

Christerin ravintouutisia numero 14, marraskuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 14, marraskuu 2006.....	1
Johdanto	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS JOULULAHJAKSI!.....	2
Ravintokaraoke	3
Näin on käynyt	4
Makea juttu - paha juttu	4
Vitamiinit lautaselta - ei purkista	4
Ruokapäiväkirja valokuvaustekniikalla	6
Metallinen tuoksu.....	7
D-vitamiinia influenssaan	8
Sokerisia sanoja.....	8
Elintapaohjausta diabeetikoille	9
Urheiluvalmiste alensi verenpainetta	10
Lukuisia virheitä Kansanterveyslaitoksen ja Valion korviketutkimuksessa.....	11
Juuresjuhlat tulossa	16
Viisi minuuttia lantusta	17
Viisi minuuttia nauriista.....	17
Pikaruoka pois lastenohjelmista Britanniassa	18
Viinirypäleitä ylipainoon ja diabetekseen!	19
Mikä meitä suomalaisia lihottaa?.....	19
Tätä minä en ymmärrä	20
Miten lihas väsy?	22
C-vitamiini ei tykkää kuparista	24
Kevyet terveysvaikutteiset margariinit eivät sovellu ruoan paistamiseen	25
Valio ja Raisio tutkimusyhteistyöhön	25
Ei mikään naurun asia - diabetes tappaa Naurusaarella.....	25
Urheilijat syövät jopa ruokasoodaa parantaakseen suorituskykyään	26
Keinotekoinen maha otettu käyttöön Englannissa	28
Syökö Suomessa terveellisesti 3 eurolla / päivä?.....	29
Varo muskeli miestä!	30
Viisi minuuttia laihdutusvalmisteista.....	31
Kovaa vääntöä transrasvasta	32
Lihavuus on haudanvakava asia.....	33
Kivikautista ravintotarinaa	34
Vältäkö sokerisia välipaloja!	34
Mäyräkoira - Suomen yleisin koirarotu?	40

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
DATORUM
Bio-Vita

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (18-vuotta) haluaa kiittää kaikkia sponsoreita. ”Lapin lumilla kunto nousee”



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 päivitetty 20.11.2006) täydet luku-oikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2006-2007 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

Näin on käynyt

Maahantuoja Lejos Oy vetää markkinoilta pois Den Gamle Fabrik Kevyt mansikkahilloerän (320 g), koska tuote on käynyt. Markkinoilta vedetään pois hilloerä, jonka eränumero on 030706 ja parasta ennen päiväys tammikuu 2008 (Jan 2008). Kuluttajia pyydetään palauttamaan kyseistä erää olevat tuotteet ostopaikkaan.

Veteraaniurheilijan lisäys: Ensin kannattaa tuotetta kokeilla. Saisiko siitä ilmaisen humalan? Miten paljon tuotetta uskaltaa syödä menettämättä palautusoikeutta?

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 30.11.2006

Makea juttu - paha juttu

Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan runsas sokerinsyönte voi nostaa riskiä sairastua haimasyöpään. Tutkimuksessa erityisen pahana riskitekijänä pidettiin keinotekoisien sokerin lisäämistä ruokaan ja runsasta virvoitusjuomien nauttimista. Kyseessä oli pitkäaikaistutkimus (7 vuotta) ja peräti 78 000:ta miestä ja naista oli seurannassa.

Vaikuttaa siltä, että kahvin sekaan sujautetuista sokeripaloista tai aamiaismurojen päälle ripotellusta sokerista on syytä luopua. Sokeria lisänneillä riski kasvoi 69 prosenttia verrattuna sellaisiin, jotka eivät lisänneet sokeria ollenkaan. Sokeroitujen virvoitusjuomien nauttiminen kahdesti päivässä lisäsi haimasyövän riskiä 93 prosenttia.

Tutkimus julkaistiin American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä.

Lähde: Verkkouutiset, 30.11.2006

Vitamiinit lautaselta - ei purkista

Muutaman viikon kuluttua ilmestyy Ruotsissa Susanna Larssonin väitöskirja Diet and gastrointestinal cancer : one-carbon metabolism and other aspects. Svenska Dagbladet hehkuttaa kirjan puolesta jo etukäteen.

Me tiedämme, että ravintomme on keskeisessä roolissa kun puhutaan ihmisen terveydestä. Luvataanhan jopa suojaa syöpää vastaan rohkeimmissa kirjoituksissa. Ravinto on kuitenkin niin monitahoinen käsite, että selvää linjausta ei voida antaa siitä mitä ihmisen pitää syödä pysyäkseen terveenä. Tähän pyrkii Karoliinisen instituutin väittelijä Larsson paneutumaan tarmokkaasti. Epidemiologisia tutkimuksia hän on käynyt läpi ja erityisesti keskittynyt siihen mitä meidän pitää syödä jotta välttäisimme maha- ja suolistosyöpiä.

Mikä on Susanna Larssonin johtopäätös? Mitä meidän pitää syödä? Tässä Larssonin lista:

- * syö vähemmän punaista lihaa (nauta, sika)
- * vähennä lihaleikkeleiden kulutusta
- * vähennä sokerinkulutusta
- * juo vähemmän limsaa
- * syö enemmän vihanneksia ja hedelmiä
- * suosi täysjyvätuotteita
- * nauti paljon maitotuotteita
- * harrasta enemmän liikuntaa
- * älä päästä itseäsi lihomään
- * lopeta tupakointi

Tämä voi kuulostaa provokatiiviselta puheelta, sanoo Larsson, mutta tämä on se viesti mikä ponnahtaa silmille kun olen käynyt läpi ravintotutkimuksia. Näin toimien pysyy terveenä ja riski sairastua suolistoperäisiin syöpiin vähenee. Lisäksi näillä yksinkertaisilla ohjeilla voidaan vaikuttaa tervehdyttävästi myös sydän- ja verisuonitauteihin, sydänkohtauksiin, diabetekseen ja muihin syöpäsairauksiin.

Väitöskirjassa tulee esille korostetusti B-vitamiinien (erityisesti B6 ja B9) ja magnesiumin rooli. Nauttimalla sellaista ravintoa jossa näitä vitamiineja ja tätä hivenainetta on riittävästi, voidaan vähentää syöpäriskiä. Foolihappo (B9-vitamiini) on nykyään kaikkien huulilla. Pitäisikö rynnätä päätäpahkaa apteekkiin ja ostaa pilleripurkki? Larsson on sitä mieltä, että pilleripurkki jätetään ostamatta. Sen sijaan muutetaan ravintotottumuksia.

Lähde: Svenska Dagbladet, 27.11.2006

Kommentteja:
Anja said...

Silmiini pisti pari asiaa:

Kalasta ei sanota sanaakaan, ainoastaan lihan kulutuksesta.

Lihan suhteen minua edelleenkin askarruttaa, onko kyseessä ruoanlaittotavat vai liha itsessään. Grillatussa lihassa on karsinogeenejä, mutta entäpä joulukinkussa?

11/27/2006 12:54 PM
veteraaniurheilija said...

En tiedä Anja. En ole nähnyt väitöskirjaa. Olen kirjoittanut Susannalle kysyen juuri tuota samaa asiaa (!), mutta ymmärrettävästi hän ei vielä ole ehtinyt vastaamaan kirjeeseeni.

Näin Susanna sanoo äsken ilmestyneessä artikkelissaan:

The results of this meta-analysis of prospective studies support the hypothesis that high consumption of red meat and of processed meat is associated with an increased risk of colorectal cancer.

Odotan kirjettä Susannalta.

11/27/2006 1:03 PM

veteraaniurheilija said...

