

Christerin ravintouutisia numero 13, lokakuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo


Christerin ravintouutisia numero 13, lokakuu 2006.....	1
Johdanto	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS JOULULAHJAKSI!.....	2
Ravintokaraoke	3
Lapsi tottuu herkästi suolaan.....	4
Kentucky Fried Chicken luopuu lähes täysin transrasvoista	4
Mitä tarkoittaa urheilijan sydän?.....	6
Miten laihdutus onnistuu?	8
Puuroa nälkäisille afrikkalaislapsille	14
Liikunta vähentää kehon rasvoittumista	14
Transrasvat kuriin rapakon takana	15
Tsiikaa tätä nuori yleisurheilija!	16
Leipää paljon syövän munuaissyövän riski nousee	19
Neitsytoliiviöljy on hyvää sydämelle.....	24
Sydänystävällistä mehua Mongoliasta	25
Kahvilla mahdollisesti yhteyttä mahasyöpään	25
Vältä maksasyöpä - juo maitoa	26
Vähäinenkin liikunta on hyödyksi	26
Urheiluvammat uusiutuvat herkästi	26
Viisi minuuttia avokadosta.....	27
Viisi minuuttia parsasta.....	28
Homer Simpson ilmiö	29
Miten paljon D3-vitamiinia iäkkäät ihmiset tarvitsevat?.....	34
EPOilua	35
Vähemmälläkin hiilihydraattimäärillä saattaa pärjätä	45
Lastaan imettävä äiti on älykäs	68
Omega-3-rasvahapoista ei ole apua pitkälle edenneessä dementiassa.....	71
Alakarppaaja syö paljon kasviksia ja salaatteja	71
Coca-Cola haurastuttaa naisten luita.....	73
Sotilailla 1939-1945 ei mitään hälyttäviä puutostauteja	73
Kokojuvätuotteet ovat terveellisiä	74
Ruokatieto lisää kuluttajan tuskaa?.....	74
Lihaa - vaiko ei - siinäpä pulma.....	76
Putipuhtaaksi pestyt dopingurheilijat!	78
Lyhytaikainen liikunta yhtä tehokasta kuin pitkäaikainen.....	79

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. Utiskirjeeni 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.

”Luonnonlumella on jo hiihdetty”



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



Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS JOULULAHJAKSI!

Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 1.11.2006) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuodeksi 2006 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!**
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi (christer.sundqvist@wakkanet.fi)**
- 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)

Kirjan saa myös painettuna (10 euroa + postimaksu). Hinta- ja laatusuhde on
kohdallaan.

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

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

Lapsi tottuu herkästi suolaan

Jos lapsi saa runsaasti suolaa sisältäviä ruokia, suun makureseptorit tottuvat sen makuun. Tämä johtaa asiantuntijoiden mukaan siihen, että monet lapset saattavat syödä suolaa saman määrän kuin aikuiset. Suolan saannin vähentäminen puolella alentaa lasten verenpainetta merkitsevästi, selviää ensimmäisestä aiheesta tehdystä meta-analyysistä, joka julkaistiin Hypertension -lehdessä. Tunnettua on, että verenpaineen aleneminen puolestaan voi vähentää huomattavasti sydänkohtausten, aivohalvausten ja sydämen vajaatoiminnan kehittymisen riskiä aikuisiässä. Mitä korkeampi verenpaine on lapsuudessa, sitä korkeampi se on myös aikuisiässä.

Ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsi saa hyvin vähän suolaa rintamaidon (ja korvikkeiden) kautta. Pikkulapsille tarkoitettuihin ruokiin suolaa ei saa lisätä.

Jeffrey A. Cutler and Edward J. Roccella. Salt Reduction for Preventing Hypertension and Cardiovascular Disease: A Population Approach Should Include Children

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 31.10.2006 ja Hypertension 48: 818-819, 2006

Anja said...

Entä makeaan?

Olen sitä mieltä, että esimerkiksi keinotekoiset makeuttimet, jotka ovat kymmeniä tai satoja kertoja makeampaa kuin sokeri pitävät yllä makean mielitekoa. On paljon fiksumpaa opetella vähemmän makeisiin syötäviin.

Kaikesta ei tarvitse tehdä siirappia.

11/02/2006 1:32 PM

Kentucky Fried Chicken luopuu lähes täysin transrasvoista

Ahkera sivujeni lukija Jari S vihjaa (KIITOS!), että kovan painostuksen takia Kentucky Fried Chicken luopuu lähes kaikkien tuotteidensa osalta transrasvojen käytöstä huhtikuussa 2007. He ovat kuulemma löytäneet vaihtoehtoisen öljyn, joka ei sisällä transrasvoja, ja jota krantut amerikkalaiset suostuvat napostelemaan. McDonaldsin elintarvikevalvonta ei vielä ole edennyt asiassa. Noita transseja lisätään yhä hampurilaisiin, ranskalaisiin perunoihin ym. ja korvaavia öljyjä ei ole löytynyt. Wendy's vetää kaiken markkinahuomion puoleensa, ilmoittamalla jo kesällä 2006, että luopuivat transrasvoista. Tämä on oikeaa kilpailua! Mikä on Hesburgerin tilanne? Kysyin tätä heiltä, mutta ymmärrettävästi heillä menee aikaa vastauksen kehittelyyn. Kerron sitten kun vastaus saapuu, mitä transrasvoista ajatellaan tuolla Hesessä. (Vielä tänäänkään en ole vastausta saanut Hesburgerilta, 3.11.2006)

Hurraa! Tässä on juhlan paikka!

Jos pikaruoka on huonoa, niin transrasva se vasta pirullista onkin ja laukaisee minussa tällaisen kontrolloimattoman populismin puuskan (SORRY!). Verisuonet menevät tukkoon ja sydänkohtausten vaara nousee merkittävästi. Eikö olisi jo korkea aika viranomaisten täällä Suomessakin painostaa näitä transrasvoja ruokaamme päästäviä yrityksiä parannukseen?

Lähteet: Nimimerkki Jari S. ja BBC Health News, 30.10.2006

Anja said...

KTL:ssä työskennellyt Antti Aro kirjoittaa vuonna 2002 julkaistussa kirjassaan "100 kysymystä ravinnosta" transrasvoista seuraavasti: "Transrasvahappojen vaikutukset kolesteroliin ovat samantapaiset kuin tyydyttyneiden rasvahappojen. Kun tämä tuli tietoon 1990-luvulla, transrasvahapot poistettiin Suomessa margariineista. Niitä on kuitenkin vielä teollisuuden käyttämissä rasvaseoksissa ja niistä valmistetuissa einöksissä, leivonnaisissa ja uppopaistetuissa elintarvikkeissa."

Mistä margariiniteollisuus osasi ne transsit vähentää, ellei niitä siihen kehoitettu?

Antti Aro muuten kirjassaan varoittelee transrasvahapoista useassa luvussa. KTL:n sivuilta ei aiheesta kuitenkaan samoihin aikoihin löytynyt juuri mitään. Miten pitäisi suhtautua, kun toisaalla varoitellaan ja toisaalla vaietaan?

10/31/2006 11:30 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Antti Aro oli kuin eri mies päästyään eläkkeelle. Tässä kun nyt intoudutaan siteeraamaan oppineita ihmisiä niin täytyy kertoa mitä lehtori Eeva Voutilainen opettaa tänäkin vuonna (opetusmateriaali, 2006-2007) Helsingin yliopistossa rasvoista:

2.1 Ravinnon rasvat

*Rasvan määrä vaikuttaa niin verisuonen ahtautumiseen kuin verisuonitukosten muodostukseen. Rasvan vähentäminen pienentää ateroskleroosin vaaraa, kun kokonaiskolesteroli-, LDL- ja triglyseridipitoisuudet pienevät. Suositusten mukainen ruokavalio, jossa rasvan osuus on noin 30 % kokonaisenergian saannista, pienentää myös veren hyytymistekijöiden aktivoitumista ja näin verisuonitukosten vaaraa. Vähärasvainen ruoka, jossa on enimmäkseen **tyydyttyä rasvaa** saattaa erityisesti tyyppin 2 diabeetikoilla lisätä verisuonen ahtautumisen vaaraa (vähentää HDL- ja lisää triglyseridipitoisuutta). Sen sijaan vähärasvainen, enimmäkseen **tyydyttymättömä rasvaa** sisältävä ruokavalio on edullinen sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden, painonhallinnan ja muiden elintapasairauksien kannalta.*

Kun tyydyttyneen rasvan korvaa tyydyttymättömällä rasvalla, pienenee ateroskleroosin riski. Rasvan laadun muutos pienentää veren LDL- ja triglyseridipitoisuutta, kun taas HDL säilyy ennallaan, vaikka rasvan määrä ei vähenisi. ***Tyydyttyneet ja transrasvahapot*** lisäävät verisuonten ahtautumisen riskiä eli veren LDL:n määrää. Transrasvat vähentävät myös veren HDL-pitoisuutta. Sen sijaan tyydyttymättömät rasvahapot vähentävät ateroskleroosin vaaraa (pienentävät LDL-kolesterolia), kun niillä korvataan ***tyydyttyneitä ja transrasvahappoja***.

Transrasvaa muodostuu kasviöljyjen kovetuksessa ja lehmän pötsissä. Transrasvaa sisältävät erityisen paljon ranskanperunat, kasvirasvajäätelö, vaahdotettavat kasvirasvakermat, teolliset kastikevalmisteet ja mikropopkornit. Tällä hetkellä suomalaisten transrasvojen saanti on vähäistä (alle 1 E%) ja sillä on tuskin terveydellistä vaikutusta. Kansanterveydellisesti tärkeitä on vähentää tyydyttyneen rasvan saantia.

Opetuksessa on nähdäkseni useita ristiriitaisia kohtia. En oikein ymmärrä miten Eeva ensin sanoo, että **erityisen paljon transrasvaa** sisältävät ranskanperunat,

kasvirasvajäätelö, vaahdotettavat kasvirasvakermat, teolliset kastikevalmisteet ja mikropopkornit. Nämä ovat erittäin **suositujia tuotteita** suomalaisten keskuudessa. Kuitenkin Eeva loihitti ilmoille paradoksaalisen lauseen: Tällä hetkellä **suomalaisten transrasvojen saanti on vähäistä** (alle 1 E%).

Jokin tässä ei nyt oikein täsmää.

11/01/2006 12:12 AM

Anja said...

Eihän se täsmääkään - ja se on silkkaa matematiikkaa. Ei tarvitse olla ravitsemustieteilijä, että osaa laskea lukuja yhteen. Tai ehkä onkin toisin päin. Ravitsemustieteilijöidenkin tulisi joskus laskea lukuja yhteen ja miettiä niiden järkevyyttä.

Rasvavalistus on yhtä kiemurtelua, kun pitää sovittaa yhteen vanha paradigma ja uudet toista osoittavat tulokset sekä virheelliset arviot ihmisten ravintoaineiden saannista. Viitataan tässä Finravinto 2002 naisten keskimääräiseen energiakulutukseen. Christer, paljonko naiset kuluttavat päivittäin energiaa? Finravinto 2002 mukaan 1580 kcal/vrk. Tuo määrä alittaa mm. Eeva Voutilaisen antaman arvion naisten energiantarpeelle vaikka ei olisi lainkaan vapaa-ajan aktiviteettia. Mistä koostuu se loppu syöty energia?

11/01/2006 10:06 AM

Mitä tarkoittaa urheilijan sydän?

Eräällä luennolla keskustelimme taannoin vilkkaasti "urheilijan sydäimestä" (Athlete's heart). Olen pikkuisen yrittänyt perehtyä asiaan ja kirjoitan tässä lyhyen selvityksen löydöksistäni.

Kun urheilija kuolee äkillisesti, pettää hänellä usein sydän, mutta haluaisin korostaa, että urheilun vaikutus sydämen anatomiaan ja fysiologiaan ei pääsääntöisesti ole ollut menehtymisen syy. Yleensä tärkeämpiä vaikuttavina asioina on ollut sydänlihaksen tulehdus, anabolisten steroidien runsas käyttö ym. Urheilu sinänsä on terveellistä ja sydäntä vahvistavaa, sanoo mm. tohtori Oakley.

Mitä tarkoittaa urheilijan sydän? Urheilijan sydämellä tarkoitetaan urheilijalla tapahtuvaa sydämen rakenteen ja toiminnan fysiologista muutosilmiötä. Terveellä urheilijalla voi kuulua rutiinitarkastuksessa sivuääniä sydäimestä ja moni lääkäri on ymmällään kun monet näistä sydämen muutoksista muistuttavat kliinisiä tautitiloja. Monilla urheilijoilla lääkäri löytää hitaan sykkeen (bradykardia) ja sydämen työvaiheessa (systolia) heikon sivuäänen. Voi myös kuulua ns. kolmas sydänääni, joka on tyypillinen sepelvaltimotaudissa. Sen sijaan sydämen lepovaiheessa (diastolia) ei sivuääntä saa kuulua ja se johtaakin jatkotutkimuksiin. Sydänfilmissä (EKG) voidaan usein nähdä monia muutoksia: esimerkiksi ensimmäisen asteen eteis-kammiokatkos, haarakatkoksia, merkit oikean ja/tai vasemman kammion suurentumisesta ja ST-T- muutoksia. Toisen asteen eteis-kammiokatkosta tavataan ajoittain urheilijoilla lepotilassa, mutta syketaajuuden noustessa se häviää.

Suurentunut iskutilavuus ja alhaisempi syke. Kovasta harjoittelusta johtuen urheilijan sydämessä tapahtuu mukautumista. Sydämen sykettä valvoo tahdosta riippumaton systeemi, joka on jakautunut kahteen osaan: sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Sympaattinen hermosto pyrkii yleensä lisäämään sykettä ja sydämen iskutilavuutta kun parasympaattinen toimii päinvastoin. Urheilijalla tilanteeseen vaikuttaa kuitenkin tosi paljon enemmän elimistössä tapahtuneet muut muutokset, kuten luurankoli hasten toiminnan tehostuminen ja hapentarpeen väheneminen. Luurankoli hakset ja hengityselimistö viestittävät, että nyt sydämen ei tarvitse lyödä niin nopeasti. Suurentunut

iskutilavuus johtuu sydänkammion lihasten voimistumisesta ja kammion laajentumisesta. Yhdellä sydämenlyönnillä sydäimestä lähtee isompi verimäärä liikkeelle. Sydämen pumppaustoimintaa säätelee myös laskimoiden kautta palautuva verimäärä. Mitä enemmän verta palautuu, sitä enemmän vaaditaan sydämeltä pumppausteho. Sympaattisten ja parasympaattisten hermosäikeiden kautta tapahtuva sydämen valvonta on siis tärkeässä roolissa. Se voi muuttaa sydänlihaksen supistumistaajuutta ja -vireyttä tilanteen mukaan. Sympaattisen järjestelmän teho perustuu syketaajuuden ja supistumisvireyden nousuun ja parasympaattinen hermostoärsytys johtaa hitaampaan sydämen sähköiseen ärsytykseen. Osoituksena sydämen mahtavasta mukautuvuudesta voidaan sanoa, että sydän levossa päästää lävitseen 5-6 litraa verta minuutissa. Kovassa fyysisessä kuormituksessa iskutilavuuden ja syketaajuuden nousun ansiosta tämä voi nousta jopa 20-40 litraan minuutissa.

Saavatko kaikki urheilijat urheilijan sydämen? Ilmeisesti kaikki urheilijat eivät koe sydämessään niin dramaattisia muutoksia, että ne näkyisivät sydänkäyrässä (EKG) tai kuuluisivat sivuääninä stetoskoopin läpi. Urheilijan sydämelle tyypillisten muutosten kehittyminen riippuu monista eri tekijöistä eikä muutosten aikataulusta ja kehittymisnopeudesta ole varmaa tietoa. Eräiden tutkimusten mukaan jo 14-16-vuotiailla nuorilla urheilijoilla on todettu 3 vuoden aktiivisen harjoittelun jälkeen urheilijan sydämeen sopivia EKG-muutoksia ja sydänlihaksen kasvua harjoittelemattomiin verrattuna. Pikajuoksijoilla on todettu sydämen ultraäänitutkimuksissa vasemman kammion laajentumaa ja lievää sydänseinämän lihaskasvua. Kestävyysjuoksijoilla sydämeen kehittyä tilavuusylikuormitus, josta syystä kammio myöskin laajenee ja tapahtuu pikajuoksijoita merkittävämpi seinämän lihaskasvu. Jälkimmäisillä todetaan myös vasemman eteisen laajentumaa pitempiaikaisen ylikuormitustilan seurauksena. Voimailijoilla harjoittelussa on tyypillistä sydämen paineylikuormitus, jota seuraava sydänseinämien kasvu on suhteessa suurempaa kuin kammiodien laajentuma. Tohtori Morganroth ensimmäisenä erotteli urheilijan sydämen kasvun suhteen kestävyysurheilun ja voimailun aiheuttamat vaikutukset. Yllättäen naisurheilijoilla ei tavata yhtä selkeää sydämen muutosta kuin miehillä.

Palautuuko urheilijan sydän normaaliksi harjoittelun loputtua? Tämä asia on ilmeisen huonosti tiedossa. Lääkäri Vesa Jokinen uskaltaa sanoa, että jo 1-3 viikkoa harjoittelun lopettamisen jälkeen on todettu vasemman kammion laajentuman ja sydänseinämän vahvistumisessa palautumista normaalitilaan. Pitkäaikaisseurannassa ainakin osalla aktiiviurheilijoista todetaan urheilijansydämeen sopivia muutoksia aktiiviuran jälkeinkin. EKG-muutosten palautumisesta ei ole paljon tutkittua tietoa, mutta sydänfilmi voi mahdollisesti normalistua jo muutaman kuukauden harjoittelemattomuuden jälkeen. Rytmihäiriöalttius näyttäisi lisääntyvän aktiiviurheilijoilla iän myötä. Suomalaisessa veteraaniurheilijoilla tehdyssä tutkimuksessa eteisvärinää esiintyi merkittävästi enemmän urheilijoilla verrattuna verrokkeihin. Monilla kestävyysurheilijoilla on aktiiviuran jälkeen eteisvärinätaipumus ja ajoittain tahdistinta vaativa toisen tai kolmannen asteen eteiskammiokatkos.

Tässä joitakin tiedejulkaisuja, joita tuli luettua:

Barbier J, Ville N, Kervio G, Walther G, Carre F. Sports-Specific Features of Athlete's Heart and their Relation to Echocardiographic Parameters. *Herz* 31 (6): 531-543, 2006

Jokinen Vesa. Urheilijansydän. Oulun yliopiston Torstai meeting, 31.10.2002

Maron BJ. Athlete's Heart. *Hopkins Medicine*, 15.10.2003

Morganroth J, Maron BJ, Henry WL, Epstein SE. Comparative left ventricular dimensions in trained athletes. *Ann Intern Med* 82 (4): 521-524, 1975

Oakley D. The Athlete's Heart. *Heart* 86: 722-726, 2001

Pelliccia A, Maron BJ, Culasso F, Spataro A, Caselli G. Athlete's heart in women.

Echocardiographic characterization of highly trained elite female athletes. *JAMA* 276 (3): 211-215, 1996

Pluim BM, Zwinderman AH, van der Laarse A, van der Wall EE. The athlete's heart. A meta-analysis of cardiac structure and function. *Circulation* 101 (3): 336-344, 2000

Miten laihdutus onnistuu?

Helsingin Sanomat julkaisi maanantaina 23.10.2006 värikkään jutun laihdutuskuureista. Viikko jutun julkaisemisen jälkeen suomalaiset ovat kertoneet mielipiteensä lehden keskustelupalstalla. Tällä hetkellä on kasassa lähes 400 mielipidettä ja lisää tulee vielä muutaman jutun verran päivässä. Helsingin Sanomissa on 30.10.2006 ihan painetussa lehdessä näitä verkkokeskustelun mielipiteitä.

Keskustelu on tavattoman mielenkiintoista! Vastakkain on kaksi ravitsemuksellista linjausta, joiden edustajiksi on saatu asiallisen tuntuinen lääkäri Ilkka Salmenkaita (hiilihydraattitietoinen (Varpu Tavin termi!), vähähiilihydraattinen vaihtoehto (VHH)) ja vankka virallistieteellisen linjauksen kannattaja Kansaneläkelaitoksen tutkija Paula Hakala, joka kehottaa syömään runsaasti hiilihydraatteja ja vähentämään runsasrasvaisia ruokia, koska niistä liiat kalorit kertyvät helpoimmin. Paula saa arvovaltaista taustatukea keskustelupalstalla pääjohtaja Pekka Puskalta ja johtaja Mikael Fogelholmilta. Ilkan avuksi rientävät lukuisat VHH:n puolestapuhujat, joista suurin osa kirjoittaa havainnoistaan erittäin asialliseen sävyyn.

Tässä ollaan, kuulkaas, tärkeän vedenjakajan kohdalla. Elämme historiallisia aikoja. Alakarvit ovat kerrankin skarpanneet ja kaikkein räävittömin propaganda on jätetty taka-alalle. Sisäsiisteiksi heittäytyneet VHH-fanaatikot ovatkin ottaneet aseeksi rauhallisenpuoleisen argumentoinnin ja nostavat mieluummin esille ne tarkat tutkimustyöt, joita me virallistieteellistä näkökulmaa edustaneet (minä myös!) emme ole halunneet (tai itse asiassa tienneet) lukea. Minusta on kummallista, että näitä tutkimustöitä saa etsiä uusista vast'ikään perustetuista tiedelehdistä. Aniharvat vakiintuneet tiedelehdet vaivautuvat näitä juttuja julkaisemaan. Syytä en tiedä. Toistaiseksi lukemani tieteelliset selvitykset VHH:sta ovat vaikuttaneet ihan päteviltä. Jos kyse on arvovaltaisten tiedelehtien päätoimittajien tietoisesta valinnasta, ollaan vaarallisella polulla. Tällainen uho vie vielä tuhoon varsinkin kun tieto koko ajan täsmentyy.

Lukemieni VHH-tutkimusten perusteella voin suositella muillekin näitä juttuja luettavaksi. Ei niistä ajatusmaailma pilalle mene. Taivaallisten lihapatojen äärellä tiedämme oliko Atkins väärässä!

Vähähiilihydraattisten dieettien arviointi on minulla pahasti kesken, mutta olen huomannut, että nämä minunkin luettavana olleet linjauksen perustutkimukset ovat hyvin huolella tehty. Viimeisinkin argumentti, että emme tiedä mitään vähähiilihydraattisten dieettien pitkäaikaisvaikutuksista, on valumassa hiekkään. Nyt on valmistunut tutkimuksia missä VHH-dieettiä on seurattu lähes kaksi vuotta. Potilaat ovat yhä hengissä ja monet ovat jääneet pysyvästi koukkuun hiilihydraattitietoisuuteen.

Katsoisin, että näiden mainittujen linjausten suhteen olisi hedelmällistä jatkaa asiallista keskustelua. Maratoonareille ja kestävyyslajien harrastajille minulla kuitenkin on vanhansorttista hapatusta edelleen tarjolla, eli nuo hiilihydraatit ovat runsain määrin ehdottoman tarpeellisia jotta pallo kulkisi ja tossu liikkuisi. Sen sijaan liikunnallisen osuuden jäädessä perin vaatimattomaksi, voin hyvin kuvitella suosittelvani vähäisempiä hiilihydraattimääriä ja panostusta hyvälaatuisiin rasvoihin ja proteiineihin.

Kommentteja saa tulla.

Reijo said...

Hyvä vinkki! Hesarissa oli todella paljon luettavaa. Hieno keskustelu.

10/31/2006 12:22 AM

Anonymous said...

Erittäin asiallinen kirjoitus, C

Yhdestä asiasta kuitenkin huomauttaisin; kyllä "vanhoissakin" tiedelehdissä on nykyisin lähes säännöllisesti positiivisia tutkimuksia vähemmän hiilareita ja enemmän proteiinia sisältävistä ruokavalioista. Julkaisukanavalla ei ole tässä asiassa merkitystä (jos on tiedelehti), kunhan artikkeli on hyvin laadittu ja täten läpäisee vertaisarvioinnin.

Keep Up the Good Work! :-)

10/31/2006 1:34 AM

Anonymous said...

Ehkä voidaan ajatella, että syömällä hyvälaatuisia hiilihydraatteja, hyvälaatuisia proteiineja ja hyvälaatuisia rasvoja ei kukaan mene kovin pahasti metsään, vaikka prosenttiosuudet vaihtelisivatkin -ts. avainsana on se hyvälaatuisuus.

Offtopic: En ole huomannut että neuvoisit Christer ketään kuntosalille, tai ainakin korostat huomattavasti kestävyysliikunnan merkitystä. Voiko tällainen tavallinen pulliainenkin, jonka lenkkimäärät ovat luonnollisesti omiasi pienemmät, pysyä kunnossa kävelyllä, hölkyttelyllä ja kotivoimistelulla? Minua on nimittäin aiwopesty uskomaan, että punttitreeni on ainoa autuaaksi tekevä asia...

terveisin hikisiin kuntosaleihin kyllästynyt. Kiitos jos viitsit vastata!

10/31/2006 7:17 AM



[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos kun pidit lähestymistapaani asiallisena **anonymous**. Itse pyrin ymmärtämään tämän asian niin, että tutkimustyön julkaisukanavalla on merkitystä. Kun luettavaa ilmestyy joka päivä niin tavattoman paljon, on pakko tehdä karsintaa. Ensin luetaan merkittävät tiedelehdet ja sitten jos aikaa jää nuo muut lehdet. Säännölliseksi tiedonsaantivälineeksi on minulle, ennakkoluulot romukoppaan viskanneelle, myös muodostunut internetin lukuisat keskustelukanavat. Ei sen takia, että keskustelu paljon välttämättä sivistäisi vaan sen takia, että niissä usein tarjotaan lukuvinkkejä sellaisiin juttuihin, joista olen ollut autuaan tietämätön. Lisäksi joidenkin tiettyjen nimimerkkien viesteissä on löytymässä tosi älykkäitä ajatuskuvioita.

Ihmisen biokemia, fysiologia, anatomia ja endokrinologia on niin mutkikasta, että vielä löytyy tosi paljon aivan uutta tietoa. Saattaa olla, että tuttu virallistieteellinen ravitsemuksellinen suositus (KTL) vielä jossakin vaiheessa (5-15 vuoden kuluessa) sisällyttää suosituksiinsa myös tällaisen vähemmän hiilihydraatteja suosivan linjauksen. Sitä hartaammin kuitenkin toivon ravintotutkijoiltamme asiallista suhtautumista näihin uusiin, laadukkaisiin tutkimuslöydöksiin. Pekka Puskan ja Mikael Fogelholmin kannanotoissa on havaittavissa ylimielisyyttä.

Kiitos kommentista!

10/31/2006 9:02 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

anonymous kysyy: "Voiko tällainen tavallinen pulliainenkin, jonka lenkkimäärät ovat luonnollisesti omiasi pienemmät, pysyä kunnossa kävelyllä, hölkyttelyllä ja

kotivoimistelulla? Minua on nimittäin aivopesty uskomaan, että punttitreeni on ainoa autuaaksi tekevä asia..."

Ensinnäkin, punttitreeni EI tee ketään autuaaksi. Urheilulajista pitkälti riippuu miten paljon punttien kolistelu ja erilaisia härveleissä ajan tarveleminen tukee urheilijan harjoittelua: esimerkiksi hiihtäjän on hyvä hankkia voimaa punttisaliilta kohtuullisissa määrin erityisesti ylävartaloon. Sen sijaan keskimatkojen juoksijasta maratoonareihin asti selviävät hyvin sellaisella jumpalla, jossa oma keho toimii painona. Meillä kilpakävelijöillä on runsaasti liikkuvuutta ja lihasvoimaa korostavia liikesarjoja jumppaohjelmassamme. Ei siinä kuitenkaan puntteja kolistella, vaan pyritään lajinomaiseen suoritukseen tehostamiseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

Olet löytänyt erinomaisen kuntoiluvedon kävelystä, kevyestä hölkästä ja kotona suoritettavasta voimistelusta. Kohtele kuitenkin asiallisesti ja toki välillä hiljaa ihmetellen näitä punttitreeneihin hurautaneita: se on heille elämää suurempi asia ja siihen sohaisemalla voi saada aikaiseksi aika turhauttavia väittelyitä.

Mitä ravitsemukseen tulee, avainsanoja ovat: kohtuullisuus, säännöllisyys ja monipuolisuus. Noita prosentteja on aika turha jatkuvasti miettiä. Oikeaoppiset prosentit tulevat siitä kun tehdään järkeviä valintoja siellä lähikaupassa. Siihen valistukseen pyrin jatkossakin paneutumaan koko tarmollani, neutraalisti, asiallisesti ja pohdiskellen.

Hyviä lenkkejä!
10/31/2006 9:20 AM

[Janne Viljami](#) said...

Itse toivoisin, että pääsisimme joskus moniarvoiseen ravitsemuskulttuuriin. Terveystieteisiin tuntuu kuuluvan ikävä "on vain yksi totuus" -ajattelu. Ehkä tämä ajattelu juontaa juurensa siihen, että terveystieteet pohjautuvat luonnontieteisiin. En tiedä?

Ja kyllähän me ihmiset kaipaamme totuuksia ja auktoriteetteja. Mutta kun koko ajan tulee tietoa lisää, niin ei sitä enää kukaan pysty hallitsemaan. Mitä terveys edes on?

Mulla ei ole juuri mitään kokemusta käytännön yksilöllisterapeuttisesta ravitsemuksesta. Mutta olen huomannut kuinka ihmiselimityksen toimintaa kuvaavaa (tieteellistä) kieltä käytetään (aina) tunnepitoisesti ja omia psykososiaalisia intressejä pönkittävästi. Näitä juttuja lukiessa rupee kyllä mun munuaiset heittämään kuperkeikkaa, sydän nousee kurkkuun, veri hölkkää kiireestä kantapäähän, maksa menee lakkoon ja korkeimmat henkiset toiminnat pakenee korvista avaruuteen. Eli pahaa tekee.

10/31/2006 11:21 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Terveystieteisiin tuntuu kuuluvan ikävä "on vain yksi totuus" -ajattelu, sanoo **Janne Viljami**.

Niinpä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta tekee parhaansa, jotta saisimme tutkittuun tietoon perustuvaa totuudesta elinvoimansa keräävää ravintovalistusta.

Kun katsoo neuvottelukunnan kokoonpanoa, sieltä löytyy osaselityksiä esim. margariinin suosimiselle, teollisista transrasvoista vaikenemiselle ja leivän voimakkaalle suosimiselle. Kurkkaa huviksesi **Janne** tuon neuvottelukunnan kokoonpanoa ja mitä tahoja siellä ihmiset edustavat! Eikö siinä toimikunnassa olekin oudon vähän raakaa tutkimustyötä tekeviä ihmisiä? Enemmänkin se näyttää joltakin elintarviketeollisuuden edunvalvontaryhmältä.

Kovin hitaasti viralliset suositukset muuttuvat, mikä voi sinänsä olla hyväkin asia. Ehditään sitä vähemmälläkin hopulla ravinnosta ohjeistusta antaa. Jos kuitenkin ylimielisyys myöskin(!) tutkittuun tietoon perustuvaa VHH-dieettiä vastaan jatkuu vielä pitkään, me saamme huomata, että valistus kaikkina näinä vuosina joutuu väkisinkin huonoon valoon.

Toivottavasti sisäelimesi asettuvat taas ojennukseen. Nämä ovat vaikeita asioita, joihin tuskin löytyy selkeitä vastauksia edes Puskalta, Fogelholmilta, Arolta tai Voutilaiselta. Joku Heikkilä tai Tolonen saattavat olla paljon selkeämpiä vastauksissaan, mutta ovatko hekään välttämättä aivan oikeassa? Saattaa jälkimmäisillä herroilla olla muutama euro liossa ajatuksensa vakuutena. Totuus löytyy... kröhömm... totuus löytyy sitten joskus...

11/01/2006 12:42 AM

Anonymous said...

Olen viljellyt sellaista aatosta, että jatkuva urheilu, kuten juokseminen saattaa "pilata" lihaksen oikeita/luonnollisia "aktivointimalleja".

Ongelmana on ehkä se, että liikunta liiallisena haittaa "normaalia" kropan toimintaa.

Moni ehkä ihmettelee, miksi istumatyö saa aikaan välilevyn pullistumia tai selkä/niskakipuja.

Ongelma on samankaltainen kuin juoksemisessakin.

Rasitus, joka on tiheästi suoritettua ja toistuu samankaltaisena, pitkällä ajan jaksolla, jää ihmiselle "liikemuistiin".

Ajatellaan 8 tuntia istumatyötä tekevää toimistotyöläistä niin 5 päivää viikossa ja 6-8 tuntia per päivä on erittäin tiheätä rasitusta ja lantion asento istuessa muuttuu erittäin nopeasti vääräksi, mikä sitten heijastelee kipuja alaselkään ja niskaan ajan myötä.

Juoksemisessa tulee myös samankaltainen asia esille, juoksun liikerata on samankaltainen ja parhaimmillaan sitä harrastetaan päivittäin ja useita tunteja.

Juoksijoiden Polvien, nilkkojen, alaselän, jänteiden kivut johtuvat mielestäni lantion väärästä asennosta/vääristä aktivointimalleista.

Lähden metsästäjä-keräilijän elämää miettimään, mikä pääpiirteittäin sisälsi matalatehoista kävelyä paljolti ja ajoittain nopeita pyrähdyksiä, joka hyökkäys tai pakenemisen muotona/takia.

Viitataan siihen, että ihminen on primääristi tarkoitettu kävelemään matalatehoisella ja suhteellisen rauhallisella askeleella.

Tämä on luonnollinen liikemalli, mihin lantiomme on totunut.

Edelleenkin emme voi tehdä liiallisesti sprinttejä tai kestävyysjuoksemista.

Rajansa kaikella ja raja kulkee siinä, että lantio toimii kunnollisella liikelaajuudella ja kävellessä lantio kiertää oikein.

Juoksemisessa lonkan koukistajat joutuvat melkoisen koville ja se sinänsä vääristää lantion toimintakykyä väärään suuntaan.

Mietinnän aiheena voi ajatella, miksi lantio on niin tärkeä ihmisen toiminnalle?

Lantio on linkki ylä- ja alaruumiin välillä ja sen asennon vääryys johtaa selkärangan asennonhallinta ongelmiin ja myös alaraajojen nivelten ongelmiin.

"En ole huomannut että neuvosist Christer ketään kuntosalille, tai ainakin korostat huomattavasti kestävyysliikunnan merkitystä. Voiko tällainen tavallinen pulliainenkin, jonka lenkkimäärät ovat luonnollisesti omiasi pienemmät, pysyä kunnossa kävelyllä, hölkyttelyllä ja kotivoimistelulla? Minua on nimittäin aivopesty uskomaan, että punttitreeni on ainoa autuaaksi tekevä asia..."

Kuntosali ei ole autuaaksi tekevä ja toisaalta usein hapoille asti naama irvessä tehdyt sarjat lisäävät lihaksen hermotukseen/toimintamalleihin liittyviä ongelmia.

Maitohappo estää voimantuottoa kaiken lisäksi...

Itseasiassa luulen, että 30 min. päivässä liikuntaa on hyvin lähellä totuutta, kun puhutaan terveellisestä liikunta määrästä.

2-3 punttitreeniä viikossa 15-30 min.

2-3 matalatehoista kävelyä 30 min.

1-2 sprintti juoksua/intervallitreenejä tabata method tai HIIT

Punttitreeni tulisi sisältää hyvällä tekniikalla tehtyjä liikkeitä, jotka vaativat koordinaatiokykyä ja monta lihasryhmää toimii yhdessä.

