitamiinilisän käyttöä ainakin talvikauden ajaksi.

**Voiko lapsi saada liikaa D-vitamiinia?** "D-vitamiinia ei voi saada liikaa, jos käyttää vitamiinilisää suosituksen mukaisesti, eikä saa sitä monesta eri lähteestä. Pieni lapsi ei käytä maitotuotteita siinä määrin, että D-vitamiininsaanti vastaisi edes saantisuositusta", toteaa Lamberg-Allardt.

**Monet tutkimukset ovat osoittaneet**, että suomalaisten D-vitamiinitilanne on ollut huono etenkin talvella. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esityksestä kauppa- ja teollisuusministeriö antoi alkuvuodesta 2003 asetuksella yleisen luvan lisätä D-vitamiinia kaikkiin nestemäisiin maitovalmisteisiin aikaisempaa enemmän, 0,5 mikrogrammaa D3-vitamiinia / 100 ml ja kaikkiin levitettäviin ravintorasvoihin 10 mikrogrammaa /100 grammaa. Tavoitteena oli lisätä keskimääräistä päivittäistä D-vitamiinin saanti noin 2 - 3 mikrogrammalla. Kävi ilmi, että ravintosuosituksia vastaavalla ruokavaliolla saa riittävästi D-vitamiinia ja D-vitamiinilisien liian runsaaseen käyttöön on syytä kiinnittää huomiota.

**Lähteet:** [Finfood, 22.9.2006](#) ja Christel Lamberg-Allardt, Heli Viljakainen ja työryhmä. [D-vitamiinitilanteen seurantatutkimus 2002-2004](#) (PDF) 49 s. Helsinki 2006.

## Polyfarmasia on iso ongelma

**Polyfarmasia eli monilääkitys** on erityisesti vanhusten ongelma. Muutaman vuoden takaisen ruotsalaistutkimuksen mukaan jopa kaksi kolmesta vanhuksesta käyttää vähintään kymmentä eri lääkettä.

**Made in Hong Kong** on seuraava tutkimus, joka julkaistiin arvostetussa lääkäri-lehdessä [British Medical Journal](#). Meillä on siitä paljon opittavaa myös [here in Finland](#). Monilääkityt pärjäisivät paremmin lääkkeidensä kanssa, jos he saisivat apteekkareilta puhelinneuvontaa. Tämä neuvonta voi jopa pelastaa ihmishenkiä, todetaan hongkongilaistutkimuksessa.

**Tulokset perustuvat** vajaan 500:n huonosti lääkityksiään noudattavan monilääkityn potilaan aineistoon. Potilaat satunnaistettiin joko puhelinneuvontaryhmään tai vertailuryhmään. Lääkärissä he kävivät 2-4 kuukauden välein, ja neuvontapuheluita soitettiin käyntien välissä. Puhelinneuvontaa saaneista kuoli kahden vuoden seurannassa 11 prosenttia ja verrokeista 17 prosenttia. Kun aineistosta poistettiin erilaisia asiaan kuulumattomia taustamuuttujia, saatiin puhelinneuvonnan hyödyksi 41 prosentin pienentynyt kuolemanvaara seurannan aikana. Käytännössä tämä tarkoittaa, että yhden kuoleman ehkäisemiseksi oli neuvottava 16:ta potilasta.

## Kommentteja?

Lähde: [BMJ 333: 522, 2006](#) ja [Uutispalvelu Duodecim, 22.9.2006](#)

## Kalan on todettu suojaavan munuaissyöpää vastaan

**Ruotsalaistutkimuksen mukaan** säännöllinen rasvaisen kalan syönti vähensi munuaissyövän riskiä. Rasvaiseksi kalaksi tutkijat luettelivat lohen, sillin, sardiinin ja makrillin. Tutkimuksessa 60 000 ruotsalaista naista sai merkittä kyselylomakkeeseen syövätkö kalaa ja kuinka usein. Vähintään kerran viikossa syöty kala-ateria vähensi syöpäriskiä 74 prosenttia.

**Tutkimusta johtanut** professori [Alicja Wolk](#) (Karolinska institutet, Solna) pitää kalan syöpää torjuvaa mekanismia niin yleisluonteisena, että se myös tehoaa muihin syöpiin. Ja vaikka tässä tutkittiin vain naisia, voivat myös miehet hyötyä kalan syömisestä. Rasvaisen ja kuivan kalan välillä on oleellinen ero, mitä syövän ehkäisyyn tulee, korostaa Wolk. Rasvainen kala sisältää sekä omega-3-rasvahappoja että D-vitamiinia, jotka kummatkin estävät syöpää. Rasvaisissa kaloissa on 20–30 kertaa enemmän omega-3:a ja 3–5 kertaa enemmän D-vitamiinia kuin kuivissa kaloissa.

Lähteet: [Dagens Nyheter, 20.9.2006, sivu A14](#), [JAMA 296: 1371-1376, 2006](#), [Karoliinisen instituutin tiedote, 20.9.2006](#), [Biovita, 20.6.2006](#)

## Joka viides poika ylipainoinen

**Yläasteen pojat** liikkuvat liian vähän. [Liikunnan ja Urheilun Maailmassa](#) erikoistutkija Minna Pietikäinen [Stakesilta](#) julkistaa [Kouluterveyskyselystä](#) uuden tutkimustuloksen. Liikunnan harrastaminen ja arki-rytmi heijastuu nuorten ylipainoon.

**Oppilailta kysyttiin** kuinka usein he harrastavat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanaan vähintään puolen tunnin ajan. Heiltä kysyttiin myös kuinka monta tuntia viikossa he tavallisesti harrastavat liikuntaa koulutuntien ulkopuolella niin, että he hengästyvät ja hikoilevat. Liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan harrastavien osuus on laskenut yläluokkalaisilla vuodesta 2000 vuoteen 2006. Kuudessa vuodessa näin vähän liikkuvien osuus on vähentynyt 11 prosentista 8 prosenttiin. Vähintään 2-3 kertaa viikossa urheilua tai liikuntaa harrastaa 84 prosenttia yläluokkalaisista pojista ja 83 prosenttia tytöistä. (Taulukko 1). Oppilaiden liikunta ei kuitenkaan välttämättä ole sellaista, joka saa hengästymään ja hikoilemaan. Yläluokkalaisista pojista hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään 2 tuntia viikossa harrastaa 66 prosenttia ja tytöistä 59 prosenttia.

**Pojilla useita tunteja viikossa hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa** harrastavien osuus on pysynyt lähes ennallaan verrattuna vuoteen 2000. Tytöillä sen sijaan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa harrastavien osuus on lisääntynyt ja fyysisesti passiivisten osuus vastaavasti vähentynyt vuodesta 2000 vuoteen 2006 (Taulukko 2). Hyvä tytöt!

**Ylinainoisten osuus** on lisääntynyt yläluokkalaisilla 5 prosenttiksi vuodesta 1998

Nykyisin yläluokkalaisista pojista 19 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia on ylipainoisia.

**Ylipaino on määritelty** painoindeksin (BMI) mukaan. Ylipainon raja on määritelty iän ja sukupuolen mukaan niin, että 18-vuotiailla raja on 25 ja nuoremmilla ikäryhmillä pienempi.

**Ylipainon yleisyyttä** pyrittiin Kouluterveyskyselyssä selittämään liikunnan vähäisyydellä ja epäedullisella arkirytmillä. Hyvällä arkirytmillä tarkoitetaan tässä aamupalan, koululounaan, välipalojen ja päivällisen säännöllistä syömistä sekä liikunnan säännöllistä harrastamista ja riittävää unta. Niistä pojista, joilla arkirytmi ruokailun, liikkumisen ja nukkumisen suhteen oli hyvä, 14 prosenttia oli ylipainoisia. Niistä oppilaista, joilla arkirytmi oli huono, ylipainoisten osuus oli 26 prosenttia. Tyttöillä arkirytmi ei ollut yhteydessä ylipainoon.

**Liikunnan harrastaminen oli yhteydessä ylipainoon.** Niistä pojista, jotka ilmoittivat liikkuvansa liikuntatuntien lisäksi harvemmin kuin kerran viikossa vähintään puolen tunnin ajan, ylipainoisia oli 25 prosenttia. Niistä pojista, jotka ilmoittivat liikkuvansa lähes joka päivä liikuntatuntien lisäksi vähintään puoli tuntia, ylipainoisia oli 16 prosenttia. Tyttöillä vastaavat prosenttiosuudet olivat 13 prosenttia ja 10 prosenttia. Niistä oppilaista, jotka ilmoittivat, etteivät harrasta hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa koulun liikuntatuntien ulkopuolella, ylipainoisia oli 24 prosenttia. Niistä, jotka harrastavat yli neljä tuntia, ylipainoisia oli 16 prosenttia. Tyttöillä vastaavat prosenttiosuudet olivat 11 prosenttia ja 8 prosenttia.

**Hyvä arkirytmi ja säännöllinen liikkuminen** ovat tärkeitä nuorten ylipainon ehkäisyssä. Säännölliseen terveelliseen ruokailuun, päivittäiseen liikuntaan ja hyvään yöuneen huomion kiinnittäminen auttaa suoriutumaan koulutyöstä ja tuo puhtia myös vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Hyvään arkirytmiin huomion kiinnittäminen ehkäisee ylipainoa, vaikkei painoon sinänsä kiinnitettäisi lainkaan huomiota.

*Taulukko 1. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa aikanasi vähintään puolen tunnin ajan?*

#### **Peruskoulun 8. ja 9. lk noiat**

	<b>2000</b>	<b>2002</b>	<b>2004</b>	<b>2006</b>
En lainkaan	3 %	3 %	3 %	2 %
Kerran viikossa tai harvemmin	17 %	15 %	15 %	14 %
2-3 kertaa viikossa	22 %	22 %	22 %	23 %
4-6 kertaa viikossa	23 %	24 %	23 %	25 %
Vähintään kerran päivässä	35 %	37 %	38 %	36 %
N	24819	26789	28332	29079

#### **Peruskoulun 8. ja 9. lk tytöt**

	<b>2000</b>	<b>2002</b>	<b>2004</b>	<b>2006</b>
En lainkaan	2 %	2 %	1 %	1 %
Kerran viikossa tai harvemmin	23 %	20 %	19 %	16 %

Kerran viikossa tai harvemmin	23 %	20 %	19 %	16 %
2-3 kertaa viikossa	28 %	29 %	28 %	28 %
4-6 kertaa viikossa	20 %	22 %	22 %	23 %
Vähintään kerran päivässä	29 %	28 %	30 %	32 %
N	24425	26130	27667	29089

*Taulukko 2. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilet?*

### Peruskoulun 8. ja 9. lk pojat

	2000	2002	2004	2006
En lainkaan	9 %	9 %	9 %	9 %
1/2-1 tuntia viikossa	27 %	26 %	25 %	26 %
2-3 tuntia viikossa	24 %	25 %	25 %	25 %
> 4 tuntia viikossa	40 %	40 %	41 %	41 %
N	24770	26725	28295	29020

### Peruskoulun 8. ja 9. lk tytöt

	2000	2002	2004	2006
En lainkaan	12 %	10 %	11 %	9 %
1/2-1 tuntia viikossa	36 %	35 %	34 %	32 %
2-3 tuntia viikossa	29 %	29 %	28 %	30 %
>4 tuntia viikossa	24 %	26 %	26 %	29 %
N	24383	26080	27621	29046

Kyselyyn vastasi 88 172 oppilasta: 58 657 yläluokkalaista ja 29 515 lukiolaista.