Susanna Larsson kirjoittaa näin:

Hej Christer,

När det gäller rött kött och kolorektalcancer skulle det delvist kunna vara hemjärnet som är skadligt. Hemjärn kan tillsammans med aminosyror (finns i protein) bilda nitrosaminer i tjocktarmen. Charkuteriprodukter skulle kunna öka risken för kolorektal och magsäckscancer via tillsattsämnen (nitrit) och salt (när det gäller magsäckscancer). Stekt bacon kan även innehålla carcinogena nitrosaminer.

Vänliga hälsningar,

Susanna Larsson

11/27/2006 2:13 PM

Tiedemies said...

Mietin tuota "pilleripurkki jätetään ostamatta" sanomaa.

Ehdottomasti on niin, että hyvälaatuinen ravinto vitamiinien yms. lähteenä on ensisijainen ja tärkein.

Mutta eikö kuitenkin ole niin, että osasta vitamiineja on hyötyä myös sen yli, mitä ruoasta saadaan? Ääriesimerkkinä tästä on tietenkin D-vitamiini, jota kylläkin saa ruoasta, mutta jonka riittävän saannin varmistamiseksi kuitenkin jopa suositellaan ravintolisiä vähintään lapsille.

En näe mitään syytä, ettei tämä sama voisi pitää paikkansa myös joidenkin muiden mikroavinteiden kohdalla. Yhtenä mieleentulevana on resveratrol, jota löytyy mm. punaviinistä. En suosittelisi punaviiniä kovinkaan suuria määriä kittaamaan.

Populaatiosalla suurimmat parannukset varmasti saataisiin, jos epäterveellisesti syövät ihmiset muuttaisivat joukolla ruokailutottumuksiaan. Vitamiinipillerien popsminen voi houkuttaa olemaan tekemättä niin ja siksi ymmärrän skeptisyytesi niitä kohtaan.

Mutta entä yksilöt, jotka jo syövät terveellisesti?

11/27/2006 2:51 PM

Anja said...

Larsson ei kyllä tässä vastannut tuohon grillaamisen aiheuttamiin karsionogeneeneihin, lukuunottamatta sivuamista pekonin osalta. Minä nyt tarkoitan lähinnä grillissä muodostuneita yhdisteitä, eikä siinä tarvita lisättyä nitriittiä. Eli avoimeksi jää toistaiseksi tämä asia.

11/27/2006 2:53 PM

veteraaniurheilija said...

Parahin tiedemies. Pilleripurkki voi houkutella syömään epäterveellisesti. D-vitamiinia kannattanee harkita talvikuukausina Suomessa. Yritän saada Deet noista maitotuotteista. Eiköhän terveellisen ravinnon myötä saa kaiken tarvitsemansa. Kannattaa liikkua tarpeeksi, jotta annoskoot saa pidettyä riittävän suurina. Laihuttajat saattavat tarvita vitamiinilisiä. Sorry, tuli vähän sekava vastaus. On vähän kiire.

11/27/2006 4:14 PM

veteraaniurheilija said...

Grillaaminen on PAHa juttu. :-)

11/27/2006 4:15 PM

Anja said...

"Grillaaminen on PAHa juttu. :-) "

Tuota minä juuri ajan takaa. Kuinka suuri osuus punaiseen lihaan yhdistetyistä syöpätapauksista johtuu PAHoista grillauksen sivutuotteista. Eikö silloin ole aivan sama, grillaako kalaa tai esimerkiksi tofua tai valkoista lihaa kuten broileria?

11/27/2006 4:59 PM

veteraaniurheilija said...

Larsson puhuu jostakin hemiraudasta, joka voisi reagoida aminohappojen kanssa ja näistä syntyisi suolistossa nitrosoamiineja. En tiedä tuosta asiasta itse yhtään mitään.

11/27/2006 5:19 PM

Ruokapäiväkirja valokuvaustekniikalla

Ruokapäiväkirjaa käytetään ruokavalion seikkaperäiseen arviointiin. Siihen merkitään mm. seuraavia tietoja: päivämäärä, kellonaika, paikka (kotona, ravintolassa, koulussa), mitä syötiin ja kuinka paljon syötiin. Ruokavalio vaihtelee päivittäin, joten ruokapäiväkirjaa kannattaa pitää ainakin kolmen päivän ajan, joista yksi päivä on sunnuntai (tai pyhäpäivä). Kokenut ravitsemusekspertti voi ruokapäiväkirjan pohjalta kertoa ruokailurytmistä, ruokavalion laadusta ja antaa suosituksia ravinnonkäytöstä.

Viime aikoina on paljon puhuttu perinteisiin ruokapäiväkirjoihin liittyvästä ali- tai yliporportoinnista. Tämä on varsin tuntuva riesa ravintotutkimuksissa.

Ehdotan seuraavaa lähestymistapaa:

- 1) Otetaan valokuva kaikesta minkä aikoo syödä. Mikäli jotain jäi yli, otetaan siitäkin valokuva. Tarvittaessa valokuvataan myös esim. ravintolan nimi
- 2) Nykyiset mobiilikamerat ovat erinomaisia tähän tarkoitukseen, sillä niihin saa ohjelmoitua mm. päivämäärän ja kellonajan
- 3) Kuvat lähetetään minulle analysoitavaksi. Katso hinnasto alla.
- 4) Uusi tekniikka saattaa pitää yli- ja aliraportoinnin vähäisempänä koska uusi tekniikka viehättää enemmän kuin vanha kirjaamiskäytäntö mikä johtaa realistisempaan tietoon ravitsemuksesta

5) On vain ajan kysymys milloin Nokia kehittää kännyköihin talousvaa'an, hivenaineanalyysointin, energiaravintoainelaskurin, verensokerin mittajan. Come on Nokia! Missä viipyy hiukkaskiihdytin?

Kommentteja:
Anja said...

Noin periaatteessa hyvä idea, mutta miten tässä hoidetaan se, että lihapiirakka tai munkki "unohdetaan" kuvata? Epäilen, että tuo ravitsemustutkimuksissa esiintyvä aliraportointi johtuu juuri noista puolitahallaan tehdyistä unohduksista.

11/27/2006 9:17 AM

veteraaniurheilija said...

Tämähän se ongelma onkin, tämä lihapiirakoiden "unohtaminen". Voisi kuitenkin kuvitella, että valokuvaaminen lisää mielenkiintoa sen verran enemmän, että lihapiirakka saadaan tarttumaan kuvaan. Tämä pitää testata. Toivottavasti ennakkoluultomia koekaniineja ilmoitetaan.

11/27/2006 9:53 AM

Tiedemies said...

Äh. Voisin ilmoitautua, mutta minulla ei ole kamerakännykkää. Varsinainen kamerani on sen verran suuri, että sen kускаaminen mukana on vähän tuskaista.

11/27/2006 9:56 AM

veteraaniurheilija said...

Parahin tiedemies. Kunhan saan ensimmäisen tilaukseni Kansanterveyslaitokselta ja rahat ovat tilillä, lupaan ostaa sinulle kamerakännykän kokeen suorittamista varten. :-)

11/27/2006 10:11 AM

Anonymous said...

Hieno juttu tuo kameran yhdistäminen ruokapäiväkirjaan! Sain vinkin täältä:
<http://www.digicamera.net/dnews.htm>

t. Jussi

11/27/2006 2:07 PM

veteraaniurheilija said...