Monelle tärkeää olisi lapaluiden asennon hallinnan parantaminen ja lantion liikemallin korjaaminen liiallisen istumatyön jäljiltä.

Ihmisen kroppa on sangen oivallinen oppimaan, jopa väärät käytösmallit tai lihaksien hermotusmallit ja kroppa oppii väärät hermotusmallit/aktivointimallit niiden "oikeiden" tilalle.

Ma: salitreeni

Ti: kävely
Ke: salitreeni
To: kävely
Pe: salitreeni
La: sprinttivedot/intervalli
Su: lepo kaikesta hössötyksestä

Tuota pakettia voi sitten tiivistää vielä:

Ma: salitreeni
Ti: kävely
Ke: kävely
To: salitreeni
Pe: kävely
La: sprinttivedot/intervalli
Su: lepopäivä
11/02/2006 12:58 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

anonymous kirjoittaa pitkän kommentin juoksemisen vahingollisuudesta. Minun täytyy nyt vaihteeksi olla hieman eri mieltä. Juoksu on mainettaan monipuolisempaa liikuntaa. Liikeratojen oikeaoppisuudesta löytyy se villakoiran ydin (lajinomainen suoritus - hermotus - taloudellisuus - turvallisuus). Jos jatkuvasti juoksee väärällä tekniikalla, tulee taatusti kuvaamiasi ongelmia. Vähänkin vakavammin juoksua harrastava vahvistaa lantion lihaksia jumpalla, venyttelee pohkeita ja takareisiä, tekee koordinaatio- ja liikkuvuustreenejä sekä oman kehon painolla erilaisia voimaharjoitteita (Borzoi-hyppyt ja Menninkäiset tekevät hyvää kestävyysjuoksijalle!!).

Noilla toimenpiteillä juoksu sujuu ilman suuria hankaluuksia. Monet yleisurheiluseurat järjestävät liikunnanohjausta aikuisille. Kannattaa mennä mukaan. Puhun nyt siis yleisellä tasolla, en suoranaisesti vain **anonymille**. Niistä oppii yleensä enemmän juoksemisen ja liikunnan saloista.

En missään nimessä vähättele sanomaasi ja pidän huomiotasi hyvin tärkeänä. Haluan vain tuoda esille tämän ihanan juoksu-harrastuksen valoisampia puolia. Viikko-ohjelmasi on ihan järkäv ja hyvä kun puhuit lihasten hermotuksesta! Juuri tuosta hermotuksesta löytyy se oikeaoppinen liikerata.

Hienoa kun jaksat kommentoida näitä sepustuksiani!
11/02/2006 1:28 PM

Anonymous said...

Tuotos/panos kiinnostaa tässä asiassa.

Millä panoksilla pelataan ja mitä sillä panostamisella saadaan etuja.

Hyviä kommentteja laitoit ja olen samaa mieltä niistä.

Mitä enemmän liikuntaa ja mitä enemmän liikunta menee isoja määriä

->

Sitä enemmän on tehtävä huoltamista:
hieronta, venyttely, fysioterapiat yms.
11/03/2006 3:21 AM

Puuroa nälkäisille afrikkalaislapsille

Köyhässä aliravitsemuksesta kärsivässä Afrikassa koetaan lapsiperheissä liian usein surunhetkiä kun äidinmaidolla ravittu lapsi totutelllessaan muuhun ravintoon, menee niin huonoon kuntoon, että äidin ja isän kullannuru menehtyy. Länsimaiset elintarvikeyhtiöt ovat vuosikautia toimittaneet varsin kallista rasvattomasta maitopulverista, sokerista ja suolasta tehtyä sekoitusta, jonka toivotaan auttavan pitämään hengissä nämä pikkulapset. Hengissä taitaa näillä toimenpiteillä pysyä vain länsimainen elintarvikeyhtiö ja köyhät afrikkalaiset maat joutuvat käyttämään vähäiset rahavaransa tähän kyseenalaisesti markkinoituun turhuuteen.

Tätä mieltä olen lukiessani tässä kuussa julkaistua italialaistutkimusta Effect of a low-cost food on the recovery and death rate of malnourished children (Nälkäisten lasten selviytyminen ja kuolemantapaukset kun he saavat erästä edullista ravintoainetta syödäkseen). Italialaiset tutkijat nimittäin tekivät havainnon, että Afrikkaan tuotu länsimainen hätäapuaine on huomattavasti huonompi vaihtoehto kuin paikallisista ravintoaineista valmistettu maidon ja puuron sekoitus.

Tutkimus suoritettiin Lacorissa (Pohjois-Ugandassa). Ylivoimaisesti parhaimmaksi ravinnoksi köyhälle, nälkiintyneelle lapselle osoittautui puuro, joka oli valmistettu maissista, kuivatusta kalasta tai lihasta, maapähkinävoista ja öljystä. Lisäksi ravintopulveriin saatettiin lisätä vähän proteiinia ja rasvaa. Lasten kuolleisuus laski 22 prosentista 7,8 prosenttiin kun käytettiin tätä paikallista puuroa länsimaisen tuotteen sijaan. Yli puolessa tapauksista lasten kasvukäyrät pysyivät normaaleina tällä ugandalaisella tuotteella. Mitä ilahduttavinta, tämä ugandalainen puuro oli myös hyvin paljon edullisempi tuote kuin tuontikama.

Lähde: [J Pediatr Gastroenterol Nutr 43 \(4\): 512-517, 2006](#)

Liikunta vähentää kehon rasvoittumista

Tänään 27. lokakuuta 2006 on Turun yliopistossa tarkastettu kliinisen fysiologian alaan liittyvä väitöskirja. Jarna Hannukaisen väitöskirjan nimi on "The Effects of Increased Physical Activity and Aerobic Fitness on Healthy Monozygotic Twins. With special reference to heart and skeletal muscle." (Lisääntyneen liikunta-aktiivisuuden ja aerobisen kunnan vaikutus terveisiin identtisiin kaksosiin. Erityishuomio sydän- ja luurankolihasessa.)

Mitenkään kovin paljon liikunta ei vaikuttanut sydämen verenvirtaukseen, hapenkulutukseen, vapaiden rasva-aineiden käyttöön tai sepelvaltimoiden ja ääreisverenkierron toimintaan. Sen sijaan Hannukainen havaitsi, että lisääntynyt liikunta-aktiivisuus ja kestävyyskunto vähentävät kehon rasvapitoisuutta ja erityisesti vatsan alueella olevan rasvan määrää. Tällä tavalla liikunta on oivallinen apu painonhallinnassa. Fyysisesti aktiivisemmilla ja parempikuntoisilla kaksosilla maksan vapaiden rasvahappojen käyttö oli vähäisempää verrattuna huonompikuntoisiin kaksosveljiin. Uusimpien tutkimustulosten perusteella maksan rasvahappojen käyttö on yhteydessä maksan rasvoittumiseen ja siten liikunta saattaa ennaltaehkäistä ns. rasvamaksan muodostumista.

Jarna Hannukaisen johtopäätös tutkimuksestaan on, että kohtuullisesti lisääntyneellä liikunta-aktiivisuudella ja kestävyyskunnolla on vain vähäisiä perimästä riippumattomia vaikutuksia

terveiden nuorten miesten sydämen toimintaan ja sydämen sekä luurankolihasen verenvirtaukseen ja aineenvaihduntaan. Aktiivinen liikuntaharrastuneisuus nuorena aikuisena vähentää kehon rasvan määrää ja vapaiden rasvahappojen ottoa maksaan. Nämä mekanismit voivat ainakin osittain selittää kestävyysliikunnan terveysvaikutuksia.

Lähde: Turun yliopiston viestintä, 20.10.2006

JariS said...

Kommentteja asiasta ja asian vierestä. Luin UltraRunner-lehdestä tapauksesta jossa 50-vuotias mieshenkilö sai vakavia sydänoireita ja meni niiden johdosta sairaalaan. Oireet olivat puristava tunne rinnassa ja nopea väsyminen juoksun aikana. Typpihän oli tottunut juoksemaan pitkiä harjoituslenkkejä päivittäin, joten tajusi ettei kaikki ole kunnossa. Muistaakseni kyseessä oli sepelvaltimotauti ja hän joutui joihinkin hoitoihin sen takia. Mies oli ajatellut välttyvänsä kaikelta tällaiselta harrastuksesnsa ansiosta. Jutussa ei varsinaisesti mietitty syitä sydän ongelmiin mitenkään, mutta ilmeisesti lajin "kuuluva" hillitön kalorien määttäminen ties mistä kakuista ja kekseistä oli tehnyt tehtävänsä. Eli vaikka keskivartalo ja verenpaineet olisivatkin timmissä kunnossa, niin tukkeentuu ne urheilijankin suonet jos transrasvat lilluu suonissa.

Itse lähestyn 40-kriisejä. Olen "kuntoutumassa" keskivartalolihavuudesta ja yleisestä löysyydestä. Noin vuoden ajan olen juossut joka toinen päivä. Olin normaalipainoinen numeroiden perusteella jo ennen liikuntainnostustani. Muuttamatta ruokailutottumuksiani painoni putosi 8kg, mutta vasta roskaruoasta luopumisen jälkeen oloni on kohentunut myös henkisesti. Eli liikunta tekee hyvää, mutta olet mitä syöt.

31 lokakuu, 2006 12:33

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **jaris** kommentistasi koskien juoksijoiden sydänvaivoja. Sattumalta kirjoitin viestisi saapuessa juttua "Urheilijan sydäimestä", jossa käsittelen enimmäkseen sydämessä tapahtuvia fysiologisia muutoksia urheilijalla.

Esille ottamasi ja "lajiin kuuluva" hillitön sokerin ja kalorien ahmiminen voi taatusti mennä liiallisuuksiin! Urheilijan verisuonet tukkeutuvat todellakin siinä missä muidenkin versisuonet.

Hyvä kun toit tämän näkökulman esille.

31 lokakuu, 2006 12:59

Transrasvat kuriin rapakon takana

Amerikassa tapahtuu kummia, milloin me Suomessa seuraamme perässä? New Yorkin kaupunki on nimittäin aikeissa rajoittaa ravintolaruokien transrasvahappopitoisuuksia. Jos suunnitelmat toteutuvat, 18 kuukauden kuluttua ravintoloiden ruoka-annoksissa saa olla korkeintaan 0,5 grammaa transrasvahappoja. Tiputus on todella suuri, sillä esimerkiksi pikaruoka-annoksissa transrasvahappoja voi nykyään olla jopa 10 grammaa. Aiemmin tänä vuonna (14.6.2006) Kentucky Fried Chicken haastettiin Yhdysvalloissa oikeuteen liikaa transrasvaa sisältävästä ruoasta. Yksi annos saa ilman varoituksia sisältää 15 grammaa transrasvaa.

Suomesta poiketen puhutaan USA:ssa erikseen maidon omista, luonnollisista transrasvoista ja sitten

näistä teollisuuden, keinotekoisesti valmistamista transrasvoista. Suomessa nämä rasvat niputetaan yhteen, vääristäen esimerkiksi meijerivoin kilpailuasemaa margariinia vastaan. Maitotuotteiden transrasvat ei tietojeni mukaan USA:ssa lasketa mukaan tähän transrasvasuositukseseen. Valmiiksi pakattujen ruokien tuoteselosteista jenkit (ja danskit) ovat jo nykyisellään voineet nähdä tuotteen transrasvahappopitoisuuden. Milloin sama käytäntö saadaan Suomeen?

Newyorkilaisia halutaan varjella transrasvojen vaaroilta. Ne lisäävät veren haitallista LDL-kolesterolia, pienentävät hyödyllisen HDL-kolesterolin pitoisuutta ja siten altistavat mm. sydän- ja verisuonitaudeille. New Yorkin terveysturvaviranomaiset pyysivät ravintoloita vähentämään transrasvahappojen käyttöä jo vuosi sitten, mutta pyyntöä noudatti aniharva. Nyt on kampanjan tiukentumisesta siis kysymys. Maaliskuussa 2007 tehdään uusi tilanteen kartoitus.

Transrasvahappoja on keinotekoisesti esimerkiksi pikaruoissa, paistetuissa ruoissa, sipseissä, valmiissa kakunpohjissa, kasvisrasvajäätelössä ja luonnostaan maitotuotteissa.

Lähde: British Medical Journal, 14.10.2006 (Janice Tanne: New York plans to restrict trans fats in restaurants)

Tsiikaa tätä nuori yleisurheilija!

Oli taas luentoilta. Nyt oli tarjolla tiukkaa tekstiä 10-16 -vuotiaille yleisurheilijoille, heidän vanhemmilleen ja huoltajille. Kahteenkymmeneen minuuttiin piti puristaa kaikki olennainen ravitsemustieto nuorelle yleisurheilijalle, heidän vanhemmilleen ja huoltajille. Yleisö oli koko ajan aktiivinen, eli palkkioksi jakoon meni Piltti-purkkeja, terveellisiä välipalakeksejä ja muutama kirjoittamani ravintokirja. Tällaista pitäisi kuulla enemmän sanottiin jälkepäin. Olen samaa mieltä, nyt on edes jotain pientä luettavissa, tietysti live-esitys on aina sävähdyttävämpi.

KUUNNELKAA! (Lukekaa)

Tämä koskee:

- nuoria urheilijoita
- vanhempia
- ohjaajia

1) Muista juoda vettä ja muita nesteitä!

Päivän mittaan urheilijan pitää juoda useita kertoja vettä. Sokeroidut virvoitusjuomat eivät kovin hyvin sovi urheilijalle. Juo mieluummin hedelmämehuja. Urheilijalla voi hyvin olla mukana koulussa sellainen trendikäs vesipullo, jonka hän täyttää vesijohtovedellä. Yleisurheilutreeneihin otetaan aina mukaan vesipullo. Jos pelkkä vesi tympäisee, voi sekaan pistää ihan vähän sekamehua makua antamaan.

Toimenpiteet: Vanhemmat varmistavat, että nuorella urheilijalla on treenikassissa täytetty vesipullo. Urheilija muistaa juoda vettä ja hedelmämehua päivällä koulussa ja kotona ennen treenejä. Treeneissä vesipullo kulkee aina mukana. Siitä otetaan hörpyt vaikkapa 20 min välein. Ohjaaja muistaa huomauttaa vesipullon olemassaolosta ja pitää sopivia juomataukoja. Esimerkiksi iso kulaus pullosta 3-4 kertaa tunnissa (15-20 min välein).

2) Ei saa harjoitella energiavajeessa!

Suomen kielellä ilmaistuna tämä tarkoittaa, että harjoituksiin ei mennä nälkäisinä. Jos on kauhea

nälkä treeneissä, silloin harjoitus voi tehdä enemmän haittaa kuin hyötyä. Vanhempien tulee varmistaa, että urheiliva lapsi saa täysipainoista ruokaa 3-4 tuntia ennen illan harjoituksia. Aina tämä ei onnistu ja lapsi voi saapua treeneihin nälkäisenä ja väsyneenä. Silloin voi pelastukseksi muodostua 15-30 min ennen treeniä syöty Piltti-hedelmäsose (1-2 purkkia) ja muutama iso kulaus vettä. Hienojakoisuutensa takia hedelmäsose ei aiheuta vatsanväänteitä vaikka sen nauttisi näinkin lähellä treenejä.

Toimenpiteet: Vanhemmat yrittävät hoitaa lapsen ruokailupuolen kuntoon ja ostavat hätävaraksi lapsilleen muutaman purkin Piltti-hedelmäsosetta (maksaa 40-50 senttiä / kpl) ja sujauttavat nämä treenikassiin hätävaraksi. Ohjaaja varmistaa ennen treenien alkua onko joku nälissään. Nälkäiset komennetaan syömään Pilttiä ja juomaan vettä (ohjaaja voi pitää omassa treenikassissaan muutaman Piltti-purkin siltä varalta, että urheilijalla ei ole mukana). Urheilija huolehtii siitä, että on syönyt ruokaa lautaselta 3-4 tuntia ennen treeniä tai laadukkaan välipalan 1-2 tuntia ennen treeniä. Piltti-purkki mukana varmuuden vuoksi. Nälkäisenä urheilija ei saa treenata!

3) Nauti kunnan aamupala.

Tämä on jo toistettu niin moneen kertaan, että tämä varmaan jo tuntuu kovin tylsältä: Aamupala on päivän tärkein ateria! Jos aamupalan nauttiminen tuntuu tylsältä, sinulla on kaksi vaihtoehtoa: Pakota itsesi syömään kunnolla aamulla tai unohda menestyksellinen urheilu-ura! Valitset toivon mukaan ensin mainitun vaihtoehdon. Juot lasillisen tuoremehua, syöt ison lautasellisen puuroa, nautit 2-3 palaa ruisleipää päällystettynä juustolla tai lihaleikkeleillä ja kyytipojaksi lasillinen maitoa.

Toimenpiteet: Vanhemmat huolehtivat siitä, että kotona on laadukas aamupala tarjolla. Urheilijat heräävät 10 min aikaisemmin kuin tavallisesti ehtiäkseen ennen kouluun lähtöä syödä kunnan aamupala. Ohjaaja varmistaa jutellessaan urheilijan kanssa onko aamupala maistunut.

4) Pääharjoituksen jälkeen mahdollisimman pian syömään.

Harjoituksessa mennään aina katabolian (hajottava aineenvaihdunta) puolelle. Varmistaaksesi mahdollisimman nopean siirtymisen palauttavaan vaiheeseen (anabolio) tulee sinun syödä ruokaa lautaselta tunnin sisällä harjoituksen päätyttyä. Jos viive on pitempi, on laadukkailla välipaloilla varmistettava palautumisvaiheen käynnistyminen.

Toimenpiteet: Treenin päätyttyä ohjaaja iloisesti kiittää urheilijaa aherruksesta ja muistuttaa siitä, että nyt kaikki kipinkapin kotiin syömään. Vanhemmat pyrkivät järjestämään lapsilleen mahdollisimman täysipainoisen ruokailuhetken treenien jälkeen. Urheilija syö tarmokkaasti ruokaa treenien jälkeen vaikka olisi paljon muutakin tärkeää tekemistä.

5) Vältä roskaruokia.

Tehdessäsi lujan päätöksen ryhtyä (huippu-)urheilijaksi, joudut luopumaan monista mieliteoista. Yksi rankimpia asioita voi olla roskaruoan (hampurilaiset, sipsit, limsat, karkit) jättäminen pois. Roskaruoka kuitenkin varastaa sinulta mahdollisuuden syödä mahdollisimman terveellisesti, joten siitä on kerta kaikkiaan luovuttava. Jos on aivan hirvittävä karkinhimo voi olla tarpeen pitää yksi roskaruokapäivä viikossa. Joillakin urheilijoilla on niin kova karkinhimo, että karkinsyönnin lopettaminen on mahdotonta. Pidä silloin yksi selkeä karkkipäivä viikossa (esim. lauantaina), jolloin nautit karkkia, limsaa, sipsejä jne. Muina päivinä viikossa syöt terveellisesti. Ei yksi repsahduspäivä urheilu-uraa kaada. Kasautuvat turhautumiset kun joutuu jatkuvasti kieltäytymään jostakin, sen sijaan voi olla nuorelle liian rankkaa.

Toimenpiteet: Urheilija ei enää syö hampurilaisia, kaupan valmispizzoja, sipsejä, limsaa tai karkkeja. Vanhemmat lähtevät tukemaan nuorta urheilijaa järkeillä ruokaostoksilla ja terveellisillä elämäntavoilla. Ohjaaja näyttää hyvää esimerkkiä esim. kilpailuissa ja treeneissä ruokailemalla itse perusterveellisesti.

Näitä ohjeita saa vapaasti lähteä toteuttamaan ja näille ohjeille annan vapaan käyttöluvan niille jotka ahkerovat niiden nuorten parissa, jotka ovat valinneet yleisurheilun harrastukseksi. Mainitkaa kuitenkin kohteliaasti lähde: Christer Sundqvist. Tsiikaa tätä nuori yleisurheilija. Christerin Ravintouutisia 13: 16-18, 2006

Anonymous said...

Aamiaiskysymys: mitä mieltä olet muroista/myslistä? Kun menee seistemäksi töihin, ei oikein jaksa puuroa keittää. Jos myslissä on vaikka kaura- ja hirssihiutaleita, kuivattua aprikoosia ja rusinoita, ei kai se niin huono vaihtoehto ole? Jos syödään ilman sokeria.

Tuo roskaruoka/herkkujuttu on hyvä. Itselläni ei edes tee mieli herkkuja, jos syön kunnolla. Toisaalta, joskus tulee syötyä herkkuja nälkään kun ei tavallaan tiedosta sitä, että kyse on todellisesta energiavajeesta eikä mieliteosta ja on muka kiire jne...

27 lokakuu, 2006 09:12

[christer sundqvist](#) said...

anonymous kysyy muroista ja myslistä puuron sijasta. Jotkut nuorisolle markkinoidut aamiaismurot ovat tavattoman sokerisia ja suolaisia (erityisesti nuo Kelloggs-tuotteet). Myslit ovat hyvä vaihtoehto, varsinkin jos valitsee sellaisen myslin, johon ei ole lisätty tavallista sokeria. Myslin voi valmistaa itse perusraaka-aineista.

Roskaruoan tultua käsittelyyn kantautui spontaaneja protesteja yleisön joukosta. Nuorisomme on niin hyvin totuteltu valmispizzojen ja sipsien maailmaan, että pidetään lähes pyhäinhäväistyneenä jos vaaditaan näiden tuotteiden asettamista osto- ja käyttökieltoon varsinkin jos nuori tähtää menestykseen urheilussa. Tapaan tämän saman porukan vielä myöhemmin. Katsotaan mihin suuntaan valistus on heitä vienyt. Asennemuutoksen pitää alkaa siellä kotona ja vanhempien toimesta.

Kiitos hyvästä kysymyksestä.

27 lokakuu, 2006 10:10

Anonymous said...

Murot ovat huono vaihtoehto. Ne ovat pelkkää höttöä, eivätkä pidä nälkää.

Nuorethan voivat sellaista vedellä puoli pakettia, eikä tunnu missään. Vähän ajan päästä on taas nälkä.

Tuoreita marjoja ja hedelmiä kannattaa suosia. Meillä on periaatteena, että sellaista ateriaa ei ole, johon ei kuulu kasvikset, marjat tai hedelmät. Aina jotain näistä. Eikä kannata unohtaa kananmunaa. Se on erinomainen ravinnepaketti ja pitää kylläisenä pitkään. Mene munalla kouluun (ja töihin)

Satunnainen lukija

27 lokakuu, 2006 10:24

Anonymous said...

Taidan nyt olla tiukkapipo, mutta meillä ei ole koskaan tullut edes mieleen hankkia urheilivalle pojalle Piltti-purkkeja. Ensisijainen energian lähde on kyllä ihan tavallinen ruoka. Onneksi poikani koulusta voi nykyisin ostaa välipalakortteja, joilla saa ihan järkevää syötävää. Hän syö kunnan välipalan, ennen kuin lähtee urheilemaan. Kerran muuten unohtui ja valitti, ettei meinannut jaksaa tehdä mitään.

Joten ottakaa nuoret ihan tosissanne tuo syöminen. Ettekä te tarvitse vain energiaa vaan rakennusaineita - proteiineja ja hyvälaatuista rasvaa soluja varten. Pikaruoan rasva on tosi huonolaatuista. Huonoista rakennusaineista tulee huonokuntoinen talo - ja ihminen.

Satunnainen lukija

27 lokakuu, 2006 10:30

[christer sundqvist](#) said...

Olen samoilla linjoilla **Satunnaisen lukijan** kanssa. Murot ovat huono vaihtoehto kasvavalle nuorelle.

Pipo saattaa Piltin (Bonan, Semperin ym.) suhteen olla liian tiukalla. Piltti on erinomainen hätävara urheilivalle nuorelle. Ei Piltti tietenkään korvaa kunnan ateriaa, mutta se mahdollistaa täysipainoisen treenin vaikka urheilija saapuu treenipaikkaan tosi nälkäisenä. Tällaista urheilijaa valpas ohjaaja ei päästä harjoittelemaan. Kotiin komennuksen sijaan ohjaaja voi antaa nälkäiselle urheilijalle 1-2 purkkia Pilttiä (jos urheilijalla ei itsellään ole Pilttiä treenikassissaan) ja 15 min kuluttua urheilija on valmis aloittamaan treeninsä. Piltti on puhdas luonnontuote, sisältää vain hedelmän omaa sokeria, säilyy hyvin ja on niin hienojakoinen, että ei jää vatsaan vääntelehtimään. Erinomainen tuote! Varsinainen Pilttiherätys on meneillään nuorten ja aikuisten urheilijoiden keskuudessa. Minulla on esimerkiksi aina treenikassissani Pilttipurkkeja. Niillä minä olen monet treenit pelastanut.
27 lokakuu, 2006 11:19

Leipää paljon syövän munuaissyövän riski nousee

Maailmankirjat ovat sekaisin. Tai ainakin makaronimaan tutkijoiden pään on sekoittanut leipä.

International Journal of Cancer -lehdessä (kansainvälinen syöpää käsittelevä tiedelehti) julkaistujen tutkimusten mukaan sillä viidenneksellä joka kulutti eniten leipää oli 94 prosenttia suurempi riski sairastua tavallisimpaan munuaissyöpätyyppiin kuin sillä viidenneksellä, joka kulutti vähiten leipää. Pasta ja riisi saatiin tämän tutkimuksen mukaan aika paljon terveellisemmiksi (29 prosenttia suurempi riski). Samantyyppisen syöpäriskin aiheutti maidon ja jogurtin suuri kulutus (29 ja 27 prosentin kohonnut riski saada munuaissyöpä).

Tutkimuksen mukaan kasvikset ehkäisivät tavallisimpaa munuaissyöpää. Ne jotka söivät todella paljon kasviksia, heillä oli 35 prosenttia parempi mahdollisuus välttää munuaissyöpä kuin niillä jotka söivät tosi vähän kasviksia. Terveystuotteiksi tässä yhteydessä saatiin myös ehkä yllättäen tietyt lihavalmistet. Keittojen, muniin, kahvin ja teen, punaisen lihan, kalan, perunan, juuston, hedelmien ja jälkiruokien kulutuksella ei näyttänyt olevan yhteyttä munuaissyöpäriskiin.

Olen epäileväisellä tuulella onko tällaisesta tutkimuksesta, missä mitataan jonkin yksittäisen ravintoaineen yhteyttä tiettyyn syöpämuotoon, mitään hyötyä. Mutta olen minä joskus (aika harvoin) ollut täysin väärässä.

Taitaa olla niin, että eräs kohtuullisuudesta puhuva lause, jota hioin yli puoli vuotta erästä kirjaani varten on edelleen hyvä ohjenuora:

On syytä syödä monipuolisesti, kasvis- ja viljavaihtelusta hedelmien ja marjojen täydentämää kuitupitoista suomalaista perusruokaa, tyydyttyneitä eläinrasvoja välttämällä, kohtuudella suolaa käyttäen ja omaksuen liikunnalle myönteinen elämäntapa.

Lähde: International Journal of Cancer, 20.10.2006

Anonymous said...

Onko leipätiedotuksen ajama 6-9 palaa leipää päivässä kohtuullista? Ja tämän päälle puurot, myslit, murot, riisit, pastat...

Samana mantrana opetetaan jo alakouluikäisille huomioimatta, että heillä määrä pitäisi olla jo kokonsa puolesta pienempi.

Satunnainen lukija

22 lokakuu, 2006 16:57

Anonymous said...

Veikkaan, että moni arvaakin, että mitä lapsi syö helpoiten.

Vaalea leipä margariinilla, sokeroidut murot, maito, maitokaakao yms.

Lapset niin sanotusti oppivat syömään ruokaa, mitä täytyy pureskella vain vähän.

Ns. helppoa syödä.

Ruisleipäkin vaatii jo paljon enemmän pureskelua, mitä vehnäisen paahtoleipä(mihin tungetaan margariinia/kasvisöljyä).

Joskus haluaisi saada leipää, missä ei olisi ylenmäärin kaikkea turhaa.

Tuoretta maalaisleipää, esim. kauraleipää, missä olisi suurin osa kauraa eikä 7-20 % leivästä on tehty kaurasta.

En pysty ymmärtämään miten kauraleiväksi voi kutsua leipää, missä on alle 50 % kauraa.

22 lokakuu, 2006 22:02

Anonymous said...

En tiedä sitten onko ruuan pureskelulla luultua suurempi merkitys ruuan sulatuksessa.

Tyypillisesti vaalean leivän voiteltu margariinilla vähentää pureskelun määrää ja sylkeä ei erityy juuri minkään verran.

Varsinkaan, jos juodaan maitoa samalla hetkellä.

Liha, kasvikset, hedelmät vaativat aina enemmän pureskelua ja samalla syljen erityistä.

Sokeroidut juomat ovat myös melkoisen mielenkiintoinen asia.

22 lokakuu, 2006 22:08

[christer sundqvist](#) said...

Hei taas **Satunnainen lukija!**

Tuo mainitsemasi 6-9 palaa leipää päivässä on aivan liikaa lapselle. Se on kyllä liikaa minullekin!

Leipätiedotuksen toiminnanjohtaja Ulla Rauramo taitaa olla vähän liian innostunut tuosta leivästä.

Kiitos kommentista!

22 lokakuu, 2006 22:36

[christer sundqvist](#) said...

anonymous ottaa kantaa tärkeään asiaan: Ruokaa pitää pureskella ja pureskele nyt sitten jotain pehmeää pullaa! Olen kuvitellut, että ruoan pureskelu ja hitaanpuoleinen syöminen auttaa painonhallinnassakin.

Ystäväni Raimo Auvinen Joutsasta syö aamupalan laajalevikkeisen sanomalehden kera. Jos lehti tulee luettua ennen aamupalan loppumista on tullut ruokailtua liian nopeasti. Vaihtelua aamupalaan hän hakee lukemalla aamun lehdet eri järjestyksessä.

Kiva kun kävit komentoimassa juttujani.

22 lokakuu, 2006 22:41

Anonymous said...

"Hei taas Satunnainen lukija!

Tuo mainitsemasi 6-9 palaa leipää päivässä on aivan liikaa lapselle. Se on kyllä liikaa minullekin!

Leipätiedotuksen toiminnanjohtaja Ulla Rauramo taitaa olla vähän liian innostunut tuosta leivästä."

Miksi leipätiedotus sitten saa toimittaa kouluihin materiaalia, jossa kerrotaan 6-9 palaa leipää kuuluu jokaiseen päivään? Tällaisia esitteitä olen löytänyt vanhempaintilaisuuksissa ruokalan pöydiltä. Kyseessä siis alakoulu (7-12-vuotiaita lapsia).

Satunnainen lukija

23 lokakuu, 2006 10:06

[christer sundqvist](#) said...

Heippa **Satunnainen lukija!** Lähetin äsken seuraavanlaiseen kirjeen Leipätiedotuksen toiminnanjohtajalle Ulla Rauramolle:

Hei toiminnanjohtaja Ulla Rauramo!

Vaativammassa terveysaiheisessa blogissani on keskustelua leivästä. Eräs lukija kysyy miksi Leipätiedotus saa toimittaa alakouluihin (7-12 -vuotiaille) esitteitä missä pyydetään lapsia syömään 6-9 palaa leipää päivittäin.

Perustuuko tämä leivän annostelumäärä pienille lapsille johonkin tutkittuun tietoon?

Minullekin, Suomen kilpakävelymaajoukkueen jäsenelle, tuo 6-9 palaa (ruis)leipää voi tehdä tiukkaa. Voiko liiallisesta leivän syömisestä olla haittaa ihmiselle?

Vaikka blogini on pieni ja vaatimaton, sitä luetaan hyvin vilkkaasti ja kommentoijat nostavat huomattavasti blogini lukuarvoa. Olisin hyvin iloinen jos kunnioittaisitte blogini lukijoita ja vastaisitte tuohon leivän annostelukysymykseen. Voin sitten ohjata asiaa uudelleen henkilön asiaa tukevien tieteellisten aineistojen pariin.

Voitte vastata kysymykseen joko suoraan blogissani (kommentointimahdollisuus) etusivulla olevaan juttuuni "Leipää paljon syövän munuaissyövän riski nousee" tai sähköpostilla suoraan minulle (osoite alla).

Kunnioittaen,

Christer Sundqvist
ravintovalmentaja, FT
<http://veteraaniurheilija.blogspot.com/>
christer.sundqvist@wakkanet.fi
23 lokakuu, 2006 10:34

biponainen said...

Hienon kirjeen olit kirjoittanut Ullalle!

Toivottavasti hän vastaa kirjeeseen ja vielä mukavampaa olisi jos hän vastaisi sinulle suoraan tähän blogiin. Olet Christer aivan liian vaatimaton! Sinulla on aivan erinomaisen hieno blogi. Ei tällaista avoimuutta ja asiantuntemusta ole muualta löydettävissä.

Luen joka päivä sinun blogiasi ja aina löydän vanhoista ja uusista jutuista sisältöä elämäni.

23 lokakuu, 2006 12:10

Reijo said...

Helsingin Sanomissa on ainakin nettiversiossa käynnissä ravintokeskustelu missä pääteemana on leivästä luopuminen ja rasvan ja proteiinin suosiminen. Voisitko käydä lukemassa käydyn keskustelun ja kommentoida sitä blogissasi? Keskustelu on nimeltään "Miten olet onnistunut laihduttamisessa?"

Edelleen sinun liikkumattomuusdieettisi on minulla toiminut hyvin. Juon nykyään hyvin paljon vettä ja ruoka-annosteni koot ovat pienentyneet huomattavasti. Olen kiitollinen ohjeistasi!

PS. Sinulla on aivan erinomaisen hienot terveystietävät!

23 lokakuu, 2006 12:50

[christer sundqvist](#) said...

Sain vastauksen Ulla Rauramolta:

Hei Christel! (pitää olla Christer)

Kiitos viestistäsi. Muutamia vastauksia kysymyksiisi:

Lapsille toimitettu aineisto

Emme toimita mitään aineistoa kenellekään, ellei sitä joku meiltä tilaa. Kyseessä lienee esitteemme Uusi Suomalainen Ravinto-opas, jota monet opettajat tilaavat sen takia, että pitävät sitä erittäin hyvänä. (Se on voittanut kaikenlaisia palkintoja, mm. Vuoden paras terveystieteiden aineisto -palkinnon.) Esite on tarkoitettu sekä koululaisille että aikuisille. Tottakai 7-vuotiaan tytön tai pojan tarvitsema ruokamäärä on pienempi kuin 18-vuotiaan urheilevan tytön tai pojan. Opettajat kyllä yleensä osaavat suhteuttaa esittämänsä asian kulloisellekin kohderyhmälle ja ymmärtävät, että lapsen leipäpala on pienempi kuin aikuisen. Tärkeätä sen sijaan on, että jokaisella aterialla syödään leipää, koska Suomessa ilman leipää, erityisesti ruisleipää, on todella vaikea saada kuitusuositusta 25 g/vrk täyteen. Tämä suositus koskee myös 7-vuotiaita lapsia. Kukaan ei ole vaatinut, että kaikki leipäviipaleet pitäisi olla ruista, olen usein sanonut, että jos puoletkaan suosituksesta on ruista, hyvä niin.

Onko suositukset tutkittua tietoa?

Meillä kaikki välittämämme tieto on todella tutkittua tietoa, ohjeemme perustuvat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin vuodelta 2004. Niitä voi käydä tarkemmin tutkimassa esim. kansanterveyslaitoksen sivuilta.

Voiko leipää syödä liikaa?