Tekstin on pääasiassa kirjoittanut Minna Pietikäinen, erikoistutkija, Stakes, Kouluterveyskysely, puh. (050) 3407933, [minna.pietikainen@stakes.fi](mailto:minna.pietikainen@stakes.fi).

## Hedelmillä Alzheimerin kimppuun

[Alzheimerin taudissa](#) ilmenevä [beta-amyloidin](#) kato aivoissa johtuu ilmeisesti liiallisesta [vetyperoksidista](#). Monet [polyfenolit](#), jotka ovat mm. hedelmissä esiintyviä antioksidantteja, ovat tutkimuksissa suojanneet aivoja paremmin vetyperoksidin haitallisilta vaikutuksilta kuin [antioksidantti vitamiinit](#).

**Yhdysvaltalais tutkimuksessa on selvitetty**, kuinka runsaasti polyfenoleita sisältävien hedelmien ja hedelmämeijujen kulutus suojaa Alzheimerin taudilta. Seurantatutkimukseen osallistui yli 1 800 koehenkilöä. Heillä ei tutkimuksen alkaessa ollut todettu [dementiaa](#). Heitä seurattiin 8–9 vuoden ajan. Näytti siltä, että vähintään kolme kertaa viikossa hedelmämeijua juoneiden riski sairastua Alzheimerin tautiin oli pienempi kuin vähemmän meijua juoneiden joukossa.

**Mehujen suojavaikutus** näytti olleen suurin niillä, joilla oli perinnöllisesti epäedullinen veren [apolipoproteiinkoostumus](#), joka altistaa voimakkaasti Alzheimerin taudille. [Hedelmillä ja hedelmämehuilla](#) näyttää olevan tärkeä rooli Alzheimerin taudin ehkäisyssä, erityisesti niillä, joiden riski on perinnöllisistä syistä suuri. Hedelmistä ei sitä paitsi aiheudu juurikaan haittavaikutuksia.

**Häkellyttävänä tietona** saimme äskettäin lukea Helsingin Sanomista (HS, 8.8.2006), että [eläinrasvat](#) olisivat Alzheimerin taudin syy. Uutisen takana oli dosentti [Miia Kivipelto](#) ja tieto on osa [Kansanterveyslaitoksen](#) kuuluisaa [Pohjois-Karjala-projektia](#). Uutisankan piirteitä saaneessa jutussa kerrotaan näin: "Aivoihin kertyy tyydyttyneistä eli niin sanotuista kovista rasvoista [beta-amyloidi](#) -nimistä proteiinia, jonka havaittiin tuhoavan aivojen hermosoluja ja siten edesauttavan Alzheimerin tautia." Asiasta [keskustellaan](#) vilkkaasti.

**Dosentti Kivipellon mukaan** näitä rasvoja saadaan voista ja maidosta, joiden käyttöä kannattaisi vähentää. Voi, voi! Porvoolainen lääkäri [Antti Heikkilä](#) on tästä saanut vettä myllyynsä ja parkaissut Helsingin Sanomissa (21.8.2006): "Siis jälleen voi, ihmisen normaaliin ravintoon vuosituhansia kuulunut ravintoaine, todetaan terveydelle vaaralliseksi. On todettava, että väittäjä on mieletön eikä perustu mihinkään tosiasiaan, vaan on eläinrasvoja vastustavien ryhmien esittämä teoria. Eläinperäiset rasvat eivät kerta kaikkiaan aiheuta Alzheimerin tautia. Eläinrasvoja on tosin syytetty aiheutta milloin mistäkin sairaudesta. Rasva ei kerääntynyt aivoihin ja tuhoa hermosoluja, vaan amyloidi on proteiinia eikä rasvaa, ja sitä ilmaantuu aivoihin jatkuvasti normaalien elintoimintojen yhteydessä. Terveet aivot poistavat liian amyloidin kudoksesta samojen periaatteiden mukaan, joilla elimistö pääsee eroon liiasta virtsa-aineesta."

Lähde: [Am J Med 119: 751-759, 2006](#)

## Kaloreista menee minun pääni sekaisin

**Maailmankirjat ovat sekaisin.** Kalorit (joulet) eivät enää ole kaloreita. Asetelma on ymmärtääkseni seuraava:

1. **Virallinen ravintovalistus:** kalori on kalori tulipa se mistä energiaravintoaineesta tahansa
2. **Vaihtoehtoinen ravintovalistus:** nautittu kalorimäärä riippuu siitä mistä energiaravintoaineesta se on peräisin

**Ymmärtääkseni** kohdan 2 valistajat ovat kovin surullisia kun muut ihmiset eivät ota heitä vakavasti. Ihan tosissaan he julkaisevat raporttejaan tiedelehdissä ja kumoavat kohdan 1 valistajien itsepintaisen uskon termodynamiikan 1. pääsääntöön: Energia voi muuttua muodosta toiseen, mutta sitä ei voi syntyä eikä kadota. Tämä pääsääntö on edelleen voimassa.

**Tämä on vaikea asia.** Olen lukenut kirjoituksia (kiitos Anssi Manninen lukuvinkeistäsi!), miettinyt pääni puhki mitä mieltä tästä pitäisi olla. Puhki menneen pääni ajatuksia tulee nyt tässä. Kommentoikaa ihmeessä jos olen käsittänyt edes jonkun asian oikein. Sanon asiat tavoilleni uskollisesti mahdollisimman suoraan. Selkeyttä minun on vaikea saada teksteihini, koska tämä on niin mahdottoman vaikea asia.

**Ajatus numero I: Rasva ei lihota yhtä paljon kuin hiilihydraatti.** Rasvaa suosiva ravintovalistus (kohta 2) esittää, että rasvan myötä saadut kalorit eivät lihota yhtä paljon kuin jos kalorit nautitaan hiilihydraatteina. Ajatus viedään kirjoituksissa niin pitkälle, että rasvan suosiminen hiilihydraattien sijaan tulee erityisen tärkeäksi. Rasvana kehoon tulleet kalorit vähentyvät erityisen tehokkaasti jos ihminen yltää metabolisesti vastenmieliseen olotilaan nimeltä ketoosi. Ketoosi on se ihme prosessi,

joka hävittää rasvana nautittuja kaloreita erityisen tehokkaasti. Minäkin olen kokeillut ketoosia. Se oli niin kamala olotila ja juoksu ei kulkenut mihinkään, että laihduin varmaan senkin takia, että ruoka ei yksinkertaisesti maistunut. Löysin myös tiedon rasvan ja erityisesti proteiinin käyttämisestä kehossamme muuhunkin kuin energialähteeksi, esim. proteiinia käytetään lihaskudoksen rakentamiseen. Tämä pitäisi ottaa huomioon kalorilaskelmissa. Varmaan pitäisi. Onko siitä laskelmia miten paljon kaloreita menee hukkaan kun nautitaan eri energiaravintoaineita? Onko joitakin ihmisiä pidetty pitkään suljetussa tilassa (kalorimetrissä) ja seurattu miten ravintoaineet vaikuttavat elopainoon? Taitaa käytössä olla epäsuorat kalorimetriset tutkimukset, joihin liittyy suuria virhelähteiden mahdollisuuksia.

**Ajatus numero II: *Laihdutus on aina vaikeaa.*** Laihdutus on vaikeaa, sillä pitäisi syödä vähemmän kuin kuluttaa. Tähän ei ihminen helposti pysty. Jos on tottunut syömään suuria ruoka-annoksia, on se sitten koostettu mistä ravintoaineista tahansa, on hyvin vaikea ja itsekuria vaativaa opetella syömään niukemmin ja ehkäpä useammin. Puolustan virallisen ravintovalistuksen pääsuuntausta, että lihominen johtuu siitä syystä, että syömme liikaa ruokaa ja liikumme liian vähän. Tämä on päälinjaus, jonka vaikutukset ovat vähintään 100 kertaa merkittävämmät kuin saivartelu jostakin rasvan aiheuttamasta vähäisemmästä kalorikertymästä ihmisruumiissa. Taidan valita kultaisen keskitien (taas!). Myönnän uuden kaloriteorian oikeutuksen, mutta pidän kuitenkin virallisen ravintovalistuksen päälinjausta merkittävämpänä asiana tässä tilanteessa. Täällä Paraisilla on katuun kirjoitettu mietelauseita. Yksi niistä kertoo siitä miten voimme vähän kaikkea elämässämme vaatia, mutta kerropa kerrankin tähdelle, että tulepa alas sieltä minun mielikseni, niin saamme vähän toisenlaisen näkökulman mahdollisuuksiimme vaikuttaa asioihin. En muista tuota mietelauseita sanantarkasti, täytyy käydä tarkistamassa.

**Ajatus numero III: *Fysiikka on tieteenä erilaista kuin biologia.*** Olen saanut koulutuksen sinä aikana kun fysiikkaa pidettiin tarkkana tiedealana missä mittalaitteet kertovat hyvin tarkasti missä kulloinkin mennään. Biologiaa ja biokemiaa pidettiin taas epätarkkana tieteenä, sillä siinä on niin tavattoman paljon erilaisia muuttujia, joita on vaikea kontrolloida. Minusta tuntuu, että joihinkin biokemisteihin on nyt iskenyt fysiikkavaihe liikaa päälle. Kerrotaan miten rasvan kalorit häviävät elimistössä ja lihomista ei tapahdu. Ovatkohan kuitenkin ottaneet huomioon miten monimutkainen ihmiselimistö on? Paljon on erilaisia hormoneja (joiden vaikutuksia ei vielä kukaan ihan tarkkaan tunneta), jotka vaikuttavat siihen varastoidaanko energiaa rasvakudokseen vai käytetäänkö se heti. Esimerkkeinä voisin vaikkapa mainita: insuliini, glukagoni, kolekystokiniini, leptiini, greliini, neuropeptidi Y, somatostatiini, adrenaliini, testosteroni, estrogeeni, tyroksiini, kasvuhormoni jne. Tee nyt sitten tarkkoja tutkimuksia tuollaisen sekamelskan keskellä!

**Ajatus numero IV: *Vähemmän energiaa sisään - enemmän energiaa ulos.*** Minun täytyy vielä tarkistaa oletteko hereillä. Eli, vielä kerran kysyn: Eikö ihminen laihdu silloin jos syö vähemmän energiaa kuin kuluttaa? Joutavatko sellaiset termit kuin negatiivinen energiatasapaino romukoppaan? Ainoa asia minkä voin kaloreista sanoa on, että niistä menee pää sekaisin!

## **Veteraaniurheilija on puhunut - nyt on teidän vuoronne kommentoida!**

Anonymous said...

Kaloreista tapellaan vähä joka suunnalla:

<http://www.blackwell-synergy.com/doi/full/10.1111/j.1471-0528.2006.01070.x>  
20 syyskuu, 2006 17:13

[Janne Viljami](#) said...

Oli tosi paljon hyviä pointteja. Olen vasta biokemian suhteen aloittelija. Kuitenkin ravitsemuskeskustelussa törmää usein ajatukseen "tarkistakaa asia vaikka biokemian oppikirjasta". Tällainen ajattelu on pelottavan yksinkertaistavaa ja ohjaa kapea-alaiseen ajatteluun.