Kiitos tiedosta Jussi. Täytyy käydä kurkkaamassa mitä siellä sanotaan. Pelkään jo pahinta... Nokialta ei ole lähiaikoina ilmeisesti tulossa hiukkaskiihdytintä. Tuotannossa on todennäköisesti uusia mummonkiihdyttimiä, eli sellaisia puhelimia, joista iäkkäät naisihmiset (ja miehet) saavat raivokohtauksia. Liian paljon vaikeasti hallittavia ominaisuuksia. Missä viipyy sellainen erittäin yksinkertainen kapula, jolla voi pelkästään soittaa puheluita? Tällaistaakin minulta on kysytty. Eiköhän niitä ole, olen vastannut. Kiihtymättä liikaa.

11/27/2006 2:36 PM

biponainen said...

Mainio juttu tuo valokuvaamisen ja syömisen yhdistäminen! Lähetän sinulle huomenna valokuvia. On sinulla varmaan niissä miettimistä.

11/29/2006 4:31 PM

Metallinen tuoksu

Tunnetko sen metallisen tuoksun mikä lähtee kolikoista, avaimista, metallisesta tangosta jne?

Siinä tapauksessa et ole yksin, sillä useimmat ihmiset ilmoittavat haistavansa metallin hajun myrkyllä mainituista metallituotteista. Yllättävänä tietona ilmoitetaan metallihaisteliijoille, että mitään metallimolekyylejä ei irtoa nenämme hajureseptoreiden haisteltavaksi.

Metallinen haju on yhdistelmä hiekkä ja metallin pinnalla olevia kemikaaleja. Näin ovat tutkijat asian ymmärtäneet. Erityisen herkästi haistamme kemikaalin nimeltään oktenoni. Raha ei siis haise, hiki kylläkin.

Lähde: News from National Science Foundation, 20.11.2006

D-vitamiinia influenssaan

Joka haluaa tutkia lääketiedettä asianmukaisesti tekee näin: Ensin hän tarkistaa mikä vuodenaika on menossa... (Hippokrates, n. 400 EAA)

Näin alkaa Kalifornian lämmössä elävän tohtori Cannellin ja hänen työryhmänsä yhteenvetoartikkeli D-vitamiinin roolista flunssassa.

Vuonna 1981 tohtori Robert Edgar Hope-Simpson yritti löytää vuodenajasta riippuvaa tekijää, joka selittäisi influenssan vuosittaisen vaihtelun. Tätä tekijää on siitä lähtien etsitty. Vasta nyt on huomattu, että tuo tekijä voisi olla D-vitamiinin puute. Influenssa saapuu meitä pohjoisessa asuvia kiusaamaan talvisaikaan kun aurinko on matalalla. Tropiikissa räkä lentää puolestaan sadekausina kun ihmiset ovat enemmän sisätiloissa. Onpa eteläisellä pallonpuoliskolla toistuvaa El Nino - ilmiökin (sadekausi) liitetty influenssaan.

Rohkeasti tohtori Cannell ehdottaa syytettyjen penkille D-vitamiinin puutteen. Riittämätön D-vitamiinin tuotanto auringonvalon vaikutuksesta olisi tässä keskeisessä roolissa. Verenseerumista voidaan mitata alempia D-vitamiinin pitoisuuksia talvella pohjoisella pallonpuoliskolla ja eteläisellä pallonpuoliskolla sadekausina. Varsinkin tummaihoiset ovat esimerkiksi meilläpäin erityisessä vaaravyöhykkeessä, koska heidän ihonsa ei kykene täällä tuottamaan riittävästi D-vitamiinia.

Ihan pelkästä huuhaasta tässä työssä tuskin on kyse, sillä tiedossa on D-vitamiinin tärkeä rooli immuunijärjestelmässä. Se elvyttää vastustuskykyämme parantavia peptidejämme panemaan parastaan hengitysteiden limakalvoilla ja kudosteissa. Tämä suojaa keuhkoja tulehduksilta.

Aurinkoisena päivänä iho tuottaa puolessa tunnissa noin 250 mikrogrammaa D-vitamiinia. Jos käytämme aurinkovoiteita jo suojatekijä 8 vähentää tuotannon 15 mikrogrammaan.

Kommentoikaa ihmeessä jos tiedätte asiasta enemmän!

Lähde: Epidem Immunol (artikkeli on painossa)

Sokerisia sanoja

Pidä sanasi sokerisina, sillä et tiedä milloin voit joutua syömään sanasi.

Onkohan tämä ajatus siivittänyt Sokeriraportin kirjoittajia? Onkohan nyt ihan oikein, että sokeriteollisuus näin voimakkaasti sekaantuu esimerkiksi diabetekseen?

Sokeria pidetään usein yhtenä suurimmista syntipukeista tyypin 2 diabeteksen synnyssä. Kansanterveyslaitoksen professori Antti Reunasen mukaan tavallinen sokeri ei kuitenkaan näytä olevan sellaisenaan tyypin 2 diabeteksen merkittävä riskitekijä. Sen sijaan sokerilla makeutettujen juomien ja välipalojen yhteys lihavuuden ja siten myös tyypin 2 diabeteksen syntyyn on ilmeistä. Juomista saatava energia ei juurikaan vaikuta kylläisyyteen ja on siten täysin ylimääräistä energiaa.

Karies on Reunasen mukaan sokerin haittavaikutuksista kiistattomin. Kohtuullisesta sokerin saannista ei kuitenkaan muuten näytä koituvan uhkaa terveydelle, kun sokeri nautitaan tasapainoisen aterian osana. Sokerin syömisestä aiheutuvaa mielihyvää ei Reunasen mukaan tarvitse unohtaa. Lisäksi sokeri on elintärkeä erityisesti diabeetikoille verensokerin laskiessa.

Hiilihydraatit ovat olleet laihdutuskeskusteluissa kuuma peruna, josta löytyy mielipiteitä puolesta ja vastaan. Reunasan mukaan tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että runsaalla hiilihydraattien saannilla ei ole yhteyttä lihavuuden kehittymiseen, päinvastoin. Tämä selittyy suurimmaksi osaksi ravintokuidun suojaavalla vaikutuksella. Yllättävää on, että tutkimustiedon mukaan sokerin suurkuluttajat ovatkin usein laihoja eivätkä suinkaan lihavimmasta päästä.

Poikkileikkaustutkimusten mukaan ei voida vetää sellaista johtopäätöstä, että tavallisen sokerin syönnin lisääntyminen olisi lihavuusepidemian takana.

Sen sijaan fruktoosin runsaasta saannista saattaa olla haittaa tyyppin 2 diabeteksen synnyssä. Fruktoosi saattaa vaikuttaa insuliiniresistenssin syntyyn ja jopa suosia rasvan kertymistä elimistöön.

Professori Reunanen puhui aiheesta Suomen Ravitsemustieteen Yhdistys ry:n syyssymposiumissa, jossa porauduttiin tällä kertaa hiilihydraattien ja makeutusaineiden maailmaan - Makeaa elämää!

Danisco Sugar on siis julkaissut hiljattain yhteispohjoismaisen Sokeriraportin, jonka avulla halutaan edistää sokeriin liittyvää ravitsemuskeskustelua. Sokeriraportin kirjoittajina on pohjoismaisia ravitsemusalan asiantuntijoita, joista suomalaisia ovat professori Matti Uusitupa Kuopion yliopistosta ja UKK-instituutin johtaja ETT Mikael Fogelholm.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 24.11.2006

Elintapaohjausta diabeetikoille

Olin ETM Jaana Lindströmin väitöstilaisuudessa. Aiheena oli elintapaohjauksen ja ruokavalion koostumuksen merkitys tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä.

Väitöstilaisuus oli leppoisa tilaisuus, jossa väittelijä Lindströmiä ei professori Pertti Mustajoki hennonnut kovinkaan paljon kiusata. Eikä mielestäni ollut syytäkään. Onhan tämä ihan hyvä väitöskirja. Ohessa muutamia havaintoja.