Kaikkea voi syödä tai juoda liikaa, jos ruokavalio on muuten yksipuolinen. Nykyään on syödyn rasvan määrä on keskimäärin saatu (ainakin väliaikaisesti) suht hyvin vastaamaan suosituksia, sokeria sen sijaan saadaan eräissä ryhmissä todella paljon liikaa. Leipän kohdalla on vaikea uskoa, että sitä kovin helposti voisi saada liikaa, jos nauttii sen täysjyväisenä, koska se vaatii niin paljon pureskelua, että vaadittu aika, 15-20 min, jotta kylläisyyden tunne välittyisi, kuluu helposti ja silloin vatsa ei automaattisesti ota enempää tavaraa vastaan. Eri asia on, jos hotkii vähäjätteistä ruokaa, kuten valkoisia sämpylöitä ja limpparia, ne eivät anna kovin helposti täysinäisyyden tunnetta.

Leipää paljon syövän munuaissyövän riski nousee -väite

En ole kuullut moisesta enkä myöskään kollegani löytäneet yhtään kunnollista, tieteelliselle tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaan tehtyä tutkimusta aiheesta. Siksi en pysty kommentoimaan väitettä, mutta tuntuu tosi erikoiselta ja oudolta. Munuaistautipotilaiden ruokavalio sinänsä voi olla hyvinkin kinkkinen koostaa, mutta sellaisesta ei liene kysymys.

Tervehtien

Ulla Rauramo

23 lokakuu, 2006 13:12

Anonymous said...

"Opettajat kyllä yleensä osaavat suhteuttaa esittämänsä asian kulloisellekin kohderyhmälle ja ymmärtävät, että lapsen leipäpala on pienempi kuin aikuisen. "

Koska Leipätiedotus alkaa suhteuttaa asiaa?

"Tärkeätä sen sijaan on, että jokaisella aterialla syödään leipää, koska Suomessa

ilman leipää, erityisesti ruisleipää, on todella vaikea saada kuitusuositusta 25 g/vrk täyteen. "

Leipätiedotuksella on kuitutesti. Milloin testi saadaan sellaiseksi, että siinä huomioidaan erikseen liukoinen ja liukenematon kuitu? Terveysyödythän ovat etupäässä liukoisilla kuiduilla, joita leivässä on varsin vähän. Parhaita liukoisen kuidun lähteitä ovat pähkinät, marjat, kasvikset jne. Minusta on vääristelyä puhua vain kokonaiskuidusta.

Itse asiassa muistelen hiljattain julkaistua tutkimusta, jossa todettiin, että kuitujen terveysvaikutukset ovat suurimmat, kun kuidut ovat liukoisia ja kun niitä tulee useasta lähteestä. Ruisleivän hypetys ei täytä kumpaakaan määritelmää - yksi lähde liukenematonta kuitua.

Satunnainen lukija
23 lokakuu, 2006 13:28

Anonymous said...

Leipätiedotuksen kaupallinen propaganda kannattaa jättää omaan arvoonsa.

Olen täysin samaa mieltä, mutta tuon asian esille syystä, että sieltä päin tulee puutteellista ja osin harhaanjohtavaa tietoa - kaupallisista lähtökohdista.

Satunnainen lukija
24 lokakuu, 2006 10:43

Neitsytoliiviöljy on hyvää sydämelle

Tutkimuksessa on verrattu kolmenlaisen oliiviöljyn sydänystävällisyyttä viidessä eri maassa. Ylivoimaisesti parhaimmaksi osoittautui neitsytoliiviöljy. Sen polyfenolipitoisuus on suurempi kuin kovakouraisemmin uutettujen oliiviöljyjen. Mitä kovakouraisemmin oliiviöljyä puristetaan, sitä vähemmän siinä on jäljellä terveysvaikutteisia polyfenoleja.

Vaihtovuoroistutkimukseen osallistui 200 nuorta ja keski-ikäistä miestä, jotka arvottiin käyttämään kutakin kolmesta oliiviöljystä vuorollaan kolmen viikon ajan. Miehet korvasivat oliiviöljyllä kaiken muun ravinnon rasvan. Miehitä mitattiin erilaisia asioita kuten: verensokeri, veren rasvaprofiili, oksidatiivinen stressi ja sisäsyntyiset sekä ulkoiset antioksidantit.

Tutkimuksen kuningasajatuksena on tämä: Mitä enemmän oliiviöljyssä on polyfenoleja, sitä korkeammaksi nousi osallistujien "hyvä" HDL-kolesteroli. Tosin lehden päätoimittaja hiukan yrittää laimentaa tutkijoiden intoa toteamalla, että neitsytoliiviöljyn HDL-kolesterolia nostava vaikutus jäi aika vähäiseksi.

Kaikki tutkimuksessa käytetyt oliiviöljyt alensivat veren vapaita rasvoja (triglyseridejä). Oliiviöljy on muutakin kuin pääasiassa kertatydyttymättömiä rasvahappoja sisältävä öljy. Sen sisältämien polyfenolien määrä vaikuttaa merkittävästi sen sydänystävällisiin ominaisuuksiin. Neitsytöljyt (esimerkiksi italialainen vergine ja extra vergine) ovat muita kalliimpia, mutta ilmeisesti myös selvästi muita terveellisempiä.

Lähteet: Poliklinikka.fi, 20.10.2006 ja Annals of Internal Medicine 145: 333-341, 2006

Sydänystävällistä mehua Mongoliasta

Löysin BBC:n terveystietosivuilta äsken kirjoitetun, ihanan jutun marjojen terveysvaikutuksista. Voi tämä juttu toisaalta olla ihan hanurista, sillä se oli kirjoitettu aika populistiseen sävyyn. Toisaalta se on erittäin paljastava juttu, sillä se väittää, että tämän (ja monen muun?) marjan teolliset keräys-, jalostus ja säilytysmenetelmät kovin huonosti ovat ottaneet talteen marjojen terveysvaikutukset!

Kyseessä on marja nimeltään Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides*). Suomeksi tämä ehkä on nimeltään jalotyрни. Intialaiset tutkijat ovat nyt sitten kehittäneet tämän tyrnikasvin terveellisten ainesosien talteenottoa. He käyttävät erityistä vinosti pyörivää linkoa (high-speed centrifugation), jolloin saavat talteen suuremman osan marjan terveellisistä vitamiineista ja antioksidanteista. Erityisesti uskotaan, että tämä marjojen sentrifugointi jättää mehuun suuremman määrän sydänterveyteen vaikuttavia antioksidanteja (ehkäisevät "pahan" LDL-kolesterolin hapettumista ja tarttumista verisuonten seinämiin). Intialaisten tutkijoiden ongelmana ainakin tämän jalotyрnin suhteen näyttäisi olevan se seikka, että antioksidantit ja vitamiinit tahtovat tarttua marjan kuituainekseen niin tavattoman kovin kiinni. Vain voimakkaalla sentrifugoinnilla ne saadaan sieltä irti.

Minä vain kysyn: Miten paljon arvokkaita, terveysvaikutteisia ainesosia on jäljellä muissa kaupattavissa mehuissa kun niitä välillä kovin epämääräisin menetelmin käsitellään ennen kuin ne ovat kuluttajan ulottuvilla?

Huomaatteko ihanan asian: Vitamiinit ja antioksidantit ovat kiinni marjan kuituaineessa! Tarvitaan intialaisia tiedemiehiä irrottamaan nämä ainekset sieltä kuitujen joukosta! Se puolustaisi perisuomalaista tapaa käyttää kokonaisia marjoja, kuituineen ja kuorineen, esimerkiksi kaurapuuron tai maksalaatikon päällä. Siinä sekoituksessa ovat antioksidantit, vitamiinit ja muut terveysvaikutteiset ainekset tallessa. Mehuksi puristettaessa, keitetessä ym. on aina se vaara, että suuri osa terveellisistä aineista jää hukkaan.

Tällaista ajateltavaa toi meille BBC tänä aamuna. Eikä minua ollenkaan hämää se seikka, että kaksi yritystä on ilmaissut kiinnostusta tähän tehokkaampaan jalotyрnimehun valmistukseen. Yksi tehtaista sijoitettaisiin Mongoliaan. Hyvä Mongolia!

Tiedätkö enemmän tästä jalotyрnistä?

Lähde: BBC Health News, 21.10.2006

Kahvilla mahdollisesti yhteyttä mahasyöpään

Tämä on sellainen epidemiologiapäivä ja syöpälehtien selailupäivä. Kahvin ja mahasyövän välille on yritetty löytää yhteyttä monissa epidemiologisissa tutkimuksissa, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia eikä yhteyttä ole löytynyt. Nyt uusi ruotsalainen aika suuri yli 61000 naista käsittävä ja lähes 16 vuotta kestänyt epidemiologinen tutkimus on löytänyt yhteyden kahvin juonnin ja mahasyövän välille. Mitä enemmän kahvia juotiin, sitä enemmän syöpäriski kasvoi. Naiset jotka joivat päivässä 2-3 kuppia kahvia oli 49 prosenttia korkeampi riski saada mahasyöpä kuin niillä naisilla jotka joivat vain yhden kupin kahvia tai ei ollenkaan. Jokaisen lisäkupillisen juominen nosti riskiä tilastollisesti merkitsevästi 22 prosenttia niin, että 4 tai useampia kuppeja juovilla se oli jo 86 prosenttia koholla.

Olen taipuvainen uskomaan, että tämäkin ruotsalainen tutkimus ei vielä riitä pitäväksi

todistukseksi kahvin mahdollisesta yhteydestä mahasyöpään, vaan lisätutkimuksia tarvitaan.

Lähde: International Journal of Cancer 119 (9): 2186-2189, 2006

Vältä maksasyöpä - juo maitoa

Lisää epidemiologiaa makaronimaasta. International Journal of Cancer -lehdessä italialaistutkijat havaitsivat, että maito ja jogurtti, munat, valkoinen liha ja hedelmät olivat yhteydessä pienentyneeseen maksasyöpän riskiin.

Vaikea sanoa mitä merkitystä tällaisella tutkimuksella on kokonaisterveyden kannalta.

Lähde: International Journal of Cancer, 22.9.2006

Vähäinenkin liikunta on hyödyksi

Tuulikki Sjögrenin väitöskirja on äskettäin tarkastettu Jyväskylän yliopistossa. Se on nimeltään Työpaikalla tapahtuvan fyysisen harjoitteluintervention vaikuttavuus toimistotyöntekijöiden toimintakykyyn, työkykyyn ja yleiseen subjektiiviseen elämänlaatuun – ryhmätasolla satunnaistettu vaihtovuorokoe ja vuoden seuranta. Väitöskirjalla on myös englanninkielinen nimi, mutta ajattelin jättää sen mainitsematta. Järkyttävästä nimestään huolimatta väitöskirjan sanoma on varsin toiveikas: Vähäinenkin liikunta on hyödyksi.

Tuulikki Sjögren tutki väitöstyössään työpaikalla tapahtuvan kevyen kuntosaliharjoittelun vaikutusta mm. toimistotyöntekijöiden fyysiseen työkykyyn ja elämänlaatuun. Harjoittelu vähensi tuki- ja liikuntaelinten oireita ja paransi tutkittavan henkilön subjektiivista vointia. Tutkittavia oli kaiken kaikkiaan 90 kpl.

Viidentoista viikon fyysisen harjoittelun aikana työntekijöillä esiintyi vähemmän päänsärkyä sekä niskan, hartioiden ja alaselän oireita kuin aikana, jolloin he eivät harjoitelleet. Lisäksi särkyoireiden voimakkuus väheni. Vielä vuosi alkumittausten jälkeen, työntekijät olivat edelleen paremmassa kunnossa kuin alussa. Lisäksi heidän psyykinen toimintakykynsä, koettu työkykynsä ja subjektiivinen elämänlaatunsa olivat parantuneet.

Sjögrenin kehittämä harjoitusohjelma soveltuu hyvin tehtäväksi työpaikalla osana normaalia työpäivää. Näyttää siltä, että työkykyä voi pitää yllä viisi minuuttia päivässä kestäväällä treeniohjelmalla. Tämä viisiminuuttinen on suhteellisen vähän verrattuna vapaa-ajalla tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen ja vuorokauden kokonaisaktiivisuuteen. Työntekijöiden muu fyysinen aktiivisuus pysyi muuttumattomana, joten muutokset osallistujien toimintakyvyssä olivat ohjatun harjoittelun vaikutusta. Vaikutus perustuu todennäköisesti usein toistuvan ja säännöllisen harjoittelun tasapainottavaan vaikutukseen fyysisesti yksipuolisessa ja staattisessa istumatyössä.

Lähde: Jyväskylän yliopiston tiedotteet, 7.10.2006

Urheiluvammat uusiutuvat herkästi

Jari Litmasen (jalkapalloilija) kausi saattaa olla ohi. Samuli Vasalan (kestävyysjuoksija) jatkuvat jalkavaivat lopettivat huippu-urheilijan uran ennenaikaisesti. Kalle Palanderin (alamäkihihtäjä) polvi tuntuu tällä hetkellä käsittämättömän hyvältä.

Ruotsalaistutkimuksessa on selvitetty, miten yhdellä kaudella tulleet vammat ovat yhteydessä seuraavalla kaudella ilmeneviin vammoihin huippujalkapalloilijoilla. Useimmissa tutkimuksissa osallistujat ovat itse raportoineet vammoistaan, mikä voi vääristää tuloksia. Nyt tutkimusta varten lääkärit raportoivat kahden täyden jalkapallon sarjakauden aikana pelaajille sattuneet kaikki vammat.

Tutkimuksen mukaan molempina kausina oli pelaajilla yhtä suuri vammautumisriski. Miten paljon vammoja esiintyi? Vammoja sattui noin 5 kpl 1000 harjoitustuntia kohti ja 20-25 kpl 1000 ottelutuntia kohti. Kuitenkin havaittiin, että ensimmäisellä kaudella vammautuneiden pelaajien riski loukkaantua myös toisella kaudella oli lähes kolminkertainen muihin verrattuna. Erityisesti se koski tällaisia vammoja: takareisi-, nivus- tai polvivammoja. Nilkkavammojen osalta yhteyttä ei havaittu. Pelaajien ikä ei vaikuttanut vamman uusiutumisen riskiin.

Tutkimus vahvistaa havainnot, joiden mukaan urheiluvammoilla on taipumusta uusiutua huolimatta kaikista varotoimista. Uusiutumista voitaisiin ehkä ehkäistä pidentämällä kuntoutusvaihetta, vaikka se varmasti harmittaakin urheilijoita, katsojia ja sponsoreita.

Tyypillisiä urheiluvammoja ovat lihas- ja jännevammat, nivel- ja nivelsidevammat sekä luunmurtumat. Huippu-urheilija on kilpailuissa valmis tekemään suorituksensa kovimmalla mahdollisella nopeudella ja maksimaalisia voimia käyttäen. Kaikenlaiset tekniikkavirheet, valmistautumisessa tapahtuneet virheet ja epäedulliset olosuhteet voivat edesauttaa vamman syntymistä. Suurimmassa vaaravyöhykkeessä ovat kamppailulajien edustajat ja sellaisten urheilulajien yhteydessä joissa tapahtuu paljon päätöntä törmäilyä (jäkiekko!). Jalkapalloilija nyrjäyttää nilkkansa, polvi tai nilkka menee sijoiltaan, polven sivu- tai ristisiteet katkeavat tai isoissa runkolihaksissa tapahtuu revähtymisiä. Hiihdossa ja laskettelussa suurimmat riskit liittyvät kaatumiseen rinteessä. Pikajuoksussa ja yleisurheilun heittolajeissa lihasrevähtymät ovat tyypillisiä äkillisiä urheiluvammoja. Pitkän matkan juoksijaa piinaavat suurista harjoittelumääristä johtuvat rasitusvammat alaraajoissa.

Lähde: Poliklinikka, 17.10.2006 ja Br J Sports Med 40: 767-772, 2006

Viisi minuuttia avokadosta

Avokado on monelle suomalaiselle yhtä outo asia kuin avoauto tai avokätisyys. Tässä kiusaan teitä viiden minuutin verran perustiedolla avokadosta.

Avokado (*Persea americana*) on hieman päärynää muistuttava hedelmä, joka on harvinaisen rasvainen. Avokadot sisältävät omega-9-rasvahappoa nimeltään oleiinihappoa. Oletetaan, että tällä rasvahapolla olisi kolesterolia alentava vaikutus ja tätä rasvahappoa pidetään myös rintasyöpää ehkäisevänä. Erikoista on, että avokadossa on hyvin paljon kaliumia, jonka vaikutuksesta mm. verenpaine voisi helpommin pysyä vakaana. Näiden terveystuosten suhteen ei ole kiistattomia tutkimustuloksia esittää, joten ei innostuta liikaa. Avokadossa on myös varsin runsaasti foolihappoa, jota pidetään terveydelle hyvin keskeisenä B-ryhmän vitamiinina. Tunnettu on foolihapon tärkeä rooli raskauden aikana ehkäistessään kasvavan sikiön selkäydinvaurioita. Foolihappoa pidetään myös tärkeänä vitamiinina sydämen ja verisuoniston toiminnalle. Missään muussa hedelmässä ei ole niin paljon karotenoidia nimeltään luteiini. Avokadossa on myös muita A-vitamiinin esiasteita, eli karotenoideja (zeaksantiini, alfa- ja beetakaroteeni) ja tokoferoleja (E-vitamiini). Laboratoriokokeissa on todettu näitä luteiinia, karotenoideja ja tokoferoleja sisältävän avokadouutteen pysäyttävän sekä hormoni- että ei-hormoniriippuvaisen eturauhassyövän ainakin kudosviljelmissä (J Nutr Biochem 16 (1): 23-30, 2005).

Avokadoa voi nauttia sellaisenaan salaateissa. Avokadosta syödään kellertävä hedelmäliha. Sen sijaan kuori ja hedelmän keskellä oleva iso kivi ei kelpaa syötäväksi. Kypsänä avokado on mukavan pehmeää. Jos olet epähuomiossa ostanut liian kovan ja epäkypsan avokadon, voit jättää sen esille hedelmäkoriin muutamaksi päiväksi, jonka jälkeen se on kypsä syötäväksi. Raakoja avokadoja ei pitäisi pistää jääkaappiin, sillä siellä ne eivät kypsy. Täysin kypsynyt avokado säilyy jääkapissa noin viikon.

Tietojeni mukaan avokadoissa on erityinen entsyymi nimeltään kitinaasi, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita henkilöille jotka ovat kumille allergisia. Nämä henkilöt voivat kokeilla avokadonsa keittämistä, sillä joidenkin lähteiden mukaan tämä tuhoaisi kitinaasin lähes täydellisesti ja allergiset reaktiot eivät kehity samassa mittakaavassa.

Avokado on varsinainen terveystommi. Siinä on runsaasti jo mainittujen vitamiinien ja mineraalien lisäksi K-, B6- ja C-vitamiinia, paljon terveellisiä ravintokuituja ja kuparia. Korkea rasvapitoisuus voi joillekin muodostua ongelmaksi, sillä avokado on varsin energiapitoinen hedelmä.

Viisi minuuttia parsasta

Parsa on terveellistä. Tässä tulee viitisen minuuttia sinun kallisarvoista aikaasi vievä yhteenveto parsan terveellisyydestä.

Monille suomalaisille aika tuntematon parsa (*Asparagus officinalis*) on vihannes joka on läheistä sukua liljoille. Parsaan ihastuneet tietävät yleensä, että siinä on hyvin runsaasti foolihappoa (B9-vitamiinia). Foolihappoa tarvitaan moniin biokemiallisiin tapahtumiin elimistössämme, mutta erityisesti DNA:n (perintöaineksen) valmistamiseen. Tiede tuntee foolihapon tärkeän roolin raskauden aikana: se ehkäisee kasvavan sikiön selkäydinvaurioita. Parsaa kannattaa siis erityisesti nuorten naisten nauttia. Foolihappoa pidetään myös tärkeänä vitamiinina sydämen ja verisuoniston toiminnalle. Asiantuntijat kiistelevät siitä johtuuko foolihapon sydänterveyttä edistävä vaikutus siitä ominaisuudesta, että se kykenee alentamaan ilmeisen haitallisen homokysteiniin pitoisuutta veressä.

Kolme-neljä parsanvartta ruokalautasella riittää kattamaan yli puolet päivittäisestä foolihapon tarpeesta. Alussa voi olla hankala tottua parsan hieman outoon hajuun/makuun, joka johtuu parsan sisältämistä useista rikkiyhdisteistä. Parsaa pidetään tehokkaana diureettina (nesteenoistajana). Se johtune parsan sisältämästä runsaasta kaliumista ja vähäisestä natriumista. Kun nämä mineraalit yhdistetään parsalle ominaiseen aminohappoon nimeltä asparagiini, saadaan aikaiseksi tämä nesteitä poistava ominaisuus.

Luontaistuoteala on ymmärtänyt hyödyntää parsan terveysominaisuuksia jo pitkään. Parsalle annetaan useita mahdollisia käyttökohteita: nivelrikon ja reumatismin hoito sekä PMS-oireiden lievitys. Parsa sisältää aika suuria määriä erityistä hiilihydraattia, inuliinia, jota ihmisen ruoansulatusjärjestelmä ei pysty pilkkomaan, mutta joka ilmeisesti on hyödyksi terveyttä edistäville bakteeriemme suolistossa. Huolehtimalla terveellisten bakteeriemme hyvinvoinnista, vältymme haitallisten bakteerien vaikutuksilta. Parsaa on jo 2000 vuotta käytetty lääkekasvina.

Parsa on aika väritön kasvi, sillä siinä on hyvin vähän klorofylliä (lehtivihreää). Oikeastaan parsan syötävä osa on peräisin maanalaisesta juuristosta. Parsa pitäisi syödä mahdollisimman tuoreena. Sitä saa hyvin varustetuista ruokakaupoista joko sellaisenaan tai sitten peltipurkkiin sullottuna. Olen ymmärtänyt, että parsaa valitessa pitäisi ottaa sellaisia tasaisen paksuja versoja, joiden päässä näkyy tummanvihreä tai purppuranpunainen nuppu. Tuoreena ostamasi parsa on syytä käyttää parin päivän sisällä. Säilytä parsaa jääkaapissa käärittynä kosteaan pyyhkeeseen tai talouspaperiin. Suoraa altistusta auringonvalolle kannattanee välttää, sillä joidenkin tutkimusten mukaan foolihappo

tuhoutuu vähitellen auringonvalossa ja lämmössä. Parsaa voi syödä kylmänä tai lämpimänä ja sitä ei saa keittää liian kauan.

Parsaa voivat lähes kaikki ihmiset syödä, ensin totuteltuaan tuohon hieman outoon makuun. Varoituksen sana on kuitenkin paikallaan kihdistä kärsiville. Parsassa on paljon puriineja, jotka saattavat hankaloittaa kihtipotilaan ja munuaiskiviä saavan potilaan elämää.

Jo mainittujen vitamiinien ja mineraalien lisäksi parsaa sisältää K-, C-, B1-, B2-, B3- ja B6-vitamiineja sekä mangaania, kuparia ja fosforia. Parsa on hyvä ravintokuidun ja proteiinin lähde.

Homer Simpson ilmiö

Homer Simpsonin epäterveellinen ruokavalio koostuu muun muassa donitseista, porsaankyljyksistä, pekonista, piirakoista ja perunalastuista. Yleensä hän juo Duff-olutta. Hän on ahneuksissaan syönyt myös esineitä, joita ei ole tarkoitettu syötäväksi, kuten kukkia, mutaa ja muovisia hummereita. Eräässä jaksossa tulppaanit paljastuvat hänen salaiseksi herkkuseen. Hän onkin päässyt aika lailla lihomaan. Homer käyttäytyy toisinaan erittäin tyhmästi, ja hänen älykkyydosamääränsä onkin ainoastaan 56. Hänen tyhmyytensä saattaa osittain johtua runsaasta alkoholin käytöstä ja toistuvasta traumasta. Homer valmistui high schoolista luokkansa huonoimpana.

Joka tapauksessa nyt Homer on ainakin Yhdysvalloissa saanut luovuttaa nimensä ilmiölle, jossa vyötärölihavuus tyhmentää ihmistä. Näin rohkeilla linjoilla on tiedelehti Neurology. Lehdessä kerrotaan tieteellisestä kokeesta, jossa testataan lihaviiden ihmisten älykkyyttä erityisessä sanojen muistamikokeessa. Peräti 2223 henkilöä iältään 32 - 62 vuotta on testattu neljästi vuosina 1996 - 2001. Tulokset osoittavat, että normaalipainoiset (BMI 20) keskimäärin muistavat 9 sanaa 16:sta, mutta ylipainoiset (BMI 30) muistavat vain 7 sanaa 16:sta.

Mistä tämä voi johtua? Jep, syitä voi olla monia ja varmaankin tässä haetaan vähän sensaatiota ja näkyvyyttä tutkimustuloksille kyseenalaisin menetelmin. Tutkijoiden mukaan on mahdollista, että lihavilla ihmisillä tapahtuu suuremmissa määrin aivosolujen rappeutumista. Lihavuus voi myös aiheuttaa aivoihin verta kuljettavissa valtimoissa epäedullisia muutoksia.

Kommentit ovat tervetulleita, sanoisinpa välttämättömiä!

Lähde: Svenska Dagbladet, 16.10.2006

Anonymous said...

Huomaatko Christer, että sinä ja Art De Vany puhuttu samoista asioista ja melkein samaan aikaan?

Mielestäni jännä sattuma.

http://www.arthurdevany.com/archives/2006/10/mental_obesity.html

Aivoissa on hippocampus ja aivokuoren etummaisessa osassa eniten insuliinireseptoreja ja esim.

Alzheimerin taudissa hippocampus on pääosassa siinä näytelmässä, missä muisti menetetään.

"the hippocampus becomes one of the first regions of the brain to suffer damage;

memory problems and disorientation appear amongst the first symptoms. Damage to the hippocampus can also result from oxygen starvation (anoxia) and encephalitis.

In the anatomy of animals, the hippocampus is among the phylogenetically oldest parts of the brain."

<http://en.wikipedia.org/wiki/Hippocampus>

Tässä taas voisi tehdä päätelmiä, että trans-rasvat nostavat rajusti insuliinitasoja ja etenkin paistettu tuotteet donitsit, piirakat ja perunalastut nostavat insuliinin kattoon saakka.

Ja kun meillä on aivoissa paljon insuliinia vastaanottavia päätteitä (reseptoreita) niin jatkuva korkea insuliini pikku hiljaa raunioittaa aivomme ja genetiikasta voi tulla osansa:

Joillakin voi olla taipumusta suurempaan määrään insuliinireseptoreja tuolla alueella.

Ei ole sattumaan, että vanhempi Suomen kansalainenkaan ei muista niin hyvin kuin nuoruus vuosinaan.

Muistan hyvin kuinka mummit ja papat jonotti aamuisin ostamaan munkki kahvejaan erääseen kahvilaan.

Suurin osa silmin nähden ylipainoisia ja todella vanhettuneen näköisiä.

Insuliini on vanhentumishormoni myös ja lihava näyttää mielestäni huomattavasti vanhemmalta, mitä kuuluisi.

Eli jätä suurimmaksi osaksi aikaa munkit, piirakat, karkit, perunalastut pois, jos haluat elää nuorekkaana ja muistaa vanhana omien lastenlastesi nimet.

16 lokakuu, 2006 13:36

[Tiedemies](#) said...

Voisiko kyse olla toiseen suuntaan menevästä syy-seuraus-ketjusta, eli siitä, että tyhmät ihmiset nyt yleensäkin lihovat herkemmin?

16 lokakuu, 2006 13:49

biponainen said...

Tuo Homer Simpsonin dieetti on kyllä ilmeisen epäterveellinen ja voi jopa tyhmentää. Mitenkään tavattoman harvinainen tuo dieetti ei ole.

16 lokakuu, 2006 14:11

Anonymous said...

biponainen on oikeassa! Tämä on ihan tuttu dieetti. Porsaankyljyksiä, pekonia, piirakoita ja perunalastuja se tohtori Atkinsvainaa myös pyysi nauttimaan.

16 lokakuu, 2006 17:09

Anonymous said...

On totta, että alemman koulutustason ihmisillä esiintyy enemmän ylipainoa kuin ylemmän. Toisaalta olen myös lukenut jostain, että ylemmän koulutustason ihmiset

noudattavat huonommin ravitsemussuosituksia. Käytännössä tämä tarkoittanee vähäisempää leivän määrää ja voin käyttöä margariinin tilalla. (Aivan oma veikkaukseni). Ylempien koulutustason ihmisillä on usein myös kiinnostusta ja mahdollisuus lukea valtavirrasta poikkeavaa tietoa.

Mutta oli niin tai näin, niin keskustelu on mielestäni hieman kyseenalaisilla poluilla. Ruokavalio vaikuttaa varmasti aivojen ja hermoston toimintaa. Tästähän on ollut aivan todellista näyttöä. Muutama vuosi sitten katsoin Prisma-ohjelman, jossa brittikoululaisten oppimis- ja keskittymiskykyä saatiin merkittävästi parannettua kalaöljyllä. Tämä keskustelu on siinä ja siinä, ettei se luiskahda raiteelle: Ruokavalio vaikuttaa tyhmentävästi. Tyhmät ovat ylipainoisia. Ylipainoiset ovat tyhmiä. Toivottavasti kukaan ei tee tällaisia johtopäätelmiä - ei edes alitajuntaisesti.

anonymous ei ole muuten tainnut lukea ainuttakaan Atkinsin kirjaa...

Satunnainen lukija
17 lokakuu, 2006 09:20

[christer sundqvist](#) said...

Olen kiitollinen **Satunnaisen lukijan** kommentista. Suora yhteys lihavuuden ja tyhmyyden välille on syytä kumota, enkä minä missään nimessä itse sellaista ajatusta halua edistää.

Minä olen muuten lukenut tohtori Atkinsin teoksia.
17 lokakuu, 2006 10:46

Anonymous said...

"Ruokavalio vaikuttaa tyhmentävästi. Tyhmät ovat ylipainoisia. Ylipainoiset ovat tyhmiä. Toivottavasti kukaan ei tee tällaisia johtopäätelmiä - ei edes alitajuntaisesti.

anonymous ei ole muuten tainnut lukea ainuttakaan Atkinsin kirjaa..."

Totean vaan, että muistaminen ei ole suuri älykkyyden merkki.

Ihmisen älykkyyys on sosiaalisessa älyssä ja asbraktissa ajattelukyvyssä.

En tehnyt tuollaista johtopäätöstä.

Enkä ikinä ole lukenut Atkins:ia.

Barry Sears(Jouni Virtamon suomentamana), Lyle McDonald, Chris Aceto, Anssi Manninen, Christer näiden juttuja on tullut luettua.
17 lokakuu, 2006 21:14

Anonymous said...

Onko täällä montakin anonymous - nimimerkkiä? Viittaukseni Atkinsiin liittyi siihen anonymouksen kommenttiin, jossa Atkinsvainaa pyysi nauttimaan piiraita ja perunalastuja.

Joku anonymous sanoi

"Eli jätä suurimmaksi osaksi aikaa munkit, piirakat, karkit, perunalastut pois, jos haluat elää nuorekkaana ja muistaa vanhana omien lastenlastesi nimet."

Näinhän se menee.

Tässä ketjussa kukaan ei tehnyt johtopäätöstä tyhmyyden ja lihavuuden välillä. Totesin vain, että keskustelu liikkuu alueella, jossa ollaan hyvin lähellä sitä. Valittavasti ylipainoiset ihmiset joutuvat kohtaamaan sellaisen ajatusmaailman aivan oikeasti.

Satunnainen lukija
17 lokakuu, 2006 23:12

Anonymous said...

"Mistä tämä voi johtua? Jep, syitä voi olla monia ja varmaankin tässä haetaan vähän sensaatiota ja näkyvyyttä tutkimustuloksille kyseenalaisin menetelmin. Tutkijoiden mukaan on mahdollista, että lihavilla ihmisillä tapahtuu suuremmassa määrin aivosolujen rappeutumista. Lihavuus voi myös aiheuttaa aivoihin verta kuljettavissa valtimoissa epäedullisia muutoksia."

Tietyllä tavalla ylipainoa on pidetty myös henkisen toiminnan vajavuutena.

Moni loukkaantuu ajatuksesta mutta pohjimmiltaan jälleen tullaan siihen, että jos aivot jäävät ravinnotta ja välittäjäaineet toimivat vajavaisesti...

Niin voisiko olettaa, että nopea verensokerin(hiilihydraattia napaan) nousu hetkellisesti antaa lisää energiaa aivoille, jotka ovat siis ravintoainepuutteessa mutta kuitenkin jatkuva verensokerin heilahtelua ja insuliinin korkea taso kääntyy itseään vastaan?

Puhumattakaan vielä vähäisistä testosteroniarvoista yms.

Tällä ajatuskaaviolla, jos ajatellaan niin riippuvaisuus makeisiin yms. voisi johtua fysiologisista syistä, että aivot eivät voi hyvin ja arki tuntuu kovin vaivalloiselta jatkaa ilman, että jatkuvasti rajusti nostetaan energiataso(esim. energiajuomat, missä glukoosia).

Loppuun voisi laittaa KTL päin terveisiä, että tutkikaa näitä asioita.
18 lokakuu, 2006 01:06

Anonymous said...

"Tällä ajatuskaaviolla, jos ajatellaan niin riippuvaisuus makeisiin yms. voisi johtua fysiologisista syistä, että aivot eivät voi hyvin ja arki tuntuu kovin vaivalloiselta jatkaa ilman, että jatkuvasti rajusti nostetaan energiataso(esim. energiajuomat, missä glukoosia)."

Koska lääketiede ei tunne termiä "sokeririippuvuus", sellaista ilmiötä ei ole olemassa. Kuitenkin osa ihmisistä kokee erittäin vaikeaksi pidättäytyä makeisista ja ylipäänsä makeista tuotteista. Kutsuttakoon tätä sitten vaikka "suureksi mieliteoksi makeaan". Olen hämmästykseni kokenut pääsyn makean mieliteoista parissa päivässä vain muuttamalla ruokailutottumuksiani siten, että verensokeri pysyy tasaisena. Kyseessä ei tosiaankaan ollut mikään "päänuppijuttu", sillä minua ei tunneta ihmisenä, jolta puuttuu tahdonvoimaa - päinvastoin. Kyseessä ainakin minun kohdallani oli siis täysin fysiologinen ilmiö. Terveisiä vaan KTL:ään...

Satunnainen lukija
18 lokakuu, 2006 09:21

[christer sundqvist](#) said...

anonymous ja **Satunnainen lukija** tuovat ansiokkaasti esille tämän sokeririippuvuuden. Valistussilloissani urheilijoille tämä on usein tullut esille. Joillakin urheilijoilla on niin kova karkin himo, että joutuvat pitämään erityisen roskaruokapäivän viikossa jolloin syövät makeisia ja muita urheilijoille sopimattomia ravintoaineita. Muina päivinä viikossa taistelevat sitten karkinhimoa vastaan. Mielestäni tämä puhuu sokeririippuvuuden puolesta. Eräskin urheilija kertoo mättävänsä välillä sokeria suoraan pussista!