(Seuraava lause on rohkea, mutta kirjoitanpa sen kaikesta huolimatta) Uskoisin, että edellä mainittuun ajatteluun kompastuvat ennen kaikkea henkilöt joilla ei ole monipuolista ravitsemuskoulutusta.

Otan esimerkin, joka on tullut esille ravitsemustieteen opinnoissa. Biokemian kirjasta voidaan lukea, että maksa kykenee muuttamaan hiilihydraatteja rasvoiksi. Tästä voi tehdä pelkästä biokemiasta ravitsemusoppia soveltava henkilö johtopäätöksen (niin kuin monet tekevätkin), että hiilihydraatit muuttuvat helposti rasvaksi. Varsinaiset ravitsemustutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että hiilihydraatit muuttuvat rasvoiksi vain jos hiilihydraattien määrä on todella suurta (jotain 70 E%) tai jos rasvoja ja proteiinia saadaan hiilihydraattien lisäksi reilusti yli energiantarpeen.

Tällaisia huomioita olen tehnyt ravitsemusmaailman karusellin pyöriessä. Ensisijainen tarkoitukseni oli yrittää paljastaa ravitsemuskeskustelun anatomiaa. En osaa vielä niin hyvin biokemia ja ravitsemusfysiologiaa, että niihin liittyville väitteilleni kannattaisi antaa liikaa painoarvoa.

20 syyskuu, 2006 17:22

[christer sundqvist](#) said...

Kiva **janne viljami**, että meitä rohkeita riittää. Sinussa on ainesta! Käy taas sopivan hetken tullen pyörittämässä ravitsemusmaailman karusellia joko täällä vaatimattomassa blogissani tai omassasi.

20 syyskuu, 2006 17:37

[Janne Viljami](#) said...

Kirjoittelen tähän miten itse olen asioita ymmärtänyt.

Kalorit ovat mielenkiintoinen asia, sillä elintarvikkeissa olevien eri energiaravintoaineiden kalorimäärät eivät tarkoita samaa kun elimistön niistä saatava nettokalorimäärä, eikä siinä ole mitään mikä sotisi termodynamiikan 1. pääsääntöä vastaan. Tämä johtuu siitä että eri ravintoaineiden käsittelemiseen tarvitaan eri määrä energiaa (kaloreita).

Siis vähän sama juttu kun palkassa. Bruttopalkka (energiaravintoaineiden kalorimäärä) on tietyn suuruinen, ennen kun siitä vähennetään verot ja muut menot. Näitä veroja ja muita menoja energiaravintoaineille ei varmaan pystytä täysin määrittämään. Mutta proteiineilla ne ovat yleensä kaikkein suurimmat, johtuen ruoansulatuksesta ja mahdollisesta niiden muuttamisesta glukoosiksi tai rasvaksi. Hiilareilla taas on selkeästi ruoansulatukseen liittyvät menot suuremmat kun rasvoilla.

Nämä menot voivat olla huomattavia. Jos proteiinia sulatetaan ruoansulatuskanavassa ja muutetaan elimistössä glukoosiksi niin siihen kuluu lähes puolet sen sisältämästä energian määrästä.

Siis elintarvikkeissa olevien eri energiaravintoaineiden kalorimäärät eivät vastaa elimistön hyödyntämiin nettokalorimääriin. Vaikeaksi asian tekee se, että elintarvikkeiden kalorimäärät kyllä voidaan määritellä tarkasti, mutta elimistön

käyttämää eri energiaravintoaineiden nettokalorimääriä ei pystytä määrittämään tarkasti.

24 syyskuu, 2006 17:24

## Ihmedieeteistä liikuntadieetin pariin

**Iltasanomat kirjoittaa** tänään oopperalaulaja Johanna Rusanen ihmedieetteihin perustuneesta kokeilusta. Laulaja kamppailee kohti terveellistä elämää MTV3:n Elixir -ohjelmassa.

**Rusanen korostaa**, että kyseessä on nimenomaan kuntoprojekti, ei laihdutuskuuri. Jo sana laihduttaminen aiheuttaa sopraanolle kauhunväreitä.

**"Olen kokeillut** kaikki mahdolliset älyttömyydet: kaalikeittokuurit, vissydieetit ja erilaiset paastot. Enää en ryhdy yhdellekään laihdutuskuurille, ne tekevät hulluksi!" Rusanen niittaa ja jatkaa: "Ihmedieetit perustuvat siihen, että elimistö laitetaan sekaisin. Yhteen kokeilemaani kuuriin kuului litra rasvatonta maitoa tai piimää ja kuusi banaania päivässä. Paino tippui, kun nestettä lähti ja vatsa meni sekaisin".

**Vuosituhannen vaihteessa** Rusanen tiputti puolessatoista vuodessa 30 kiloa, mutta ne tulivat nopeasti takaisin. "Laihduin väärin. En syönyt kunnolla ja lihakseni surkastuivat".

**Nyt Rusanen on vaihtanut** älyttömyydet liikuntadieettiin. Hänellä on tavoitteena päästä hyvään kuntoon. Vuosien varrella ylipainoa on kertynyt yli 10 kiloa. Hän uskoo, että painokin tippuu aikanaan. "Elämänmuutos pitää tehdä pienin askelin. Ihmisen pääkoppa on rakennettu sillä tavalla, ettei se pysty omaksumaan kerralla liian monta asiaa".

**Veteraaniurheilija toivottaa** menestystä Johanna Rusaselle. Nyt on toivoa menestyksestä.

Lähde: [Iltasanomat, 19.9.2006](#)

## Greliini säätelee ruokahalua

**Espanjalainen tutkija** Mercedes Gil-Campos ja hänen työryhmänsä on julkaissut yhteenvedon [greliinistä](#).

**Greliini löydettiin vuonna 1999** Masayasu Kojiman työryhmän toimesta. Greliini säätelee ruokahalua. Mitä enemmän greliiniä, sitä kovempi nälkä. Yleensä greliini nousee ennen ruokailua ja laskee sen jälkeen. Greliinistä on kuoriutumassa nälän ja ruokahalun säätelyn avaintekijä, sillä nyt on löydetty yhteys greliinin ja monen muun hormonin välille, jotka ovat keskeisessä asemassa kehon [homeostaasin](#) säätelyssä. Homeostaasilla tarkoitetaan kehon yleistä tasapainotilaa. Homeostaasi ravinnon suhteen toteutuu tarkalla yhteispelillä (koordinaatiolla) vatsan seudulla olevien ravintoaineita tunnistavien molekyylien ja aivoissa sijaitsevien säätelyjärjestelmien välillä.

**Greliiniä muodostuu** pääasiassa vatsassa. Greliinin vastaanottaja on aivoissa sijaitseva greliinireseptori. Se on [G-proteiini](#), joka on osatekijänä aika monimutkaisessa [kasvuhormonin](#) erityksessä, erityisessä GHS-reseptorissa (Growth Hormone Secretagogue). Greliinin tiedetään myös suoraan edistävän kasvuhormonin eritystä. Veriplasman greliinitasot pystytään mittaamaan ja sen takia pystytään sanomaan, että greliini on riippuvainen nautitusta ruoasta. Kun syömme ruokaa greliini laskee ja pysyy alhaalla kunnes tyhjä vatsa viestittää, että nyt olisi hyvä taas syödä. Greliinin nousu näkyy ihmisen kokemana [nälän tunteena](#) ja ohjaa meitä tiettyyn ruokailurytmiin.



[Prader-Willi](#) oireyhtymää (syndroomaa) sairastavilla on erityisen korkea greliinitaso koko ajan ja nämä onnettomat ihmiset ovatkin nälkäisiä koko ajan. Osoituksena siitä, miten monimutkaista syömisen säätely on, kerrottakoon vielä, että [anoreksiaa](#) sairastavilla tavataan hyvin korkeita greliinitasoja, mutta tässä sairaudessa nälkää vastaan taistellaan kaikin mahdollisin keinoin.

**Lihavuustutkijoille** greliini on erityisen kiinnostava tällä hetkellä, sillä sen ominaisuuksiin kuuluu myös reagointi kehon energiatasoon. Energiatason muutoksiin greliini reagoi joko vaikuttamalla nälkiintymistä (anorektinen) tai kylläisyyttä (orektinen) edistäviin [peptideihin](#). Kreikkalainen sana *orexis* tarkoittaa ruokahalua ja tämän mukaisesti *anorexis* tarkoittaa sitä, että ihmisellä ei ole ruokahalua. Greliini kuuluu hormoniryhmään nimeltään [oreksiinit](#). Anorektisiä peptidejä ovat mm. [obestatiini](#) ja orektisiä ovat [Neuropeptidi Y](#) (NPY) ja [Agoutintapainen proteiini](#) (AgRP). Näistä NPY ja AgRP löytyvät hypotalamuksessa ja aivojen takaosassa. Obestatiinia muodostuu vatsassa.

**Todella mielenkiintoista on todeta**, että greliini myös vaikuttaa [leptiinin](#) ja [insuliinin](#) eritykseen. Leptiini on hormoni, joka muodostuu rasvakudoksessa. Mitä lihavampi henkilö on kyseessä, sitä enemmän leptiiniä tuotetaan. Leptiinin ja insuliinin yhteisvaikutuksista on vähitellen saatavilla yhä enemmän tietoa. Korkea verensokeri näyttäisi lisäävän sekä insuliinia että leptiiniä. Paljon tarvitaan lisätutkimuksia, mutta jo nyt vaikuttaa siltä, että nopeasti sokeroituviiin korkeaglykeemisiin hiilihydraatteihin liittyy ilmeinen riski kerätä lisää rasvakudosta. Rasvakudoksen erittämä leptiini pysyy koko ajan korkeana ja ihminen tottuu tähän (puhutaan leptiiniresistenssistä) mikä lisää sitten lihomisriskiä ja mahdollisesti makeannälkää entisestään. On olemassa sellaisia ihmisiä joilla leptiinigeeni on muuntunut, sillä tavalla, että kohonnut leptiini ei estä näitä ihmisiä syömästä lähes lakkaamatta. Leptiini ei sitoudu aivojen kylläisyyskeskuksessa sijaitseviin leptiinireseptoreihin. On sanomattakin selvää, että nämä onnettomat ihmiset ovat sairaalloisen lihavia.

**Lähde:** [British Journal of Nutrition 96 \(2\): 201-226, 2006](#)

## Suomen suuri rasvalääkesota

**Terveydeksi-palstalla** [Kelan Sanomissa](#) tutkimusprofessori [Timo Klaukka](#) puhuu suuresta rasvalääkesodasta. [Kolesteroli](#)lääkityksen rintamalla on pitkään käyty ankaraa taistelua, sillä pelissä on terveyttä ja rahaa. Taistelun osapuolina ovat olleet keskenään kisailevat lääkeyritykset. Asetelma muuttui toukokuussa 2006, kun hintaviranomaiset päättivät osallistua taistelijoiden aseistuksen uudistamiseen. Päätettiin nimittäin rajoittaa kahden erityisen kalliin lääkkeen korvattavuutta.

**Luulisi, että tämä olisi kaikille iloinen asia.** Kolesterolilääkkeiden korkeaksi ryöstäytynyt hinta on monelle kauhistus. Valmisteen vaihto hinnaltaan edullisempaan ei äkkiseltään oikeastaan kuulosta niin hullulta. Timo Klaukka huomauttaa, että korkeaa kolesterolia kannattaa alentaa, koska tämä pienentää vaaraa sairastua sydäninfarktiin tai aivohalvaukseen. Asialla on merkitystä erityisesti, jos riski on muutenkin suurentunut mm. tupakoinnin, ylipainon, korkean verenpaineen tai sukurasituksen vuoksi. Myös diabetes lisää vaaraa, ja infarktin jo sairastaneilla on tosihyvä syy yrittää välttää sen uusiutumista.