Lectiossaan Jaana kertoi pikkuisen hurjasta diabeteksen historiasta virtsanmaisteluineen kaikkineen ja käsitteli lyhyesti suuret mittasuhteet nykyään saavuttanutta maailmanlaajuista sairautta. Hauskalla tavalla hän nosti esille keräilytalouden ja sai aikaan minussa ja Mikael Fogelholmissa vienon hymyn kertomalla, että ruoka pitäisi oikeastaan juosta kiinni! Pikkuisen avoimeksi jäi miten tosissaan Jaana oli sen suhteen, että korkea verensokeri olisi evoluution saatossa ollut ihmiselle alunperin hyödyllinen ominaisuus. Elintapojen muuttuminen ja liikkumattomuus olisi sitten toiminut tässä tilanteessa ihmistä vastaan. Insuliiniresistenssi ei yksistään myöskään selitä diabeteksen puhkeamista. Pitkän ajan kuluessa haiman toiminta vain (2-tyypin diabeteksessä) hiipuu ja tauti puhkeaa. Sokeri ei myöskään lisää diabetesriskiä, köyhdyttää pikemminkin ruokavaliota.

Tutkimus sai paljon kehuja professori Mustajoelta. Erityisen hyvältä vaikutti hänen mielestään koko tämä tapa tarkastella ongelmaa. Ei tarjottu mitään lääkettä vaivaan, vaan elintapojen muutosta. Varsin laaja tutkimus oli ilmeisen kiinnostava myös potilaille, sillä keskeytysprosentti oli erityisen pieni ja matkan varrella tuli lisää koehenkilöitä kiinnostavuuden takia. Korostamalla tätä "paino - liikunta - rasva - kuitu" mantraa saatiin potilaat hyvälle tuulelle ja bonuksena oli, että tutkittavista (522 kpl) arviolta 60 kpl säästy diabetekselta (12 / 100 henkeä).

Iso riesa on ravintopäiväkirjojen täyttämässä tapahtuva aliraportointi ja tässä oli oikeastaan professori Mustajoen ainoa sellainen huomattavampi kritiikin kohde tutkimuksessa. Yhdessä tuumivat, että aliraportointi olisi ollut kovinkin huomattavaa tässä tutkimuksessa. Sen kanssa vaan

piti elää ja selittää parhain päin. Erityisesti rasva, sokeri ja naposteltavat aliraportoitiin. Mitä lihavamasta ihmisestä oli kyse, sitä enemmän tapahtui ravintoaineiden tahallista poisjättämistä.

Paljastavaa oli nähdä miten painon alentuessa ei näkynyt kolesteroliarvojen parannusta. Ainoa tapa saada kolesteroliarvot alas oli kohdistetuilla ruokavaliomuutoksilla ja lääkkeillä. Hienoa oli huomata, että elintapojen muutoksissa oli kaksi erillistä toimenpidettä ylitse kaikkien muiden: Liikunta ja ravintokuidut! Liikunnan lisääminen ja ravintokuitujen runsaampi nauttiminen kavensi vyötäröä diabetesriskissä elävillä. Rasvan vähentämisessä ruokavaliossa ei ollut mitään merkittävää hyötyä tämän asian suhteen.

Vähähiilihydraattiset dieetit tulivat yllättäen puheeksi. Vaikka mitään tällaista tutkimusta ei Jaana eikä professori Mustajoki ollut tehnyt, heillä oli vankka mielipide alakarppaamisesta: Alakarppaus toimii lähinnä aatteen tasolla, ei se ole vakavasti otettavaa tiedettä. Tiedän, että asioista ajatellaan muualla hieman eri tavalla.

Yhteenvedon voittaneen sanoa, että kakkostyyppin diabetesta voidaan tehokkaasti ehkäistä puuttamalla riskiryhmissä elintapoihin liittyvillä muutoksilla. Parhaimmat tulokset saatiin ravintokuituja ja liikuntaa lisäämällä sekä eläinperäisiä rasvoja vähentämällä.

Jaana Lindström: Prevention of type 2 diabetes with lifestyle intervention – emphasis on dietary composition and identification of high-risk individuals. Doctoral dissertation, November 2006. University of Helsinki, Faculty of Medicine, Department of Public Health and National Public Health Institute, Department of Health Promotion and Chronic Disease Prevention.

Urheiluvalmiste alensi verenpainetta

Urheiluvalmiste on yhteisnimike kaikille niille ravinto-aineille, joita käytetään urheilussa täydentämään normaalia ruokailua. Näihin lasketaan mm. erityisruokavalmisteet (esim. hiilihydraatti-, proteiini- ja urheilujuomat), ravintolisät (esim. vitamiinit, ginseng, ternimaitovalmisteet ja kreatiini).

Hydrolysoitu heraproteiini on sellainen urheiluvalmiste jossa proteiinit on osittain pilkottu di- ja tripeptideiksi. Tällainen sekoitus alensi yhdysvaltalais tutkimuksessa korkeasta verenpaineesta kärsivien potilaiden verenpainetta. Tutkimus julkaistiin The Journal of Clinical Hypertension -lehden marraskuun numerossa. Ihmisellä tällaista heraproteiinin verenpainetta alentavaa tehoa ei ole havaittu aikaisemmin. Foodnavigatorin mukaan aikaisemmin on tehty kokeita vain eläimillä.

Minnesotan yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa osallistujille annettiin päivittäin joko 20 grammaa hydrolysoitua heraproteiinia tai käsittelemätöntä heraproteiinia. Hydrolysoitua heraproteiinia saaneiden yläpaine (systolinen verenpaine) aleni keskimäärin 8 elohopeamillimetriä ja alapaine (diastolinen verenpaine) keskimäärin 5,5 elohopeamillimetriä kontrolliryhmään verrattuna. Vaikutus perustui todennäköisesti heran sisältämiin bioaktiivisiin peptideihin. Tutkimuksia tarvitaan kuitenkin lisää tulosten varmentamiseksi.

Vaikea sanoa onko tässä aidosta hoitotuloksesta kyse vai onko ravintolisäbisnes hakemassa lisää maksavia asiakkaita.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 22.11.2006

Lukuisia virheitä Kansanterveyslaitoksen ja Valion korviketutkimuksessa

Kansanterveyslaitos ja Valio ovat käynnistäneet äidinmaidonkorviketta koskevat tutkimukset, joissa Imetyksen tuki ry:n mukaan on lukuisia puutteita. Tutkimuksen johdosta yhdistys on kannellut oikeusasiamiehelle. Sain 2.11.2006 sähköpostilla tiedon miten kantelu on edennyt. Oliko tutkimuksessa puutteita? Oli - ja paljon! Asiasta keskustellaan Helsingin Sanomien verkkosivuilla. Tässäkin blogissa keskustelu on vilkasta. Ulkomailla puhutaan tästä korviketutkimuksesta hyvin kriittiseen sävyyn ja viitataan moneen otteeseen ns. Helsingin julistukseen ihmisillä tehtävän lääketieteellisen tutkimuksen osalta. Lääketieteen etiikka on saanut väistyä taloudellisten intressien tieltä. Pahalta tuntuu kun tätä Pekka Puskan vähättelemää kohua korviketutkimuksesta verrataan siihen kauheaan Nestlen pikkulasten ravitsemusotkuun tuolla Afrikassa 1970-1980 -luvulla. Oikeusasiamies löysi lukuisia virheitä Kansanterveyslaitoksen ja Valion korviketutkimuksesta. Eduskunnan oikeusasiamies on päätöksessään todennut, että vastasyntyneillä tehtävässä äidinmaidonkorviketutkimuksessa ei vanhemmilla ollut riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta he olisivat voineet antaa tietoon perustuvan suostumuksen vauvansa osallistumisesta.