Aivan kuten **Satunnainen lukija** asian ilmaisee, lääketiede ei tunne tätä sokeririippuvuutta. Kelan tutkija, Paula Hakala, toteaa aika tyylysti tästä asiasta:

Voisi olettaa, että jos biologinen riippuvuus sokeriin olisi oikeasti olemassa, se miltei pakottaisi syömään kourakaupalla sokeria sellaisenaan. Aiheeseen liittyvistä nettikeskusteluista käy kuitenkin ilmi, että riippuvuudeksi koetun mielihalun kohteena ovat useimmiten karkit, suklaa, leivonnaiset, keksit, jäätelö ja perunalastut, joita syödään yhteen menoon jättisuuria annoksia. Tämä viittaa ahmintahäiriöön, jossa syömisellä pyritään lievittämään esimerkiksi ahdistuksen tai masennuksen aiheuttamaa epämukavaa oloa. Viehtymys makeaan on houkuttelevaa pukea riippuvuussairauden kaapuun, koska silloin vastuu ruokavalinnoista siirtyy ikään kuin pois itseltä ja sen voi selittää tyyliin "enhän minä muutoin söisi, mutta kun elimistö suorastaan vaatii".

18 lokakuu, 2006 10:07

Anonymous said...

Paula Hakalan kommentti oli vähintään oudosti aseteltuna:

"Voisi olettaa, että jos biologinen riippuvuus sokeriin olisi oikeasti olemassa, se miltei pakottaisi syömään kourakaupalla sokeria sellaisenaan."

Tuollaista ominaisuutta ei luonnostaan ole geneeissä luultavasti mutta en tiedä onko "opeteltu" adaptaatio, että makeaan tulee himo.

En usko, että asioita tapahtuu ilman syytä.

Tutkimuksia tämän suhteen lisää mielellään mutta kieltämättä saisi sellaisen kuvan, että ihminen toimii tahdosta riippumatta ja "lääkitsee" itse itseään ruualla mutta ruoka millä lääkitään on kovin luonnotonta.

"lääkintä" tapahtuu, koska omega-6/omega-3 suhteet ovat väärässä ja aivot saavat vähän ravintoaineita ja energiaa.

Ratkaisu voisi olla tässä, että jähmeästi toimivat aivot tarvitsevat korkeampaa verensokeria ja hetkellinen ilo tuntuu pitkän "huonon olon" jälkeen hyvältä.

Huomasin työkaverissani tällaista apaattisuutta ja huono vireystasoa ja söi aina

jatkuvasti työpäivän aikana karkkia ja tietyllä tavalla huomaamatta.

Itseasiassa liikunnan lisääminen nosti tämän henkilön vireystaso mutta mikä oli syy ja mikä seurausta.

Ehkä lenkkeily lisäsi kykyä käyttää hiilihydraatteja paremmin hyödyksi ja hapenoton parantuminen vaikutti toimintakykyä nostavasti.

Insuliiniresistanssi voi kehittyä lihaksiin mutta voiko se olla aivojenkin kohdalla mahdollinen.

Pohjimmainen kysymys onkin:

Pitäisikö ihmisten opettaa elimistönsä käyttämään hiilihydraattia enemmän hyödyksi?

Vai pitäisikö ihmisten opettaa elimistönsä käyttämään rasvavarastoja paremmin hyödyksi?

Näillä kahdella tavalla on radikaali ero ja sanoisin, että tästä välimaastosta löytyy Zone:n kaltainen ravintojakauma.

Mutta tässä tullaan nähdäkseni siihen, että Zone:n hyödyt tukee enemmän taas voimaharjoittelua/yleistä terveyttä (varsinkin kalorien rajoituksella) kuin kestävyysurheilua.

Vaikea olla hyvä, kahdessa eri ääripäässä samaan aikaan.

18 lokakuu, 2006 13:27

Anonymous said...

Hakalan toteamukset voi jättää omaan arvoonsa. Ei vähänkään asioita ajatteleva voi ottaa hänen puheitaan vakavasti. Niin paljon suoranaisia asiavirheitä hänen esityksissään ja teksteissään on. Ihmettelen vaan, miten kauan hän saa sammakoitaan päästellä - veronmaksajien rahoilla instanssissa, jonka suurena huolena on sairauskulujen räjähdysmäinen kasvu.

18 lokakuu, 2006 14:27

Miten paljon D3-vitamiinia iäkkäät ihmiset tarvitsevat?

Iäkkäät ihmiset tarvitsevat Viljakaisen, Palssan, Kärkkäisen, Jakobsenin ja Lamberg-Allardtin mukaan päivittäin 15 mikrogrammaa D3-vitamiinia ylläpitääkseen kehon normaalia D-vitamiinistatusta. Tuolla D3-vitamiinimäärällä verenseerumin 25-hydroksi vitamiini D pysyttelee tasolla 40-55 nmol/l talvisaikaan.

Älkää pelästykö tuota numero kolmosta D-kirjaimen perässä. Kolekalsiferoliksi kutsutulla D3-vitamiinilla on D-vitamiinin aktiivisuus ihmiskehossa. Tämä on sellainen tutkijoiden kikka kolmonen, jolla varmistetaan, että kaikki oppineet tietävät mistä on puhe.

Tulkitsen tilanteen sellaiseksi, että hirmuisessa D-vitamiinin puutteessa iäkkäät ihmiset eivät elä. Mikäli ei käytä pimeänä vuodenaikana - lokakuun alusta maaliskuun loppuun - säännöllisesti

vitaminoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja kalaa, suositellaan vitamiinilisää purkista. Kysykää annosteluohjeita esim. apteekista.

Lähde: J Am Coll Nutr 25 (5): 429-435, 2006

EPOilua

Kommentoinnissa on aika vähän epoilun makua, mutta anonyymit kommentit viitoittavat tietä eteenpäin tärkeässä terveyseskustelussa! Lue kommentit huolella!

Tuote nimeltään Dynepo on tullut markkinoille. Dynepo on tarkoitettu anemian hoitoon kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastaville potilaille. Muista synteettisistä erytropoietiineistä poiketen tämä tuote on valmistettu ihmisen soluviljelmää käyttäen. On siis oletettavissa, että hamsterin tai rotan solulinjojen avulla tuotetusta EPO:sta poiketen, tämä Dynepo ei näy dopingtestissä (virtsanäytteessä). Siksi tämä saanee käyttäjiä ihan terveiden urheilijoiden keskuudessa, jotka haluavat hyötyä paremmasta suorituskyvystä.

Pakko kysyä tyhmänä: Eikö lääkeyhtiö voisi merkata lääkkeensä jollakin sellaisella merkkiaineella, joka näkyisi helposti urheilijan dopingtestissä? Onko tällaiseen käytäntöön mitään esteitä, muuta kuin ehkä lääkeyhtiön pohjattomasta rahanhimosta johtuva estely?

Kun katson Dynepo-ainesosaluetteloa (PDF) huomaan, että lääkeyhtiö Shire Pharmaceuticals ei ole tehnyt mitään yrityksiä helpottaa EPO:nsa paljastumista dopingtestissä.

Kommentteja saa antaa.

Anonymous said...

Onhan ihmisiä, joilla on geneettisesti pirun isot hemoglobiinit.

Eihän sekään ole reilua peliä.

"Mäntyrannan hemoglobiiniarvot ovat luontaisesti huomattavan korkeat."

Ymmärrän kyllä, että köyhässä Suomessakin on aikoinaan pitänyt jotain harrastaa mutta en näe näissä kestävyyslajeissa niitä terveitä piirteitä.

Itsensä kiusaamista vain mokoma laji.

Kekkonenkin oli kovan profiilin urheilija mutta sairastui sitten kuitenkin.

Mitä on hyvä terveys sittenkään ja onko terveyskuva valheellisesti kääntynyt siihen, että terveytenä pidetään jotain tiettyä urheilusuoritusta jossain tietyssä lajissa, että ollaan: "Kunnossa"

En henkilökohtaisesti syty ajatukseen, kun joku hehkuttaa kestävyysurheilua kovana lajina ja kaikkein vaativimpina lajina.

Varsinkaan siinä yhteydessä, kun sen terveysvaikutuksia suitsutetaan.

Nykyään liian moni sanoo, että on lihonnut, kun liikkuu liian vähän.

Jos urheilulaji tosiaan vaarantaa terveyden niin kyseessä on kova ja vaarallinen laji.

Ratkaisu ei kuitenkaan pohjimmiltaan piile siinä liikkumattomuudessa.

15 lokakuu, 2006 00:57

[christer sundqvist](#) said...

Mielenkiintoisia kommentteja anonyymiltä:

"Onhan ihmisiä, joilla on geneettisesti pirun isot hemoglobiinit."

Ei millään pahalla, mutta tämä on osa sitä urheilijan lahjakkuutta. Nykyään ei aina kaikkein lahjakkain välttämättä voita arvokisoissa vaan dopingin avulla viekkaimmin ja härskimmin trimmattu urheilija.

"En henkilökohtaisesti syty ajatukseen, kun joku hehkuttaa kestävyysurheilua kovana lajina ja kaikkein vaativimpina lajina."

Tuosta voisi kirjoittaa oikein paljonkin, mutta totean nyt vain tosi monta vuotta kestävyysurheilua harrastaneena, että tuo lajin kovuus on suhteellista. On hetkiä jolloin koetellaan ihmisen fysiologian rajoja ja hetkiä jolloin terveys ja ihanuus ovat päällimmäisenä asiana. Kestävyysurheilijan etsiessä rajojaan voidaan sanoa, että hän jaloimmalla tavalla symboloi ihmisen liikkumisviettiä. Kova liikuntasuoritus lajissa kuin lajissa saa minulta suurimman mahdollisen kunnioituksen. Kohta lähdän ajamaan Lahden suuntaan. Siellä on vapaasukeltajilla harjoitusleiri ja kerron siellä mitä niiden pitäisi syödä ja juoda. Siinä vasta haasteellinen urheilulaji: veden alla pidätetään hengitystä yli 8 minuuttia ja sukellaan yli sadan metrin syvyyteen ilman hengityslaitteita.

15 lokakuu, 2006 07:35

Anonymous said...

"Ei millään pahalla, mutta tämä on osa sitä urheilijan lahjakkuutta. Nykyään ei aina kaikkein lahjakkain välttämättä voita arvokisoissa vaan dopingin avulla viekkaimmin ja härskimmin trimmattu urheilija."

Ei millään pahalla mutta geneettinen mutaatio tämäkin vain pohjimmiltaan, jos verrokina on tavanomaisen ihmisen hemoglobiiniarvot.

Pitäisikö geneettiset mutaatiot siis sallia?

Kun niitä kuitenkin esiintyy?

Toisekseen en tiedä mikä on luonnon mukainen "mutaatio" tai onko sopeutuminen/mutaatio terveellistä?

"Kestävyysurheilijan etsiessä rajojaan voidaan sanoa, että hän jaloimmalla tavalla symboloi ihmisen liikkumisviettiä."

Itse haluan silti tietää, mikä liikkumisviettiä luonnollisimmillaan.

Jotenkin rauhallinen kävely ja sprinttailu tuntuu itsestä mukavimmilta ja luonnollisilta.

Rauhallinen kävely tuntuu luontevalta, että pystyy tarkkailemaan ympäristöään, eikä niin kuten kaupungeissa usein kiiruhditaan kuin päätön kana paikasta toiseen.

Ympäristön tarkkailu on ollut elinehto metsästäjä-keräilijälle.

Autonomisen hermoston kehitys viittaa tähän erittäin vahvasti.

"Yleisesti voidaan sanoa, että sympaattisen hermoston toiminnot ovat kehon energiavarastoja kuluttavia, kun taas parasympaattisen hermoston toiminta auttaa elimistöä palautumaan.

Sympatikus toimii yhtäkkisissä kriisitilanteissa, esim. pelästyttäessä tai suututtaessa. Tällöin mm. sydämen syke nopeutuu vilkastuttaen verenkiertoa, hengitystiet avautuvat ja hien erityis lisääntyy. Sympatikus osallistuu myös moniin "normaalitoimintoihin" kuten kehon lämpötilan säätelyyn. Parasympaattinen hermosto vaikuttaa usein päinvastoin kuin sympaattinen hermosto, ei kuitenkaan aina. Se toimii vilkkaasti nukkuessa, levätessä ja ruokaa sulattaessa. Se mm. hidastaa sykettä ja nopeuttaa ruuansulatuskanavan toimintaa."

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Hermosto>

Tuo hermosto toimii aivan luonnon mukaisesti ja jatkuva nopea "Valentin Kononen" kävely tai juokseminen lisää ehdottomasti stressiä lisää ja sympaattisen hermoston toimintaa.

Jos ruokaa on vähän ja sitä saadaan harvoin niin on aika essentiaalista saada ruumis toimimaan niin, että se kuluttaa vähän energiaa, eikä turhaa stressata tai tuhjata voimia tarpeettomaan.

Etenkään olisi sulaa hulluutta vaan lähteä hölkkäilemään ympäri maastoa, jos meinaa ruokaa etsiä.

Toisekseen vähillä hiilihydraateilla hölkkääminen on ehkä hiukan nihkeää vaikka väitöksiä on, että vähähiilihydraattisella olevia juoksijoita on.

VHH tapauksessa rasvaa varastoidaan lihaksiin enemmän kuin hiilihydraattia.

Ja periaatteessa elimistön voi opettaa käyttämään myös rasvaa ensisijaisena ravintona tai sitten voi syödä high carb tyylillä ja opettaa käyttämään hiilihydraatteja.

Liikkumisvietti on olemassa mutta se mikä on luonnollinen liikkumisvietti ja mikä riippuvaisuus johonkin urheilulajiin on eri asia.

Endorfiinikumala voi tuntua hyvältä, kun sitä saa vaikka 5 krt viikossa juoksemisesta mutta se ei takaa sitä, että se olisi välittömästi terveellistä.

"Siellä on vapaasukeltajilla harjoitusleiri ja kerron siellä mitä niiden pitäisi syödä ja juoda. Siinä vasta haasteellinen urheilulaji: veden alla pidätetään hengitystä yli 8

minuuttia ja sukellaan yli sadan metrin syvyyteen ilman hengityslaitteita."

Tuohon ei voi sanoa kuin, että ihminen tottuu melkein mihin tahansa mahdolliseen: Ruumista koettelemaan suoritukseen ja pystyy lisäämään sietokykyään tiettyyn rajaan asti aina enemmän ja enemmän.

Ilmeisesti elämme niin hullussa maailmassa, että haemme vain stressiä lisää ja lisää ja se on kuin huumetta.

15 lokakuu, 2006 11:47

Anonymous said...

"Ei millään pahalla mutta geneettinen mutaatio tämäkin vain pohjimmiltaan, jos verrokkinä on tavanomaisen ihmisen hemoglobiiniarvot.

Pitäisikö geneettiset mutaatiot siis sallia?

Kun niitä kuitenkin esiintyy?"

Eli pitäisikö geenidoping sallia?

Pitäisikö koko urheilutoiminta lopettaa tyystin?

Ehkä.

15 lokakuu, 2006 11:49

[christer sundqvist](#) said...

anonymous on taas varoittanut meitä urheilun vaaroista. En lähde kiistämään etteikö urheilu huipputasolla olisi vaarallistakin. Tässä se urheilun kiehtovuus piileekin. Urheilija kokeilee rajojaan ja useisiin urheilulajeihin tutustuttuani joko omakohtaisesti kokeillen tai lajin ravitsemukseen ohjeistusta antaen, voin sanoa, että vain lajille omistautunut voi täysin käsittää mikä panee urheilijan näin kovasti ponnistelemaan. Minulla on huippu-urheilijaan hyvin nöyrä asenne. Se mikä tekee minut niin surulliseksi on urheilijan ja urheilun mainetta tahraava mätäpäise nimeltään DOPING.

Tämä on hyvin mielekäs nimettömän utelu: "Itse haluan silti tietää, mikä liikkumisviettä luonnollisimmillaan."

Tähän vastaan näin: katsokaa 4-7 -vuotiasta lasta kun hän iloisesti kirmaa pitkin pihapiiriä. Äidin ja isin kullannuppu liikkuu monesti luontaisella tavalla. Siinä on sitä liikkumisviettä parhaimmillaan. Sitten tulee koulutaksi, pitkät koulupäivät ja olemattoman vähäiset liikuntatunnit. Kotona odottaa pihapiirin sijaan Nintendo tai PC. Lopullisesti kullannupun liikuntavietin sammuttaa vanhempien pahimmillaan mitätön kiinnostus liikuntavietin luontaiseen ylläpitoon ja jossain määrin myös 14-18 -vuoden iässä liian kunnianhimoinen urheilupalmentaja. Anteeksi tällainen vuodatus, mutta olen niin surullinen vallitsevasta tilanteesta.

Parhaimmillaan liikunta ja urheilukin on mitä loistavin tapa viettää elämää.

Vapaasukeltajista olin muuten iloisen yllättynyt. Hieno porukka! Pysyivät aktiivisina koko pitkän ravintoluentoni ajan enkä tarvinnut koko valitsemaani vitsivarastoani

käyttää porukan pitämiseksi hereillä. Jäin myös mielenkiinnosta kuuntelemaan erästä toistakin luentoa saman tien.

15 lokakuu, 2006 20:44

[christer sundqvist](#) said...

Tämä on mennyt niin kovin anonyymiksi touhuksi. Valitkaa jokin nimimerkki, jos oman nimen käyttö on liian uskaliaista.

Ilmeisesti toinen **anonymous** kirjoittaa: "Pitäisikö geneettiset mutaatiot siis sallia? Kun niitä kuitenkin esiintyy? Eli pitäisikö geenidoping sallia? Pitäisikö koko urheilutoiminta lopettaa tyystin? Ehkä."

Urheilijan luontaiseen lahjakkuuteen liittyvä perinnöllinen valinta pitäisi minun mielestäni sallia. Lajivalinta voi olla keskeisesti riippuvaista siitä onko sinulla esim. pitkät voimakkaat jalat ja torso sopusuhtaisen lyhyt. Tämä on ihanteellinen pikaluistelijan vartalo. Vapaasukeltaja hyötyy tynnyrimäisistä keuhkoista sain tänään kuulla ja muitakin geneettisiä valikoiteja tapahtuu urheilijoilla kuten esim. erityisen kevyet alaraajat kenialaisilla kestävyysjuoksijoilla. Ei tällaisesta pidä urheilijaa rangaista, tämä on urheilijan lahjakkuustekijöihin kuuluvia seikkoja.

Geenidopingia vastaan pitää taistella kynsin hampain. Tämä on luonnotonta pelleilyä. En tiedä miten yleistä se on huipputasolla. WADA on tilanteesta aika hyvin perillä.

Urheilutoiminta jatkukoon. Viihteellisissä lajeissa (kieltäydyn nimeämästä lajia tässä vaiheessa) sallittakoon vaikka sitten kaikenlaiset vippaskonstit aidon sirkushengen nimissä. Yleisurheilun suhteen pitäisi siivota pois ikivanhat (dopingin avulla saavutetut) maailmanennätykset, ehkä aloittaa muutaman vuoden siirtymäajan puitteissa ihan uusien ennätysten tilastointi ja kitkeä pois kaikki dopingurheilijat. Täytyy vielä käydä lyhyellä lenkillä joten lopetan urheilun puolustuspuheenvuoroni nyt tähän.

Kiitos kiintoisasta kommentista!

15 lokakuu, 2006 21:01

biponainen said...

Christer kirjoitti: katsokaa 4-7 -vuotiasta lasta kun hän iloisesti kirmaa pitkin pihapiiriä. Äidin ja isin kullannuppu liikkuu monesti luontaisella tavalla. Siinä on sitä liikkumisviettä parhaimmillaan.

Tuo on totta. Hienosti sanottu ja minunkin mielestäni surullista kun tuo sitten aikanaan loppuu syystä tai toisesta.

15 lokakuu, 2006 22:56

Anonymous said...

Hyvin kommentteja Christer.

Itse koen urheilun ja urheilijan sellaisiksi ihmisiksi, joka tekee sitä työkseen tai kilpailee sitten amatöörinä ja käy samalla töissä mutta kuitenkin tavoitteet on kisoissa ja siinä, että kellä on ja kenelle närhen munia näytellään.

Tavallinen ihminen ei urheile, jotain laji harrastaa, eri näköisillä panostuksilla.

Tämän vuoksi ei ole järkevää automaattisesti suositella huippu-urheilijan tekemiä ohjelma, koska ne eivät aja enään terveellisyyttä vaan maksimaalista suoritusta.

Liian monta kertaa kuulee, että ihminen on laihduttanut ja ollut elämänsä kunnossa ja kuollutkin sitten raskaan ponnistelun lomassa ja nuorena (alle 60-vuotias on nuori)

Yritän löytää keskitie tähän, että ei mennä ylipainoisesta ja huono kuntoisesta ihmisestä -> ammattimaiseen kestävyysjuoksuharjoitteluun laihana ja "terveenä".

Kuten sanottu se keskitie.

Olen pahoillani, että tässä provosoin kärkkäästi kestävyysharjoittelua vastaan ja edustin ääriyhmää sieltä toisesta päästä.

Sivullinen uhri on se ihminen, joka virheellisesti luulee, että laihuus tai kestävyysurheilussa pärjääminen on yleisen terveyden normi, mihin pitää yleisesti kaikkien pyrkiä.

Evoluution lähtökohdista emme voisi harjoitella vastaavalla tavalla, koska lihakset olisivat liian tyhjiä glykokeenista, että siitä riittäisi energiaksi.

Ihmisen fysiikka on venyvä mutta terveyden kannalta valintojen mahdollisuus on mielestäni tiettyjen kehyksien rajoissa.

Jotain tiettyä ominaisuutta voidaan kehittää maksimaaliseksi ja tehdä huipputason suorituksia.

Ironia piilee siinä, että kun elimistöä rasietaan ääri rajoille niin se, joko sopeutuu tai menee rajusti nurin.

En toivo tavallisen kuntoilijan, perheen omaavan ihmisen joutuvan olevan 2 mahdollisuuden välissä:

Joko lihava ja totaalisen huono kuntoinen tai hoikka ja kovassa maraton kunnossa (toisessa ääri rajassa kestääkö elimistö räikkiä).

Kun löydetään näistä ääripäästä terveyden näkökulmasta ja geenien näkökulmasta viitekehys niin olen erittäin tyytyväinen.

Ihan sen takia, että kaikkia ihmisiä ei voi velvoittaa ottamaan selvää, mitä riskeeraavat, jos tekevät x ratkaisun x:n suhteen.

Hyvä tiedostaa ääripäät mutta elämä on ääripäiden välissä: terveänä yksilönä.

16 lokakuu, 2006 00:49

Anonymous said...

Intouduin kirjoittamaan kommenttia, kun tutkimus käy mielestäni hyvillä kierroksilla evoluution puolesta suunnitellun ruokavalion ja painoharjoittelun puolesta mutta niitä "närhen munia" ei taas ole sitten siellä puolella, joka vastaa yleisestä ravintosuosituksesta tai elintarviketeollisuudella, joka rahoittaa tutkimuksia omaa etuaan ajaen.

Ylipaino, diabetes, erilaiset tulehdukset ties mitkä taudit mietityttävät ihmisiä.

Itseäni ei kiinnostaa pelkkä oire tai pelkästään pintapuolinen asian tarkastelu, mitä taas lääkäripuolella kiireessä ja lääkäripulaahdingossa joudutaan tekemään.

Se ei ole oikein mutta oikein ei ole myöskään se, ettei epäkohtiin puututa vaan ne peitellään räikeästi tai se, että niillä tehdään rahaa.

Olisi varmasti hienoa, jos pystyisi sanoamaan, joka asiaan absoluuttisen totuuden, mitä ei väritä oman kokemuksen tuoma, joka negatiivinen tai positiivinen mieliala asiaa kohtaan.

Tässä olisikin oiva tutkija, joka on täysin puolueeton.

Mutta jokainen tietää, että tutkijakin on kovin altin nivoutumaan ja sietää huonosti kritiikkiä, jos on tehnyt tarpeeksi monta omaa teoriaansa miellyttävää tutkimusta.

On helppo leimata toinen teoria paskaksi, kun itsellä on muutama tutkimus takataskussa.

Tämä ei kohdistu Christer:iin vaan siihen tapaan, mikä tapahtuu jokaiselle, joka pitää ammattiaan ja ammattiosaamistaan arvossa.

Ammattiylypeys estää näkemästä laatikon ulkopuolelle, vaikka olisihan laatikon ulkopuolella ties mitä tutkittavaa.

Yleisesti ottaen jo suuri osa ihmisistä tietää, että kolesteroli ei ole ravinnossa vaarallista tai rasvan saanti ruokavaliossa ei ole kuolemaksi ja tulevaisuudessa tiedetään lisää eri urheilulajien vaikutuksesta immuniteettiin ja yleiseen terveyteen.

Ja tietysti miten stressi lisää eri sairauksien vaikutuksia yms.

Mutta toisaalta suurelle osalle ihmisistä on epäselvää, mikä nyt on terveellistä ja miten nyt kannattaisi tehdä.

Olen tässä niin sanotusti aivan "tavallisen" ihmisen asialla, joka haluaa olla terve ja voida hyvin elämänsä loppuun asti.

Yleisen terveyden käsite on vääristynyt rajusti erilaisten väärin tutkimuspäätelmien takia ja muutoksien tuulia olen näkemässä tässä käsitteessä.

Mutta prosessi on ilmeisen vaikea, kun ei ole pelkästään kysymys siitä, että ihmisille pitäisi toimittaa tietoa vaan siitä, että lääkärin, elintarviketeollisuuden, valtion

pitäisi aktiivisesti ajaa kansalaistensa etua.

Viime kädessä ketään ei voi pakottaa mitään tekemään mutta ihminen on erikoinen "eläin" maailmassa, kun on mahdollisuus tuhota itseään ja muita vaikka pystytään osoittamaan, että toiminta vahingoittaa itseä/muita.

Ylipainon kanssa tilanne on tämän kaltainen, että tietyssä vaiheessa hyväksytään, että ollaan lihavia ja tunnetaan itsensä 2. luokan kansalaiseksi sen takia, ettei voida hallita syömistä.

16 lokakuu, 2006 01:13

[christer sundqvist](#) said...

Oli ihana herätä aamuna jolloin **anonymous** on jälleen pannut parastaan. KIITOS lukuelämyksestä urheilun syvimmästä olemuksesta. Minun pitää yksinkertaisena ihmisenä pohtia noita ajatuksiasi vielä pitempään. Ehkä muodostan ajatuksistasi ja omista vähäisistä mietteistäni lähipäivinä ihan oman kirjoituksen tänne nettiin.

Nämä olivat hyviä ajatuksia:

"Yritän löytää keskitie tähän, että ei mennä ylipainoisesta ja huono kuntoisesta ihmisestä -> ammattimaiseen kestävyysjuoksuharjoitteluun laihana ja "terveenä"."

Lyhyt kommentti: Juuri näin! Sen kultaisen keskitien löytäminen on se tärkeä asia. Huippu-urheilulla on tapana mennä "överiksi" sen takia kun asennoituminen omaan lajiinsa on niin totaalista välillä ja jopa fanaattista. Itse henkilökohtaisesti huippu-urheilun huumaan tutustuneena voin sanoa, että huipulla oleminen vie mennessään ja huomaa kaipaavansa yhä kovempia "kicksejä" ja elämyksiä. Huippu-urheilu on pahimmillaan äärimmäisen itsekästä ja epäterveellistä puuhaa, parhaimmillaan elämän hienointa aikaa ja erinomaisen jalo helmi elämän helminauhassa. Liikkumattomuus on sitten ääri-ilmionä täysin järjetöntä puuhaa. Ihminen on luotu liikkumaan ja tuon mahdollisuuden käyttämättä jättäminen (neliraajahalvautuneet ovat asia erikseen) pitäisi kriminalisoida tai ainakin maksattaa liikkumattomuudesta aiheutuneet terveydenhoitokulut asiakkaan omasta kukkarosta. Huh, nyt meni vähän rohkeaksi, mutta menköön...

"Sivullinen uhri on se ihminen, joka virheellisesti luulee, että laihuus tai kestävyysurheilussa pärjääminen on yleisen terveyden normi, mihin pitää yleisesti kaikkien pyrkiä."

Lyhyt kommentti: Hyvin sanottu!

"Evoluution lähtökohdista emme voisi harjoitella vastaavalla tavalla, koska lihakset olisivat liian tyhjiä glykokeenista, että siitä riittäisi energiaksi."

Lyhyt kommentti: Olen asiasta hieman eri mieltä. Kestävyystyyppinen, kova harjoittelu muokkaa lihaksistoa niin, että se asteittain siirtyy taloudellisempaan energiankäyttöön. Esimerkiksi mitokondriot lisääntyvät, lihasten ympärillä olevat pienet verisuonet lisääntyvät ja kyky polttaa rasvaa energiaksi hiilihydraatin säästymiseksi lisääntyy. Se mikä erottaa tavallisen hölkkääjän Jukka Keskisalosta on lahjakkuustekijöiden lisäksi tosikovan harjoittelun aikaansaamat adaptaatiot hänen

elimistössään.

"Ironia piilee siinä, että kun elimistöä rasitetaan ääri rajoille niin se, joko sopeutuu tai menee rajusti nurin."

Lyhyt kommentti: Ero huippukunnon ja ylirasitustilan välillä on kuin veteen piirretty viiva. Kommentoija on aivan oikeassa!

"Hyvä tiedostaa ääripäät mutta elämä on ääripäiden välissä: terveänä yksilönä."

Lyhyt kommentti: Näin näköjään on närhen munat nähtävä!

Sitten jokunen lyhyt kommentti vielä toisesta **anonymouksen** viestistä.

"Itseäni ei kiinnostaa pelkkä oire tai pelkästään pintapuolinen asian tarkastelu, mitä taas lääkäripuolella kiireessä ja lääkäripulaahdingossa joudutaan tekemään. ...oikein ei ole myöskään se, ettei epäkohtiin puututa vaan ne peitellään räikeästi tai se, että niillä tehdään rahaa."

Lyhyt kommentti: Nasevasti anonymous on tuonut julki terveydenhoidossamme vallitsevan raadollisuuden. Lääkäreillä on nuo varsin yksityiskohtaiset Käypä Hoito - suositukset. Minusta tuntuu, että noita suosituksia rahoittavat lääkeyhtiöt. En muuten voi tajuta miten kylmäkiskoisesti niistä välittyy tuo lääkevaikutusten kaikkivoipa teho. Toisena ääripäänä on luontaistuoteala tohtori Tolosineen, jotka rahan sokaisemina hekin tarjoavat toisenlaista lähestymistapaa ihmisen terveyteen. Totuus on jossakin tuossa välimaastossa. Ongelmana on se, että välimaaston rahoittajaa ei tahdo löytyä ja sen takia potilas on epätoivoisessa tilanteessa pakotettu liikkumaan ääripäästä toiseen turvallisemman välimaaston sijaan.

"Mutta jokainen tietää, että tutkijakin on kovin altis nivoutumaan ja sietää huonosti kritiikkiä, jos on tehnyt tarpeeksi monta omaa teoriaansa miellyttävää tutkimusta. On helppo leimata toinen teoria paskaksi, kun itsellä on muutama tutkimus takataskussa."

Lyhyt kommentti: Erinomaisen hyvin sanottu. Olen voimakkaasti kritisoinut esim. Kansanterveyslaitosta dogmaattisen kielteisestä asenteesta joitakin terveysaiheita vastaan. Tutkijoiden pitäisi ainakin tällaisessa julkisrahoituksella ylläpidetyssä laitoksessa unohtaa elintarviketeollisuuden ja maatalouspolitiikan kytkökset kansanterveyden nimissä. Minun mielestäni pitäisi puhua Kansansairauslaitoksesta. Kuulkaas, tuolla maamme navetoissa puistelee moni Mansikki päätään: joinakin vuosina minut palkittiin siitä syystä kun tuotin niin erinomaisen rasvaista maitoa, sitten tuli ministeriön puolelta toivomus, että lypsäisin enemmän valkuaista. Paarmat soikoon, ei tällainen pelleily käy päinsä! Voihan timotei sentään, apilasta ja heinästä minä valmistan sitä oikeaa ihmiselle sopivaa maitoa. Väkirehusta minä tulen sairaaksi ja tuotan kyllä paljon tehokkaammin maitoa ja lihaa, mutta laatu on kehnoa. Sopisi ministerien vähän miettiä tätä lehmänkin eloa!

"Ammattiihminen estää näkemästä laatikon ulkopuolelle, vaikka olisihan laatikon

ulkopuolella ties mitä tutkittavaa."

Lyhyt kommentti: Sorry tämä äskeinen tuohtumiseni. Ammattiylpeyttä on minullakin, mutta uskotko, että minä olen siitä metka ihminen, että minua kiinnostaa tavattoman paljon oman laatikon ulkopuolella hääräily. Sapattivuodet tekisivät hyvää monille virkaintoisille tutkijoille.

"Mutta prosessi on ilmeisen vaikea, kun ei ole pelkästään kysymys siitä, että ihmisille pitäisi toimittaa tietoa vaan siitä, että lääkäreiden, elintarviketeollisuuden, valtion pitäisi aktiivisesti ajaa kansalaistensa etua."

Lyhyt kommentti: Juuri tästä on kyse. Kansalaisten etu unohtuu eurojen kiittäessä silmissä. Maksakaa valtion virkamiehille ja tutkijoille niin hyvää palkkaa, että ei ole tarvetta hännystellä kaikenlaisten oman edun tavoittelijoiden parissa. Ottakaa luontaistuoteala tarkan säännöstelyn piiriin. Siellä on erinomaisia tuotteita, jotka voivat olla erittäin hyödyllisiä ihmisen terveydelle. Nyt kun luontaistuoteala on villi ja vapaa, siellä on aivan järkyttävän kauheita huijaustuotteita kaupan, jotka tahriavat muuten hyvien tuotteiden mainetta. Kaikenlaiset luontaistuotealan soololijat pitäisi myös voimatoimin vajentaa. Ne saavat enemmän tuhoa aikaiseksi kuin tuovat helpotusta tilanteeseen.

"Viime kädessä ketään ei voi pakottaa mitään tekemään mutta ihminen on erikoinen "eläin" maailmassa, kun on mahdollisuus tuhota itseään ja muita vaikka pystytään osoittamaan, että toiminta vahingoittaa itseä/muita."

Lyhyt kommentti: Tähän tietoon on hyvä lopettaa tämä kirjoitustuokio.

Erinomaisen hienoa kun saan näin hyvää palautetta.

Nyt Suomen kansa sitten joukolla toteuttamaan anonyymin kommentoijan ja christer sundqvistin ehdottamaa kultaista keskietä terveyden kivikkoisella saralla.
16 lokakuu, 2006 10:44

biponainen said...

Christer kirjoittaa viisaita kommentissaan. Turhaan hän vähättelee omaa rooliaan. Harvoin lukee niin kypsää tekstiä terveysasioista kuin tässä blokissa. Erityisesti tämä oli hienoa luettavaa ja osoitus Christerin nöyrästä asenteesta:

Nyt Suomen kansa sitten joukolla toteuttamaan anonyymin kommentoijan ja christer sundqvistin ehdottamaa kultaista keskietä terveyden kivikkoisella saralla.

Minä olen hyvällä tuulella tänään!

16 lokakuu, 2006 14:29

Anonymous said...

En omia ajatuksia pidä mitenkään ihmeellisinä ja toisekseen on eri asia antaa kommentointia kuin laittaa artikkeli luettavaan muotoon.

Christer:in avoimuus VHH:ta kohtaan minutkin tänne johdatti, kun Varpu Tavin sivuja googletin.

18 lokakuu, 2006 01:13

Vähemmälläkin hiilihydraattimäärillä saattaa pärjätä

HUOMIO! Keskustelu on vilkasta tämän kirjoituksen yhteydessä. Jo 65 kommenttia! Miten Reijo pärjää liikkumattomuusdieetillä? Pelottavan hyvin, sanoisin! Reijo on pysynyt elossa jo kuukauden ja painokin on pudonnut 2 kiloa!