**Tärkein ja taloudellisesti edullisin keino** alentaa kohonnutta kolesterolia on Timo Klaukan mukaan terveellinen ruokavalio, jossa on niukasti veren rasvapitoisuutta kohottavia aineksia. Kokojyvätuotteet, kasvikset ja hedelmät ovat tässäkin hyviä, ja kovien rasvojen määrää kannattaa vähentää. Tarkoittaakohan Klaukka tässä kovetettuja kasvivasvoja?

**Kolesterolilääkkeitä käytti** viime vuoden aikana jo lähes puoli miljoonaa suomalaista ja määrä suureni edellisvuodesta yli 50 000:lla. Myynnin arvo oli yli 100 miljoonaa euroa. Lääkkeen hinnasta saa yleensä Kelakorvausta 42 prosenttia, mutta sepelvaltimotautia sekä eräitä harvinaisia

periytyviä rasvahäiriöitä sairastavat voivat hakemuksesta saada 72 prosentin korvauksen. Valtaosalla käyttäjistä lääkkeenä on joku kuudesta erilaisesta statiinista. Ylivoimainen listaykkönen on [simvastatiini](#). Sen toi 1990-luvun alkupuolella markkinoille yhdysvaltalainen [MSD](#) kauppanimellä [Zocor](#), ja siitä tuli vuosikymmenen jälkipuoliskolla maailman myydyin lääke. Zocorin patentti meni kuitenkin umpeen pari vuotta sitten Euroopassa ja viime kesäkuussa myös Yhdysvalloissa. Markkinoille onkin patentin umpeutumisen johdosta tulvinut muiden lääkeyritysten tuottamia simvastatiinivalmisteita.

**Hintakilpailu ja lääkevaihto** ovat pudottaneet simvastatiinin hinnan noin kuudennekseen entisestä. Kallein kilpailija on [Pfizerin Lipitor](#), joka sisältää [atorvastatiinia](#). Se on kohonnut myynniltään maailman suurimmaksi lääkevalmisteeksi. Lipitorin patentti on voimassa, ja sama koskee [AstraZenecan Crestor-rosuvastatiinia](#) sekä [Novartiksen Lescol-fluvastatiinia](#). Muut kaksi ainetta eli [lova-](#) ja [pravastatiini](#) kuuluvat lääkevaihdon piiriin, eli niitä saa useilla eri kauppanimillä. Lääkeyritykset vakuuttelevat omien tuotteidensa paremmuutta kilpailijoihin verrattuna. Timo Klaukan mielestä kaikki statiinit ovat kuitenkin ominaisuuksiltaan niin lähellä toisiaan, että merkittäviä eroja on vaikea osoittaa. Suomalainen hoitosuositus ei asetakaan niistä mitään toisten yläpuolelle arvioitaessa tehoa tai turvallisuutta. Aineita on ylipäänsä vertailtu tutkimuksissa keskenään vähän, ja tällöinkin näyttää aina menestyvän parhaiten hanketta sponsoroivan lääkeyrityksen valmiste – jos ei itse tutkimuksessa niin viimeistään lehdistötiedotteessa. Tämä on aivan kestämätön tilanne!

**Tilannetta mutkistaa Timo Klaukan mukaan se**, että MSD on Zocorin patenttisuojan umpeutumisen jälkeen lopettanut simvastatiinia koskevat tutkimukset, eikä se sitä lääkäreiden suuntaan enää myöskään aktiivisesti markkinoi. Hieno osoitus lääkeyritysten olemattomasta moraalista!

**Lääkkeiden hintalautakunta** (Hila) yritti vuoden alkupuolella saada Pfizerin ja AstraZenecan alentamaan valmisteidensa hintaa, eli käyttöön otettiin ehkäpä [hilavitkutin](#). Kun tämä ei onnistunut, päätti Hila rajoittaa Lipitorin ja Crestorin korvattavuutta. Tähän perustuen lokakuun alussa tulee voimaan Kelan ohje, joka edellyttää lääkärin kokeilevan hoitoa ensin jollakin edullisemmalla statiinilla. Lipitorin tai Crestorin saa valita vasta jos edeltävä lääkitys siihen liittyvine ruokavaliohoitoineen ei näytä toimivan. Lääkärin tulee tällaisessa tapauksessa tehdä reseptiin vielä tästä erillinen merkintä. Lescol oli myös tulilinjalla, mutta sen korvattavuuden ehdot säilyivät, kun Novartis alensi valmisteensa tukkuhintaa. Pfizerin ja AstraZenecan tykit ovat olleet kuumina, onhan pelissä suuret rahat. [Lääketeollisuus ry](#) osallistuu myös sotaan puolustaen lääkeyhtiöitä. "On eettisesti erittäin arveluttavaa, jos hyvässä hoitotasapainossa olevan potilaan lääkitystä muutetaan halvemman lääkkeen kokeilun vuoksi", [sanoo Jarmo Lehtonen](#). On perin kummallista nähdä sana "eettinen" tässä yhteydessä.

**Timo Klaukan mukaan** lääkärit ovat saaneet näiltä yrityksiltä tiuhaan opetusta niistä taikasanoista, jotka reseptiin kirjoittamalla voi valita lääkkeeksi joko Lipitorin tai Crestorin. Yritykset puolesta ovat myös puhuneet joitakin avainlääkäreitä sekä muutama potilasjärjestö. Edullisimpien lääkkeiden käyttö säästää rahaa sekä sairausvakuutukselta että potilaalta. Muutosvaihe aiheuttaa tietenkin vaivaa potilaille ja lääkäreille, mutta se vaiva kannattaa kärsiä. Halvinta simvastatiinia käyttävä ostaa lääkettään seitsemän vuotta samalla rahalla, millä Lipitoria saa vuodeksi. Statiineihin käytettävää rahasummaa voitaisiin helposti pienentää alle puoleen hoitotuloksen kärsimättä. Näin säästyvällä summalla pitäisi periaatteessa palkata jokaiseen kuntaan yksi ravitsemusterapeutti ja kaupan päälle pari terveydenhoitajaa, eli kaikkiaan yli 1600 uutteraa työntekijää. Heidät kun usuttaisi ohjaamaan ruokatottumuksia ja elämäntapoja terveellisempään suuntaan niin kansanterveys kohenisi kummasti.

## Oppia ikä kaikki

**Kirjoitettu 17.9.2006, täydennetty 18.9.2006**

**Olen viisikymppinen pian.** Viisikymppiset ovat tietenkin ihan tolloja. Eka puolisko elämästä on eletty. Virheet on tehty ja niitä seuraava häpeäntunne on koettu. Joistakin harvoista asioista voi ehkä olla ylpeä. Kohta lähdetään viettämään sitä toista puoliskoa, joka toivon mukaan sujuu meikäläisen osalta entistä suotuisemmissa merkeissä. Paljon on kerääntynyt pääkoppaan kokemuseräistä tietoa, josta kaikki voisivat hyötyä. Pistän nyt tähän 50 vuoden ajalta kerääntyneen kokemuseräisen tiedon myötä havaitsemani ihmiselon kultajyvät. Jos minulla olisi kaikki valta edistäisin erittäin tomerasti seuraavia asioita:

1. **Onnellinen lapsuus.** Turvaisin kaikin mahdollisin keinoin kaikille onnellisen ja turvallisen lapsuuden. Lapsena turvataan koko aikuisuus, siksi lapsiin kannattaa panostaa ja lapsia kannattaa kuunnella. Valitsen hallitukseen lapsiministeriksi viisikymppisen äidin Suomen maaseudulta, jonka meriitteihin kuuluu onnellisen lapsikatraan saattaminen maailmaan. Hän saa valtuudet koota ympärilleen laajapohjaisen asiantuntijajoukon. Viipymättä tartutaan niihin useisiin ongelmiin, joita maamme lapsia uhkaa. Lapsiministeriölle turvataan työrauha. Ainoa julkisuuteen toimitettava tieto koostuu puolivuotisraportista, josta ilmenee mitä on saatu aikaiseksi. Mikäli mitään ei yllättäen saada aikaiseksi harkitaan viipymättä asiantuntijaverkoston laajentamista/vaihtamista.
2. **Urheilun tervehdyttäminen.** Urheilu on ajettu rappiolle. Ehdotan siksi seuraavaa käytäntöä. Urheiluun asetetaan seuraavat tasot: a) huippu-urheilijat, b) urheilusta elämäänsä sisältöä saavat muut liikuntaa harrastavat, c) pelkän viihdearvon tarjoavat urheilumuodot. Veikkausvoittovaroista varataan riittävä summa rahaa huippu-urheilijoille, jotka valitaan vähintään viisivuotiskaudeksi Suomen Urheiluliiton palkkalistoille. Heidän tehtävänä on tehdä urheilun valistustyötä kouluissa, yleisurheiluseuroissa ym. Muun ajan urheilijat käyttävät huippukunnon saavuttamiseen rehellisin menetelmin. Mahdollinen dopingista kiinni jääminen johtaisi kahden vuoden täydelliseen kilpailukielloon ja työpaikan vaihtoon. Urheilija vapauduttuaan kilpailukiellostaan voisi taas yrittää päästä huippu-urheilijoiden pariin jopa SUL:n palkkalistoille. Tosin hän koko urheilu-uransa keston ajaksi suostuisi julkiseen anteeksipyyntöön ja tiheään sekä säännölliseen dopingtarkkailuun. Ryhmästä A voisi tipahtaa ryhmään B, jos viisivuotiskaudella tulokset eivät kehity odotetulla tavalla. Ryhmä C olisi kaikesta dopingtarkkailusta vapaa urheilun sirkus, joka hankkisi varansa mainostuloilla. Tähän ryhmään voisi kuulla esim. ammattipyöräily, Formula 1, golf, nyrkkeily, painonnosto. Jokainen urheilija olisi vapaa käyttämään dopingia halutessaan näyttää erinomaisemmalta tai viihteellisissä kisailuissa pärjätäkseen mahdollisimman hyvin. Kaikki urheilun ennätystilastot pistettäisiin karanteeniin viideksi vuodeksi. Sovittaisiin esim. että vuonna 2015 ruvetaan taas kirjaamaan virallisia maailmanennätyksiä ja Suomen ennätyksiä puhtaiden urheilijoiden toimesta. Dopingkontrolli olisi entistä tiukempaa ja dopingrike mitätöisi urheilijan saavuttaman maan- tai maailmanennätyksen vaikka se olisikin saavutettu aiemmin ilman vilppiä.
3. **Ravintotutkimus.** Puhdistaisin elintarviketutkimuksen kaikista kytköksistä elintarviketeollisuuteen, maatalouspolitiikkaan jne. Tietoa janoavalle kansalle tarjottaisiin rehellistä tutkimusta ravinnosta. Kansanterveyslaitoksen remontoisin aivan uuteen uskoon. En tässä vaiheessa paljasta kenelle olisi hyväksi etsiä uusi työpaikka, mutta huippuviroissa tapahtuisi jonkun verran vaihtoa.
4. **Lääkkeet ja terveydenhoito.** Saamme kiittää lääketieteellistä tutkimusta ja länsimaista terveydenhoitoa siitä, että vakavia sairauksia kyetään hoitamaan ja eliniän ennustetta