Oikeusasiamies nosti esille myös lukuisia muita puutteita tutkimuksessa - tutkimus mm. käynnistyi ilman lain vaatimaa eettisen toimikunnan myönteistä lausuntoa. Lain vaatimaa tutkimuksesta vastaavaa henkilöä ei ole nimetty. Tutkimus alkoi 2002 ja on koskenut tuhansia vauvoja eri sairaaloissa Helsingissä, Jyväskylässä ja Kuopiossa.

Imetyksen tuki ry kanteli tutkimuksesta huhtikuussa 2004. Kaksi pääkohtaa olivat:

- 1) onko tiedotus riittävä, jotta tietoisien suostumuksen vaatimukset täyttyvät, erityisesti huomioiden tutkimuksen kaupallinen luonne ja imetyksen eduista kertominen
- 2) onko laillista, että korviketta jaetaan ilmaiseksi niin, että ei noudateta KTM:n asetusta ja STM:n päätöksiä, jotka koskevat äidinmaidonkorvikkeita ja korvikkeiden jakelua ilmaiseksi, jotka vaativat, että jos korvikkeita jaetaan maksutta, niitä pitää jakaa maksutta koko ajaksi jonka lapsi korviketta tarvitsee.

Tutkimustiedotteen mukaan tutkimuksessa selvitetään, voidaanko diabeteksen riskiä vähentää poistamalla lehmänmaidon insuliini vauvojen ensimmäisten 6 kuukauden ruokavaliosta. Oikeusasiamiehen ratkaisun mukaan vanhemmille olisi pitänyt selkeästi kertoa mm. imetyksen terveyseduista, tutkimuksen rahoituksesta ja tutkimuksen johtajan asemasta tutkimuskorviketta koskevan tutkimusta rahoittavan Valion patentin edunsaajana.

Oikeusasiamiehen mukaan sekä Kansanterveyslaitos että eettinen toimikunta jättivät velvollisuuksiaan täyttämättä. Oikeusasiamies muistuttaa, että perustuslain mukaan jokaisella on oikeus henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen, ketään ei saa kohdella ihmisarvoa loukkaavasti ja että lääketieteellisellä tutkimuksella on yhteys nimenomaan tähän perusoikeuteen.

Imetyksen tuki ry huomauttaa, että on hyvin huolestuttavaa, että vastasyntyneillä tehtävässä tutkimuksessa voi olla näin paljon puutteita, eikä juuri mitään ole tehty puutteiden korjaamiseksi. Oikeusasiamiehen ratkaisun jälkeenkin on täysin avoinna, miten - jos mitenkään - tutkimuksen tiedotusta koskevat puutteet on tarkoitus korjata.

Oikeusasiamiehen ratkaisu vahvisti Imetyksen tuki ry:n epäilyt tietoisien suostumuksen osalta. Yhdistys on pettynyt siihen, että oikeusasiamiehen mukaan äidinmaidonkorvikkeiden markkinointia koskevaa sääntelyä ei sovelleta tutkimuksiin, ja sama näyttää koskevan

elintarviketurvallisuuslainsäädäntöä. Yhdistys aikoo selvittää, vaativatko kansainväliset sopimukset ja EU-säädökset muutoksia lainsäädäntöön. Yksityisellä rahoituksella toteutetun tutkimuksen toteuttamistapoihin liittyy myös terveystieteellisiä kysymyksiä. Varapuheenjohtaja Maarit Kuoppala: "Imetyksellä on monia terveyshyötyjä sekä vauvan että äidin terveyteen liittyen - esimerkiksi rintasyöpää ehkäisevä vaikutus. Imetyksen tukeminen on tärkeä kansanterveyskysymys. Kuitenkin vain 32 prosentilla neuvolaterveydenhoitajista on 18-20 tunnin peruskoulutus normaalisti sujuvan imetyksen ohjaamiseen. Imetys ei näytä olevan kenenkään viranomaisen asialistalla. On hyvin huolestuttavaa, jos julkinen tutkimuskin ohjautuu yhä enemmän kaupallisten intressien mukaan."

"Hyvä tutkimustapa Kansanterveyslaitoksessa" (2005) - julkaisun mukaan ulkopuolisen rahoituksen osuus laitoksen koko toimintamenoista on noin 40 prosenttia. Kansanterveyslaitoksen toimintapolitiikkana on hankkia mahdollisimman paljon ulkopuolista rahoitusta toimintasuunnitelmiansa toteuttamiseen. Kantelun kohteena olevaan tutkimukseen suunniteltiin myös äidinmaidon tutkimista, mutta aihe jäi pois rahoituksen puuttuessa.

Imetyksen tuki ry pitää sekä korvikkeiden laadun kehittämiseen että diabeteksen syntytapoihin kohdistuvaa tutkimusta kannatettavana ja tärkeänä, etenkin kun huomioidaan Suomen kansainvälisesti korkeat diabetesluvut. Tutkimukset tulee kuitenkin tehdä eettisten periaatteiden ja lakien mukaan.

Lisätietoja: <http://www.imetys.fi/itu/kantelu/> Oikeusasiamiehen päätös Dnro 1016/4/04

Imetyksen tuki ry on vuonna 1997 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on toimia konkreettisesti imetyksen esteiden poistamiseksi Suomessa. Yhdistys ylläpitää valtakunnallista imetystukipuhelinta, kouluttaa vapaaehtoisia imetystukiäitejä ja imetystukiryhmien vetäjiä, sekä välittää tietoa imetyksestä ja äidinmaidosta julkaisemansa lehden avulla. Yhdistyksellä on lähes 400 jäsentä, joista osa on terveydenhuollon ammattilaisia.

Kommentit:

Anonymous said...

Pekka Puska mainitsi hiljattain käydyn ravintokeskustelun yhteydessä "asiantuntemattomien" kaupallisista intresseistä ja kehui suomalaisten tutkijoiden vilpittömyyttä. Kannattaisi varmaan seurata, mitä talon sisällä tapahtuu.

11/04/2006 9:43 AM

Anonymous said...

Kansanterveyslaitoksen kaupalliset kytkökset ovat aika tavalla vahingollisia, tosin täysin välttämättömiä talon budjetin tasapainottamiseksi. Ne ravitsemukselliset suositukset joita me saamme lukeaksemme, eivät ehkä perustukaan viimeisimpään tutkittuun tietoon, vaan jonkun projektia rahoittaneen kaupallisen yrityksen näkemykseen.

Olen tutkija, minulla on kakkostyyppin diabetes, ja väitän että aikoinaan kun diabetesruokavaliota lievennettiin suhteessa sokeriin, se tapahtui varsin tuntevan sokeriteollisuuden lobbauksen jälkeen.

Tässä on tutkivan journalismin paikka, sellainen työ jota sinä olet Christer aloittanut. Varo vain vastaiskua! KTL on valmis puolustamaan näkemyksiään rumillakin keinoilla.

Hyvää jatkoa toivottaen "Tutkija"

11/04/2006 10:05 AM

Anonymous said...

Elämme maailmassa, jonka menestys perustuu siihen, että viljaa käytetään paljon ravinnoksi.

Menestyksellä tarkoitan sitä, että paljon ihmisiä on maailmaan syntynyt ja ravintoa riittää.

Vahvasti epäilen silti, että viljoilla on huonoja vaikutuksia ja maidolla myös.

Maidon trans-rasvojen sanotaan olevan erilaisia kuin kasvisöljyjen valmistettujen kovettuvan rasvojen trans-rasvat.