Lisää hiilihydraattitietoisuutta on tarjolla! Mitä Kansanterveyslaitoksella ajatellaan keskustelusta? Onko joillakin ihmisillä kovempi nälkä kuin muilla ja siksi he lihovat? Näin kysyy bipunainen ja hän saa siihen useita vastauksia. Virallinen energiaravintoaineiden jakauma toimii silloin jos liikuntaa on paljon ja sokerinsieto hyvä, sanoo Mirka.

Kansanterveyslaitoksen sinänsä hyvä ravintovalistus kaipaa täsmennystä ja piristystä. Nyt tuosta valistuksesta hakevat uskonvahvistusta lähinnä alan ammattilaiset kun tavallinen kansa surffailee netissä tietoa muualta epätoivoisesti hakien.

Nuori toimittaja Varpu Tavi on lukenut vanhan tutkimuksen uusin silmin:

Erlanson-Albertsson C, Mei J. The effect of low carbohydrate on energy metabolism. Int J Obes (Lond). 29 Suppl 2: S26-30, 2005

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin aiempia tutkimuksia vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutuksista. Tutkimuksen lopputulos oli (se sama kuin kaikkien vastaavien), että alkuun vähähiilarinen laihduttaa tehokkaammin kuin vähärasvainen, mikä johtuu proteiinien ja rasvan kylläisyysvaikutuksesta, 12 kuukauden jälkeen tämä ero tasoittuu, mutta vähähiilarinen parantaa veren rasva-arvoja toisin kuin vähärasvainen. Ruokavalion pitkäaikaisvaikutuksista tarvitaan lisätutkimuksia, on se tavallinen loppukaneetti, joka näihin pitää lisätä.

Olen sitä mieltä itse, että "hiilihydraattitietoisesta" (katso termin tarkempi määrittely alla!) ruokailusta voi olla hyötyä painonhallinnassa. Mistään takinkäänöksestä ei minun tapauksessani kuitenkaan ole kyse. Kestävyysurheilija muistanee edelleenkin sisällyttää ruokavalioonsa runsaasti näitä korkealuokkaisia sokereita (hiilihydraatteja sieltä glykeemisen indeksin alemmasta päästä). Se missä määrin vähäisemmästä hiilihydraattialtistuksesta on hyötyä vähemmän liikuntaa (tai ei ollenkaan) harrastaville, onkin sitten visaisempi juttu. Virallisia ravitsemussuosituksia (55-60% hiilihydraattia / 25-30% rasvaa / 10-15% proteiinia) kyseenalaistetaan useissa tutkimuksissa ja rasvat ja proteiinit nostetaan voimaperäisemmin esiin. Kyseenalaistamista on seurannut valitettavan usein keskustelupalstoilla leviävä vähähiilihydraattisia ruokavalioita ylistävä ja "oikeaoppista" ruokailua parjaava kirjoittelu. Täytyy huomioda, että runsaampaa hiilihydraattia suosivalla ruokavaliolla on niin tavattoman vankka tutkimusnäyttö, että lähivuosina käytäntö ei ole dramaattisesti muuttumassa. Laiva tulee kääntymään hyvin hitaasti. Se mitä jokaisen lukijan kannattaa tarkistaa tieteellisten julkaisujen yhteydessä on se, mitä rahoittajia tutkimukseen on osallistunut. Jokainen meistä voi aavistaa, että esim. Saarioisen osallistuessa tutkimuksen rahoitukseen voidaan olettaa, että tutkimukseen on kelpuutettu esim. eineksiä suosiva linjaus. Samaten jos sokeriteollisuus osallistuu euroillaan tiedekeitokseen, siitä on löydettävissä tahmeita kytköksiä rahoittajan suuntaan. Tiede on nykyään tällaista - salapoliisityötäkin.

Varpu Tavi on ansiokkaasti selittänyt kehittämänsä termin "hiilihydraattitietoinen" tällä tavalla:

Kun aikoinaan mietin sopivaa suomen kielen sanaa ajatuksilleni, huomasin ettei sellaista ennestään ollut. Niinpä alitajuntani kehitti sanan "hiilihydraattitietoinen". Hetken jo luulin keksineeni jotakin omaperäistä, mutta sitten törmäsin englannin kielen sanoihin carb conscious eating...

Käytännössä olen huomannut käsitteiden sekamelskan, lehdistö käyttää näitä termejä ihan miten sattuu.

Päätin aloittaa termitalkoot :

Kattokäsite HIILIHYDRAATTITIETOINEN pitää tietysti sisällään käsitteet VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN JA HYVÄHIILIHYDRAATTINEN eli tarkoittaa samaa kuin puhekielen termi KARPPAUS.

Karppaus on taas vakiintunut puhekielen ilmaisu, jonka alkuperä on termissä ALAKARPPI (jonka puolestaan nimimerkki Hoover keksi käännökseksi sanoille low carb Verkkoklinikalla vuonna 2003).

Hiilihydraattitietoisuus pitää sisällään kaikki vaihtoehdot:

1. Vähähiilihydraattinen ruokavalio, joka sopii geneettisesti osalle ihmisistä mitä mainioimmin, ja ruokavaliohoitona esimerkiksi atoopikoille, diabeetikoille ja sokeririippuvaisille.
2. Mediumkarppi, joka sopii geneettisesti oman mutuni mukaan enemmistölle ihmisistä (tieteellisiä todisteita asiasta ei ole, perustan näkemykseni vain käytännön havaintoihini). Itse tarkoitan mediumkarpilla noin 100-200 grammaa (riippuu kokonaiskalorimäärästä) hiilareita per päivä. Mediumkarppi sopii runsaasti liikkuville ihmisille, niille jotka voivat huonosti vähähiilihydraattisella jne. (Esimerkiksi minun hyvinvoinnin hiilariylärajan on 120 g (alaraja 60g), olen sen Prodexilla jo lukemattomia kertoja testannut. Harrastan liikuntaa useimpina päivinä vähintään tunnin.)
3. Runsashiilihydraattinen, joka ei aiheuta ongelmia osalle ihmisistä, jotka ovat ilmeisesti geneettisesti/hormonaalisesti/tms. hiilareitten syöntiin sopeutuneita. Sellaisiakin ihmisiä on, olen heitä omin silmin nähnyt . Runsashiilihydraattinenkin voi syödä hiilihydraattitietoisesti: hän valitsee vain runsaasti hyviä hiilihydraatteja (Huom! Tämä on minun henkilökohtainen näkemykseni, tästä ajatuksesta ei pidä vaatia Anjaa tai Ilkkaa tilille).
4. Vaihtelija Esimerkiksi kehonrakentajat ja muut treenaamista vakavissaan harjoittavat saattavat vaihdella hiilihydraattien määrää ruokavaliossaan - tietoisesti.

Täydennys: laihdutusruokavalioksi sopivat mielestäni parhaiten hiilihydraattitietoiset vaihtoehdot 1,2 ja 4. Eli itse en usko runsashiilihydraattiseen laihdutusruokavalioon.

Lähde: Hiilaritietoiset.net, 10.9.2006

[Varpu](#) said...

Kiitos Christer tuosta "nuoresta toimittajasta", se pelasti päiväni! Olen täsmälleen saman ikäinen kuin sinäkin (s. 57) ja työskentelin toimittajana vuodesta 1983 vuoteen 2002. :)))

11 syyskuu, 2006 19:44

[Varpu](#) said...

Kerrotko Christer, mitkä ovat ne runsashiilihydraattisuutta puolustavat vankat tutkimusnäytöt? Sairaanhoitajien terveystutkimus ei sitä puolla, amerikkalaisen ruokapyramidin alkuperäisessä laadinnassa koottu tutkimusnäyttö ei sitä puoltanut... Kysyn tätä ihan vilpittömästi, koska aina vain kuulen tuon puskamaisen "vankka tutkimusnäyttö puoltaa", mutta en ole vielä törmännyt niihin tutkimuksiin.

11 syyskuu, 2006 19:49

[Varpu](#) said...

Ja vielä: Mitäs uusia silmiä tässä tarvittiin?

RESULTS: Studies with low-carbohydrate diets demonstrate a rapid weight loss, being more pronounced after 3 and 6 months compared to low-fat diets. After 12 months there is no difference between the low-carbohydrate and the conventional

low-fat diet on weight loss. Both diets lead to improvements in risk factors for coronary heart disease, the low-carbohydrate diet leading to a greater decrease in serum triglycerides and increase in HDL cholesterol compared to the low-fat diet. Blood pressure, insulin sensitivity and LDL cholesterol were improved to a similar degree by the two diets. The mechanism for the rapid weight loss with the low-carbohydrate diet is a suppressed appetite, first through the high-protein content of the diet, second through the ketogenic nature of the diet with satiety signals for fat being active and third through the absence of hunger-promoting carbohydrate components like sucrose and/or fructose. CONCLUSION: A rapid initial weight loss occurs with a low-carbohydrate diet due to a suppressed appetite. There is as yet no indication of an increased metabolic rate and an increased thermogenesis by the low-carbohydrate diet. The safety and efficacy of low-carbohydrate diets have to await further studies.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=16385748&query_hl=1&itool=pubmed_docsum
11 syyskuu, 2006 21:04

[christer sundqvist](#) said...

varpu, minun ei tarvitse ihan mennä "puskan" taakse häpeämään. Kyllä hiilihydraattitankkauksella on erittäin vankka tutkimusnäyttö. Jo kauan on ollut tunnettua, että hiilihydraattien runsas nauttiminen ("tankkaus") lisää lihasglykokeenin määrää ja näin voidaan pitkäkestoista suoritusta jatkaa pitempään. Aikoinaan Costill osoitti, että hyvin harjoitelleissa juoksijoissa kolme peräkkäistä 16 kilometrin harjoitusta laskee lihasten glykokeenipitoisuuden jopa alle 50% lähtötilanteesta. Rankasti harjoitteleville kestävyysurheilijoille suositellaan hiilihydraattien osuudeksi 60-70%. Tämä määrä on riittävä pitämään urheilijat hiilihydraattitasapainossa, jos lihasten glykokeenivarastot tyhjenevät harjoituksissa/kilpailuissa joka toinen päivä. Ruotsissa suoritettiin aikanaan legendaarisia isotooppitutkimuksia millä näytettiin toteen tämä juoksijan riippuvuus hiilihydraatista. Joka sanoo juoksevansa alle 30% hiilihydraattimäärillä yksinkertaisesti valehtelee. Muita urheilulajeja harrastavat urheilijat ovat hiilihydraattien runsaan saannin varassa vaihtelevissa määrin. Voimailijat ja erityisesti kehonrakentajat saattavat jopa retkahtaa ketoosiin puolelle trimmatessaan olemattomat läskinsä pois lihastensa ympärille, mutta tämä urheilulaji on poikkeuksellinen muutenkin.

Muutama referenssi tässä: (minulla on useimmista originaalitutkimukset, kysy lisää ja noin 1000 referenssiä näiden alla olevien lisäksi joissa hiilihydraattien osuutta ei pistetä kyseenalaiseksi, joitakin kymmeniä tutkimuksia missä väitetään jotakin todella muuta)

Hermansen L, Hultman E, Saltin B. Muscle glycogen during prolonged severe exercise. *Acta Physiol Scand* 71 (2): 129-139, 1967

Karlsson J, Saltin B. Diet, muscle glycogen, and endurance performance. *J Appl Physiol* 31 (2): 203-206, 1971

Bosch AN, Dennis SC, Noakes TD. Influence of carbohydrate loading on fuel substrate turnover and oxidation during prolonged exercise. *J Appl Physiol* 74 (4): 1921-1927, 1993

Starling RD, Trappe TA, Parcell AC, Kerr CG, Fink WJ, and Costill DL. Effects of diet on muscle triglyceride and endurance performance. J Appl Physiol 82: 1185–1189, 1997

Costill DL, Gollnick PD, Jansson ED, Saltin B, and Stein EM. Glycogen depletion pattern in human muscle fibres during distance running. Acta Physiol Scand 89: 374–383, 1973

jne.

11 syyskuu, 2006 21:20

Anonymous said...

Puhutaanko tässä nyt sitten kestävyysurheilijoista vai tavallisista ihmisistä?

Jos maratoonari tarvitsee energiaa, niin miksi samoja tuloksia sovelletaan ihan tavallisiin pulliaisiin? Jos ajaa töihin autolla ja istuu päätteen ääressä ja iltaisin surffaa netissä, niin mihin niitä hiilihydraatteja oikein tarvitsee?

Ja tämä ei ollut vastalause liikuntaa vastaan, vaan raadollinen toteamus, että monella asiat ovat näin. Vähän liikuntaa, mutta paljon hiilihydraatteja ja energiaa, koska näin suositellaan.

Satunnainen lukija

11 syyskuu, 2006 22:09

[christer sundqvist](#) said...

Sitten **varpu** tuohon Erlanson-Albertsson C, Mei J. juttuun, jonka lyhennelmän pistät näytille. En minä vaan tiedä mitä tuolla ajetaan takaa? Keskeinen sanoma löytyy JAMA:sta vuodelta 2003 numero 289(14):1837-1850. Tuossa laajassa vähähiilihydraattisten ruokavalioiden katsauksessa päädyttiin tähän (minäkin pistän sinulle tekstin Lontoon murteella):

CONCLUSIONS: There is insufficient evidence to make recommendations for or against the use of low-carbohydrate diets, particularly among participants older than age 50 years, for use longer than 90 days, or for diets of 20 g/d or less of carbohydrates. Among the published studies, participant weight loss while using low-carbohydrate diets was principally associated with decreased caloric intake and increased diet duration but not with reduced carbohydrate content.

En usko, että normaali hiilihydraattien kanssa pelailu on jätetty vain urheilijoiden käyttöön. Tuntuu perin epäoikeudenmukaiselta. Koska en ole elänyt urheilun ulkopuolista elämää ja menin täysin voimattomaksi kokeiltuani Atkinsia (!) lähes kuukauden ajan, en pysty puhumaan oman kokemukseni perusteella. Joudun turvautumaan tutkimustietoon sellaisten ihmisten valistamiseksi, joilla ei ole taipumusta liikkua. Toistaiseksi menee virallistieteellistä propagandaa heille. Tosin yhä useammin minulta kysytään luennoillani myös vaihtoehtoja tuohon "puskadieettiin". Silloin olemme kiltisti puhuneet Atkinsista, Zonesta, Montignacista ja muista dieeteistä. Uskoisitko tilanteen voivan muuttua lähiaikoina vähäisempiä hiilihydraattimääriä suosivampaan suuntaan ihan virallisessakin ravintovalituksessa?

Lisää tyhmäilyä ehkä tulossa vielä.

11 syyskuu, 2006 22:12

[christer sundqvist](#) said...

Satunnainen lukija kysyy: Puhutaanko tässä nyt sitten kestävyysurheilijoista vai tavallisista ihmisistä?

Jos maratoonari tarvitsee energiaa, niin miksi samoja tuloksia sovelletaan ihan tavallisiin pulliaisiin?

Erittäin hyvä kysymys! Energiämäärä on tässä keskeinen käsite. Olen sitä mieltä, että vähän tai ei ollenkaan liikkuvan on oltava tarkka sen suhteen, että nautittu ruokamäärä ei ylitä sitä energiämäärää minkä hän kuluttaa päivän mittaan. Olen taipuvainen uskomaan, että hänen on helpointa toimia siten, että koostaa ruokalautasensa suomalaisten virallisten ohjeitten mukaisesti. Varoo syömästä liian suuren annoksen kerralla ja syö riittävän useasti (joka kolmas tunti). En pistä tähän nyt koko repertuaariani, löydät muut jipponi muualta tästä blogistani. Rasva- ja proteiiniruokavalioon painottuvat mieltymykset tahtovat karata käsistä jossakin elämänvaiheessa. Rasvaisessa pihvissä on niin pelottavan paljon enemmän energiaa kuin esim. kulhollisessa vihanneksia.

En minä vaan tiedä ymmärsitkö tästä yhtään mitään?

11 syyskuu, 2006 22:24

Anonymous said...

En nyt täysin ymmärrä. Miksi vertaat rasvaista pihviä ja kulhollista kasviksia keskenään? Vertailtavat asiat ovat isompi kulhollinen kasviksia vastaan annos valkoista riisiä tai pastaa. Kumpi on tärkeämpää vähän liikkujalle?

Kulhollinen kasviksia kuuluu kaikkien ruokavalioon samoin täysin välttämätöntä on saada proteiineja sekä rasvaa.

Entä sitten ne, jotka eivät liiku lainkaan, kuten laitoksissa olevat? Myös he tarvitsevat runsaasti proteiineja, jotta heidän lihaksensa ei surkastu aivan olemattomiin ja energiaa puolestaan vähemmän.

Terv. Satunnainen lukija

11 syyskuu, 2006 23:51

[christer sundqvist](#) said...

Satunnainen lukija kysyy: Miksi vertaat rasvaista pihviä ja kulhollista kasviksia keskenään? Vertailtavat asiat ovat isompi kulhollinen kasviksia vastaan annos valkoista riisiä tai pastaa. Kumpi on tärkeämpää vähän liikkujalle?

Niinkö? Etkö enää ymmärtänyt minua? Valkoista riisiä ja valkoista pastaa saavat vain urheilijat syödä minun mielestäni. Ilta on jo pitkällä, yö kohta saapuu ja minun pitää huomenna olla skarpina. Pistän tähän nyt kuitenkin jotain ajatuksentynkää.

Tosi vähän liikkuvan ravintosuositus, kevyttä toimistotyötä, omalla autolla töihin, kävelee korkeintaan 1 km päivän mittaan, hissi vie ylös ja alas, illat istuu kotona tietokoneen ääressä, mies, 40-v, 180 cm pitkä, painoa 70 kg, (kellonajoista ei tarvitse orjallisesti pitää kiinni)

6.00 herätys

6.15 kuppi kahvia, iso lasi tuoremehua, iso annos vaimon valmistamaa

kaurapuuroa, 1 iso ruisleivän palanen + päälle ohut kerros voita ja 17% Oltermanni

juustoa pari siivua, lopuksi vielä iso lasi vettä
6.45 lähtee töihin, vaimolle suukko, nähdään sitten illalla
7.00 istuu tomerana pöydän ääressä, lukee yön aikana saapuneet roskapostit, juo kraanavettä pullosta
9.00 kahvitauko, iso kuppi kahvia
10.00 istuu palaverissa, antaa muiden syödä viinerit, itse haukkaa mukaan ottamaansa omenaa ja jättää pakolliset kahvit juomatta, juo sen sijaan kraanavettä omasta pullosta.
12.00 Lounasaika, muut syövät kalapuikkoja + muusia, sinä jätät kalapuikot pois ja otat tilalle runsaammin vihanneksia ja salaattia, 2 isoa keitettyä perunaa, 2 palaa näkkileipää + voinappi + keittokinkkua ohut siivu, jälkiruoksi iso kulhollinen marjakiisseliä. Yleensä syöt kalaa, mutta tänään sitä ei ollut tarjolla.
14.00 kahvitauko + iso lasillinen kraanavettä
16.00 töistä kotiin
16.15 kommennat vaimosi laittamaan päivällistä, luet itse päivän aikana tulleet yksityissähköpostiviestit ja kirjoitat töissä aloittamasi blogikirjoituksen valmiiksi. Käyt lukemassa muitten blogeja.
17.30 Ruoka valmis. Kirjoitat ensin blogitekstin valmiiksi.
18.15 Nyt ehdit ruokailemaan. Lindströmin pihvit + 2 keitettyä perunaa mikroon. Pling. Lautanen ulos mikrosta, päälle heität sekasalaattia, syöt 6 kirsikkatomaattia alkupalaksi, juot ison lasillisen tuoremehua, löydät jääkaapista 2 porkkanaa
18.59 Seitsemän uutiset alkavat sopivasti, ei kun sohvalle vaakatasoon porkkanoita mutustelemaan, vaimo lähtee lenkille.
20.45 Heräät horroksestasi vaimon tullessa lenkiltä. Aika lukea blogimerkinnät ja kommentit.
21.15 Syöt suihkunraikkaan vaimon seurassa ison kulhollisen pakastemansikoita ja -mustikoita. Vaimo kysyy onko sinulla vielä nälkä? Vastaat voisihan sitä jotain pientä syödä. Viisas vaimo tuo sinulle 2 dl rasvatonta jugurttia ja 2 palaa ruisleipää joissa ohut kerros voita. Mutiset jotain makkarasta ja oluesta. Ei tipu, sanoo vaimo. Lihoot makkarasta ja oluesta.
21.30 Surffailua ja TV:n katselua
22.45 Hampaanpesulle
23.15 ZZZZ....

55 % hiilihydraatteja
30 % rasvaa
15 % proteiinia
0 % alkoholia

1895 kcal
12 syyskuu, 2006 00:47

Varpu said...

Erlansson-jne. tutkimus oli ns. metatutkimus, jossa vertailtiin useampia tutkimuksia ko. aiheesta. Ja metatutkimuksen tulos oli tuo siteeraamani.

Enkä minäkään tosiaankaan tarkoittanut urheilijoitten hiilihydraattitankkausta (minun tunti pari päivässä urheilua sujuu tosin banaanitankkaamisella :)), vaan puhuin ruokasuosituksista tavallisille ihmisille: 6-9 palaa leipää, 1 annos puuroa, myslä tai pulla, olikos se pari annosta pastaa, 2-3 perunaa... Katso ruokapyramidia.

Ja seuraavan kerran luennoillasi suosittelen Laihdu ilman nälkää -kirjojen esittämää maltillisempaa hiilihydraattien rajoittamista ;). Ei asiaa tarvitse niin hankalaksi tehdä kuin Atkinsilla, Zonella tai Montignacilla. Eiköhän useimmille riittää, että jättää pois sokerin ja valkoiset jauhot ja rajoittaa sitä leivän ja puurojen pupeltamisesta, mikäli EI liiku säännöllisesti ja runsaasti tai tee raskasta ruumiillista työtä.

12 syyskuu, 2006 05:24

Anonymous said...

Jos söisin tai pikemminkin kun joskus söin kuten kuvasit, minulla oli nälkä. Tuollaisella lounaalla alkaa kyllä ennen töistä lähtöä heikottaa.

On tietysti vaikea kuvitella, että jättämällä ne pari perunaa lautaselta pois, kylläisyys lisääntyy, mutta näin homma toimii minulla.

Tuosta Atkins-kokeilustasi. Jos Atkinsin aloitusvaihe ei sinulle sovi, niinkuin ei sovi monelle muullekaan, niin senkö perusteella arvioit kaikki muut hiilihydraattitietoiset ruokavaliot? On kaksi ääripäätä Atkinsin aloitusvaihe ja kestävyysurheilijoiden hiilihydraattitankkaukset. Näiden välissä on suuri määrä erilaisia variaatioita. Elämä ei ole mustaa eikä valkoista vaan erilaisia harmaiden sävyjä.

Terv. Satunnainen lukija

12 syyskuu, 2006 09:24

[christer sundqvist](#) said...

Samoilla linjoilla ollaan nuoren **varpun** kanssa. Vastaan tässä myös **Satunnaiselle lukijalle**. Meidän täytyy nyt lähteä etsimään ja lukemaan sellaisia tutkimuksissa missä todella vähän liikkuvilla ihmisillä koostetaan hiilihydraattipitoisia ruokahetkiä. Onhan niistäkin tutkimusnäyttöä? Varpu ja Satunnainen (ei kai vaan Satunnainen?), mikä mahtaa olla tarua ja mikä totta virallistieteellisissä tutkimuksissa?

Aika paljon tunnen vähänkin liikkuvia ihmisiä, jotkut ovat aika pulskia, jotkut normaalipainoisia. Onko teillä tapana kysyä pulskilta mitä he syövät kun ovat noin pulskistuneet? Mikä on reaktio? Tuleeko teille musta silmä ja asianomainen utelusi kohde upottaa kiukuissaan hampaansa mehevään tuplahampurilaiseen??

Nämä ravitsemusasiat ovat vaikeita, täynnä tunnelatausta, opittua käyttäytymistä, roolin vetämistä, ainaisen kiireen sävyttämää "laiffia". Joka muuta väittää ei ole kosketuksissa tavallisiin ihmisiin.

Alakarppivalistus on kiehtovaa. Välillä kyllä käy mielessä ovatko kaikki ihan tosissaan liikkeellä. Hiilihydraattitietoisuuteen ("lutherilaisuuteen", katso edempänä!) olen jo tutustunut ja vaikuttaa tosi hyvältä suuntaukselta! Ettei vain olisi tosikarppaajien suhteen niin kuin valoravinnon kanssa, että "nälkäntappodieetin" keulahahmo yllätetään ravintolasta eikä meditoimasta vesipullo kourassa? Mahtaako alakarppi fuskata hiukan silloin kun hän on yksin? Onko teillä vakoilijoita seuraamassa alakarppin ravinto-ohjelmien toteutumista?

Alakarppiliikkeessä on sellaista uskonnollisuuden leimaa minun mielestäni. Olen törmännyt vannoutuneisiin alakarppaajiin. Olen myös törmännyt lestadiolaisiin. Näen yhtymäkohtia asennoitumisessa. Nyt saatatte suuttua, Varpu ja Satunnainen lukija, mutta minä kerron rehellisesti mistä minusta tuntuu. Tätä vertaustani alakarppaajien ja lestadiolaisten välillä käytetään taatusti minua vastaan, mutta en anna sen minua häiritä. Saanhan minä omassa kommenttilaatikossani sanoa mitä

itse koen tärkeäksi?

Haluan päästä asioista selvyyteen yhtä hartaasti kuin tekin. Vannoutuneista virallistieteellisen linjan kulkijoista tulee mieleen ortodoksimuslimien joukko, jotka ovat alistuneet KTL:n valtaan ja paanneet päänsä "puskaan" ettei paha maailma näy.

En ole ortodoksimuslimi, enkä ole myöskään lestadiolainen, taidan pysytellä tavallisena "lutskuna" (lutherilaisena). Lutherilainen etsii vapautusta synnin kahleista koko raadollisen elämänsä ajan tuputtamatta liikaa omaa käsitystään muille.

Taivaallisten lihapatojen äärellä sitten joskus tavataan. Ehkä siellä selviää mikä ravitsemusoppi oli oikeassa. Mitähän ruokaa taivaassa tarjotaan? Mannapuuroa? Hunajaa? Parasta punaviiniä? Elämäsi parasta leipää?

Hassutellaan ja ollaan tosissaan taas joskus toiste! Kiva kun käytte kommentoimassa vaatimatonta blogiani!

12 syyskuu, 2006 11:39

Varpu said...

Heippatirallaa Christer,

itse olen verrannut kiihkokarppausta uskonnolliseen fundamentalismiin ja joskus jopa stalinismiin... Joten loukkaannun korkeintaan siitä, että liität minut tuohon fanaatikkojen jengiin :). Tosiasiassa karppeja on joka lähtöön, on maltillisia ja suhteellisuudentajuisia, on fanaattisia asiaansa uskojia (vrt. vegaanit) ja on monenlaisia tallaajia siltä väliltä. Mutta näinhän on IHAN KAIKISSA ihmisryhmissä. Eivät kaikki virallisterveellisetkään pysty hyperventiloimatta keskustelemaan ruokavaliosta esimerkiksi minun kanssani. He ovat uskossaan aivan yhtä fanaattisia kuin kiihkeimmät karpit.

Minä ajattelen että sivistyneellä keskustelulla ja rehellisellä, kiihottomalla mielipiteiden vaihdolla voitetaan paljon enemmän kuin kiihkoilemalla jostakin juoksuhaudoista käsin.

12 syyskuu, 2006 12:34

[christer sundqvist](#) said...

Kiitos **varpu** kun et tyrmännyt uskonnollista kielipeliäni. En tiennyt, että sinullakin on noin suuria vaikeuksia ymmärtää noita ortodoksipappe.. ei kun piti sanoa ortodoksikarppeja. Pysytään linjoilla! Nyt on ihan pakko tehdä välillä töitäkin.

12 syyskuu, 2006 12:59

Reijo said...

Tätä keskustelua on ollut ilo seurata!! Näin pitääkin ravinnosta keskustella. Onnittelut kaikille osallistujille! Olet Crister aivan loistava löytämään kielipelilläsi mielenkintoa ja uusia yhteyksiä ravintoasijoihin ja ravinnosta kinasteluun. Olen taipuvainen uskomaan, että ravinnon energiamäärät ovat tässä keskisessä asemassa. Yritän noudattaa esimerkkiruokavaliotasi sille liikkumattomalle miehelle. Olen pari vuotta vanhempi, mutta liikunta on juuri noin vähäistä kuin sinun esimerkissäsi. Vaimokin minulla on. Tosin ei yhtä hyvin johdateltavissa kuin sinun esimerkissäsi. Olet loistotyyppi!

12 syyskuu, 2006 14:39

Anonymous said...

Christer, en ole Satunainen, Satumainen enkä edes Taruhohtoinen. Mutta Satusetiä kyllä maastamme löytyy. Olen kanssasi täsmälleen samaa mieltä, että ruokakeskustelu saa monesti lähes uskonnolliset - ja suvaitsemattomat- piirteet. Varpun kanssa olen samaa mieltä siinä, että näitä kiihkoilijoita löytyy kaikista suuntauksista. Tuo hyperventilaatio on osuva ilmaisu. Muistan nimittäin jostain tv-ohjelmasta, jossa Aila Rissanen huokaili ja veti henkeä, kun Antti Heikkilä ylisti maalaisvoita.

Mutta edelleenkin, kaikki hiilihydraattitietoiset eivät ole Atkinslaisia, kuten kaikki juoksijat eivät ole maratoonareita. Joidenkin ihmisten kohdalla ymmärrän katkeruuden, jos he ovat sitkeästi yrittäneet noudattaa virallisoheiden mukaista ruokavaliota siinä onnistumatta ja erilaisista vaivoista peräti vuosikymmenet kärsien. Jos vaivat saa oireettomiksi ruokavaliomuutoksella, voi vastustus perinteistä kohtaan olla melkoinen. Itse olen suvaitsevan, asiapohjaisen, ihmisten omakohtaisia kokemuksia kunnioittavan keskustelun kannalla.

Satunnainen lukija
12 syyskuu, 2006 16:53

Anonymous said...

En muuten suutu vertauksesta lestadiolaisten ja kiihkokarppien välillä. Asiahan on aivan totta. Mutta sen perusteella ei saa leimata kaikkia hiilihydraatteja tarkkailevia ihmisiä.

Satunnainen lukija - hiilihydraattitietoinen
12 syyskuu, 2006 17:11

[christer sundqvist](#) said...

Voi **Reijo** miten mukavaa, että olen jotain saanut ajatuksistani käännettyä ymmärrettävään muotoon. Vai olit ajatellut lähteä toteuttamaan liikkumattoman miehen dieettiä. Kerro jossakin vaiheessa miten onnistuit. Oliko sinulla jatkuvasti nälkä? Mielelläni suosittelen sinullekin liikuntadieettiä liikkumattomuusdieetin sijaan. Tsemppiä Reijo!
12 syyskuu, 2006 17:14

[christer sundqvist](#) said...

Parahin **Satunnainen lukija!** Olet tarunhohtoisella tavalla pitänyt huolta siitä, että en liikaa innostu yleistämään näitä asioita. Myönnän toki, että karppaajia on monenlaisia. Täytyy jatkossa skarpata ja kerron aikanaan lähdenkö joskus hyväkarppaamaan.

Pistän tähän pienen vedon: Jos Reijo on tyytyväinen liikkumattomuusdieettiini, lupaan kokeilla karppiruokavaliota ihan tosissani.

12 syyskuu, 2006 17:22

[Janne Viljami](#) said...

Täytyy ravitsemustieteen opiskelijana todeta, että hienoa kun on tällaista keskustelua. Puhdistaa ilmaa kun ollaan avoimia, eikä paeta erinäisten roolien taakse - ainutlaatuisia keskustelua.

Analogia ruoan ja uskonnon välillä on hyvä. Suhde ruokaan on äärimmäisen

primitiivinen. Toinen hyvä analogia on suhde äitiin. Ja nämähän ovat elämän kannalta tärkeimpiä ja usein monimutkaisia asioita - siksi nöyryys on valttia.

Helposti käy niin, että asiantuntemus tappaa intohimon ja intohimo tappaa asiantuntemuksen. Mutta onneksi suurin osa suomalaisista on varustettu terveellä järjellä ja ymmärtää, ettei ole YHTÄ AINOAA OIKEAA RUOKAVALIOTA.

Tästä tuli nyt tällainen tutkimuslaitoksen kasvatin ulkopuolinen kuvaus. Olen tullut vaan itse niin varovaiseksi ottamaan kantaa puolesta tai vastaan.

12 syyskuu, 2006 20:35

[christer sundqvist](#) said...

Hei **Janne Viljami!** Kiva kun kävit kommentoimassa. Niin, eikö olekin ollut ihana keskustelu. On tullut ihan hyvälle tuulelle itsekin tästä avoimuudesta. Kaikkia keskustelijoita en edes tunne, mutta näyttäisivät olevan minun vakiokommentoijiani, niin kuin sinäkin.

Kävin äsken lukemassa ravitsemuksen keskustelukanavia. Siellähän revitään lähestulkoon silmät päästä ja ollaan niin tavattoman herkkiä tuomitsemaan muita.

Sinulla on Janne hieno blogi. Sitä on kiva käydä lukemassa.

12 syyskuu, 2006 21:35

biponainen said...

Hienoa keskustelua ravinnosta. Kertakaikkiaan haltioissani luen teidän kaikkien viisaita ajatuksia.

13 syyskuu, 2006 21:00

reijo said...

Olen nyt noudattanut liikkumattoman miehen dieettiäsi eilisen päivän ja tämäkin päivä on jo eletty iltaan saakka. Hyvin on mennyt. Nälkä oli eilen pari tuntia lounaan jälkeen, mutta join aika paljon vettä ja söin kaksi omenaa. Sillä pärjäsinkin hyvin päivälliseen asti. Tein saman tempun tänään ja hyvin tepsii taas. En muuten ollut huomannut että meillä on työpaikalla vesiautomaatti. Siellä tulee vierailtua aika usein. Minulla ei oikeastaan ole ylipainoa sillä painan 76 kiloa ja olen 178 cm pitkä, mutta lisää kiloja en halua. Jääkaapissa on olutta ja makkaraa. Hehe ! Vaimo saa ne jos maistuu! Luin uusia juttujasi taas mielenkiinnolla. Hei vaan. Elossa ollaan.

14 syyskuu, 2006 18:09

Anonymous said...

No niin, nyt Reijo sitten kokeili mallipäivääsi ja totesi aivan saman kuin mitä minä tuossa hieman ylempänä kerroin:

"Tuollaisella lounaalla alkaa kyllä ennen töistä lähtöä heikottaa."

Ainoa vaan, että Reijoa heikotti jo parin tunnin päästä.

Trimmaa nyt Christer tuota ohjettasi. Perunoiden tilalle lisää proteiinin lähteitä sekä kasviksia.

Terv. Satunnainen lukija

14 syyskuu, 2006 22:54

[christer sundqvist](#) said...

Annetaan Reijon yrittää tuolla ohjeistuksella vielä vähän aikaa. Hän näyttäisi runsaalla vedenjuonnilla ja noilla omenoillaan pärjäävän aika hyvin iltapäivällä.
Tsemppiä Reijo!

15 syyskuu, 2006 06:46

Varpu said...

Sitä minä en ymmärrä, miksi tuo liikkumattoman miehen ruokavalio on tehty sisältämään lähes pelkkiä hiilareita, joita hän ei liikkumattomana kuluta? Ja miksi tuo ruokavalio on esitetty otsikon alla: Vähemmälläkin hiilareilla pärjää? Se on aika hassua :)

15 syyskuu, 2006 14:34

[christer sundqvist](#) said...