nostamaan. Samaan hengenvetoon on kuitenkin lausuttava huoli siitä, että lääkeyritysten ahneus ja voitontavoittelu tuo esiin paljon arveluttavia asioita kuten korruptio, tutkimustulosten väärentäminen, lääkärikunnan ja lääkeyritysten kytkökset. Perustaisin puolueettoman lääketieteellisen viraston, jonka tehtävänä olisi valvoa terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyä ja hoitoa sekä kärsimyksen lievittämistä eettisesti kestäväällä pohjalla. Erityisesti seurattaisiin lääkkeiden kehittytyötä ja valvottaisiin, että yksittäinen rahoittaja ei liiaksi pystyisi vaikuttamaan tutkimuksiin. Lääkäreille ja muulle terveydenhoitohenkilöstölle taattaisiin erityisellä Varpu Tavin ohjeistuksella mahdollisimman objektiivinen tiedonsaanti. Lääkäreille, tutkijoille ja muille oppineille annettaisiin ohjeistusta niin kuin kaikille muillekin ihmisille selittäen ja mikäli mahdollista vielä hiukan yksinkertaisemmin. Terveydenhoitojärjestelmäämme järkeistäisiin niin, että nostaisin kunniaan perinteisen kunnallisen terveydenhoidon. Paljon eriarvoisuutta ja kirjavuutta mukanaan tuoneet yksityiset lääkäriasemat täydentäisivät mahdollisesti kunnallista palvelua tarvittaessa. Vastuun terveydenhuollon järjestämisestä siirtäisin taloudellisesti rapakunnossa olevilta kunnilta taas takaisin valtiolle. Riittäväillä valtionosuuksilla taattaisiin kunnolliset terveydenhoitopalvelut koko Suomessa. Terveydenhoitohenkilökunnan uupumiseen puuttuisin välittömästi järjestämällä työolot järkeviksi ja tomerasti lisäämällä tämän ammattikunnan arvostusta.

5. **Yhtäläisen ihmisarvon kunnioittaminen.** Asettaisin Suomeen palkka- ja omaisuuskaton. Tietyn rajan ylittävä varallisuus siirtyisi erityiseen puskuriin, jolla tuettaisiin vähempiosaisia ja matalapalkkaisia niin, että Suomessa olisi vuodesta 2010 (ns. riemuvuosi!) lähtien tyypillistä varallisuuden ja omaisuuden mahdollisimman tasainen jako. Millään en voi kuvitella, että jonkun suuren yrityksen johtaja olisi niin merkittävä henkilö, että hänelle kannattaisi maksaa yhtä paljon viikossa kuin esim. sairaanhoitaja saa vuodessa. Sellainen johtaja joka tasoituspalkkajärjestelmään siirryttäessä, muuttaisi työn perässä ulkomaille joutuisi korvaamaan valtiolle ns. "aivovientisakkona" esim. 25% varallisuudestaan noin 25 vuoden ajan. Ulkomailta työskentelevälle annettaisiin velvollisuus osallistua rakkaan kotimaansa kehittämiseen maksamalla veronsa pääosin Suomeen. Koskee erityisesti veropakolaisia moottoriurheilun parissa.

**Lista jatkuu todennäköisesti** tai poistuu kokonaan mikäli saamani palaute on sen sorttista.

**Kommentit ovat tervetulleita!** Mitkä ovat sinun kultajyväsi? Miten muuttaisit maamme epäkohtia? Miten voisimme oppia sinun kokemuksestasi? Olenko mennyt täysin sekaisin? bironainen said...

Listasi kohdat 1 - 3 ovat ihan hyviä. Voisitko tarkastella lääkkeitä ja sairaanhoitoa seuraavaksi? Sinulla on ihan hyviä ideoita.

17 syyskuu, 2006 19:55

[christer sundqvist](#) said...

Pistetään tuo lääketieteellisuuden uudistaminen ja sairaanhoidon tehostaminen mietintämyssyyn. Kiitos vinkistä!

17 syyskuu, 2006 23:47

Anonymous said...

Oletko tällaiseen tutustunut:  
[www.imetys.fi/itu/kantelu/](http://www.imetys.fi/itu/kantelu/) ?

Terveisin Äiti vaan

18 syyskuu, 2006 12:20

[christer sundqvist](#) said...

Hei **Äiti vaan!** Tässä oli tavattoman mielenkiintoista asiaa äidinmaidon korvikkeesta. Tutustun tähän aiheeseen lähemmin ja kommentoin sitä sitten.  
KIITOS!

18 syyskuu, 2006 12:51

[Varpu](#) said...

Minäkin täytän pian 50. Allekirjoitan listasi kaikki kolme kohta (minulle tuo kohta urheilu on melko yhdentekevä tosin, koska en lainkaan seuraa huppu-urheilua, kuulun siihen pienimpään suomalaiseen vähemmistöön, joka ei ole kiinnostunut urheilukisoista;)) ja myös bionaisen neljännen kohdan, jota pidän erityisen tärkeänä. Siihen voisi lisätä kysymyksen lääketieteellisten tutkimusten puolueettomuudesta ja validiteetista, lääkäreiden mahdollisuuden objektiiviseen tiedonsaantiin, lääkäreiden korruptio, lääketieteellisten artikkeleiden manipulointi jne.

Oman viisikymppislistani ykkönen on kuitenkin: henkisen rauhan, sisäisen voiman, tyyneyden ja hiljaisuuden löytäminen (niin itselleni kuin muille ihmisille)...

18 syyskuu, 2006 13:32

[christer sundqvist](#) said...

Kiitos **varpu** kommentoistasi. Todella hienoja asioita löytyy sinun listallasi: henkisen rauhan, sisäisen voiman, tyyneyden ja hiljaisuuden löytäminen!

18 syyskuu, 2006 13:59

bionainen said...

Lisää erinomaisia kohtia! Tuo että meillä kaikilla olisi lähes sama palkka on todella kiehtova ajatus. Tosin epäilen sen toteutumista. Tarvittaisiin sitä varten sellainen kansanliike. Toivon jatkoa listallesi!

19 syyskuu, 2006 10:01

## Homeopatian suosiota on vaikea käsittää

**Olen aiemmin yrittänyt** tutustua [homeopatiasta](#) kertovaan kirjallisuuteen ja saanut sen johdosta runsaasti palautetta. Palautteen ja lukemani kirjallisuuden perusteella olen taipuvainen hyväksymään homeopaattisten valmisteiden toimivuuden tietyissä tilanteissa. Hoitoja leimaa kuitenkin suuri epävarmuus. Sen sijaan en millään voi uskoa, että tarjotut selitysmallit homeopaattisten valmisteiden toimintamekanismeista, voisivat olla muuta kuin ihmisten vilkkaan mielikuvituksen tuotetta.

**Olen ilolla todennut**, että äskettäin ilmestyneessä tiedesarjassa päädytään samoihin johtopäätöksiin. Lukekaa italialaisen tutkijan Paolo Bellaviten seikkaperäiset yhteenvedot homeopatian historiasta ja homeopaattisten valmisteiden epäilyttävän heikoista hoitotuloksista. Hän todella yrittää löytää jotakin myönteistä sanottavaa homeopatiasta ja osittain hän tässä onnistuu. Tällä hetkellä on ilmestynyt jo neljä kirjoitusta ja tutkija Bellaviteltä saamani ilmoituksen mukaan sarja saa vielä jatkoa tämän vuoden puolella. Lukekaa mitä tohtori Bellavite sanoo mm. korvatulehduksista ja homeopatian lähes olemattomasta tehosta koe-eläimissä. Tuntuu hassulta jos tulehdusten hoito homeopaattisilla valmisteilla on jäänyt ihmisen yksinoikeudeksi.

**Paolo Bellavite, Italia:**

[Immunology and Homeopathy. 1. Historical Background](#)

[Immunology and Homeopathy. 2. Cells of the Immune System and Inflammation](#)

[Immunology and Homeopathy. 3. Experimental Studies on Animal Models](#)

[Immunology and Homeopathy. 4. Clinical Studies—Part 1](#)

[Varpu](#) said...

Kuule, Christer, tunnen Suomesta erään ihmisen, joka on menestyksellä hoitanut hevosia homeopatian keinoin... hevoset tuskin uskovat homeopatiaan, joten uskomushoidosta ei liene kysymys? Niin kuin tiedät oma kantani homeopatiaan on neutraalin myönteinen, olen sillä kerran kroonisen poskiontelotulehduksen parantanut, siihen eivät lukuista antibioottikuurit olleet parannusta tuoneet. Itse kyllä oletan, että homeopatia tullaan akupunktion tavoin joskus hyväksymään muuallakin kuin Saksassa joissakin vaivoissa ihan toimivaksi hoitomenetelmäksi. On tietysti äärettömän mielenkiintoinen kysymys, miten ne sokeripillerit ja laimennetut vedet toimivat, mutta minusta on mukava ajatella, ettei tieteen/materian/biologian keinoin kaikkea voida selittää. ihminen on kuitenkin myös henkinen kokonaisuus ja esimerkiksi paranemisessa on paljon sellaista mikä menee henkimaailman puolelle (tietääkseni raamatussa kerrotut Jeesuksen tekemät ihmeparantamiset ovat myös tieteellisesti selvittämättä)...

16 syyskuu, 2006 14:12

Anonymous said...

Katsopa täältä:

<http://keskustelu.skepsis.fi/html/keskustelu.asp>

16 syyskuu, 2006 21:36

[christer sundqvist](#) said...

Vaativattoman blogini pohjalta on taas käynnistynyt keskustelu homeopatiasta Skepsiksen keskustelukanavalla. Tiede ei todellakaan **varpu** pysty selittämään homeopatian hoitomekanismia. Uskoisin, että homeopatiassa on kyse ihmisen kokonaisvaltaisesta hoitamisesta.

16 syyskuu, 2006 22:09

Varpu said...

Pitänee vähän selventää ajatuksiani: minä en siis ajattele että kiva kun on kaikenlaista hömppää, vaan olen sitä mieltä, ettei tiede ole vielä kaikkea selvittänyt. Ehkä on joku mekanismi, jota tieteessä ei ole vielä lainkaan löydetty? Skeptisyys on tiettyyn rajaan saakka hyvä asia, suojelee hurahamisilta, mutta minusta on henkisesti rajoittunutta uskoa, että tiede olisi juuri tänä aikana löytänyt kaikki viimeisimmät totuudet, eikä siitä enää mihinkään kehittyisi. Tai että todellisuuden tarkasteluun on vain tietty ajatuskaava, jota voisi soveltaa. Tuolla skeptikoiden sivuillahan on vähähiilihydraattinen ruokavalio tyrmätty aikoinaan mielenkiintoisella puskamaisella kehälogiikalla, tyyliin tämä on todistettu, koska tämä on todistettu ;). Mutta tämän enempää en rupea homeopatiasta (enkä skeptisismistä)jankkaamaan, niin kuin olen aiemmin kirjoittanut, kun asuu Saksassa ja näkee jatkuvasti ympärillään homeopatian ihan järkevästi toimivan, siihen voi suhtautua neutraalin uteliaasti.