Miksiköhän silti mielessäni kaiheraa, että maidon rasva ei erityisen terveellistä olisi.

"Tutkimustiedotteen mukaan tutkimuksessa selvitetään, voidaanko diabeteksen riskiä vähentää poistamalla lehmänmaidon insuliini vauvojen ensimmäisten 6 kuukauden ruokavaliosta."

Muistan vanhoja kertomuksia, joissa voimailijat lisäsivät kehonpainoan juomalla gallonan(n. 4 litra) verran maitoa päivässä tavallisen ruuan lisäksi ja samalla harjoittamalla muutamia perusliikkeitä ja onnistuivatkin lisäämään kehonpainoan nopeasti.

Terveellistä tuskin on tämä tapa.

11/04/2006 11:14 AM

Varpu said...

Maidon transrasvat eivät ole terveydelle haitallisia, vaan päinvastoin niillä saattaa olla terveyttä ylläpitäviä vaikutuksia.

Tricon, Sabine et al.: Effects of dairy products naturally enriched with cis-9, trans-11 conjugated linoleic acid on the blood lipid profile in healthy middle-aged men, The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 83, No. 4, 744-753, April 2006.

11/04/2006 7:54 PM

Anonymous said...

Tämä on jo aika vakavaa:

"sekä Kansanterveyslaitos että eettinen toimikunta jättivät velvollisuuksiaan täyttämättä."

Mehän puhutaan vauvoista! Häpeä Kansanterveyslaitokselle. On hyvä, että tällaiset asiat selvitetään perinjuurin.

11/04/2006 9:50 PM

Anonymous said...

Tämä löytyy Helsingin Sanomista 4.11:

Oikeusasiamies Riitta-Leena Paunio on puuttunut äidinmaidonkorviketutkimukseen, jota Kansanterveyslaitos ja Valio tekivät useissa synnytyssairaalaloissa. Tutkimusta varten on otettu synnytyksen yhteydessä napaverinäytteitä tuhansilta vastasyntyneiltä.

Paunio mukaan tekijät ovat menelleet virheellisellä tavalla useassa kohtaa tutkimusta.

Napaverinäytteitä on otettu valtakunnallista Findia-tutkimusta varten. Sen tarkoitus on selvittää, väheneekö sokeritaudin riski, jos lehmän maidon insuliini poistetaan vauvojen ruokavaliosta kuuden ensimmäisen elinkuukauden aikana.

Vauvat on rekrytoitu tutkimukseen lähettämällä perheille tiedotteita ultraäänikutsun mukana. Osa vanhemmista on saanut kuulla lapsensa joutumisesta tutkimukseen vasta synnytyksen jälkeen, kun napaverinäyte on jo otettu. Suostuneet perheet ovat saaneet synnytyssairaalasta ilmaiseksi äidinmaidonkorviketta kahdeksi viikoksi.

Parin viikon kuluessa synnytyksestä selviää, kenellä on perinnöllinen alttius lapsuusiän diabeteksen puhkeamiselle. Nämä lapset ovat jatkaneet mukana tutkimuksessa. Heille on luvattu vastineeksi puolen vuoden ilmaiset äidinmaidonkorvikkeet.

Vanhemmille ei ole kyllin selkeästi kerrottu, että tämänhetkisen tiedon mukaan täysimetys suojaa diabetekseltä paremmin kuin mikään äidinmaidonkorvike. Imetyksen tuki -yhdistys kanteli tutkimuksesta oikeusasiamiehelle huhtikuussa 2004.

Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin tutkimuseettinen toimikunta antoi puoltavan lausuntonsa tutkimusta varten vasta marraskuussa 2002, puoli vuotta tutkimuksen alkamisen jälkeen.

Paunio pitää arveluttavana, ettei vanhemmille jaetussa tiedotteessa mainittu tutkimuksen johtajan suhdetta sen merkittävään rahoittajaan Valioon.

Valiolla on patentti tutkimuksessa käytetyn äidinmaidonkorvikkeen valmistusmenetelmään. Patentin edunsaajana on Findia-tutkimuksen johtaja ja päättökija. Hän toimii Kansanterveyslaitoksessa tutkimusprofessorina. Tietoa ei kerrottu myöskään Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin eettiselle toimikunnalle.

Vanhemmille annettua suostumisasiakirjaa oikeusasiamies arvostelee kovin sanoin. Sen puutteiden vuoksi vanhemmilla ei ole ollut riittäviä tietoja tutkimuksesta, jotta nämä olisivat voineet olla siitä tietoisia lain edellyttämällä tavalla. Siinä ei muun muassa kerrottu, mistä muualta tutkittavaa koskevia tietoja kerätään ja miten tietojen luottamuksellisuus suojataan.

Tutkimuksen aikana sen johto on muuttanut tutkimussuunnitelmaa viisi kertaa. Suunnitelmien mukaan lasten seuraamista jatketaan muun muassa kahdesta kuuteen ikävuoteen. Samalla heistä otetaan uloste- ja verinäytteitä, kerätään tietoja infektioista ja ruokavaliosta. Tietoja on alettu kerätä myös äidin potilastiedoista. Tutkimuksen muutoksista ei ole tiedotettu vanhemmille.

11/05/2006 12:19 AM

Anonymous said...

Tässä tulee näitä Kansanterveyslaitoksen tutkijoita, jotka osallistuvat tähän korviketutkimukseen:

Tutkija Sonja Bärlund, Tutkija Antti Reunanen, professori Outi Vaarala ja professori Suvi Virtanen

Pyytäisin heiltä lausuntoa koskien tätä järkyttävää tutkimusta. Ei muuta kuin toimittaja paikalle ja kysymään. Ehkä sinä Christer tunnet nämä tutkijat?

Terveisin Tutkija

11/05/2006 12:37 AM

veteraaniurheilija said...

Olin muissa töissä muutaman päivän. Huomaan korviketutkimuksen johdosta nousseen melkoisen kohun. Anonyymit viestit kertovat omaa tarinaansa Kansanterveyslaitoksen tutkimuslinjasta. En ole näitä lausuntoja pyytänyt. Ne on ilmaistu spontaanisti. Erästä poliitikkoa lainatakseni: "En ollut näitäkään pyytänyt ja ne tulivat minulle yllätyksenä." Samainen poliitikko on myös sanonut "En tiedä, kuka tietoja vuotaa" ja "Puhun niin totta kuin osaan", jotka sopivat ihan aidosti tähän yhteyteen.

Minulla ei ole mitään syytä asettaa kyseenalaiseksi Tutkijan paljastuksia diabeteksestä, tutkimusten eettisyydestä, KTL:n kaupallisista kytköksistä jne. Tieto on mahdollisesti "talon sisältä". Olen iloinen jos voin tarjota purkautumiskanavan ahdistuneelle tutkijalle. Samalla olen tosin hyvin surullinen, sillä "talon sisällä" ei todennäköisesti asiat ole kovinkaan hyvin jos tunnetaan tarvetta paljastaa jopa nimeltä mainiten muutamia tutkijoita. Poistan tuon kommentin jos ilmenee, että nimeltä mainituilla tutkijoilla ei ole mitään tekemistä korviketutkimuksen kanssa. Pyydän jo etukäteen anteeksi jos näiden nimien paljastuminen on ollut epäsopivaa.

Vaikka en ole kovin mielissäni anonyymeistä kommentteista, näyttäisi nimettömyys tärkeältä tässä blogimaailmassa ja internetin lukuisilla keskustelupalstoilla. No, tärkeää on, että ylipäättänsä keskustellaan - aroistakin asioista.

Kirjoitan nimeltä mainituille Kansanterveyslaitoksen tutkijoille ja pyydän heiltä kommenttia tähän korviketutkimukseen.