Hei **varpu**, rauha maassa. En voinut aavistaa, että keskustelu lähtee kehittymään tähän suuntaan. Ei tapeta keskustelua turhalla saivartelulla. Hyvä kun oikeaa keskustelua ravinnostamme ylipäätään käydään.

15 syyskuu, 2006 23:37

biponainen said...

Minua kiinnostaa tuo ennenmuinoin Afrikkalaisilla esiintynyt proteiininpuutteesta johtuva kwashiorkor-sairaus. Miten vähän proteiinia Afrikassa syötiin kun se johti puutostautiin? Miten paljon hiilihydraatteja ja miten paljon rasvaa? Olen ymmärtänyt että Afrikassa on perinteisesti syöty hyvin paljon hiilihydraatteja.

16 syyskuu, 2006 20:00

[christer sundqvist](#) said...

Nyt pistit mielenkiintoisen kysymyksen, **biponainen**. Minun täytyy tutkia tätä afrikkalaisten syömishäiriötä/nälkiintymistä tarkemmin kirjallisuudesta, mutta muistan ja uskallan pistää tähän tiedoksi jo nyt, että Reijo ei ole dieettiohjeideni perusteella todennäköisesti vaarassa sairastua kwashiorkoriin. Tämä kwashiorkor ilmaantuu kehityksessa usein sille lapselle, jonka äiti lopettaa imettämisen ja lapsi menettää näin äidinmaidon muodossa sen loistavan energia- ja rasvapitoisen ravintolähteensä. Äidinmaidossa on runsaasti rasvaa (55%), hiilihydraatteja (37%) ja Finelin mukaan vain 8% proteiinia. Eli uskoisin, että mistään puhtaasta proteiininpuutteesta ei kwashiorkorin kehittymisessä ole kyse. Enemmän uskoisin, että kyseessä on äidinmaidon loputtua lapselle annetun huonon ravinnon aikaansaama energiapula. Kasvavan lapsen puutteellinen ruokavalio, josta puuttuu proteiinin lisäksi myös rasvaa, vitamiineja ja mineraaleja, mutta jossa on runsaasti hiilihydraattia, aiheuttaa tämän kwashiorkorin. Ilmoittakaa menikö selitys ihan pieleen. Lupaan itsekin käydä läpi kirjallisuutta tästä kwashiorkorista.

Korostan vielä, että Reijo ei ole vaarassa nälkiintyä liikkumattomuusdieetin myötä!

Esitän sen sijaan rakkaille kommentoijilleni kysymyksiä rehelliseen tyyliini: Miltä kuulostaa "vauvadieetti" tai "äidinmaidodieetti"? Onko aikuisellekin ihmiselle ihanteellinen sellainen ruokavalio, jossa on noin 40% hiilihydraattia, 50 % rasvaa ja 10 % proteiinia? Mikä lukuisista dieeteistä on lähinnä tällaista energiaravintoaineiden jakaumaa?

16 syyskuu, 2006 21:14

Anonymous said...

Christer kirjoitti:

"Annetaan Reijon yrittää tuolla ohjeistuksella vielä vähän aikaa. Hän näyttäisi runsaalla vedenjuonnilla ja noilla omenoillaan pärjäävän aika hyvin iltapäivällä.

Tsemppiä Reijo!"

Eihän tarkoitus ole vain "pärvätä" vaan kyllä ainakin minusta lounaan jälkeen pitää olla kylläinen pidempään kuin vain pari tuntia. Mutta tämä onkin varsin hyvä esimerkki siitä, miten hiilihydraattipitoinen ateria toimii. Vatsa kyllä tulee hetkeksi täyteen, mutta kylläisyys pysyy vain hetken. Ja sitten vielä ihmetellään, miksi suomalaiset vetelevät karkkeja ja leivonnaisia ja miksi koululaiset juoksevat kioskillä.

Jos syö lounaan samalla energiamäärällä, mutta proteiinipitoisempina, kylläisyys säilyy huomattavasti pidempään eikä nälkää ja mielitekoja tule.

Testattu on.

Satunnainen lukija

Vai pitäisiköhän pikemminkin kirjoittaa Säännöllinen lukija....

19 syyskuu, 2006 09:46

biponainen said...

Huomaan Reijon jaksamisesta lounaan jälkeen kannettavan huolta. Voiko olla niin kuin minulla että ruuan jälkeen tulee kyllä nälkä ehkä kahden tunnin kuluttua. Sitten juon lasin vettä ja nälkä menee tavallaan ohi. Lisäksi nälkä on minulla aika helppo tunne. En minä mene mitenkään sekaisin näläntunteesta. Aamullakin voisin olla pitkään syömättä, mutta lääkkeitteni takia joudun jotakin aamupalaa syömään. Ei voi ottaa pillereitä tyhjään vatsaan. Voisitko kommentoida tätä? Onko joillakin ihmisillä kovempi nälkä kuin muilla ja siksi he lihovat? Minä olen laiha ja olen sitä aina ollut. Ei minulla ole nälissäni hirmu tarvetta makeisiin tai leivoksiin. Liikun aivan liian vähän, mutta se johtuu sairaudestani. Anteeksi näin pitkä juttu, mutta minun piti saada kertoa tämä.

19 syyskuu, 2006 10:15

[christer sundqvist](#) said...

Anteeksi **biponainen** kun jouduit odottamaan vastaustani todella hyvään kysymykseesi: Onko joillakin ihmisillä kovempi nälkä kuin muilla ja siksi he lihovat?

Hieno kysymys johon rehellisesti joudun sanomaan, että en tiedä tuohon vastausta. Spekuloida voin ja sen teenkin tavoilleni uskollisena.

Tiedän, että on ihmisiä joilla on heikompi nälän tunne kuin muilla. Mistä se johtuu, se onkin sitten visaisempi juttu. Hormonit, luonteen lujuus, mieliala jne. vaikuttavat tähän. Greliini-hormoni on tässä varmaankin keskeisessä asemassa (kirjoitin muuten äsken hieman greliinistä, näkyy tuolla blogissani erillisenä juttuna).

Nyt tulee rohkea väite: Pidän tärkeänä, että kevyen hiilihydraattipitoisen ruokailun jälkeen nopeasti nälkäiseksi tuleva henkilö kokeilee rasva- ja proteiinivoittoisempaa ruokavaliota. Parempi on kokeilla näitä minun tajuntaani kovin hitaasti meneviä vähähiilihydraattisia (VHH) ruokavaliota, kuin sitä, että jatkuvasti joutuu taistelemaan nälkää vastaan. Väkinsihän siinä tulee vastaan sellainen tilanne, että retkahtaa herkästi vaikkapa roskaruokaan tai makeisiin. Jos VHH toimii nälkää paremmin hilliten tässä ihmisessä ja lihomista ei tapahdu, pysytelkään ihminen siinä ruokavaliossa. Kovien eläinperäisten rasvojen kanssa pelottelu on voinut viedä ihmisiltä kokeilunhalun. Eivät viralliset ravitsemussuositukset ole mitään lopullisia

totuuksia. Ohjeistukset toimivat useimmille, mutta me olemme niin erilaisia me ihmiset, että voin hyvin kuvitella, että joillekin sopii vähempikin hiilihydraattimäärä. En minä voi uskoa, että VHH-leirissä rasvoilla millään tavalla mentäisiin liiallisuuksiin. Eiköhän liiallisen rasvan syöminen tuo tullessaan jopa rasvaripulin? Järkiperäinen ruokavalion muuttaminen vähemmän hiilihydraatteja sisältäväksi kannattaa ehkä jättää osaavan ravitsemusterapeutin huoleksi. Silloin ollaan vakaammalla pohjalla. Ei tule niin paljon sellaista mutu-tietoa. Varoitin myös siirtymästä VHH-ihanuudesta viestittävien keskustelupalstojen suurkuluttajaksi. Siellä on välillä niin älytön meininki menossa, että tällaista rauhallista miestä ihan hirvittää! Olen itse mieltynyt uuteen VHH-foorumiin nimeltään Hiilaritietoiset (<http://www.hiilaritietoiset.net/>). Mielestäni siellä on sellainen tervehenkinen porukka keskustelemassa päivittäisestä ravinnostamme. Minä mainostan hyviä asioita mielelläni!

Pelottavaa on sellainen tilanne, että jokin virallinen taho sanoo miten koko kansan pitää ruokailla ja kerää tieteellistä todistusaineistoa pönkittämään omaa käsitystään, samalla ummistaen silmänsä kaikille vaihtoehdoille. Tämä asenne kylvetään ravintotieteen opiskelijoihin maassamme ja pidetään hengissä useilla sopivilla kytköksillä elintarviketeollisuuteen koko opiskelun ajan. Vasta väitöskirjan julkaistuaan ravintotieteilijä voi ehkä ruveta pohtimaan valtavirrasta poikkeavia käsityksiä. Minä sanon teille ravintotiedettä opiskeleville: Säilyttäkää sellainen terve epäily kaikkeen lukemaanne ja kuulemaanne. Ei teidän ole pakko näitä ajatuksia ilmi tuoda, jos pelkäätte sen heijastuvan opintojen tai työuran edistymiseen. Pitäkää omana tietonananne, mutta ihmetelkää suuresti opetuksen ja tutkimuksen tasoa mikäli satutte löytämään juuri näitä asioita sieltä laitoksen sisältä. Sanoisin, että Kansanterveyslaitos on niitä kaikkein vanhoillisimpia tiedelaitoksia Suomessa. Monissa asioissa valistus on tietenkin oikeaan osunutta, mutta paljon on "luurankoja" kaapissa, jotka henkilö ottaa esiin vasta eläkeiän satamaan purjehdittuaan. Esimerkiksi eräs professori A. virassa ollessaan piikitteli jatkuvasti luontaistuotealaa vitamiinien ja hivenaineiden suosimisesta. Hän ei löytänyt vitamiineista juuri mitään hyvää sanottavaa. Eläkkeelle päästyään hänen näppäimistöltään on löytynyt ihan kiitettävän usein esimerkiksi D-, B- ja C-kirjaimet myönteisessä merkityksessä.

Ei luontaistuoteala minulta kuitenkaan puhtain paperein selviä, älä luulekaan. Ilmeisesti ärsyynnyttyään jatkuvasta kritiikistä hommat ovat menneet siellä "överiksi" ja reagoidaan jok'ikiseen ilkkuriseen vihjaukseen ikäänkuin pyhäinhäväistykseen. Tilalle tarjotaan vaikka minkälaista fantasian ja asiatiedon sekamelskaa. Totuus ravitsemuksessamme löytyy jostakin virallisen valistuksen ja vaihtoehtojen välimaastosta. Maaston raivaaminen on minulla vielä pahasti kesken.

No joo, anteeksi **biponainen** tällainen vuodatus, joka vei ihan harhapoluillekin, ehkä jopa metsään. Nälän tunne on siis yksilöllinen ja joillakin ihmisillä nälkä on niin paha, että se voi jopa johtaa ylensyömiseen ja sen myötä lihomiseen. Sitä iänikuista saarnaani liikunnan eduista en nyt viitsi tähän enää tuoda. Tiedät mistä sen löydät.

Mitä mieltä olit vastauksesta?

19 syyskuu, 2006 14:20

biponainen said...

Hyvää kannatti odottaa!
19 syyskuu, 2006 18:42

Reijo said...

Viikko on nyt takana liikkumattomuusdieettiä, niinkuin sinä Crister olet sen hauskaasti nimennyt. Tavattoman mielenkiintoisen keskustelun luin ensin ja täytyy sanoa, että harvoin saa luettavakseen näin hienoa keskustelua. Juutuin miettimään viisaita ajatuksianne oikein pitkäksi aikaa. Olen itse pärjännyt oikein hyvin ruokieni kanssa. Sunnuntaina tuli tosin repsahdettua. Ähkyksi asti tuli ruokailtua illalla paahtopaistia ja ranskalaisia perunoita sekä muutama lasi liikaa punaviiniä. Oli hyviä ystäviä kylässä. Maanantai meni taas totutellussa dieettiini ja tämä päivä on ollut ihan tavattoman onnistunut. Torilta hain omenoita ja tomaatteja iltapäiväksi. Tänään oli lounaaksi lohta, sitä otin isoja paloja. Oli tosi hyvää. Cristerin päiväohjelma on ihan hyvä minulle. Lukemani keskustelun pohjalta olen ilmeisesti sellainen jolle hiilihydraatit sopivat. Jatkan dieettiäni. Painossani ei ole tapahtunut muutoksia.
19 syyskuu, 2006 22:26

Anonymous said...

Reijolle vinkiksi: Paahtopaisti-illallisesta viineineen selviää ilman ähkyä, kun jättää ne ranskanperunat pois tai syö niitä vain pari haarukallista. Kokeile vaikka. Lukemalla on hiukan vaikea päätellä, mikä sopii ja mikä ei, kyllä ne asiat pitää kokeilla ihan käytännössä vaikkapa pitämällä testipäiviä. Kokoa ateriasi eri tavalla ja kuulostele oloasi. Siitä parhaiten oppii. Kroppasi olkoon opettajasi. Se on viisaampi kuin kukaan täällä kirjoittavista tai lukijoista.

Satunnainen lukija
19 syyskuu, 2006 23:46

Anonymous said...

Krisu taitaa puhua puppua tossa hiilari/kalori asiassa. American Journal of Clinical Nutrition lehdessä oli vakuuttava meta-analyysi joka osoitti vähähiilarisen vähentävän kehonrasvaa tehokkaammin kuin runsashiilarinen ja tämä ei johtunut kaloreista. Myös runsaan proden havaittiin säästävän lihasmassaa.
20 syyskuu, 2006 02:51

Anonymous said...

ja tässä vielä linkki:

<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/83/2/260?ijkey=6e631da541b90479714642bfb30f523c312c3de5>
20 syyskuu, 2006 02:55

Anonymous said...

Kyselet Christer otsikossasi: "Mitä Kansanterveyslaitoksella ajatellaan keskustelusta?"

Sitähän emme toki voi tietää, mutta ehkä tämäkin keskustelu osoittaa, että olemme pikku hiljaa pääsemässä pois itäsuomettumisen ajasta.
20 syyskuu, 2006 09:25

Anonymous said...

Ketä aikuisten oikeesti enää kiinnostaa mitä jotku KTL:n ravintohiipparit.. uskottavuus samaa luokkaa kuin saksalaisten natsi-dokumenteilla :-)
20 syyskuu, 2006 10:38

Anonymous said...

Health Promot J Austr. 2006 Aug;17(2):91-6. Links
Health promotion when the 'vaccine' does not work. Wortman J.
Department of Health Care and Epidemiology, Faculty of Medicine, University of
British Columbia, Canada. wortman.md@gmail.com

The epidemics of obesity, metabolic syndrome and type 2 diabetes have worsened over the past decades. During this time our preventive and therapeutic approach (the 'vaccine'), consisting of a low-fat diet and exercise, has remained fundamentally unchanged. A case is made that these conditions are inter-related and may be caused by a single underlying factor related to the carbohydrate content of diet. The validity of the present approach is challenged when those most knowledgeable in its application succumb to diseases it is meant to prevent. Others argue against the status quo that a low-carbohydrate diet may be more beneficial. A strong belief in the present approach discouraged research into low-carbohydrate diets until recently. Several studies have now demonstrated their benefits and are refuting old claims that they cause harm. Aboriginal people suffer more acutely from the epidemics in question and their dietary history suggests that a sudden increase in carbohydrates is to blame. Recent studies and a case history demonstrate that carbohydrate consumption can drive appetite and over-eating while carbohydrate restriction leads to weight loss and improvement in the markers for metabolic syndrome and type 2 diabetes. The growing evidence in support of low-carbohydrate diets will encounter resistance from economic interests threatened by changes in consumption patterns.

PMID: 16916310 [PubMed - in process]
20 syyskuu, 2006 10:40

Varpu said...

Nyt pitää kyllä puuttua lillukanvarteen: Saksassa on viime aikoina tehty hyvin syvällisiä ja analyyttisiä natsidokumentteja useampiakin. Kyseessä on valtavan syvä kansallinen trauma, jonka monet tietysti haluaisivat unohtaa ja lakaista maton alle, mutta kyllä asiaa käsitellään enimmäkseen älyllisellä rehellisyydellä täällä.
20 syyskuu, 2006 11:26

[christer sundqvist](#) said...

Komentissa ilmaistaan nimettömänä ajatus: "Krisu taitaa puhua puppua tossa hiilari/kalori asiassa."

Kuulin toisella korvalla taannoin, että ihminen valehtelee normaalisti 14 kertaa päivässä. En tiedä oliko tilastollisesti katsoen valehtelukiintiöni täynnä lohtiessani ilmoille tuon sinun mielestäsi puppua täynnä olevan lauseen.

Tietoisesti en tahdo valehdella. Haluan selvittää asioita. Tähän mennessä olen oppinut, että kalori (joule) on kalori tulee se sitten sokerista, rasvasta, proteiinista tai alkoholista. Olen toistaiseksi suhtautunut valtavirran tutkijoiden tapaan vähätellen uusiin löydöksiin vähähiilihydraattisten dieettien tutkimuksissa esiin tulleisiin väitteisiin, että termodynamiikan 1. pääsääntö ei pädekään. Kun kumotaan näinkin merkittävä sääntö, ihmettelen suuresti miksi siitä ei tärkeimmissä tieteellisissä julkaisuissa saa lukea mitään? Joko väite on täyttä puppua tai sitten valtavirran mukana kulkevat tiedemiehet ja tiedelehtien päätoimittajat ja artikkeleiden tarkistajat, ovat lyöttäytyneet yhteen ja päättäneet hylätä kaiken

tuollaisen kirjoittelun.

Aika ei oikein anna myöten laajemmalle pohdinnalle hyvän kysymyksesi johdosta. Lupaun pohtia erillisessä kirjoituksessa tätä kaloriasiaa hyvin avoimesti, sillä tähänkin asiaan haluan selvyyden.

Olisi maailmanluokan sensaatio jos tämä väite osoittautuisi VÄÄRÄKSI:

"Jos kulutat enemmän energiaa kuin mitä saat ravinnosta - laihdut. Jos kulutat vähemmän - lihot."

Eikö tämäkään enää ole totta?

KIITOS todella mielenkiintoisesta huomautuksesta!

20 syyskuu, 2006 11:48

Anonymous said...

Hylätä tällaisen kirjoittelun?

Katsoitko tätä:

<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/83/2/260?ijkey=6e631da541b90479714642bfb30f523c312c3de5>

20 syyskuu, 2006 11:51

Anonymous said...

Termodynamiikan lait tietysti pitävät paikkansa, mutta "lihavuusasiantuntijat" ovat päin helvettiä soveltaneet niitä makroravintoaineisiin.

Tuo AJCN:n artikkeli pisti lopullisen niitin idioottimaiselle "kalori on kalori" ajattelulle. Ja AJCN on alan ykköslehti, joten Krisun väitteet "valtalehdistä" on lähinnä huvittavia :-)

20 syyskuu, 2006 12:00

[christer sundqvist](#) said...

Olen saanut valtavan hienoa palautetta. Varsinainen kulta-aarre on tämä juttu Health Promot J Austr. 2006 Aug;17(2):91-6.

Kyseessä ei ole maailman tunnetuin tiedejulkaisu. Asia on mielenkiintoinen! Olen tilannut artikkelin kirjoittajalta PDF-kopion koko jutusta. En tunne kanadalaisen tohtori Wortmanin aiempia kirjoituksia ravinnosta. Palaan asiaan kun olen ensin tutustunut työhön lähemmin.

KIITOS vinkistä! Minua saa ja pitää valistaa!

(Tuon natsiasian suhteen en osaa oikein mitään sanoa. Natsit olivat kauheita. KTL:n tutkijoihin minulla on keskustelu- ja kirjoitusyhteys. Mielestäni on kyse eri asiasta.)

20 syyskuu, 2006 12:01

Anonymous said...

myös johtavassa ravintobiokemian tiedejulkaisussa on kirjoitettu, että kalorit eivät ole samanarvoisia rasvanpolton kannalta:

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/3/1/9>

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/1/1/15>
20 syyskuu, 2006 12:09

Anonymous said...

Toinenkin ravintobiokemian "johtolehti" tukee ajatusta siitä että kalorit eivät ole rasvanpolton kannalta samanarvoisia:

J Nutr Biochem. 2006 Sep 13; [Epub ahead of print] Links

Short-term, increasing dietary protein and fat moderately affect energy expenditure, substrate oxidation and uncoupling protein gene expression in rats.

Petzke KJ, Riese C, Klaus S.

Groups of Stable Isotopes and of Energy Metabolism, German Institute of Human Nutrition in Potsdam-Rehbrücke (DIfE), D-14558 Nuthetal, Germany.

Macronutrient composition of diets can influence body-weight development and energy balance. We studied the short-term effects of high-protein (HP) and/or high-fat (HF) diets on energy expenditure (EE) and uncoupling protein (UCP1-3) gene expression. Adult male rats were fed ad libitum with diets containing different protein-fat ratios: adequate protein-normal fat (AP-NF): 20% casein, 5% fat; adequate protein-high fat (AP-HF): 20% casein, 17% fat; high protein-normal fat (HP-NF): 60% casein, 5% fat; high protein-high fat (HP-HF): 60% casein, 17% fat. Wheat starch was used for adjustment of energy content. After 4 days, overnight EE and oxygen consumption, as measured by indirect calorimetry, were higher and body-weight gain was lower in rats fed with HP diets as compared with rats fed diets with adequate protein content ($P < .05$). Exchanging carbohydrates by protein increased fat oxidation in HF diet fed groups. The UCP1 mRNA expression in brown adipose tissue was not significantly different in HP diet fed groups as compared with AP diet fed groups. Expression of different homologues of UCPs positively correlated with nighttime oxygen consumption and EE. Moreover, dietary protein and fat distinctly influenced liver UCP2 and skeletal muscle UCP3 mRNA expressions. These findings demonstrated that a 4-day ad libitum high dietary protein exposure influences energy balance in rats. A function of UCPs in energy balance and dissipating food energy was suggested. Future experiments are focused on the regulation of UCP gene expression by dietary protein, which could be important for body-weight management.

PMID: 16979329 [PubMed - as supplied by publisher]

20 syyskuu, 2006 12:18

[Janne Viljami](#) said...

Muutama pointti keskustelusta ja ravitsemussuosituksista.

Ei ole olemassa suomalaisille suunniteltuja yksilöllisiä ravitsemussuosituksia. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaisut väestötason suositukset, jotka eivät sovellu yksilölliseen ravitsemus-suunnitteluun kovinkaan hyvin.

Otan analogian oppivelvollisuudesta. On väestötasolla äärimmäisen tärkeää, että on olemassa oppilaitoksia, joissa opetetaan, opitaan ja ennen kaikkea parhaimmillaan

opitaan oppimaan. Mutta kaikkihan sen tietää, että suomalainen koululaitos voi vaikeuttaa monen yksilöllistä kehitystä ja vääristää kuvan siitä mitä oppiminen todella on. Pidän silti väestötasolla oppivelvollisuutta tärkeänä, vaikka esim. itselleni koulutusjärjestelmä ei ole soveltunut kovinkaan hyvin.

Ystäväpiirissäni on ihmisiä, jotka tyrmäävät valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset yksilöllisinä ohjeena. Olen heidän kanssa samaa mieltä siitä, että kaikki eivät ole kompromissien kompromisseja, eivätkä keskiarvojen keskiarvoja. Olen silti taipuvainen ajettelemaan, että suosituksilla on oma tehtävänsä väestötasolla ja suurkeittiöissä.

Liikunnan lisääminen on kansanterveyden kannalta yksi merkittävimmistä päämääristä. Mielestäni ravitsemuksen pitää väestötasolla tukea tätä päämäärää. Liikunnan ja ravitsemuksen suhde on kaksi suuntainen. Eli liikunta vaikuttaa monella tapaa elimistön ravintoaineiden käsittelyyn (esim. sokerinsietokyky).

Eli kansanterveyden kannalta onko VÄESTÖTASOLLA hiilihydraattien 55-60 E% perusteltua? Näin olen taipuvainen ajattelemaan.

Sen olen ainakin oppinut tästä keskustelusta, että ravitsemussuositukset ovat valtavan poliittisia. Luojan kiitos elämme demokratiassa!!!

20 syyskuu, 2006 18:20

[Janne Viljami](#) said...

Mulla olisi vielä yksi kysymys, joka menee kyllä hiukkasen asian vierestä. Kertokaa lisää Helsingin yliopiston ravitsemustieteen osaston kytköksistä elintarviketeollisuuteen!!! Ilokseni huomasi ainakin sen, että Sitran ERA-ohjelmassa oli mainittu suunnilleen kaikki maailman (tutkimus)tahot, mutta siellä puuttui Helsingin yliopiston nimi:). Haluaisin tiedostaa paremmin näitä kytköksiä, jotta osaisin ottaa niitä huomioon. Mielummin jotain konkreettista please, eikä epämääräisiä salaliittoteorioita.

20 syyskuu, 2006 18:33

[christer sundqvist](#) said...

Kun katselen HY:n ravitsemustieteen opettajakuntaa voin todeta **janne viljamin** olevan hyvässä paikassa opiskelemaan. Siellä on käsittääkseni vain hyviä tutkijoita!

Kansanterveyslaitos on asia erikseen. Siellä löytyy vaikka mitä kytköksiä. Pistän sinulle privaattipostissa sitten tarvittaessa vähän tietoa näistä asioista.

21 syyskuu, 2006 14:13

Anonymous said...

Biponaiselle:

Luulenpa olevani tarkoittamasi tyyppi:

Olen pennusta asti ollut kiinnostunut ruoasta ja ravitsemuksesta, ja uskoni viralliseen suositukseen oli vahva. (Olen myös liikkunut kohtuullisesti.) Sen mukaan yritin elää, mutta tolkuton nälkä esti painonhallinnan. Joka vuosi tuli kilo lisää, ei sinänsä paljon koska söin järkevästi, mutta kahdessa vuosikymmenessä se tekee 20 kg.

Aloitin aamuni kaurapuurolla ja vähärasvaisella voileivällä, jo parin tunnin päästä oli kurniva nälkä ja heikotti. Pahinta ei edes ollut kurnimisen aiheuttama kipu vaan heikotus ja unisuus. Jos en saanut välipalaa olin lounaaseen mennessä siinä kunnossa että ruokaa ei meinannut saada alas kun oksetti. Jouduin pitämään näkkileipää käsilaukussa hätävarana.

Olin lääkärissä nk pitkässä sokerirasitustestissä, ja tulos oli että jyrkän nousun jälkeen verensokeri romahti paastotasoa alemmas. Ilmeisesti insuliinivasteeni verensokerin nousuun on voimakas tai reagoin siihen voimakkaasti, silmissä pimeni ja meinasin oksentaa. Lääkäri kehotti välttämään sokeria, perunaa ja vaaleaa leipää.

Sokerin onnistuin jättämään, mutta tärkkelyksen merkitys kirkastui vasta karppaamisen myötä. Voin syödä aterialla yhden perunana, vähänkin enempi toimii kuin unilääke ja aiheuttaa semmoisen nälän että seuraavalla aterialla ahmin liikaa.

Vaihdoin siis kaurapuuron munakkaaseen, jätin kaiken tärkkelyksen pois, lisäsin kasviksia tilalle ja lopetin rasvan pelkäämisen. Tuloksena loistava nälänhallinta. Selviän näin kolmella aterialla ilman välipaloja, ilman huutavaa nälkää, ilman väsymyskohtauksia. Itseasiassa verensokerini pysyy paljon tasaisempina pelkällä vedellä kuin vähänkään runsaammilla hiilareilla. Toki nollalinjaa en minäkään tarvitse.

Tästä on nyt neljä vuotta, paino tippui lähes 20 kg ja on sen jälkeen pysynyt indeksissä 21, jonka tunnen omakseni. Subjektiivinen vointini on parempi kuin koskaan.

On vaikeaa pitää päänsä kylmänä tämmöisellä historialla, mutta ymmärrän toki että kaikki eivät karppausta tarvitse. Luulen kuitenkin, että melkoinen joukko voisi karpaten merkittävästi paremmin kuin virallisella suosituksella, ainakin ne joiden insuliinivaste hiilihydraattiin on ärhäkkä tms hormonaalista. Siksi haluan tuoda karppaamista esiin rinnakkaiseksi syömisen malliksi niille, joille elämä virallisella ei hyvistä pohjatiedoista, kohtuullisesta liikunnasta ja motivaatiosta huolimatta suju.

Omat energiaprocenttini ovat suunnilleen 15-15-70. Rasvapainotteista siis. Lähinnä äidinmaitoa taitaisi olla zone ylläpidolla, olen sitäkin kokeillut mutta hiilaria on minun kropalleni siinä liikaa.

Virallinen jakauma nähdäkseni toimii silloin jos liikuntaa on paljon ja sokerinsieto hyvä. Tällöin prodeaa ja rasvaa kertyy siltäkin riittävästi. Mutta kun väestön rakenne vanhenee, kulutus väistämättä pienenee, mistä seuraa, että virallinen prosenttijakauma sopii yhä harvemmalle.

Mirka

21 syyskuu, 2006 16:26

Anonymous said...

Det är en njutning att följa med diskussionen om näringsfrågor och dina sakkunniga skrivelser. Varför skriver du bara på finska? Bloggar någon om näring på svenska i Finland?

Hälsningar Stefan H.
21 syyskuu, 2006 16:56

[christer sundqvist](#) said...

Hej **Stefan!** Jag känner inte till någon finlandssvensk, som bloggar på svenska om våra kostfrågor. Självt har jag inte tid och ork för en sådan sida. Hoppas någon annan börjar blogga om detta. Det är givande, men ganska krävande.

21 syyskuu, 2006 21:41

Anonymous said...

Stefan ja Christer, eikö keskustelua voisi käydä kaksikielisenä? Kun kerran Stefan pystyt suomea lukemaan, vastaavasti varmaan suuri osa suomenkielisistä lukee ruotsia ihan mielellään mutta kirjoittaminen tuntuu epävarmalta?

22 syyskuu, 2006 11:09

[christer sundqvist](#) said...

Stefan tarkoitti varmaan blogin pääkieleksi ruotsia. Olen samaa mieltä kanssasi, että keskustelua voidaan käydä molemmilla kotimaisilla kielillä. Minulla on paljon ruotsinkielisiä lukijoita.

22 syyskuu, 2006 11:38

Reijo said...

Raportti Reijolta.

Olen nyt 13.9. lähtien noudattanut Cristerin keksimää liikkumattomuusdieettiä. Nyt on kohta kolme viikkoa sitä noudatettu ja olo on ihan mainio. Iltasyömisten jättäminen vähemmälle on ilmeisesti saanut sen aikaiseksi, että vaaka on nyt kolme päivää peräkkäin näyttänyt aamulla 74 kiloa (kuukausi sitten oli 76 kiloa). Liikunta on tosi vähäistä edelleenkin. Terveet ihmiset eivät tarvitse liikuntaa on minun mottoni. Nälkää ei ole haitaksi asti. Vettä tulee juotua tosi paljon. Luin ihan ajatuksella tuon Mirkan viestin, missä hän suositteli munakasta aamulla. Se on nyt otettu minullakin ohjelmaan aamuisin puuron lisäksi.

Tärkein muutos mikä minulla on tapahtunut on, että syön nykyään useammin kuin aikaisemmin, mutta pärjään vähemmällä määrällä ja illalla syön tosi säästeliäästi. Pistän tuohon viime torstain ruokailuni koska ne pistin oikein kännykkään muistiin, muuten olen ollut huono merkkamaan muistiin mitä on tullut syötyä.

6.30 Granini tuoremehua 1 lasi, munakasta (puoli pannullista), iso lautanen kaurapuuroa (veteen keitetty), vettä 1 lasi, 2 pientä tomaattia, 1 kuppi kahvia

9.00 kahvia 2 kuppia töissä, 1 lasi vettä

11.40 Lounas. Mantelikalaa, 2 perunaa, paljon feta salaattia ja vihanneksia, 2 ruisleivän palaa + voita, rasvatonta maitoa 1 lasi, marjarahkasekoitusta jälkiruoaksi

13.00 2 lasia vettä automaatista

14.15 1 kuppi kahvia, 2 pientä omenaa

17.00 Päivällinen. Hernekeitto, 2 lasia vettä, 2 palaa ruisleipää, voita ja Blue Castello homejuustoa (syntistä, tiedän!!)

20.00 Vihreää teetä, ihan vähän aamuista munakasta, kourallinen pähkinöitä ja rusinoita, 1 lasi vettä

23.00 1 lasi vettä, 1 lasi Granini tuoremehua (appelsiini), 3 pientä tomaattia, kourallinen pähkinöitä ja rusinoita

Miltä vaikuttaa?

02 lokakuu, 2006 12:27

[christer sundqvist](#) said...

Olet sinä aika veijari, **Reijo!** Niin sinä vain elää porskutat liikkumattomuusdieetillä. Ei minulla ole mitään huomauttamista dieettisi suhteen. Tuo munakas kuulostaa hyvältä idealta.

"Terveet ihmiset eivät tarvitse liikuntaa on minun mottoni", oli kyllä aika sarkastisesti sanottu.

Onnea valitsemallasi tiellä toivottaa christer

02 lokakuu, 2006 17:24

Anonymous said...

"Mark Sisson tells us about being an endurance runner, sugar junkie.

The nature of endurance training is to do it every day (long and slow), leaving little time for true recovery. Forget short term gene expression an mRNA in theses guys and gals. Glycogen depletion from today's workout requires a carbo loading and replenishment for tomorrow's. Furthermore, the endurance athlete becomes so dependant on glucose for fuel during training and racing that, ultimately, the most "effective" fuel is pure glucose. I have always said that the ideal way to extract the highest performance (as defined here by covering the distance in the least amount of time) is to hang an IV bag of glucose solution off the back of the bike and feed it directly into the bloodstream. Lost in all this science of performance, however, is the fact that endurance racing is unhealthy and unnatural. We (you and I and most EVfitters) know that sugar kills. If not today, then in 30 years. The acute and chronic inflammatory processes run rampant in a predominantly glucose-fueled organism. But world class endurance athletes don't care about next year or retirement. They care about winning. At any cost. The mentality that has these guys and gals popping ibuprofen and carbo-loading in the lab then gets roughly translated to the millions of wannabe marathoners, triathletes and cyclists who compete for bragging rights. So they jump on the bandwagon and down the magic sugar/salt potions. I know. I was one."

http://www.arthurdevany.com/archives/2006/09/a_recovered_sug.html

Väkisin mietin, että onko tämä kestävyysurheilu (maraton on kovin ihailtu laji) kovin terveellistä tai luonnollista?

03 lokakuu, 2006 19:25

Anonymous said...

Ajattelin itse, että Varpu on lähinnä n. 29-vuotias.

Jostain syystä ajattelin näin kaiken perusteella, kun objektiivisuus oli kovaa ja selkeän rempseää tekstiä.

Jostain syystä tietty nihkeys ja urautuminen koittaa joskus.

Tämä ei myöskään Christer:iä koske;D

Ilmeisesti iällä ei ole mitään väliä, kunhan pitää aivonsa hyvässä kunnossa ja ruumiinsa hyvässä kunnossa.

Oppiminen ei ikää kysy vaan kiinnostusta.

04 lokakuu, 2006 20:13

[christer sundqvist](#) said...

Tuon kohteliaisuuden varassa minä kirjoitan taas sivukaupalla näitä tarinoitani. Voi olla, että Varpu myös saa tästä paljon ilonaiheita ja nuortuu vielä 10 vuotta lisää!