17 syyskuu, 2006 09:34

## Urheilijan verryttelystä ilmestynyt haamututkimus

**Ennen urheilusuoritusta** urheilijat käyttävät paljon aikaa ja energiaa saattaakseen lihaksensa sellaiseen tilaan, että urheilusuoritus on turvallinen ja mielekäs. Japanilaistutkimuksessa, jonka käyttökelpoisuutta uskallan vahvasti epäillä, on verrattu perinteistä lämmittelyä ja lähi-infrapunasäteilyä lihasten ja nivelten lämmittelyssä. Kerron oman näkemykseni verryttelystä, annetaan ensin puheenvuoro japanilaisille.

**Tutkimukseen osallistui** 24 nuorta urheilijaa (14 naista ja 10 miestä), joiden keski-ikä oli 21 vuotta. Jokainen kävi läpi yhden kolmesta lämmittelystä, jotka olivat:

- 1) polarisoitu lähi-infrapunasäteily
- 2) lumesäteilyhoito, jossa säteilyteho oli erittäin pieni
- 3) kymmenen minuutin kevyt ajo kuntopyörällä.

**Tutkijat valitsivat tutkittavaksi kohteeksi** olkapään notkeuden ja hartialihakset. Näistä kohteista mitattiin liikkuvuus ennen lämmittelyä ja sen jälkeen. Polarisoitu lähi-infrapunasäteily lämmitti hartialihakset paremmin kuin tavanomainen verryttely. Löydöksellä voi olla paljonkin merkitystä, koska moni urheilija saattaa väsyä lämmitellessään perinteisellä menetelmällä. Moni urheilija on jo aikaisemmin kokeillut saunaa tai lämpimiä kylpyjä nivelten liikkuvuuden parantamiseksi ennen kilpailua tai pallo-ottelua. Infrapunasäteily tunkeutuu kuitenkin syvemmälle lihaksiin ja lämmittää ne muita menetelmiä paremmin. Ilmeisesti se tehostaa verenkiertoa syvällä lihaksistossa. On mahdollista, että menetelmää voitaisiin käyttää myös kehon muiden lihasryhmien, kuten reisi- vatsa- ja selkälihasten, lämmittämiseen.

**No joo**, näin siis Japanissa. Olen tutkimuksesta vahvasti eri mieltä. Ensinnäkin kuntopyörällä ajo ei minusta edistä kovinkaan paljon hartiaseudun lihaksistoa, jos ei kuntopyörää poljeta nimenomaan käsivoimilla. Toiseksi verryttelyn tarkoitus ennen urheilusuoritusta ulottuu pitemmälle kuin pelkkään lihasten lämmittelyyn ja nivelten notkeuteen. Sanoisin, että verryttelyssä urheilija valmistautuu kokonaisvaltaisesti urheilusuoritukseensa. Hän tekee lajinomaisia harjoitteita selvittääkseen lajille tyypillisistä liikesarjoista ja valmistautuu henkisesti suoritukseen kevyellä verryttelyllä. Jos urheilijan kunto on niin heikko, että hän ei selviä normaalista verryttelystä ennen kilpailusuoritusta, suosittelisin kilpailun jättämistä väliin ja panostamista pontevammin harjoitteluun. Minulla ei ole täyttä lukuoikeutta tiedelehteen ja luin vain yhteenvedon. Voisiko joku lukuoikeudet omistava tarkistaa, onko tutkimuksen rahoittajana toiminut polarisoituun lähi-infrapunasäteilyyn erikoistunut yritys?

**Lähde:** [Clin J Sports Med 16: 293-297, 2006](#) ja [Poliklinikka, 14.9.2006](#)

## **Ruotsalaislapset syövät liikaa karkkia**

**Ruotsissa on valmistunut** laaja ravintonselvitys *Riksmaten – barn 2003 Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Sen mukaan lapset nauttivat vuonna 2003 aivan liian usein karkkia, limsaa ja leivoksia. Kaikenlainen napostelu oli myös liian runsasta. Lähes neljäsosa kaikista energiamäärästä tulee näistä ravintoaineista. Tyhjiä ja tyhmiä kaloreita. Näistä saa paljon rasvaa ja sokeria.

**Tutkimukseen osallistui** 2 500 lasta iältään 4-, 8- ja 11-vuotiaita. Kaiken syömänsä ruoan lapset merkitsivät muistiin ravintopäiväkirjaan neljän perättäisen päivän ajalta. Nyt ravintopäiväkirjat on analysoitu ja täytyy myöntää, että yllätyin miten huonosti ruotsalaislapset syövät. En tosin usko Suomessa tilanteen olevan kovin paljon parempi, toivottavasti ei pahempi sentään!

**Mikä oli lapsilla pielessä?** Ravitsemusneuvoja Helene Enghardt Barbieri, joka oli vastuussa tutkimuksen toteutumisesta sanoo: "Yhteenvetona tutkimuksesta voidaan sanoa, että lapset syövät liikaa tyydytettyä rasvaa, sokeria ja suolaa kun taas ravintokuitujen osuus oli aivan liian vähäinen". Hedelmien ja vihannesten syönti jäi puoleen suositellusta määrästä (400 g päivässä). Ruotsalaislapsista vain 10 prosenttia söi suositusten mukaisesti näitä ravintoaineita. Tasapainoiseen ruokavalioon nämä ehdottomasti kuuluvat. Kuitujen saanti turvattaisiin helposti suositusten

mukaisesti ruokailemalla.

**Energiaravintoaineiden jakauma** (53-54 % hiilihydraatteja, 31-32 % rasvaa ja 14-16 % proteiinia) oli lapsilla lähes ihanteellinen, mutta laadussa oli ongelmia. Sakkaroosin ja yksinkertaisten sokereiden määrä oli liian korkea ja liian paljon syötiin tyydytettyä rasvaa. Transrasvojen osuudeksi saatiin 1 % päivittäisestä energiamäärästä mitä voidaan pitää yllättävän alhaisena lukemana. Lapset söivät kalaa 1-2 kertaa ja makkaraa 2-3 kertaa viikossa. Lasten sosioekonomisella asemalla ei ollut suuria vaikutuksia ravitsemukseen. Ulkomaalaistaustaiset lapset söivät reippaammin vihanneksia ja hedelmiä. Sen sijaan näiden lasten maidonkulutus oli vähäisempää. Kaikkia muita vitamiineja ja hivenaineita lapset saavat riittävästi, paitsi D-vitamiinia ja rautaa. Suolaa lapset syövät aikuisten määriä, epäilen syyksi eineksien, ranskalaisten perunoiden ja lihavalmisteiden runsasta nauttimista.

**Lapset joivat** keskimäärin 2 dl mehua ja limsaa päivässä ja söivät 150 g karkkia viikossa. Karkkipäiviä oli viikossa 3-5 kpl. Ruotsissa on menossa hyvin vilkas sokerikeskustelu. Niin kuin kaikkien keskusteluiden on tapana, on tämäkin keskustelu sokerista rönsyillyt melkoisesti. Paljon on ollut puhetta siitä piilosokerista jota on jogurtissa ja aamiaismuroissa. Luonnollisesti nämäkin sokerit ovat haitallisia, mutta suurimpina sokerivihollisina pidetään kuitenkin karkkia, limsaa, jäätelöä ja leivonnaisia. Tätä mieltä on Ruotsin elintarvikeviraston (Livsmedelsverket) pääjohtaja Inger Andersson. Hän sanoo hyvin pontevasti: Näiden sokeripitoisten elintarvikkeiden määrä pitäisi ainakin puolittaa. "Tutkimuksen tärkeänä löydöksenä voidaan pitää sitä, että valistus ei vielä ole kantanut hedelmää lasten ruokailutottumusten suhteen ja meidän täytyy tehdä kaikkemme, jotta välttyisimme lihavuuden ongelmilta", Andersson sanoo. Nyt raportin mukaan 17-23 % lapsista oli lihavia ja 1-4 % oli kovasti ylipainoisia (BMI > 30).

**Lähde:** Livsmedelsverkets rundbrev till nutritionister, 14.9.2006  
Anonymous said...

Suomalaiset ovat ohittaneet ruotsalaiset karkin syömisessä vuosi-pari sitten.  
Suomalaisetkaan eivät syö riittävästi kasviksia. Joten en usko, että meillä parempia tuloksia saataisiin.

Satunnainen lukija  
14 syyskuu, 2006 19:53

## **Matalan glykeemisen indeksin ruokia kannattaa nauttia**

**Glykeeminen indeksi (GI) on mielenkiintoinen juttu.** Sillä tarkoitetaan tutkitun ruoka-aineen imeytymisnopeutta verenkiertoon ja sen vaikutusta verensokerin nousuun. Käyttämällä GI-arvoja voidaan täsmällisemmin määritellä miten eri ruoka-aineet vaikuttavat veren glukoosimääriin. Mitä alhaisempi lukema sen hitaammin ruoka-aine nostaa verensokeria. Matalan GI:n ruuat lisäävät elimistön herkkyyttä insuliinille eli ne ovat siis terveellisempiä. Ennestään otaksutaan, että korkea GI, saattaa herkemmin johtaa lihomiseen erityisesti liikuntaa harrastamattomilla ihmisillä. Vaikka GI on vain yksi ruoan laadun mittari monien muiden mittareiden joukossa, alla selostettu tutkimustyö osoittaa sen merkityksen painonhallinnassa.

**Aika vähän on tutkittu** miten GI vaikuttaa liikuntaa harrastavien naisten hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihduntaan. Tähän epä tietoisuuteen tuo nyt selvyyttä tohtori Emma Stevenson, joka tänä iltana lähetti minulle viimeisimmän tutkimuksensa. Innostuin niin tavattomasti hänen työstään, että vaivaan lukijoitani nyt heti hänen tutkimuksellaan. Tässä selviää ensinnäkin se seikka, että liikuntaa harrastavan naisen (ja miehen) tulee nauttia hiilihydraattipitoista ravintoa. Kunhan jaksatte tämän jutun lukea läpi, niin havaitsette myös miten GI on yhteydessä rasvanpolttoon (hyödyllinen



aineenvaihdunnallinen seikka esimerkiksi laihduttaessa)!

**Emma on tutkijaryhmänsä kanssa** Loughboroughin yliopistossa Englannissa antanut liikuntaa harrastavien naisten syödä vuorotellen joko korkeaglykeemisen tai matalaglykeemisen aamupalan. Sitten naiset ovat menneet kolmen tunnin ruokalevolle ja levon jälkeen he ovat saaneet liikkuu. Näissä tarkemmissa ravitsemustutkimuksissa on usein kovin vähän koehenkilöitä. Niin tässäkin tutkimuksessa, eli vain kahdeksan nuorta naista oli saatu mukaan tutkimukseen. He olivat kaikki terveitä, liikunnallisia naisia. Keskimäärin 18,6 vuoden ikäisiä ja he painoivat keskimäärin 59,97 kg. Liikunnallisen osuuden naiset suorittivat juoksumatolla valvotuissa olosuhteissa.