Kiitos, Varpu kun puolustat omaa näkemystäni maidon luonnollisten transrasvojen terveellisyydestä ihmiselle.

Kirjoitelkaa lisää jos siltä tuntuu, välttämällä kaikissa käänteissä muunneltua totuutta. Vierailkaa Imetyksen tuki ry:n kotisivuilla. Nyt tämä minulle julkaistavaksi tarjottu lehdistötiedote on myös luettavissa heidän omilla sivuillaan.

11/05/2006 11:44 AM

Varpu said...

Onhan maidon transseja tutkittu meilläkin:

Aro, A., Mannisto, S., Salminen, I., Ovaskainen, M-L., Kataja, V., Uusitupa, M.: "Inverse association between dietary and serum conjugated linoleic acid and risk of breast cancer in postmenopausal women", Nutrition and Cancer 2000; 38(2):151-7.

11/06/2006 8:25 AM

visitor said...

Findia-kantelun päätös (valikoiduin osin) on näköjään nyt EOA:n tietokannassa, toivottavasti tämä linkki toimii vielä huomennakin, ellei niin www.oikeusasiamies.fi ja sieltä pitää hakea 10 uusinta ratkaisua.

Niin ja KTL on myös näyttänyt elonmerkkiä, www.ktl.fi - puutteena myöntävät ainoastaan patentista kertomatta jättämisen.

11/07/2006 12:03 AM

Anonymous said...

Nyt on Kansanterveyslaitoksen sivuille ilmestynyt hallintojohtaja Jaakko Penttisen selostus Valion ja KTL:n käynnistämästä Findia-tutkimuksesta. Mitään tutkijoiden nimiä ei ole mainittu. Mitään muita virheitä ei myönnetä tehdyn kuin tiedottamisessa Valion omistamasta patentista.

<http://www.ktl.fi/portal/suomi/ajankohtaista/?id=976>

11/07/2006 2:11 AM

visitor said...

bioetiikka -blogissa on hiukan taustoitusta näihin tutkimusasioihin

11/07/2006 8:27 AM

visitor said...

Päivän hesarissa Tiede -sivulla on juttu Kansanterveyslaitoksen ja Turun yliopiston vauvatutkimuksesta, jossa uutisen mukaan "Suomen Turussa Lactobacillus-bakteereja kokeillaan jo ihmisin. Turun yliopiston ja Kansanterveyslaitoksen tutkimuksissa on huomattu, että vauvoille ja äideille syötetty Lactobacillus rhamnosus GG-bakteeri ehkäisee atooppista ihottumaa."

Googlaus sanoilla valio ja lactobacillus rhamnosus löytää patentin, jossa Valio on patentoinut Lactobacillus rhamnosus GG -bakteerin käytön hiivan aiheuttamien sairauksien ehkäisyssä. En tarkemmin etsinyt onko muita patenteja.

<http://www.wipo.int/pctdb/en/wo.jsp?WO=2004/041305>

11/07/2006 10:13 AM

veteraaniurheilija said...

Sähköpostia odottelen edelleen Kansanterveyslaitokselta. Tulisi sitä myöten selvyys ovatko nämä tutkijat mukana tässä korviketutkimuksessa.

11/07/2006 1:50 PM

Anonymous said...

Mä ihmettelen KTL:n sivuilla olevan tiedotteen sävyä. Sellainen hieman närkästynyt, "olisitte nyt kysyneet meiltäkin". Hehän ovat antaneet asiasta monta lausuntoa eduskunnan oikeusasiamiehelle parin viime vuoden aikana, joten luulisi että esim. sen tutkimuksesta vastaavan henkilön nimen esiintuominen olisi ollut mahdollista... No, mielenkiintoista tämä on joka tapauksessa ollut.

Terveiset Järvenpäästä!
Hanna G

11/07/2006 4:36 PM

veteraaniurheilija said...

Hei Hanna G ja kiitos kommentistasi! Minusta KTL:n suhtautuminen tähän FinDia-tutkimuksesta nousseeseen kokuun on harmillisen ylimielistä. Ei edes säälipisteitä enää tahdo irrota eräässä kommentissani paljastetuille tutkijoille. Sen verran tarkistin, että tutkija Sonja Bärlund, tutkija Antti Reunanen, professori Outi Vaarala ja professori Suvi Virtanen ovat Kansanterveyslaitoksen palveluksessa ja heidän osaamisalueeseen kuuluvat nämä diabetestutkimukset. Joku noista professoreista voi olla tutkimuksesta vastaava henkilö. Käynnissä on myös toisia diabetestutkimuksia. Näistä tutkimuksista vastaa professori Suvi Virtanen:

Diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy –projektin ravintotutkimus (DIPP-ravintotutkimus)

Yhteishanke Tampereen yliopiston terveystieteen laitoksen kanssa. DIPP-ravintotutkimus on seurantatutkimus, jonka päätavoitteena on selvittää, vaikuttaako geneettisesti alttiiden lasten sikiöajan, imeväisiän ja viiden ensimmäisen elinvuoden ravitsemus diabeteksen esiasteen kehittymiseen. Äidin raskauden ja imetyksen aikaista ravitsemusta ja lapsen ravitsemusta eri ikävaiheissa selvitetään monipuolisesti. Hankkeessa selvitetään lisäksi ravitsemuksen yhteyksiä allergisten sairauksien ja astman kehittymiseen.

Ravintotutkimuksen johtaja on professori Suvi Virtanen.

TRIGR –tutkimus (Trial to Reduce IDDM in the Genetically at Risk)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, voidaanko tyypin 1 diabetesta ehkäistä poistamalla lehmänmaidon valkuainen 6-8 kuukauden ikään asti lapsen ruokavaliosta. Koehenkilöiksi valitaan vastasyntyneitä, joilla on lisääntynyt perinnöllinen riski sairastua tyypin 1 diabetekseen. Perusehtona on, että lapsen äidillä, isällä tai täyssisaruksella on tyypin 1 diabetes. Lisäksi lapsella on diabetekselle altistava geeni.

Yhteyshenkilö on professori Suvi Virtanen.

TEDDY-tutkimus (The Environmental Determinants of Diabetes in the Young)

TEDDY-tutkimus on kansainvälinen seurantatutkimus, jossa selvitetään ympäristötekijöiden yhteyksiä tyypin 1 diabeteksen syntyyn. Tutkimus toteutetaan Suomen lisäksi Ruotsissa, Saksassa ja Yhdysvalloissa. Tutkittavien rekrytointi on alkanut 1.9.2004.

Yhteyshenkilö on professori Suvi Virtanen.

Tsemppiä hyvän asian puolesta toimivalle yhdistyksellenne!

11/07/2006 5:57 PM

Anonymous said...

FinDia-kantelustahan on KTL antanut kolme lausuntoa; oikeusasiamies on todennut, että annetuista lausunnoista ja muista asiakirjoista ei selviä, kuka on tutkimuksesta vastaava henkilö, ja tämä on merkittävä puute. (Lain mukaan tutkijasta vastaava henkilö toimii virkavastuulla ja on vastuussa koehenkilöiden turvallisuudesta)

11/07/2006 6:31 PM

Anonymous said...

MTV3:n uutinen mainitsee tapahtuneesta kertoessaan patentissa keksijänä olevan FinDia-tutkimuksen johtajan nimen, joka on yksi nimimerkin Tutkija täällä kertomista.

11/08/2006 8:46 AM

veteraaniurheilija said...

Tutkija Sonja Bärlund vastasi minulle äsken sähköpostilla seuraavasti:

Hyvä Christer Sundqvist,

Pyydän Sinua ystävällisesti lukemaan Kansanterveyslaitoksen internetsivuilla julkaistua tiedotetta asiaan liittyen (<http://www.ktl.fi/portal/suomi/ajankohtaista/?id=976>).