04 lokakuu, 2006 22:06

Varpu said...

Hihhei, kiitoksia vaan! Jos minä vielä tästä nuorrun, mieheni saa ruveta työntelemään minua lastenrattaissa! Mutta ikä ei minusta todellakaan ole muuta kuin mielentila. Ja minun mieleni kertoo minulle että olen alle 30 vuotta. Kuntoni tosin on parempi kuin silloin ;).

05 lokakuu, 2006 08:12

Reijo said...

Olen nyt kuukauden verran noudattanut Christerin keksimää liikkumattomuusdieettiä. Aamiainen on saanut ihan uusia ulottuvuuksia. Nyt huomaan panostavani tuohon aamiaiseen ihan eri tavalla kuin aikaisemmin. Menen munalla töihin (nakkaan munat keittimeen tai teen pikaisen munakkaan), ryypään tuoremehua päälle ja sitten vielä neljän viljan puuroa mikroon. Päivällä olen noudattanut sitä taktiikkaa, että mieluummin katson kellosta kuin kuuntelen vatsaa milloin pitää syödä ruokaa tai välipala. Tämä saattaa olla minun tapauksessani tärkeäkin oivallus. Tässä on minulla tapahtunut selvää edistystä. Iltapäivällä töissä aiemmin nautitut limsat ja karkit olen jättänyt kokonaan. Vettä ja hedelmiä kuluu enemmän.

Paino on pysynyt samana, 74-75 kg.

Jatkan tätä touhua. On ollut tosi mukava lukea näitä kirjoituksiasi! Sinulla on lisäksi aika vankka kommentoijajoukko! Kiitos.

13 lokakuu, 2006 14:32

[christer sundqvist](#) said...

Hyvä **Reijo**! Kuukausi jo takana liikkumattomuusdieettiä. Upea suoritus! Hienoa kun olet oivaltanut hyvän aamupalan merkityksen. Painosi pysyy samana koska olet normaalipainoinen. Jatka ihmeessä niukempien annostesi parissa 3-4 tunnin välein, jos tuntuu noin hyvältä. Muista hedelmät ja vihannekset keskellä päivää. Olet oivaltanut hyvin tärkeän asian: "...mieluummin katson kellosta kuin kuuntelen vatsaa milloin pitää syödä ruokaa tai välipala..."

Varmaan olet tämän nyt saamasi ravintovalistuksen kuullut satoja kertoja. Nyt vain aika oli sinulle otollinen ja ei tarvittu kuin pieni haaste johon älykkäästi tartuit.

Moni suomalainen kokee niin tavattoman paha informaatioähkyä ravinnosta tällä hetkellä, että oikea tieto hukkuu mielen karikoihin. Sinne se jää harmaan aivomassan kiusaksi, toteutumatta oivallisina terveysprojekteina. Paljon arvostellaan Kansanterveyslaitosta vanhoillisen kampanjoinnin jatkamisesta. Itse pidän KTL:n päälinjauksia ihan oikeina ja järkevinä. Ongelmana on vain, että hyvää tietoa ei

noudateta ohjeistuksen ollessa niin tylsää. Helpompi on rynnätä esim. alakarppivalistuksen valloittavaan maailmaan, missä pahimmat biokemialliset karikat on sopivasti oikaistu ja saatettu mielenkiintoisella tavalla tarjolle. Ravitsemukseen liittyvä valistus perustuu heilläkin (alakarpeilla) tutkittuun tietoon. Tuntuu siltä kuin oivaltais in joka päivä jotakin uutta kun luen alakarppikirjoituksia. Sen sijaan virallistieteellinen linjaus tarjoaa kovin paljon harvemmin tuollaisia ahaa-elämyksiä. Joidenkin suomalaisten tutkijoiden pelottavan selkeät kytkökset elintarviketeollisuuteen vievät sanomasta uskottavuutta. Kansanterveyslaitos tarvitsisi ehdottomasti sellaista henkilöä/työryhmää, joka uudistaisi tuon valistusmateriaalin ja ankkuroisi sen nykyhetkeen. Ehkä uusi aika koittaa sitten kun muutama fossiili mene eläkkeelle tai saa ulkomaankomennuksen sieltä johtoportasta. Ei noita kalliilla rahalla tuotettuja materiaaleja lue tällä hetkellä "tavallinen kansa" (kokemusta on!), ravitsemuksen ammattilaiset niistä ammentavat uskonvahvistusta ja vaihtoehtoisia näkökulmia etsivät löytävät materiaalista huvittaviakin ristiriitaisuuksia (esim. meijerivoin pitäminen ravitsemuksen syntilistalla on käsittämätöntä!). Herätys KTL! Tarttukaa tilaisuuteen alakarpi - pysähtyneisyys ei ehkä kestä ikuisesti tuolla KTL:ssä.

Vielä kerran Reijo - kerta kaikkiaan upea homma tuo ravintoremonttisi.
13 lokakuu, 2006 16:46

Anonymous said...

Alakarppien ovat jo tarttuneet tilaisuuteen. Mutta miten saataisiin muutkin ymmärtämään, että pullien, karkkien, perunan ja ylettömän leivän syömisestä korvaaminen kasviksilla ja hyvillä proteiineilla on järkihommaa?

Nimimerkki: "Ei tämän parempia kolesteroliarvoja voi ihmisellä olla"
13 lokakuu, 2006 21:29

Anonymous said...

Usein metsästäjä-keräilijän ruokavaliota jäljittelevät unohtavat sisäelinten syömisestä (paleota harva edes harrastaa oikeasti tästä syystä.)

Esim. maksassa on paljon ravintoaineita, mitä taas voi korvata syömällä kasviksia/hedelmiä.

Maksan syömisestä ongelma:

"Taitaa olla lähinnä tuo A-vitamiinin mahdollinen yliannostus. Raskaina oleviltahan maksa on juuri tuosta syystä pannassa."

<http://www.tiede.fi/keskustelut/viewtopic.php?p=282061>

Ja jos muistellaan tarkasti niin synteettisellä a-vitamiinilla on tehty tutkimukset, joiden mukaan yliannostus tapahtuu nopeammin.

Luonnollisia a-vitamiineja pystyy nauttimaan enemmän.

Luonnollisesti Art De Vany esittää, että runsaasti luonnollista a-vitamiinia sisältävä turskan maksa öljy olisi auttanut nostamaan 69-vuotiaan miehen testosteronitasot aivan normaalin ylärajoille saakka.

Kuinkas moni tuohon pystyy valtaväestöstä?

Tästä voi olla monta mieltä mutta sisäelinten syöminen pitää ottaa myös huomioon (tosin kuka piru syö nykypäivän tehotuotannossa olleiden eläinten maksoja?).

14 lokakuu, 2006 23:53

Lastaan imettävä äiti on älykäs

Erään kirjoitukseni yhteydessä on ollut yllättävän mielenkiintoinen keskustelu äidinmaidon eduista lapselle ja äidinmaidonvastikkeeseen liittyvästä kyseenalaisesta suomalaistutkimuksesta. Itse puolustan intuitiivisesti äidin rintaruokintaa ja kavahdan noita vastikkeita. Tänään huomasin asiaan liittyvän kirjoituksen brittiläisessä lääkäri-lehdessä *British Medical Journal*. En ole mikään imetyksen ammattilainen, joten nyt voisi olla tarpeen saada teiltä imetyksen asiantuntijoilta valistuneita kommentteja.

Miespuoliset (!) brittitutkijat Geoff Der, G David Batty ja Ian J Deary ovat todenneet, että lapsen imettämällä on monia suotuisia vaikutuksia lapsen terveyteen. Kirjoituksen otsikkona on repäisevästi, että rintaruokinta ei lisää lasten älykkyyttä. Aiemmin on nimittäin otaksuttu, että rintaruokitut lapset olisivat älykkäämpiä kuin äidinmaitovastikkeella ruokitut lapset, mutta nyt tämä uusin tutkimus väittää tylysti, että lasten älykkyyttä rintamaito ei taida lisätä. En pidä tätä minään katastrofina rintaruokinnalle, mutta olisihan se ollut herkullista jos olisi löytynyt selvä yhteys rintaruokinnan ja lapsen älykkyyden välille. Kehittyväthän lapsen aivot erittäin ripeästi juuri ensimmäisinä elinkuukausina ja voisi kuvitella, että optimaalinen ravinto on myös älykkyyden takeena. Jotenkin olisi toivonut, että keinotekoiset äidinmaidon vastikkeet olisivat pärjänneet huonommin.

Tutkijoiden tulokset viittaavat siihen, että imettämisen ja lapsen älykkyyden välillä on kyllä löydettävissä yhteys, mutta tuo yhteys ei johdu suoraan rintamaidosta vaan selittyy lähinnä äidin älykkyydellä. Älykkyystesteissä hyvin menestyneet äidit imettivät lapsiaan selvästi todennäköisemmin kuin äidit, joiden testimenestys oli vaatimattomampi. Äidin älykkyydellä selittyi rintaruokittujen lasten 4 pistettä parempi älykkyys kuin korvikemaitoa juoneilla. Tulokset saivat tukea sisarvertailusta sekä aiempien tutkimusten tuloksia tarkastelleesta meta-analyysistä.

Kirjoituksen johdosta miestutkijat ovat saaneet paljon sapekkaitakin huomautuksia lehden lukijoilta ja vieläpä imetyksen asiantuntijoilta, eli naisilta. Tutkimusta pidetään harhaanjohtavana ja ihmetellään koeasetelmia. Esimerkiksi kättilö nimeltään Marsha Walker pitää tulkintaa kovin outona, että rintaruokinta ei vaikuta lasten älykkyyteen. Hän ei löydä tutkimuksesta mitään tolkkua sen suhteen miten pitkään lapsia rintaruokittiin. Marshan mukaan täytyy olla tietty ero rintaruokitaanko lasta kerran viikossa ja muina päivinä lapsi saa korviketta tai saako lapsi rintamaitoa yksistään kuuden kuukauden ajan. Hän ei ymmärrä miten tällainen keskeneräinen juttu on voitu julkaista *BMJ*:ssä. Hän peräänkuuluttaa kunnon rintaruokintaryhmää tutkimuksessa.

Lähde: *BMJ*, 4.10.2006

Anonymous said...

Tällainen tutkimus on vähintäänkin haastava.

Aivojen kehitykselle ja älykkyydenkin kehitykselle omega-3 rasvahapoista on kiistaton hyöty ja auttavat mielestäni myös aikuisilla parempaa keskittymiskykyyn.

Älykkäillä äidillä ilmeisesti on paremmin aivoissaan rasvahappoja varastossa ja luonnollisempaa antaa paljosta kuin vähästä.

Mutta omega-3 ei ole älykkyyden ainoa tae vaikka omega-3 rasvahappojen lisääntyminen joidenkin lähteiden mukaan sai aikaan aivojen ja "henkisen kehityksen".

Itse en vaan jotenkin suostu hyväksymään evoluution teoriaa, että aivot olisivat geneettisesti muuttuneet, kun omega-3 saanti alkoi parantumaan.

Jossain mielessä arvelen aivoissa olleen "piilevänä kykynä", että ne pystyivät varastoimaan rasvaa.

En vain jaksa uskoa, että yht'äkkiä aivot alkaisivat kasvamaan.

Uskoisin enemmän siihen, että kyky oli jo mutta sitä ei ollut ns. valjastettu käyttöön vasta kuin omega-3 lisääntyi ruokavaliossa.

En usko tyhjästä ilmestyviin asioihin.

Joko kyky/ominaisuus on siellä geenipoolissa tai ei mutta ei sinne tyhjästä ole ominaisuuksia ilmestynyt.

Tosin jos jollain on järkevä selitys tähän aivojen ja henkiseen kehitykseen niin mielellään tuokoon sen esille.

12 lokakuu, 2006 22:57

Anonymous said...

Kieltämättä erikoista, jos luokittelu meni tyyliin "on imetetty" - "ei ole imetetty" - oli kyse sitten täysimetyksestä (pelkkää äidinmaitoa) tai esimerkiksi 50%-50% osittaisimetyksestä tms. Ihan niinkuin kasvissyöjäksi luokiteltaisiin kaikki jotka ilmoittavat syövänsä kasviksia(kin).

Hei, nyt kun nämä imetysasiat ovat pulpahtaneet esiin tässä blogissa useampaan kertaan, mitä jos juhlistaisit ensi viikon Pohjoismaista imetysviikkoa tulemalla Imetyksen tuki ry:n seminaariin Helsinkiin? Lisää tietoa www.imetys.fi tai tarkemmin <http://www.imetys.fi/itu/iviikko2006/index.html>

Tervetuloa!

Hanna Graeffe, Imetyksen tuki ry:n hallituksen varajäsen

12 lokakuu, 2006 23:21

[christer sundqvist](#) said...

Kiitos **anonymous** tuosta ajatuksesta omega-3-rasvahappojen mahdollisesta vaikutuksesta aivojen kehitykseen. Jouduin erään lääkärikirjan käännöstyön yhteydessä alkukevästä ja kesällä paljonkin perehtymään tähän omega-3-rasvahappo -juttuun ja aivojen kehitykseen. Tavattoman kiehtovaa oli! Luin käännöstyön edistämiseksi ja alaan perehtyäkseni erään hyvin kiintoisan kirjan aiheesta: Horrobin DF (2001) The Madness of Adam and Eve: How schizophrenia

shaped humanity. Bantam Press (London, New York, Toronto, Sydney, Auckland) 275 pp. Kirjassa edesmennyt professori Horrobin kertoo arkeologisten löytöjen perusteella, geenien, hormonien, rasvahappojen ja aivojen välittäjäaineiden avulla miten ihmisen aivot ovat kehittyneet. Hän esitti mm. sellaisen teorian, että ihmisaivojen kehitys ja älykkyys lähti vauhtiin Afrikassa kauan, kauan sitten (150 000 vuotta sitten!) kun ihmiset siirtyivät savanneilta isojen järvien ja merien äärelle ja rupesivat syömään omega-3-rasvapitoista kalaa. Keskeistä teoksessa on juuri tämä kytkös omega-3-rasvahappojen ja aivojen kehityksen välillä ja toisaalta olettaamus, että skitsofrenia on ihmisen olemassaolon alusta saakka vaivannut rasvahappohäiriö. Teos on kirjoitettu tavattoman kiinnostavasti. Osa teoksesta on fantasiaa, osa on tiukkaa tiedettä.

Kirjassa puhutaan paljon juuri sellaisesta mitä kommentoit.

Täytyy miettiä tätä lisää! Kiitos hienosta kommentista!
12 lokakuu, 2006 23:50

[christer sundqvist](#) said...

Kiitos **Hanna Graeffe** kutsusta imetysseminaariin! Huomaan, että tänään on viimeinen ilmoittautumismahdollisuus tuohon Arcadassa järjestettävään seminaariin. Tämä tulee niin äkkiä, että en nyt osaa jo tänään päättää osallistumisestani. Ihan oikeasti olen asiasta kiinnostunut ja mahdolltomana en pidä osallistumista ainakin jossakin mittakaavassa tapahtumaan.

Olen tutustunut sivujenne asiasisältöön ja pidän asiaanne erittäin tärkeänä.

Kiitos tiedosta!
13 lokakuu, 2006 00:00

Anonymous said...

Hyvä Christer,
ingen panik! Ehdit hyvin ilmoittautua myöhemminkin tai tulla paikalle ilmoittautumatta. Kyllä sinne aina mukaan mahtuu.

Hanna G
13 lokakuu, 2006 00:25

Linda said...

Koulussa on ollut puhe imetyksestä. Minulle jäi kovin ikävänä asiana mieleen nuo maidonkorvikkeet. Tuntuu jotenkin niin epäaidolta. Ei äidin omaa maitoa voi keinotekoisessa tuotteessa matkia. Jotain jää puuttumaan tuotteesta. Kivat sivut!
13 lokakuu, 2006 10:08

biponainen said...

Tällainen löytyi internetistä /Imetyksen tuki ry:

19. Korvikeruokinta on yhteydessä alhaisempaan älykkyydosamäärään

Äidinmaito tukee aivojen kehittymistä ja kognitiivista kehitystä tavoilla, joihin korvike ei pysty. Erään tutkimuksen mukaan 7-8-vuotiaiden vauvoina imetettyjen lasten keskimääräinen älykkyydosamäärä oli 10 pistettä suurempi kuin korvikeruokituilla ikätovereillaan. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat kaikki syntyneet keskosina ja he olivat saaneet myös äidinmaidon nenä-mahaletkun

kautta, mikä osoittaa, että maito itsessään, ei ruokintatapa, aiheutti eron älykkyyssosamäärässä.

Myös Uudessa-Seelannissa on päädytty vastaaviin tutkimustuloksiin: yli 1000 lasta kattava 18-vuotinen tutkimus osoitti, että imetetyillä lapsilla oli korvikeruokittuihin lapsiin verrattuna korkeampi älykkyyssosamäärä ja parempi koulumenestys.

Horwood and Fergusson, "Breastfeeding and Later Cognitive and Academic Outcomes", Jan 1998 Pediatrics Lucas, A., "Breast Milk and Subsequent Intelligence Quotient in Children Born Preterm." Lancet, 1992; 339:261-262 Vol. 101, No. 1
Morrow-Tlucak M, Haude RH, Ernhart CB. "Breastfeeding and cognitive development in the first 2 years of life". Soc Sci Med. 1988;26;635-639
Lucas A., "Breast Milk and Subsequent Intelligence Quotient in Children Born Preterm". Lancet 1992;339:261-62
Wang YS, Wu SY. "The effect of exclusive breastfeeding on development and incidence of infection in infants." J Hum Lactation. 1996; 12:27-30
13 lokakuu, 2006 10:16

Omega-3-rasvahapoista ei ole apua pitkälle edenneessä dementiassa

Omega-3-rasvahapot, joita nautittiin ravintolisänä, hidastivat hieman dementian kehittymisestä muutamalla ihmisellä, joilla oli alkava Alzheimerin tauti. Sen sijaan pitemmälle edenneen taudin hoidossa niistä ei ollut mitään hyötyä, havaittiin Tukholman Karoliinisessa instituutissa tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimus oli lumekontrolloitu kaksoissokkotutkimus.

Kokeen lähtökohtana oli laajemmissa elämäntapoja kartoittaneissa tutkimuksissa saatu havainto, että rasvaisen kalan syöminen pari kertaa viikossa pienentää Alzheimerin taudin riskiä. Karoliinisen instituutin tutkimuksessa oli mukana 200 Alzheimerin tautia sairastavaa ihmistä, joiden sairaus oli eri vaiheissa. Potilaat olivat iältään keskimäärin 74 vuotta. Puolet potilaista sai kuuden kuukauden ajan omega-3-rasvahappoja (EPA ja DHA) sisältäviä pillereitä ja loput lumepillereitä. Toisen puoli vuotta kaikki saivat oikeita rasvahappopillereitä. Puolen vuoden kuluttua lumepillereitä ja omega-3-rasvahappolisää saaneiden välillä ei ollut eroa älyllisen toiminnan heikkenemisessä, lukuunottamatta niitä, joiden dementia oli vielä hyvin lievää. Tässä alaryhmässä varsinaiset pillerit hidastivat dementoitumista myös niillä, jotka olivat saaneet lumepillereitä ensimmäiset kuusi kuukautta. Omega-3-rasvahappopillerit eivät aiheuttaneet haitallisia sivuvaikutuksia eivätkä ne nostaneet verenpainetta. Veren rasvojen suhteita rasvalisä muutti jonkin verran. Omega-3-rasvahappojen suojaava vaikutus välittyi mahdollisesti sitä kautta, että ne ehkäisevät tulehduksia. Ennen varsinaisen dementian alkua voi olla muutaman vuoden kriittinen jakso, jolloin keskushermoston tulehdusta osoittavat tulehdusarvot ovat lievästi kohonneet. Kun aivojen hermosolujen tuho on edennyt niin pitkälle, että dementian oireet ovat ilmeiset, omega-3-rasvahapoista ei ole enää apua.

Lähde: Radion tiedeuutiset, 9.10.2006 ja Arch Neurol 63: 1364-1365, 2006

Alakarppaaja syö paljon kasviksia ja salaatteja

Äskettäin ilmestyi Nutrition Journal -lehdessä laajahko tutkimus, joka keräsi ja analysoi sellaista tietoa mitä vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat (alakarppaajat, hiilihydraattitietoiset)

kertovat eräällä hyvin laajalla keskustelufoorumilla. Kyseessä on keskustelufoorumi nimeltään "The Active Low-Carber Forum". Se käynnistyi vuonna 2000 tyydyttämään tällaista elämäntapaa viettävien tiedonsaantia. Tässä foorumissa on tällä hetkellä yli 90 000 jäsentä ja jäsenet ovat kirjoittaneet käsittämättömästi yli 5,5 miljoonaa viestiä! Vaikka huomaan foorumia lukiessani, että aika suuri osa informaatiosta on hurmoshenkistä oman aatteen ylistystä, voitaneen kuitenkin näistäkin kirjoituksista muodostaa aika hyvä kuva mitä hiilihydraattitietoisien ruokalautaselta löytyy. Lisäksi tutkijat olivat teettäneet erityisen 27-kohtaisen kyselyn, jota myös käytettiin tietojen keräämiseen.

Tutkimuksen ovat suorittaneet vähähiilihydraattista ruokavaliota vankasti puolustaneet biokemisti Richard D Feinman, Atkinsin dieetin voimakas puolustaja lääkäri Mary C Vernon ja lääkäri Eric C Westman. Esimerkiksi tohtori Feinman on niin innostunut alakarppaamisen ihanuuden tutkimisesta, että on ollut mukana perustamassa tiedelehtiä, joissa näitä ajatuksia voi esittää (esim. Nutrition & Metabolism). Olen ymmärtänyt, että virallistieteelliset julkaisut eivät kovinkaan mieluusti julkaise alakarppitutkimuksia. Koska tässä on jossakin määrin kyse sisäpiiritiedon paljastamisesta, voitaneen pitää amerikkalaiskolmikön tutkimusta erityisen rohkeana. Kaikki paljastukset eivät välttämättä ole kovinkaan imartelevia.

Mitä hiilihydraattitietoiset (tästä toimittaja Varpu Tavin kehittämästä termistä pidän kaikkein eniten!) sitten syövät oman kertomuksensa mukaisesti? Tällaista tietoa löytyy tutkimuksesta:

- kasviksia ja salaatteja syödään suuria määriä korvaamaan runsaasti hiilihydraatteja sisältävät muut ruoka-aineet ja ruoat
- peräti 54% foorumilaisista lisäsi vihreiden kasvien käyttöä ja 34% vähintään kaksinkertaisti vihreiden kasvien määrän
- proteiinipitoisen ja rasvaisen ravinnon korostuminen ei ollut ollenkaan yhtä merkittävässä asemassa
- tyypillinen alakarppi on ylipainosta kärsivä nainen
- useimmat ilmoittavat onnistuneensa pudottamaan painoaan
- valtaosa foorumilaisista noudattaa Atkinsin dieettiä tai jotakin muunnelmaa siitä
- vaikka foorumilaiset viesteissään suhtautuvat väheksyyn terveystieteiden ammattilaisiin, turvautuvat lähes puolet foorumilaisista lääkärin apuun laihdutusessaan
- noin 28% foorumilaisista ilmoitti oman lääkärinsä suhtautuneen neutraalisti potilaansa ruokavaliioon ja heistä 55% kannustaneen heitä jatkamaan ruokavalionsa noudattamista mikäli kokivat saaneensa siitä hyötyä
- foorumilaisten enemmistö ilmoitti ruoka-annostensa pienentyneen siirryttyään vähähiilihydraattisen ruokavalion pariin
- virallistieteellisiä ruokavaliosuosituksia kritisoitiin välillä hyvin voimallisesti

Tutkijat päätyvät ehdottamaan, että vähähiilihydraattinen elämäntapa on toimiva ratkaisu ja tulisi saattaa yleisempään tietoon ravitsemustieteen asiantuntijoiden parissa.

Itse en pidä vähähiilihydraattista ruokavaliota liikkuvalla ihmiselle soveltuna ruokavaliona. Sen sijaan voin tunnustaa ruokavalion ansiot sellaiselle pysyvälle elämäntapamuutosta hakevalle naiselle ja miehelle, joka liikunnasta ei löydä mielekkyyttä painonhallintaansa.

Suomessa on useita alakarppi-foorumeita, joiden seuraamisesta minullakin on jonkin verran kokemusta. Näiden foorumeiden taso vaihtelee kovin paljon. On hurmoshenkisyyden vaalijoita ja asiallisia keskustelun ja tiedon välityspaikkoja. Löydätte nämä foorumit syöttämällä esim. seuraavia hakusanoja hakukoneeseen: "alakarppi foorumi", "hiilihydraattitietoiset foorumi". En nyt tämän enempää lähde yksittäisiä suomalaisia foorumeita mainostamaan, mutta asiallisen tiedon

välityksessä on mielestäni yksi ylitse muiden: <http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/>

Lopuksi pieni kevennys: Google on niin valjastettu poimimaan valtavirran aineistoa valtavasta tietoaarkistostaan, että se ehdottaa ystävällisesti: Tarkoititko: hiilihydraattipitoiset foorumi.

Lähde: Nutr J 5 (1): 26, 2006 [julkaistu elektronisesti ennen painoon menemistä]

Coca-Cola haurastuttaa naisten luita

Framinghamin pikkukaupungissa (aika lähellä Bostonia, Massachusetts, USA) käynnistettiin vuonna 1949 suuri terveyden seurantatutkimus, johon kutsuttiin aluksi noin 2000 henkilöä. Sitten tutkimusta laajennettiin ja nyt yli 50 vuoden ajan on seurattu miten alkuperäisten osallistujien lasten, lastenlasten, veljen- ja sisarenlasten sekä serkkujen terveys on kehittynyt. Tutkijat ovat tähän asti seuranneet 10 000 ihmisen elämäntapoja Framinghamissa. Heitä on aikojen saatossa seurattu useaan otteeseen laboratorionkokein ja heidän ravitsemuksestaan meillä on aika hyvät tiedot.

Tällainen koeasetelma luo mahdollisuuden seurata sellaisia terveyteen vaikuttavia asioita, jotka vievät pitkän ajan kehittyäkseen. Nyt maailmalla leviää seuraava tiedonmurunen Framinghamin osteoporoositutkimuksesta:

Kolajuomien (Coca-cola ja Pepsi-cola) nauttiminen suurina määrinä johtaa luuntiheyden alentumiseen ja lisää riskiä saada osteoporoosi. Syy ja seuraus löydettiin erityisesti näiden kolajuomien nauttimisen ja osteoporoosin välille naisilla, mutta ei miehillä. Kannattaa varmaan pitää jäitä hatussa ja odottaa tulosten varmistusta, mutta nyt löytyi siis uusi naula kolajuomien arkkuun. Muilla virvoitusjuomilla kuin kolajuomilla ei todettu luuta haurastuttavaa ominaisuutta.

Tutkimuksen mukaan 3-5% luukudoksen haurastumiseen naisilla riitti yhden kokispullon juominen päivässä. Kohteliaasti tutkijat eivät leimaa näitä virvoitusjuomia terveydelle vaarallisiksi. He vain toteavat virvoitusjuomien nauttimisen yli kolminkertaistuneen vuosina 1960 ja 1990 Framinghamissa. Yli 70% tästä kulutuksesta on sellaisia kolajuomia, jotka sisältävät runsaasti kofeiinia ja fosforihappoa. Kolajuomia nauttivien fosforin kokonaissaanti ei ollut kovinkaan paljon suurempi kuin niillä, jotka eivät nauttineet kolajuomia, mutta kalsiumin ja fosforin suhde luunäytteissä oli pienempi kolajuomilla itsensä terästävillä.

Alkuperäistutkimus: Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP. Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. Am J Clin Nutr 84 (4): 936-942, 2006

Lähde: Svenska Dagbladet 9.10.2006

Sotilailla 1939-1945 ei mitään hälyttäviä puutostauteja

Anneli Pranttila on tutkinut väitöskirjassaan rintamamiesten ravitsemusta ja muonitusta. Puutteellinenkin muonitus piti rintamamiehet hyväkuntoisina ja taistelukelpoisina eikä laajoja epidemioita tai puutossairauksia esiintynyt. Elintarvikkeiden tuonti Saksasta ja 50 000 suomalaisen sotilaan saksalaismuonitus Pohjois-Suomessa pelastivat suomalaiset nälältä. Pitkät kuljetusmatkat, huonot kulkuväylät, vanhentunut ja kulunut kalusto vaikeuttivat rintamamuonitusta. Ruoka muuttui yksitoikkoiseksi ja muona-annoksia jouduttiin supistamaan. Niukimmillaan muona-annokset olivat joulukuussa 1941, jolloin sotilas sai päivässä 350 g kuivaa leipää, 30 g juustoa, 20 g voita, 100 g ryynejä, 100 g naudanlihaa 800 g perunoita ja 200 g maitoa. Annokset oli mitoitettu vanhoille

reserviläisille, joten nuorimmille rintamamiehille energiansaanti oli riittämätöntä. Puutossairauksia ei silti juuri ollut. Ravintoaineiden saantia lisättiin aika ajoin jaetuilla C-vitamiinitableteilla ja vitamiinilla voita A-vitamiinilla. Pranttilan väitöskirja tarkastettiin Helsingin yliopiston maatalous-metsätieteellisessä tiedekunnassa perjantaina 6. lokakuuta.

Lähde: Verkkouutiset, 6.10.2006

Kokojyvätuotteet ovat terveellisiä

Oikein Australiasta saakka tulee tutkijaryhmän myötä kehuja kokojyväviljan terveellisyydestä. Tutkijat ovat koonneet huikaisevan perusteellisen katsauksen uusimpaan European Journal of Clinical Nutrition -lehteen.

Kaksi olennaista asiaa kannattaa mainita:

1. Kokojyvätuotteiden nauttiminen suojaa selvästi sydäntauteja ja sydänkohtausta vastaan, mutta täysin selvillä ei olla mikä tekee kokojyvätuotteista niin terveellisiä. Tärkeinä pidetään niiden sisältämiä ravintokuituja, magnesiumia, foolihappoa, B6- ja E-vitamiineja.
2. Ylipainoisilla ja lihavilla naisilla korkeaglykeemisten hiilihydraattien nauttiminen suurina määrinä joko viljan tai muun ravinnon muodossa johtaa korkeampaan riskiin saada sydänsairaus. Tässä ei näyttäisi auttavan suurienkaan kuitumäärien nauttiminen. Tutkimustulokset pitää vielä varmistaa normaalipainoisilla naisilla.

Tutkijat päätyvät seuraavanlaiseen suositukseen: Hiilihydraattipitoisten ravintoaineiden suhteen pitäisi suosia kokojyvätuotteita ja mikäli muita hiilihydraatteja nautitaan, pitää valita mahdollisimman alhaisen glykeemisen indeksin tuotteita. Glykeemisen indeksin käyttökelpoisuutta on vaikea perustella sellaisten ravintoaineiden kohdalla, jotka sisältävät hyvin vähän hiilihydraattia annosta kohti. Näin on laita esimerkiksi useimpien vihannesten suhteen.

Tutkimukseen on saatu osarahoitus australialaisesta puolueettomasta viljantutkimuslaitoksesta, BRI Australia Ltd, ja tutkijat ovat Australian liittovaltion tutkimuskeskuksen palveluksessa (CSIRO).

Lähde: European Journal of Clinical Nutrition 60: 1145–1159, 2006 (PDF)

Ruokatieto lisää kuluttajan tuskaa?

Ruokaan ja syömiseen liittyvää tietoa tulee joka tuutista. Usein ruokaan liittyvät aiheet ylittävät uutiskynnyksen ja ravitsemuksen asiantuntijat ohjaavat tarmokkaasti kuluttajien käyttäytymistä tiedottamalla ruokaan liittyvistä aiheista. Mutta nielevätkö kuluttajat purematta kaiken heille tarjoillun ruokatiedon ja onko tiedosta oikeasti apua?

Tähän etsittiin vastauksia Kuluttajatutkimuskeskuksen tuoreessa tutkimuksessa. Sen mukaan kuluttajat seuraavat ruokaan liittyvää tietoa muokaten sitä sopivaksi omaan elämäntilanteeseensa, osaamiseensa ja aikaisempaan tietoon. Kuluttajatutkimuskeskuksen Kokemuksella ja tiedolla - tutkimuksessa selvitettiin kuluttajien näkemyksiä ruoan valinnasta ja ruoan turvallisuuteen liittyvistä toimintatavoista internet-kyselyn avulla. Kyselyyn vastasi 1 770 kuluttajaa. Lisäksi noin sata kuluttajaa piti ruokapäiväkirjaa, joiden avulla kerättyä tietoa hyödynnettiin tutkimuksessa.

Kuluttajista noin puolet kertoi ottavansa selvää, mihin julkisuudessa esitetty tieto ruoasta ja syömisestä perustuu. Samaan aikaan yhtä suuri joukko kuluttajia oli sitä mieltä, että ruokaan liittyvä

tieto muuttuu niin nopeasti, etteivät he tiedä ketä uskoa. Jälkimmäinen ei pitäne paikkaansa ainakaan jos seuratan virallista ravitsemusvalistusta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kautta saatu tieto pysyy pääosin samanlaisena vuodesta toiseen: vähemmän transrasvoja, eläinperäisiä kovia rasvoja ja suolaa. Enemmän kasvisrasvoja, kalaa, vihanneksia, hedelmiä ja ravintokuituja. Paineet ruokavalion muutoksiin tulevat vaihtoehtoisten dieettien puolelta. Luotan siihen, että virallistieteellinen linja vaihtuu sitten kun tutkimustuloksissa on nähtävillä tarpeeksi selvä suuntaus muuta osoittamaan. Tuntuu tosin siltä, että jotkut ravintoaineet voisi jo vapauttaa pannasta, kuten esimerkiksi tuo loistava luonnontuote nimeltään meijerivoi. Tutkimusnäyttö voisi terveellisyydestä alkaa olla tosi vakuuttavaa. Nyt ei taida muutos olla muusta kiinni kuin, maatalous- ja elintarvikepoliittisesta linjauksesta.

Tutkimuksen mukaan valtaosa kuluttajista on sitä mieltä, että on hyvä, että uudet tutkimustulokset ruoan vaikutuksista terveyteen tuodaan nopeasti julkisuuteen. Samaan aikaan reilusti yli puolet tutkimuksen vastanneista katsoi, että tiedotusvälineet liioittelevat ruokaan liittyviä riskejä. Aina ei ole niin helppoa meidän työkseen ravintoasioita seuraavienkaan varmistua siitä onko tutkimustuloksia tulkittu oikein. Tietäisittepä miten paljon jää tuloksia julkaisematta vain sen takia, että tutkimustulokset aidosti osoittavat jonkun ravintolinjauksen vastaisia tuloksia. Jos tiedeyhteisö ei ole valmis hyväksymään eriävää havaintoa, voi koko hanke vaipua unholaan. Tällaisesta käytännöstä on lukuisia esimerkkejä. Epäilen esimerkiksi, että Suomessa meijerivoi koki aika tylyn kohtalon tullessaan niputettua yhteen kovetettujen kasvisrasvojen (transrasvojen) kanssa. Meijerivoista on puhuttu varsin paljon ja herkkimät korvat ovat kuulleet tuon terveystiedon jo kauan. Korvat lukkoon saaneet ja silmät sokeiksi tuijottaneet kasvisrasvojen puolustajat ja virallistieteellinen linjaus tältä osin voi todeta hyvin onnistuneensa pyrkimyksissään sammuttaa eläinrasvoja puolustavien äänen. Miten järkevää tällainen terveystieteellinen politiikka on - se jää nähtäväksi.