**Korkeaglykeemisellä aamupalalla** oli indeksi 78 ja matalaindeksisellä oli lukema 44. Energiaravintoaineiden jakauma oli molemmissa aamupaloissa tyypillinen kestävyysurheilijalle, eli 72% hiilihydraattia, 11% rasvaa ja 17% proteiinia. Kuten olettaa saattaa korkea-GI nosti verensokeria ja insuliinia huomattavan paljon enemmän kuin matala-GI. Mitään merkittävää eroa ei ollut ravintoaineiden hyväksikäytössä koko sinä aikana kun naiset lepäsivät aamiaisen jälkeen. Sen sijaan liikunnan aikana huomattiin, että rasvanpolto oli huomattavan paljon tehokkaampaa siinä ryhmässä, joka oli nauttinut matalan GI:n aamiaista. Matala-GI johti myös siihen, että veressä kiersi huomattavan paljon enemmän vapaita rasvahappoja koko liikuntasuorituksen ajan. Korkea GI johti ennen kaikkea hiilihydraattien voimakkaaseen hapetukseen ja ikään kuin sulki pois sen mahdollisuuden, että liikunnan aikana käytettäisiin myös rasvavarastoja hyväksi. Tässä koesarjassa ei saatu ryhmien välillä mitään eroa verensokerin ja insuliinin välillä liikuntasuorituksen aikana. Mielenkiintoista oli myös huomata, että veren laktaatti (maitohappo) oli levon aikana huomattavasti korkeampi niillä naisilla jotka olivat nauttineet matalan-GI:n aamiaisen. Tosin liikuntasuorituksen aikana erot tasoittuivat. Naiset sanoivat tunteneensa olonsa kylläisemmäksi syötyään matalan-GI:n aamiaisen.

**Tohtori Emma Stevenson päättelee**, että GI näyttelee huomattavaa roolia ruokailun jälkeisessä verensokerin ja insuliinin vaihtelussa. Matalan GI:n aamiaisesta oli se hyöty, että sillä hupeni rasvaa tehokkaammin kuin korkean GI:n aamiaisella. Tämä on hyvä tieto niille naisille, jotka harrastavat painonhallintaa liikkumalla paljon. Syökää 2-3 tuntia ennen liikuntasuoritusta ruokaa, joka koostuu pääosin matalan GI:n ravintoaineista. Se polttaa rasvaa tehokkaammin kuin helposti sokeristuva ruoka. Tavattoman mielenkiintoista tässä on se, että mitattavaa eroa ei ollut verensokerin tai insuliinin tasossa. Kuitenkin matalasta GI:stä lähtee kilot paremmin tippumaan, jos on tarvetta laihduttaa. Löydätte GI-taulukoita [internetistä](#) tai kirjoista.

**Maratoonarille tai yleensä pitkänmatkan juoksijoille** tohtori Stevenson suosittelee lihasglykokeenin täydentämistä korkean-GI:n ravintoaineilla, sillä kaikesta ihanuudesta huolimatta matalan-GI:n varjopuoliin kuuluu tämä onnettomampi lihasten sokerivarastojen kartuttaminen. Pitkillä harjoittelulenkkeillään kestävyysurheilija saattaa kuluttaa tosi vähiin lihasglykokeenin ja lienee paikallaan ainakin rasittavan lenkin jälkeen nauttia ravintoaineita pääosin sieltä korkeammasta päästä.

**Tutkijoilla ei ollut** mitään kytköksiä elintarviketeollisuuden tai urheilun ravintolisäbisnekseen.

**Lähde:** Emma J Stevenson, Clyde Williams, Laura E Mash, Beth Phillips, and Maria L Nute. Am J Clin Nutr 84: 354–360, 2006

## TOP-10 syytä juoda vettä

**Olet kuullut tämän monta kertaa:** Juo enemmän vettä! Nyt Romaniassa asuva 21-vuotias pojankoltiainen (käyttää nimeä [Ririan](#)) on pistänyt blogiinsa oivallisen listan.

## Tämän takia sinun pitää juoda runsaasti vettä:

1. **Ihosi pysyy terveenä.** Moni nainen käyttää paljon rahaa ihonhoitotuotteisiin, kun yksi niitä halvimpia menetelmiä on käden ulottuvilla - vesi. Iho kostuu sisältäpäin kun juodaan runsaasti vettä. Tämä voi olla varsinainen nuoruuden lähde!
2. **Pääset eroon myrkyistä.** Vesi auttaa huuhtomaan pois myrkyllisiä ainesosia ruoansulatusjärjestelmästä. Munuaisemme ovat täysin riippuvaisia riittävästä vedensaannista.
3. **Alentaa riskiä saada sydänkohtaus.** Loma Linda yliopiston tutkijat Kaliforniassa tarkastivat 20 000:n terveen miehen ja naisen vedenjuontitapoja. Niillä joilla oli tapana juoda enemmän kuin 5 lasia vettä päivässä oli vähäisempi riski sairastua sydänkohtaukseen kuin niillä jotka joivat vähemmän kuin 2 lasillista vettä.
4. **Voitelee nivelet ja lihakset.** Vesi on keskeinen ainesosa niissä nesteissä jotka ovat nivelissämme ja lihaksemme ovat myös vesihauteessa. Urheilijat tunnistavat krampit siitä, että on tullut nautittua liian vähän nesteitä. Joten urheilijan säännöllinen seuralainen on vesipullo.
5. **Lisää energisyyttä ja pitää virkeänä.** Menetät koko ajan vettä hikoilun, hengitysilman, virtsan ja ruoansulatuksen kautta. Jo vähäinenkin vaje nestetasapainossa johtaa keskittymiskyvyn laskuun, päänsärkyyn, ärsytyskynnyksen madaltumiseen ja uupumukseen. Vesi lisää myös elimistömme happitasoa.
6. **Pitää elimistösi toiminnan normaalina.** Vesi on yksinkertainen tapa pitää ummetus loitolla. Verivirrassa kulkevat ravintoaineet, mineraalit ja monet vitamiinit pitävät vedestä ja verivirran sisältämä runsas vesi auttaa kuljettamaan kuona-aineita pois kudoksistamme.
7. **Vähennä riskiä sairastua tauteihin ja tulehduksiin.** Pitkään jatkuva liian vähäinen veden nauttiminen voi johtaa krooniseen solujen kuivumiseen. Tämä voi johtaa sairastumisriskin lisääntymiseen, ravitsemukselliseen ja happo-emästasapainon järkkymiseen.
8. **Säätelee elimistön lämpötilaa.** Vesi on osa elimistömme jäähdytysjärjestelmää.
9. **Polttaa enemmän rasvaa ja lisää lihassmassaa.** Tutkimukset ovat osoittaneet, että elimistön kuivuminen laskee proteiinisynteesiä. Se mikä on poissa lihaskasvusta menee rasvana vyötärölle.
10. **Paranet nopeammin sairastuessasi.** Perinteinen käsky muistaa juoda riittävästi nesteitä kun olet sairaana, on yhä voimissaan. Vesi helpottaa tukkoista oloa ja laskee kuumetta. Vesi on elämän eliksiiri.

**Näitä ohjeita voi kaikille suositella.** Juokaa riittävästi vettä!

pälli said...

Voin kyllä allekirjoittaa melkeinpä nuo kaikki jo pelkästään omasta kokemuksesta. :) Niska-hartia-seudun jäykkyys kuulemma vähenee, jos juo paljon vettä.

Tosin olen kyllä huomannut sellaisenkin asian, että kun elimistö tottuu johonkin tiettyyn vesimäärään, vedenjuomisesta tulee tavallaan riippuvaiseksi. Olen [atoopikko](#), ja veden juominen ihan todella vähentää ihon kuivuutta. MUTTA auta armias, jos jonain päivänä en syystä tai toisesta pysty juomaan sitä noin neljää litraa, minkä nykyisin juon. Viimeistään seuraavana päivänä koittaa kuivuus ja ennen kaikkea kamala kutina. :/

Eritoten matkustaessa tämä on hankalaa. Odotan kauhulla vuodenvaihteessa koittavaa lentoa Kanadaan, kun näillä näkymin koneeseen ei saa ottaa edes mitään rasvaa!!! :C

13 syyskuu, 2006 10:44

[christer sundqvist](#) said...

Hieno **pälli** kun löysit kääntämälleni vesilistaukselle noin myönteisiä piirteitä omasta elämästäsi. Kaikki kunnia sille romanialaiselle pojalle, joka listan on tehnyt. Neljä litraa päivässä on aika paljon.

13 syyskuu, 2006 11:53

biponainen said...

Minullakin menee paljon vettä, ehkä 3 litraa. Kiva kun näit vaivan ja teit tuon listan!

13 syyskuu, 2006 19:54

## Maitoa suositellaan diabeteksen hoitoon

**Maito ja Terveys ry kirjoittaa ylistävästi maidosta.** Jokainen suhtautunee tähän uutiseen terveeseen kriittisesti. Sanon taas rohkeasti oman mielipiteeni: *Maidon proteiineilla voi hyvinkin olla vaikutusta diabetekseen, ehkä jopa niin, että maito suojaaa "vanhuustyypin" sokeritaudilta.*

**Tuoreen amerikkalaistutkimuksen mukaan** maitovalmisteiden nauttiminen näyttää suojaavan keski-ikäisiä ja vanhempia naisia aikuistyyppin diabetekselta. Erityisesti vähärasvaisilla maitovalmisteilla todettiin yhteys vähäisempään diabetesriskiin, Maito ja Terveys ry:stä kerrotaan. Yhteys säilyi edelleen, kun muut diabetekseen vaikuttavat elämäntapatekijät ja ravintoaineiden saanti otettiin huomioon tulosten tarkastelussa.

**Tutkimukseen osallistuneilla naisilla** jokainen lisämaitovalmisteannos päivässä liittyi neljä prosenttia matalampaan aikuistyyppin diabetesriskiin. Vähärasvaisia maitovalmisteita nauttineilla naisilla oli pienin riski sairastua. Tutkimuksesta ei selviä, miksi maitovalmisteiden nauttiminen vaikuttaa vähäisempään diabetesriskiin. Tutkijat arvelevat, että selitys löytyy maidon proteiineista. Maitovalmisteet voivat edesauttaa sokerinsietoa vaikuttamalla insuliinin eritykseen.

**Tutkimuksessa tarkasteltiin** Women's Health Study –tutkimukseen osallistuneita yli 37 000 naista. Naisia seurattiin 10 vuoden ajan. Diabetekseen sairastuneiden naisten ruokatottumuksia ja elämäntapoja verrattiin terveisiin naisiin.

**Lähde:** [Finfood, 11.9.2006](#)

**Alkuperäistutkimus:** Liu Simin ja muutama muu vinosilmäinen tutkija. A prospective study of dairy intake and the risk of type 2 diabetes in women. [Diabetes Care 29: 1579-1584, 2006](#)

## Kasvisruokavaliosta hyötyä eturauhassyövän hoidossa

**Eturauhassyöpä on teollistuneissa maissa** yleisin miesten syöpämuoto. On todettu, että ympäristötekijät lisäävät syöpävaaraa perinnöllisiä tekijöitä enemmän. Tutkimusten mukaan eturauhassyövän ilmaantumiseen vaikuttavat mm. seuraavat ravintotekijät: runsas rasvan käyttö, lihavuus, tupakointi, D-vitamiinin puute ja yllättäen myös beetakaroteenin nauttiminen lisäävät eturauhassyövän vaaraa. Jälkimmäinen yllättävä suomalaisen tutkimusryhmän ([Heinonen OP, Albanes D, Virtamo J ym.](#)) havainto jouduttaneen tarkistamaan vielä moneen kertaan lisätutkimuksissa. Samaisen tutkimusryhmän mukaan E-vitamiini pienentää riskiä sairastua tähän syöpään. Todettakoon, että vitamiinien ja hivenaineiden merkitys eturauhassyövässä on toistaiseksi vielä epäselvä ja menetelmällisesti tasokkaita tutkimuksia on aivan liian vähän.