Tutkijat Sanna Piironen ja Katja Järvelä ovat hieman oudosti päätyneet sellaiseen ajatukseen, että kuluttajilla on valmius toimintansa muuttamiseen mutta ruokatiedon omaksuminen osaksi omaa toimintaa vie aikaa. Tämä on minulle täysin vieras ajatus. Minun mielestäni kuluttajalla on rajalliset mahdollisuudet ymmärtää kaikessa laajuudessaan nykyiset ruokatietonsa. Kun tavallinen kuluttaja ostaa ruokavalmisteen kaupasta, hän hyvin harvoin oivaltaa miten tämä liittyy hänen ravitsemustilaansa. Nämä ovat asiantuntijoillekin vaikeita asioita. Esimerkiksi valitessaan rasvattoman vaihtoehdon, sillä mielellä että hän haluaa välttää lihomista, hän saattaa valita tuotteen jossa rasva on korvattu runsaalla sokerilla. Hyväksi aiottu valinta kääntyy silloin vahingolliseksi, sillä verensokeria nopeasti nostamalla hän voi rasvattoman tuotteen myötä entisestään pahentaa lihomistaan. Ruokapakkauksiin pitäisi saada jonkinlaiset värikoodit, joilla selviäisi mitä ravitsemuksellista linjausta kuluttaja haluaa käyttää.

Tutkijat päätyvätkin myöhemmin toteamaan, että kuluttajien tulkinnat asioista eivät ehkä vastaa sitä, mitä alan asiantuntijat ovat tarkoittaneet. Piironen mukaan kuluttajista moni syö mielestään kohtuullisesti ja monipuolisesti. Kun heitä sitten pyydettiin kertomaan, mitä tämä käytännössä tarkoittaa, tulkintojen kirjo oli laaja eikä välttämättä ollenkaan sellainen kuin esimerkiksi ravitsemusasiantuntijat ovat suosituksillaan tarkoittaneet.

Ruokaturvallisuudesta tiedottavia tahoja varmaankin ilahduttaa tutkimuksen tulos, joka kertoo kuluttajien pitävän ruoan turvallisuudesta kotonaan ainakin melko hyvää huolta. Ruokaa osataan käsitellä, säilyttää ja valmistaa oikein. Turvallisuuteen kiinnitetään huomiota myös kaupassa, kun ruokaa ostetaan. Periaatteessa viranomaisten ohjeita ruoan turvallisuudesta käsittelemisestä pidetään oikeina, mutta tiedon paljous ja muuttuvuus voi olla kuluttajista hämmentävää ja jopa ärsyttävää. Tämä puolestaan saattaa horjuttaa kuluttajien luottamusta asiasisältöön tai tiedonlähteeseen. Omilla kokemuksilla on tärkeä osa ruoan turvallisuudesta huolehtimisessa. Esimerkiksi lapsuuden kodissa opitut tavat periytyvät aikuisen kuluttajan kotikeittiöön.

Kehityspäällikkö Mikko Kuivalainen Marttaliitosta toi käytännön näkökulmaa tiedotustilaisuuteen kertoen marttojen puhelinneuvonnasta kysytyistä asioista. Moni soittaja halusi martoilta varmistusta johonkin viranomaisten tiedottamaan aiheeseen. Kaikesta asiantuntijoiden tekemästä tiedottamisesta huolimatta moni soittaja epäilee edelleen kananmunien sisältävän liikaa kolesterolia tai tyyppin 2 diabeteksen olevan ylenpalttisesta sokerin syönnistä johtuva tauti. Viime vuonna marttojen kotitalousneuvojat vastasivat yli 1 600 puheluun, joissa käsiteltiin ylivoimaisesti eniten ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä aiheita. Puhelinneuvonta on maksullista, ylivoimaisesti eniten puheluita tuli pääkaupunkiseudulta.

Lähteet: Finfood, 4.10.2006 ja Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2006

Lihaa - vaiko ei - siinäpä pulma

On ilmestynyt tutkimuslöydös, jonka edessä tällainen neutraalisti asioihin suhtautuva on tosi ymmällään: Suuri lihajalosteiden kulutus saattaa heikentää keuhkojen toimintaa!

Eurooppalaisessa keuhkolääkärikokouksessa on todellakin esitelty tutkimus, jonka mukaan suuri lihajalosteiden, kuten kinkun, makkaran tai pekonin kulutus saattaa heikentää keuhkojen toimintaa. Tämä voi ilmetä keuhkohtaumatautina, sanoo tutkimuksen esitellyt tohtori Robert Graham Barr (Columbia University Medical Center in New York City). Vaikka tupakointi onkin keuhkohtaumataudin ylivoimaisesti tärkein riskitekijä, vain 15 – 40 % tupakoijista sairastuu keuhkohtaumatautiin. Suuri hajonta johtuu siitä, että suuri osa keuhkohtaumatautipotilaista ei edes tiedä taudistaan.

Uudessa tutkimuksessa selvitettiin kyselyllä yli 7 000:n yli 45-vuotiaan henkilön lihajalosteiden kulutus. Lisäksi vastaajien keuhkojen toimintaa mitattiin spirometrialla. Kyselyn perusteella vastaajat jaettiin lihajalosteiden kulutuksen perusteella luokkiin. Yli 14 kertaa kuukaudessa lihajalosteita kuluttaneiden uloshengityksen sekuntikapasiteetti oli keskimäärin 114 millilitraa pienempi kuin niiden, jotka eivät koskaan syöneet lihajalosteita. Tulokset eivät muuttuneet, kun koulutus- ja tulotaso, painoindeksi, vyötärön ympärysmitta, liikunta ja energiansaanti otettiin huomioon. Tulos ei riippunut myöskään tupakoinnista.

Tutkimustulos on varsin mielenkiintoinen. Tutkimusryhmän mukaan lihajalosteiden säilyvyyttä parantava nitriitti voi olla pulman aiheuttaja. Nitriitti estää rasvojen härskiintymisen, mutta säilyttää myös tuotteen punaisen värin. Ilman nitriittiä liha olisi sellaista harmaata ja ikävän näköistä.

Eläinkokeissa on havaittu, että suurien nitriittimäärien hajotessa syntyy keuhkoja vahingoittavia typpiyhdisteitä, jotka ovat saaneet aikaan keuhkolaajentumaa muistuttavia muutoksia. On myös mahdollista, että paljon lihajalosteita syövät kuluttavat myös muita vähemmän hedelmiä ja vihanneksia, mutta tämä ei kuitenkaan voi selittää koko tutkimuslöydöstä. Tiedotuspäällikkö Riitta Stirrkinen Finfood Lihätiedotuksesta kertoo, että Suomessa nitriittiä käytetään tuotteisiin keskimäärin 120 mg/kilo. EU-lainsäädännössä sen käytön yläraja on 150 mg/kg.

Etsin epätoivoisesti kirjallisuudesta lisävalaistusta asiaan. Toistaiseksi ei ole löytynyt mitään, joka dramaattisesti vähentäisi minun lihankulutustani. Jos nitriitti osoittautuu näin vahingolliseksi mm. keuhkojen toiminnalle kuin uutisessa väitetään, elintarvikealalla on transrasvojen, aspartaamin ym. ongelmien lisäksi tämä nitriittiongelma. Ei käy kateeksi.

Kommentoikaa!

Lähde: Poliklinikka, 4.10.2006 ja Medscape, 4.10.2006

Anonymous said...

Niin, lihassa on ongelmana se, että porsaas/lehmät kasvatetaan nykyään viljalla)rehu), soijalla ja AIV-menetelmä on käytössä(rehun säilönnässä näin Suomen oloissa ainakin).

Kukaan ei kyseenalaista tätä:

Miksi eläimet lihotetaan viljalla?

Esim. siasta tulee tosiaan se "Läski sika", jos sen annetaan ahtaan itsensä täyteen viljaa.

Luonnollista: Ei

Tuotannollisesti paras ratkaisu: kyllä

Ihmisen ongelmat tiedetään jo(suuri osa ei halua luopua suuresta hiilarin käytöstä(viljat), soijasta, trans-rasvoista.

Näistä ed. mainituista vilja, soja estrogeenisia vaikutuksia suurilla määrillä -> hormonitoiminta sekoilee niin miehet ja naiset liika estrogeeni ei ole hyvää kropalle.

Trans-rasva piikittää insuliinin kattoon ja estrogeenin avulla mieskin voi kasvattaa "bitch tits" eli man boobs:it ja samoin lantion seutu alkaa keräämään rasvaa enemmän.

2-tyyppin diabetes on pitkältä näiden seikkojen syytä ja eläimille myös luonnollisempi ravinto on paras vaihtoehto.

Ei villisika mitään pastaa keittele maastossa vaikka suhteellisen paljon eri ravintoa voi ahmia.

AIV-menetelmä on tehokasta rehun säilöntään mutta kukaan ei ole nostanut kissaa pöydälle, että onko se vaarallinen tai hormonitoimintaa häiritsevä tapa, kun kyseessä on eläimen ruoka ja eläin taas on meidän ruokaa.

Pitääkö eläinten terveys/liikuntatavat tutkia myös, mikä vaikutus on etenkin eläimen sisältämien rasvojen laatuun?

Esim. sisäelinten rasvat, miten viljan syöttäminen vaikuttaa eläimen terveyteen yms.

Aivan tarkka harva tutkimus on, tässäkin lisäselvitykset ovat tarpeen, koska ei ole selkeää näyttöä pelkästään lihan syönnin olevan vaikuttava tekijä.

Myös rasva/hiihihydraatit täytyy valvoa ja ottaa huomioon.

Kun eläin tai ihminen suljetaan johonkin koppiin tai aitaukseen niin ruokahalu

nousee aivan tappiin.

Jostain syystä stressiä on kiva lievittää syömällä ja tuntee hetkillinen hyvänolon tunne, mikä kostonuu nopeasti.

04 lokakuu, 2006 16:47

[christer sundqvist](#) said...

Jossakin kirjoituksessani haastattelen kuvitteellisesti kasvisten asiantuntijaa, eli Mansikki-lehmää, ja minun täytyy sanoa, että tarinassani Mansikki-lehmä pitää väkirehua roskaruokana ja niityn heinää arvokkaana ruokana, josta hän saa oikeaa elinvoimaa. Olen siis samoilla linjoilla kuin sinä, **anonymous**.

04 lokakuu, 2006 19:38

Anonymous said...

Muistatko Christer, oliko Australiassa niin, että heinää syövien eläinten lihaa ja esim. maitoa on tarjolla mutta Aussit eivät paljon sitä vaihtoehtoa käytä?

Ehkä Varpu Tavin sivujen uutisia (uutiset eivät näytä nyt toimivan kys. sivuilla)?

04 lokakuu, 2006 20:03

[christer sundqvist](#) said...

Taitaa olla näitä Varpu Tavin erinomaisia uutisoiteja. Varpun sivut ovat siirtymässä toiseen serveriin entistä ehompina. Siirtymävaiheessa voi esiintyä häiriöitä.

Minun Mansikki-lehmäni söi heinää Ruotsissa ja luki Svenska Dagbladetia. :-)

04 lokakuu, 2006 22:01

Putipuhtaaksi pestyt dopingurheilijat!

Valpas lukija on kommentoinut tuota proteaasin käyttöä dopingina. Kun hain vastaustani varten lisätietoja ilmeni, että nyt todellakin epäillään sisäisen proteaasikäytön lisäksi myös ulkoista käyttöä proteaasille esim. EPO-näytteiden manipulointia varten. Jan Ullrich olisi joidenkin lähteiden mukaan kuulusteluissa myöntänyt erityisen pulverin läsnäolon. Pidetään mahdollisena, että urheilijoilla on taskussa pieniä määriä proteaasipulveria. Virtsanäytettä annettaessa käsi käy vaivihkaa taskussa ja sitten joko virtsataan pulverilla kastettujen sormien kautta näyteastiaan tai tiputetaan muutama proteaasihiutale (suuria määriä ei tarvita!) virtsan joukkoon. Tämä selittäisi miksi mm. Jan Ullrichin joissakin virtsanäytteissä on ollut EPOja 0% Näyte oli mahdollisesti puhdistettu proteaaseilla.

Koomiset mittasuhteet saava dopingpelleily näiden "huiputus-urheilijoiden" keskuudessa loihtii ilmoille tämän dosentti Hannu Lauerman kirjasta sattumalta löytämäni lauseen: "Ennen luulin enkeliä valkoiseksi mutta sitten näin Sertolla pestyn perkeleen".

Sveitsiläistutkija Martial Saugyn mukaan kiellettyjä aineita käyttävät kilpapyöräilijät ovat oppineet nauttimaan ravintonsa mukana proteaasientsyymiä, joka nopeuttaa kemiallisia reaktioita ja edistää hormonivalmisteiden poistumista elimistöstä. Samaa entsyymiä käytetään pyykinpesuaineluissa tahrojen irrottamiseksi vaatteista.

Tutkija Saugyn teoria oli esillä sunnuntaina Kansainvälisen yleisurheiluliiton IAAF:n antidopingkongressissa Lausannassa. Hän johtaa WADA:n (Maailman antidopingneuvosto) laboratoriota Lausannassa. Proteaasi pilkkoo proteiinia dopingin käyttäjän toivomalla tavalla ja vauhdittaa kiellettyjen aineiden poistumista elimistöstä. Saugy viittaa muun muassa erytropoietiinihormoniin (EPO), joka edistää veren punasolutuotantoa ja parantaa hapenottokykyä.

Espanjan poliisi paljasti viime kesäkuussa dopingvyyhdien, johon oli sotkeutunut yli 50 huippupyöräilijää. Poliisitutkimukset johtivat joukkovetäytymisiin heinäkuussa ajatusta Ranskan ympäriajosta.

Lähde: MTV3 Urheilu, 2.10.2006

[Janne Viljami](#) said...

Mulle heräs kysymys uutista lukiessa, että imeytyykö tällainen entsyymi oikeasti elimistöön? Ainakin perus ravitsemusfysiologiassa opetetaan, että proteiinit hajoitetaan aminohapoiksi ja pieniksi peptideiksi. Valistas Christer vähän mua.
03 lokakuu, 2006 10:53

[christer sundqvist](#) said...

Oikein hyvä huomio **janne viljami!** Kun lähdin kaivelemaan lähteitä hieman tarkemmin, paljastui aika pöyristyttäviä asioita. Ensinnäkin proteaaseja saatetaan käyttää sisäisesti, mutta myös ulkoisesti. Kekseliäät huipputtaja-urheilijat ottavat nuo proteaasit pulverina dopingtestiin mukaan ja kun dopingvalvojan silmä välttää, heitetään muutama proteaasi-hiutale virtsan joukkoon, joka sitten "syö pois" mahdolliset EPOt. Jan Ullrich olisi erään artikkelin mukaan jäänyt kiinni tästä manipuloinnista ja myöntänyt pulverin käytön.

Minusta tilanne on joidenkin urheilulajien kohdalla mennyt aivan järjettömäksi pelleilyksi.

Alkuperäiseen kysymykseesi, imeytyykö proteaasi oikeasti elimistöön, vastaan: Proteaasi on ruoansulatusjärjestelmän entsyymi, joka ymmärtääkseni voidaan ottaa tabletin muodossa. Sitä minä en ymmärrä, miten proteaasi sitten siirtyisi verivirtaan ja siellä vaikuttaisi esim. EPO:n määrää laskien. Ehkä sekin on testattu, en vain löytänyt asiaa tukevaa dokumenttia tähän hätään.

Kiitos kun kyseenalaistat näitä tekstejäni! Se on oikein. Niin pitääkin tehdä, ei pidä kaikkea lukemaansa uskoa. Tieteen olemukseen kuuluu selkeä kriittisyys, varsinkin omia tekstejä kohtaan. Minä kirjoitan Lausanneen kirjeen ja pyydän lisäselvitystä asiaan. (Lausannesta ei ole muuten tullut vielä mitään vastausta, 3.11.2006)
03 lokakuu, 2006 11:22

Lyhytaikainen liikunta yhtä tehokasta kuin pitkäaikainen

Nyt on iloisia uutisia niille jotka sanovat, että ei ole aikaa urheilla. Kanadalainen tutkimusryhmä on todennut, että kahdessa viikossa 2,5 tuntia harjoittelevat kohottivat kuntoaan yhtä paljon kuin viisi kertaa enemmän harjoitelleet. Ollakseen tehokasta harjoittelu pitää pätkiä puolen minuutin spurteiksi. "Parinkymmenen minuutin intervalliharjoittelu muutaman kerran viikossa kohottaa kuntoa siinä missä kaksi tuntia urheilua päivittäin", lupaa tutkija Martin Gibala McMasterin yliopistosta Kanadasta.

Tutkimukseen osallistui 16 nuorta miestä. Puolet heistä ajoi kuntopyörällä niin lujaa kuin jaksoi 30 sekunnin ajan ja lepäsi sitten neljä minuuttia. Pyrähdys toistettiin 4-6 kertaa. Toinen puoli ryhmästä polki 90-120 minuuttia kerrallaan kohtuuvauhtia ilman lepotaukoa. Testit osoittivat, että kumpikin harjoittelustrategia paransi lihaskuntoa ja hapenottokykyä yhtä paljon.

"Tuloksemme osoittaa, että intervalliharjoittelu on todellakin aikaasäästävä tapa harjoitella", kiteyttää Gibala. Kalorinpoltosta kiinnostuneille Gibala muistuttaa, että elimistö toimii kovilla

kierroksilla vielä pitkään spurtin loputtuakin.

Kommentit:

Itseäni jonkin verran arveluttaa tällaisen harjoittelun mielekkyys. Tästä ei ole pitkäjänteiseksi kunto-ohjelmaksi. Tylsäähän tuollainen intervalliharjoittelu on ja epäilen suorituskyvyn pysyvyyttä intervalliryhmässä.

Tukea ajatuksilleni saan Risto Karasmaalta: *Tutkimuksen kesto aika oli vain kaksi viikkoa. Tuossa ajassa kehittyi aivan varmasti enemmän lyhytkestoisella intervalliharjoittelulla kuin pitkällä lenkeillä. Juuri näinhän keskimatkojen juoksijat harjoittelevat: ensin luodaan pitkäkestoisilla harjoituksilla riittävä peruskunto ja kilpailuun valmistavalla kaudella suorituskyky maksimoidaan intervalliharjoittelulla. Oikein tehtynä tällä systeemillä maksimaalinen suorituskyky kehittyi 2-3 kuukauden ajan ja säilyy vielä 1-2 kk. Sitten on taas tehtävä peruskuntoharjoittelua. Mutta missään tapauksessa tämänkaltaisella intervalliharjoittelulla ei voi kehittyä kovin pitkään. Jos tutkimus olisi jatkunut vaikkapa kolme kuukautta, pitkäkestoisesti harjoitteleva ryhmä olisi ajanut ohi.*

Lähteet: Tiede-lehti, 30.9.2006 ja J Physiol 575 (3): 901-911, 2006

Anja said...

Tarkoittaako tämä sitä, että jos juoksen täysiä kolme kertaa talon ympäri, pidän välissä viiden minuutin tauon (surfaan netissä) ja toistan tätä viisi kertaa, tulen yhtä hyvään kuntoon kuin siippani, joka juoksentelee pitkin poikin tuntikausia?

01 lokakuu, 2006 14:10

[christer sundqvist](#) said...

Anja, noinhan tuon tutkimustuloksen voi tulkita. Miten mielekästä tuollainen liikunta on, siitä voi tietysti keskustella.

Ainakin minulla liikuntaan kuuluu keskeisesti pitkään kestävä suoritus, ei niinkään harmitellen liikuntaan menevää aikaa vaan nauttien itse liikuntasuorituksesta saatavaa hyvää oloa.

01 lokakuu, 2006 14:29

Anja said...

Noinhan se tietysti on. Sitäpaitsi voisivat sitä naapuritkin vähän ihmetellä - joskaan se nyt ei paljon haittaisi tässä "konkurssissa". :)

01 lokakuu, 2006 16:32

Anonymous said...

Christer, mielipiteitäsi taitaa nyt värittää se, että itse olet pitkänmatkanurheilija.

Itse nautin kovasti sekä intervallitreeneistä että pidemmistä ja rauhallisemmista harjoituksista.

01 lokakuu, 2006 20:39

[Tiedemies](#) said...

Hehheh. Työmatkani on kovin lyhyt, mutta usein käytän sen hyödyksi juosten lyhyehköjä spurtteja ja kävellen välillä. Tämä on minulle luontainen tapa liikkua parin kilometrin mittaisia matkoja.

On hauska kuulla, että sillä voi olla myös kunnan kannalta merkitystä. Olenkin kovasti harmitellut, kun en ole päässyt oikein lenkkipolulle pitkiä lenkkejä tekemään.

02 lokakuu, 2006 08:24

Anja said...

Näen sieluni silmin tiedemiehen juoksevan salkku kädessä, tukka pystyssä ja poplarin helmat liehuen hankalaa tieteellistä ongelmaa pohtien. :)

Todellisuus on varmasti toinen, mutta saahan sitä kuvitella...

02 lokakuu, 2006 09:29

[Tiedemies](#) said...

Salkkua en käytä, paitsi toisinaan sellaista, jossa kannettava tietokone kulkee mukana. Enkä käytä poplariakaan, vaan hupparia.

Mutta tukka usein hulmuaa, se on totta, ja pohdin kyllä mieluusti ongelmia juostessa.

02 lokakuu, 2006 09:42

Anonymous said...

Tarjoilen tämän linkin(jos et ole perehtynyt):

<http://www.arthurdevany.com/>

Mitäs tunteita herättää?

Kestävyysjuokseminen on erittäin paljon tulehdusta lisäävää ja yhdistettynä korkea hiilihydraattiseen ruokavalioon on kyseessä jo melkoinen terveysriski.

"Maratoonari tuottaa tonnikaupalla vapaita happiradikaaleja" tätä aihetta käsittelet elokuun viimeisillä hetkillä.

Art De Vany:n suuntaus on enemmän low carb, syödään nälän mukaan 2-3 ateriaa päivässä(ns. luonnollisen nälän mukaan, eikä diabeetikoiden tai ammattilaiskehonrakentajien kilpadiettiä mukailen 6-8 krt päivässä), lyhyitä intervallitreeniä, sprinttejä, lyhyitä intensiiviä salitreenejä(keskittöyden funktionaalisuuteen).

Lähtökohta on melkoisen lähellä paleo diettiä mutta paleo-med on Art:in oma mielipide.

Paleon ja välimeren ruokavalion sekoitus.

Muutenkin nykyään tosiaan treenaus voi lähteä käsistä, ei ymmärretä, että stressiä ei kuitenkaan siinä muodossa annetta evoluution perustein.

Etenkin isoilla tuntimäärillä tehty ja pitkäkestoinen kestävyysjuokseminen on kovin luonnotonta ihmiselle.

Epäilen vahvasti, että se antaa jopa kortisolin ylituotannon ja pienentyneen lihasmassan takia riskiä sairastua erinäisiin tauteihin.

Syövässä ominaista on se, että ne joilla on iso määrä lihasmassaa selviävät siitä paremmin.

Saku Koivun tapauksessa isolla määrä lihasmassaa auttoi selviytymään syövästä,

lisäksi kuntopohja on jääkiekossa nopeus/kestävyys, mikä on jo luonnollisempaa ihmisille kuin pitkän matkan juokseminen.

Rauhallinen kävely tai "taistelu tai pakene" reaktion voimin tehdyt sprintit/kamppailut ovat lähinnä evoluution mielessä luonnollista.

03 lokakuu, 2006 18:41

Anonymous said...

Anjalle/Chrisulle:

Onko urheilun oltava hidastempoista ja isoja liikuntamääriä vaativaa, ollakseen tehokasta?

Mielestäni ei ja pohjaan evoluutioon tässä mielessä.

Rauhallinen kävely silti on suhteellisen järkevää(luo peruskuntoa kuitenkin) ja rasvaakin palaa mukavasti.

Rajansa silti kaikella.

Kuntosaliharjoittelu 2-3 luonnollisesti myös järkevää.

Isommat määrät ovat mahdollisia ja kehittyminenkin on mahdollista(ihminen kun sopeutuu melkein mihin tahansa ärsykkeeseen mutta raja tulee nivelien, nivelsiteiden, lihasten, nikamien kohdalla nopeasti vastaan).

Eihän ihminen selkäranka ole edes tarkoitettu kovin suurien kantamuksien nostamista varten.

Melko turvallista on silti vielä 180 kg takakyykky, kunhan luonnollinen kaari selässä säilyy.

80 kg voimaurheilijalle tällainen suoritus onkin melko hyvää tasoa.
Miehelle siis.

Ok lihaskunnolla voisi saada takakyykyssä salitreenuuksen aloittaen n. omalla painolla sarjoja ja onhan 2x omapaino tuollaisessa liikkeessä jo äärimmäisen kova saavutus.

Kaiken hyvän lisäksi se on saavutettavissa melko monelle ihan luonnollisin keinoin.

Ihmeen paljon se kuitenkin vaatii.

03 lokakuu, 2006 18:48

Anonymous said...

"Kuntosaliharjoittelu 2-3 luonnollisesti myös järkevää."

2-3 kertaa viikossa siis ja maksimissaan tuollaista 45 min. railakkuutta.

Mielellään tehokkaasti 15-30 min. on lihaskunnolle hyvä ja 2 kertaa viikossa pyörien tasapainoa vaativissa liikkeissä ja sen sellaista.

Art De Vany:n suositus taisi olla 15 min. per kerta ja 2 kertaa viikossa.
03 lokakuu, 2006 18:51

Anja said...

Kuulostaa järkevältä. Välillä spurtteja välillä tasaista tarpomista. Täytyy myöntää, että en ole ikinä ymmärtänyt maratonjuoksun mielekkyyttä - en vaikka lähipiirissä sitä on harrastettukin. Tai ehkä juuri siksi...

03 lokakuu, 2006 19:21

Anonymous said...

"Kuulostaa järkevältä. Välillä spurtteja välillä tasaista tarpomista. Täytyy myöntää, että en ole ikinä ymmärtänyt maratonjuoksun mielekkyyttä - en vaikka lähipiirissä sitä on harrastettukin. Tai ehkä juuri siksi..."

Ehkä siksi, että on 2 tapaa katsoa asiaa:

"Toinen ääripää ja toinen ääripää"

Ja lisäksi se, mikä sijaitsee siinä keskellä eli kohtuullisuus.

Esimerkkinä Zone tyyppinen ratkaisuna on kohtuullisin, jos tehdään voimaharjoittelua vaikka 3 krt viikossa ja maks. 45 min. kerrallaan.

Kohtuullinen määrä voimaharjoittelulle on juuri 2-3 kertaa viikossa ja 45 min. kerrallaan.

Valinnat täytyy tehdä oman kropan, genetiikan ja myös täytyy nojata oman liikunnan määrään.

Ymmärrän, että kestävyysurheilija kauhoo hiilihydraatteja, kun työmäärät(harjoittelumäärät) viikossa ja etenkin harjoittelun kesto on pitkä.

Voin vähintään myöntää, että itselläni menee väkisin tekemiseksi, jos kävelylenkki menee yli 45 min. yleensä 30 min. tuntuu kohtuulliselta ja suhteellisen rauhallisesti.

Intervallitreeneissä(HIIT google voi lukea), eli tehdään kovia sprinttejä ja hölkkää vuorotellen, enintään 15 min. on kohtuullista.

Ylipainoiselle ja kokemattomalle harjoittelijalle on usein liian kovaa treeniä nivelille, ettei ole järkevää suositella vaikka tehokkuus on erittäin hyvä.

03 lokakuu, 2006 20:03

Anonymous said...

"Itseäni jonkin verran arveluttaa tällaisen harjoittelun mielekkyys"

Mielekkyys onkin jännä juttu.

Itse tunnen olevani erittäin piristynyt ja hyvissä fiiliksissä(adrenaliinia erittyy ja veri kuohuu ja "taistele tai pakene" luontaista vaisto on aktivoitu), kun pääsen tekemään intervallityyppisen kovilla sykkeillä olevan treenin.

Tietenkään en tee tätä päivittäin tai edes joka toinen päivä.

Useimmille tällainen varmasti menisi kategoriaan 1-2 kertaa viikossa.

Voisi jopa olla kovempi kuntoisella 3 kertaa viikossa.

Vähän veikkailen, että kestävyysjuoksija kokee aika paljon ongelmia nilkoissa, polvissa, lantiossa.

Kestävyystyyppinen juoksuharjoittelu kippaa pahimmillaan lantiota väärään asentoon ja saadaan tasaisen varmasti kipeäksi monta niveltä/alaselkää/jäniteitä/lihaksia.

Akilles jänteen tulehdusta tai riittävän pitkään jatkuneena repeämisiä tapahtuu valitettavan usein kestävyysjuoksijoilla.

Virheellinen lantion asento(lähinnä virheellinen lantion lihasten aktivointi liian pitkää jatkuvana, kehittää virheellisestä aktivointi tavasta-> vallitsevan tavan)

"Old habits die hard"

03 lokakuu, 2006 20:18

[christer sundqvist](#) said...

Olin opastamassa SM-tason keilaajia ravintoasioissa ja huomaan vilkkaan keskustelun vasta nyt. En ilmeisesti ole koskaan tutustunut Art De Vany:n suuntaukseen ravitsemuksessa ja liikunnassa. On niin tavattoman paljon mistä en ole ikinä kuullutkaan. Kuvauksesi mukaan tuo vaikuttaa ihan järkevältä suuntaukselta. Tutustun tähän mielelläni, kiitos vinkistä.

Kestävyystyyppisenä liikkujana minulla on kehon rakenne ja nopeat/hitaat lihassolut kehittyneet pitkään jatkuvaa liikkumista tukevaan suuntaan.

Erikosharjoittelukaudella on paljon 1000 m vetoja, ihanaa niitä on vetää vaihteen vuoksi ja sellaista vauhtileikkelyä on harjoitusohjelmassa läpi koko peruskuntokauden.

Monipuolisuutta korostan harjoittelussa, tosin pitkään kestävässä treenissä on oma vallaton viehätyksensä. Välillä huomaan olleeni lenkillä 2-3 tuntia ja hiljaisesta vauhdista johtuen en koe sitä erityisen rankaksi. Päinvastoin olen saanut synnyttää paljon uusia ajatusrakennelmia pitkän lenkin aikana ja liikunta on ollut tosi nautinnollista.

Maratoneja olen juossut vähän yli 20 kpl eikä niistä kovin moni ole ollut mikään erityisen ihana kokemus. Lähinnä olen harmitellut kunnon kadottamista useiksi viikoiksi maratonin takia. Yhden Helsinki Citymaratonin muistan, olisikohan ollut vuonna 1985. Aika ei silloin ollut mikään hirmu kova (2.46), mutta en silloin kokenut mitään katkeamista tai voimien hiipumista, juoksin enemmänkin fiilispohjalta. Palauduin sinä vuonna erittäin nopeasti ja se tuntui järkevältä maratonilta. Muilla maratoneilla on joko valmistautuminen mennyt pieleen tai sitten olen juossut aivan liian kovaa.

Kiitos kommentteistanne!

03 lokakuu, 2006 21:15

Anonymous said...

Jonkun verran voisi sanoa, että kortisolilla on stressiä poistava vaikutus.

Sodassa harvoin hyökätään täydellä vatsalla ja päivällä.

Aamuyö on otollisin, koska aamulla kortisolin erityis on runsainta ja pelkotilat lievittyvät.

Muistelen tutkimusta, jossa paniikkihäiriöiselle annettiin kortisolia ja oireet lievittyvät.

Kortisolia täytyy siis ehkä luonnostaan olla jonkin verran mutta kestävyysjuoksu lisää sen eritystä rajusti.

Yli 45 min. kestävät matalateholajit yleensä käyttävät pääasiassa lihaksiin varastoneita hiilihydraatteja eli glykogeeneja lihaksista ja saavat aikaan glykogeeni vajeen lihaksissa.

Kortisolilla avulla puretaan lihasta energiaksi ja ahdistus kyseisestä suorituksesta lievittyy myös.

Rauhallinen kävely ei niinkään kuluta glykogeeneja vaan ravinto käytetään enemmänkin rasvaa.

Tosin ruokavaliolla voi vaikuttaa, miten tämä rasvankäyttö toimii.

Christer varmaan tietääkin, että hitailla lihasoluilla on myös kykyä kasvaa erittäin suureksi, jos treenataan lyhyitä treenejä enintään 45 min. ja tehdään maitohappoa tuottavaa treeniä (maitohappo treeni tuottaa kasvuhormonia stimuloivan vaikutuksen ja kasvuhormoni kasvattaa eniten hitaita lihasoluja.)

Poikkeuksena IGF-1 (insuliinin kaltainen kasvutekijä), joka varastoituu lihaksiin ja mahdollisesti aiheuttaa hyperplasiaa lihassäikeissä, jos saadaan ajoitettua oikein ja varastoitua sitä itse lihakseen heti treenin perään.

Itseasiassa kasvuhormoni on koholla 15 min. treenin paikkeilla eniten ja tämän jälkeen nautittava proteiini+hiilihydraatti voi aikaan saada IGF-1 varastoitumisen lihakseen.

Olettaen, että maitohappoa saadaan aikaan ja kortisolia ei eritetä liikaa.

Kestävyysjuoksu ei kasvata jalan lihaksia niinkään syystä, että:

1. Liian pieni polvikulma, ettei reidet saa tarpeeksi mekaanista, eikä metabolista rasitusta.

2. suuret työmäärät, sekä pitkät treenit eli se kortisolilla pienentävä vaikutus

kokonaislihasmassaan

Suosittelen Christer:ille massaa&voimaa kirjan lukemista, missä Erämetsä ja Grönfors kertoo paljon naturaalista painoharjoittelusta.

<http://www.bookplus.fi/product.php?isbn=9519717412>

Treenisi on monipuolista mutta kenties tasapainoa vaativat

yhden jalat kyykyt, yhden jalan romanilainen maastaveto, lyhyet staattiset pidot etunojassa 6-8 s. per pito, sarjamäärät omaa harkintaa käyttäen.

Yhden käden tuettu kulmasoutu tukemaan lapaluun liikettä, ryhtiä yläselän kuntoa.

Kyykyissä oikea oppinen tapa aktivoida etureisi/pakara akseli:

Aina keskittyä painamaan kantapäillä läpi lattian ja hyvässä jalkaprässissä(istuen ja selkänoja muotoiltu, ettei alaselkä nouse/pyöristy) voi tehdä myös yhden jalan prässä, että hermotus tehostuu oikeaksi.

Jalkaterät eteen päin tai hivenen auki on oikea ja tervettä selälle.

04 lokakuu, 2006 18:52

[christer sundqvist](#) said...

Tuo anonyymien kommentit on muuten silkkaa asiaa! Tarjosit hienon lukuelämyksen ja tiedät todella paljon näistä asioista. On hienoa kun täällä on näin paljon asiantuntijoita kommentoimassa. Voimaharjoittelun suhteen olen lukenut aika paljon Jyväskylän Yliopistossa työskentelevän professori Keijo Häkkisen tiedekirjoituksia. Minun täytyy häpeällisesti tunnustaa että Timo Erämetsä ja Peter Grönfors ovat minulle täysin tuntemattomia veijareita. On paljon, paljon sellaisia asioita joista minulla ei ole mitään tietoa. Voimaharjoittelusta tiedän aivan liian vähän.

Kiitos kommentista **Anonymous**

04 lokakuu, 2006 19:22

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 14) ilmestyy joulukuussa vuonna 2006.