**Verestä voidaan määrittää PSA** (Prostataspesifinen antigeeni), joka on eturauhasen tuottama antigeeni. Jos sen pitoisuus veressä on kasvanut tiettyyn määrään, tämä herättää epäilyn

eturauhassyövästä. Tämä PSA on eturauhassyövän seurannassa tavallisimmin käytetty merkkiaine. Sen kohoaminen eturauhassyövän kirurgisen hoidon ja sädetyksen jälkeen on yleensä merkki siitä, että syöpä on uusiutunut. Se voi myös olla ensimmäinen ikävä merkki syövän leviämisestä muualle elimistöön muuten oireettomilla potilailla. [Eturauhassyövän hoito](#) on vaikeaa, sillä siihen vaikuttavat niin monta eri tekijää kuten potilaan ikä, kunto, syövän levinneisyys jne. Kirurgisen hoidon sijaan voidaan käyttää hormonaalista hoitoa. Se lisää elinaikaa, mutta ei paranna tautia. Hormonihoidosta aiheutuu myös kiusallisia haittavaikutuksia, kuten kuumia aaltoja, sukupuolisen halukkuuden alenemista ja luukatoa.

**Vaihtoehtoisena hoitona** on kokeiltu myös ruokavaliohoitoa. Tyypillisen länsimaisen ruokavalion on havaittu edistävän taudin etenemistä (runsas eläinrasvojen käyttö!). Yhdysvaltalais tutkimuksessa on selvitetty, miten kasvisruokavalioon siirtyminen vaikuttaa uusiutuneen eturauhassyövän kasvuun. Kokeeseen osallistui 14 potilasta, joiden eturauhassyöpä oli uusiutunut hoidosta huolimatta. He ryhtyivät syömään kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä puolen vuoden ajan. Potilaiden PSA mitattiin ennen siirtymistä kasvisruokavalioon, sitä aloitettaessa ja kuuden kuukauden kohdalla. Kymmenen potilasta voitiin luotettavasti arvioida kokeen lopussa. PSA:n nousu hidastui selvästi kokeen aikana. Potilaista neljän PSA itse asiassa aleni kokeen aikana.

**Näyttää siltä**, että siirtyminen kasvisruokavalioon saattaa hidastaa levinneen eturauhassyövän etenemistä ja parhaimmillaan jopa pysäyttää sen. Tämä eturauhassyöpään vaikuttava havainto pitää tietenkin varmistaa vielä lukuisin lisätutkimuksin, mutta rohkaiskoon tämä meitä kaikkia nauttimaan enemmän kasviksia. Kasvikset ovat terveellisiä.

**Lähde:** [Integrative Cancer Therapies 5 \(3\): 206-213, 2006](#)

## Hiiret eivät syö juustoa

**Tuntuu siltä kuin veisi tikkarin lapsen kädestä** kun kumoaa itsestään selvinä pidettyjä totuuksia. Tässä kumotaan yksi sitkeä uskomus: Hiiret syövät juustoa.

**Sarjakuvasankareiden [Tomin \(kissa\) ja Jerryn \(hiiri\)](#)** elämään kuuluu juustopala ja sillä herkuttelu muun hassutuksen lisäksi. Nyt tiedemiehet ovat tutkineet asiaa ja todenneet, että hiiret viis välittävät juustosta. Sen sijaan nämä pienet jyrsijät pitävät hiilihydraattipitoisista jyvistä ja hedelmistä. Ainakin Manchesterissa, Englannissa, hiiret menivät nokka pystyssä herkullisten juustopalojen ohi.

**Käyttätymistieteiden tutkija** David Holmes Manchesterin Metropolitan yliopistosta sanoo: "Aivan selvästi oletus hiirten viehtymyksestä juuri juustoon on tuulesta temmattua tietoa. Hiiret ovat kehittyneet lähes täysin juustosta riippumatta ja ei ole löydettävissä mitään yhteyttä hiiren ja juuston välille."

**"Hiiret reagoivat** hajuihin, muotoihin ja makuihin. Juusto on kuitenkin jotakin sellaista jota ne eivät näe luonnollisessa ympäristössään ja niillä ei ole juustolle tarvetta", tohtori Holmes jatkaa.

**Juustonystävät ovat toivon mukaan** toipuneet kriisistään kun selvisi, että kuu ei ole tehty juustosta. Viimeisimmän tiedon mukaan kuu on tehty [marsipaanista](#). Tämä hiirten aiheuttama nirsoilu juuston suhteen on valitettavaa.

**Lähde:** [Physorg.com, 8.9.2006](#)

Anonymous said...

Meille muutti jossain vaiheessa hiiriperhe, tai todennäköisimmin onnellinen hiiripariskunta, joka sai perheenisäystä. Onnistuin nappaamaan melkein koko

porukan samalla syötillä. Sellaiseen laatikkomalliseen hiirenloukkuun pala (tummaa) suklaata - eivätkä hiiret voineet vastustaa.

Yksi hiiri koki onnettoman lopun, kun puraisi astianpesukoneestamme johdon poikki. Sähköiskunhan siitä sai. Vainajan löysi tiskikoneen korjaaja: "Täällähän on kuollut hiiri."

Mitä muuten tuo tieteellinen selvitys kertoo suklaan esiintymisestä hiiren luonnollisessa elinympäristössä?

Terv. Satunnainen lukija  
09 syyskuu, 2006 00:40

Anonymous said...

Vielä täydennystä, ei muuten tullut edes mieleen laittaa siihen hiirenloukkuun juustoa. Isäni opetti noin yli 30-vuotta sitten, että sitä ei kannata laittaa, ennenmin leipää. Suklaan vinkkasi työkaveri.

Terv. Satunnainen lukija  
09 syyskuu, 2006 00:43

[christer sundqvist](#) said...

Hehe **Satunnainen lukija!** Ainakin rotat pitävät suklaasta. Niiden suklaan syöntiä pitää ihan Rimonabantilla hillitä.

Lähde: Gessa GL, Orru A, Lai P, Maccioni P, Lecca R, Lobina C, Carai MA, Colombo G. Lack of tolerance to the suppressing effect of rimonabant on chocolate intake in rats. *Psychopharmacology (Berl)*. 185 (2): 248-254, 2006

:-)

09 syyskuu, 2006 00:52

## Parempi PYY vatsassa kuin kymmenen oksennusta

**Sananlaskua "Parempi pyy pivossa kuin kymmenen oksalla"** on tässä väännetty tarkoituksella outoon muotoon. Yritän saada jutulleni lukijoita. No, lukekaa nyt kun kerran olette jo aloittaneet! Lyhyt juttu tämä on ja tässä ei politikoida.

**Lihomiseen liittyy** monesti voimakas ruokahalu. Sellainen ruokahalu, joka sekoittaa kylläisyystunteen. Tutkijoita onkin askarruttanut se miten saataisiin ihmiset lopettamaan syöminen ennen kuin heille tulee oikein ahky olo. Monella ihmisellä kylläisyys tulee liian hitaasti ja he ehtivät syödä liian paljon ruokaa, joka ennen pitkää johtaa lihomiseen. Kurinalaisuuteen pystyvä ihminen voi opetella kylläisyyden tavoittelua vähäisemmälläkin ruokamäärällä esimerkiksi syömällä hitaammin.

**Tiede on nyt ehkä tulossa** meidän avuksemme. Tutkijat ovat nimittäin löytäneet proteiinipitoisesta ruoasta avun lihomisen estämisessä. Vatsamme näyttäisi tuottavan enemmän peptidihormonia YY (lyhenne PYY) jos syömme proteiinipitoista ruokaa. Tämä PYY lähettää signaalin aivoihin, että nyt on syöty tarpeeksi, on aika olla kylläinen.

**Tutkijat ovat löytäneet** viitteitä siitä, että ruoka joka sisältää runsaasti proteiinia, tehokkaasti pitää lihomisen kurissa. Syytä tähän ei tiedetä. Nyt arvellaan syynä olevan liharuoan synnyttämä vilkkaampi PYYn tuotanto. Tulokset julkaistiin tiedelehdessä *Cell Metabolism* lontoolaisten tutkijoiden toimesta.

**Tulosten suhteen** on viisasta olla vielä odottavaisella kannalla mitä tulee sovelluksiin ihmiselle. Tässä tilannetta seurattiin laboratoriohiirillä ja tarvitaan paljon klinisiä kokeita ennen kuin voidaan sanoa mitään varmaa toimiiko tämä samalla tavalla ihmisessä. Iloitaan kuitenkin siitä, että painonhallinnan tutkimusta suoritetaan. Olisihan se ihanaa jos voisimme laihtua syömällä runsaasti pihvilihaa ja muuta proteiinipitoista ruokaa! Jäitä hattuun kuitenkin! Ei saa innostua tästä liikaa!

**Lähde:** [Medical Research Council, 5.9.2006](#) ja [Cell Metabolism 4: 223-233, 2006](#)

## Neitseellisestä oliiviöljystä sydän tykkää

**Neitseellistä oliiviöljyä** nauttivat voivat merkittävästi alentaa sydäntaudin riskiä, sanotaan uudessa espanjalaistutkimuksessa. Neitsytoliiviöljy puristetaan oliivista mahdollisimman lempeästi alhaisessa lämpötilassa (kylmäpuristus). Se on puhdasta öljyä sillä siihen ei sekoiteta mitään vierasaineita, siitä ei poisteta mitään, eikä sitä myöskään kuumenneta missään vaiheessa.

**Tutkimukseen osallistui** 200 tervettä miestä. Erityisen hyödylliseksi osoittautui juuri tuo oliiviöljyn neitseellinen muoto. Todennäköisesti tähän terveellisyyteen vaikuttavat öljyssä esiintyvät antioksidantit, ns. polyfenolit. Tutkijoiden mukaan missään kasviöljyssä ei ole niin paljon näitä terveellisiä antioksidantteja kuin juuri neitseellisessä oliiviöljyssä. Antioksidantit menevät pilalle kun oliiviöljyä jalostetaan.

**Kun miehet** saivat rasvansa pääosin oliiviöljystä (kylmäpuristettu), heidän "hyvä" HDL-kolesterolinsa nousi aavistuksen verran ja hapetusstressin eräät merkkiaineet laskivat merkittävästi aiheuttaen vähäisemmässä määrin "huonon" LDL-kolesterolin kasautumista verisuoniin.

**Tohtori Maria-Isabel Covas** pitää yksittäistyydyttymättömiä rasvoja terveellisempinä kuin eläinperäisiä tyydyttyjä rasvoja. Hän kuitenkin haluaa välttää yksittäisen öljyn nostamista erikoisasemaan ennen kuin suurista klinisistä kokeista saadaan lopullinen selvyys tämän öljyn terveysvaikutuksista. Tämän tutkimuksen arvoa heikentää tavattoman lyhyt seuranta-aika ja se seikka, että ruokapäiväkirjojen täyttäminen oli täysin potilaan vastuulla. Tutkijoita tässä julkaisussa oli pilvin pimein. Mainittakoon ainakin se, että mukana oli useita suomalaisia tutkijoita Kuopion Yliopistosta.

**Lähde:** [Annals of Internal Medicine, 5.9.2006](#)

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 13) ilmestyy marraskuussa vuonna 2006.**