Ystävällisin terveisin,
Sonja Bärlund

Kyllä sitä ollaan niin mahdottoman ystävällisiä. Ystävällisesti jätettiin ilmoittamatta ovatko tutkija Sonja Bärlund, tutkija Antti Reunanen, professori Outi Vaarala ja professori Suvi Virtanen mukana tutkimuksessa ja mitä mieltä he ovat tutkimuksesta nousseesta kohusta. Tiedote on se ympäröivä hallintojohtaja Jaakko Penttisen lausunto, joka näilläkin sivuilla on ollut esillä.

t. christer

11/08/2006 6:50 PM

Anonymous said...

Ensimmäinen FinDia-julkaisu? Käsittelee FinDian peruskysymystä ja löytyy FinDia-hakusanalla googlolla, sisällöstä ei juuri pääse maksuttoman abstraktin perusteella käsitykseen.

<http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1196/annals.1375.054>

11/21/2006 1:17 PM

veteraaniurheilija said...

Hyvä havainto anonymous! Pyysin Outi Vaaralalta eripainoksen.

11/21/2006 1:34 PM

veteraaniurheilija said...

Sain jo vastauksen Outilta:

"Hei, kyseessä on katsaustyypinen artikkeli eikä siinä ole FinDia-tutkimuksen tuloksia. PDF-file ei vielä ole tullut minulle kustantajalta. Terv Outi Vaarala"

11/21/2006 1:55 PM

Juuresjuhlat tulossa

Pirjo Toikkanen Kotimaiset Kasvikset ry:stä ilahduttaa kotimaisten juuresten ylistyksellä. Nyt juurekset ovat "in". Juureksia syödään vuositasolla noin 12 kiloa henkeä kohden. Meille kaikille tutut juureslaatikot ja rosollit kaipaavat rinnalleen vaihtelua ja ohjeet päivitystä. Utta makuvipinää saat vähälläkin vaivalla, lupaa Pirjo.

Lisää vaikkapa lantun keitinveeten omenamehua, porkkanalle appelsiini- ja punajuurelle sitruunamehua. Mausta juurekset jouluisin maustein: neilikalla tai inkiväärillä, muskotilla tai maustepippurilla, kardemummalla tai kanelilla. Suosi yrtejä ja sipuleita. Kokeile palsternakkaa ja selleriäkin joulujuureksena. Paahda uunissa tai pikapaista pannulla. Käytä hyväksesi oikopolkuja: juureksia saa myös valmiina soseina ja paistovalmiina laatikkoaineksina.

Lähde: Kotimaiset Kasvikset ry, 20.11.2006

Viisi minuuttia lantusta

Eikö sinulla lanttu leikkaa?, kysytään joskus kun toinen ei oikein ymmärrä mistä on kyse. Lantun suhteen voidaan tosiaankin olla ymmällään, sillä hyödyllisyydestään huolimatta lanttu ei ole saavuttanut sille oikeasti kuuluvaa merkittävää asemaa juureksiemme joukossa.

Lanttu on vanha viljelykasvi, joka on peräisin joko Pohjois-Euroopasta tai Siperiasta. Lanttu levisi Suomeen todennäköisesti Ruotsista, Gotlannin saarelta. Lanttua on kuvattu Turun akatemiassa vuonna 1683. Turkuun se lienee levinnyt Hämeestä. Muissa Pohjoismaissa ja Saksassa lanttu on paljon suosittu kuin meillä. Pohjolassa lanttua on viljelty 1500-luvulta asti, sitä onkin sanottu Pohjolan appelsiiniksi. On sanottu leikkisästi, että lantulla ja paloviinalla on sama levinnäisyysalue eli Norja, Ruotsi, Suomi ja Venäjä. Lanttu on nauriin ja kaalin lajiristeymä, josta on myös öljykasvimuoto, rapsi.

Lanttu on muodoltaan pyöreähkö ja kooltaan vaihteleva juures. Kuori on vihertävä ja malto kellanoranssi ja kiinteä. Lanttu on hyvä C-vitamiinin lähde ja sisältää myös runsaasti A-vitamiinin esiastetta. Paksun kuoren ja kylmäkestävyyden ansiosta lantun vitamiinipitoisuus säilyy kevääseen asti. Lantun kirpeä maku johtuu sen sisältämästä sinappiöljystä. Lantussa on rikkiä sisältäviä yhdisteitä, jotka herkkävatsaisilla aiheuttavat ruoansulatusongelmia ja ilmavaivoja. Nitraattipitoisuutensa ansiosta lanttua ei suositella alle 1-vuotiaille lapsille.

Jotkut terveystoimijat pitävät lanttua hyvin merkittävänä kasvina johtuen sen syöpää (mahdollisesti) ehkäisevästä kyvystä. Kaksi eniten tämän suhteen tutkittua yhdistettä ovat indolit ja isotiosyanaatit. Indolien uskotaan suojaavan rintasyövältä koska ne estävät estrogeenihormonin vaikutusta. Isotiosyanaatin rooli olisi mahdollisesti sellaisten entsyymien edistämiseksi, jotka suojaavat perintötekijöitämme syöpää aiheuttavien karsinogeenien tuhoilta. Lanttu on laihduttajan ruokaa. Finelin ravintotietokannan mukaan energiamääräksi ilmoitetaan 25 kcal (106 kJ) / 100 g.

Lanttu on edullinen ja monikäyttöinen juures. Se kuuluu suomalaisiin perinneruokiin kuten lanttukukkoon, lanttupiirakkaan, lanttupuuroon ja lanttulaatikkoon. Lanttulaatikko oli ennen vanhaan (ehkä vieläkin?) suosittu pitopöydän ja joulun herkkue. Keitettujen ja survottujen lanttujen joukkoon lisättiin ruisjauhoja tai kalliimpia vehnäjäuhoja, vähän maitoa ja pippuria. Myös lanttu- eli junkkipuuro oli juhlaruokaa. Keitetyt lantut maistuivat erityisen hyvin ahvenien kanssa. Tänä päivänä yleisintä lantun käyttöä on keittojuureksena liha- ja vihanneskeitoissa. Lanttu sopii hyvin raakaraasteena tai paloina rouskuteltavaksi. Erinomaisesti lanttu sopii myös pataruokiin, raasteohukaisiin ja juurespihvihin. Kuullotetut lanttukuutiot sopivat hyvin sian- ja lampaanlihan lisäkkeeksi.

Viisi minuuttia nauriista

Olen saanut runsaasti palautetta näistä viisiminuuttisista tuokioista ravinnon ja terveyden äärellä. Ne eroavat normaalista kirjoittelustani sen suhteen, että ne ovat sellaisia ajattomia tiedonmurusia.

Nyt tulee viisi minuuttia luettavaa nauriista. Nauris on ikivanha juurikasvi. Sitä viljeltiin meillä ennen perunaa ja tunnettiin jo antiikin Kreikassa sekä Intiassa. Tarkkaa syntysijaa nauriin viljelylle ei tunneta, mutta ehdolla on Lähi-idän maat, Pakistan ja Afganistan. Nauris sietää hyvin kylmyyttä, joten sitä voi viljellä jopa Grönlannissa ja kuulemani perimätiedon mukaan meillä Suomessa nauriit ja lantut jätettiin joskus peltoon talven yli ja syötiin aikaisin keväällä pahimpaan nälkään. Muistaakseni lanttu säilyi talven yli tällä tavalla tosi hyvin ja nauriskin kohtalaisesti. Tällä hetkellä naurista kelpuutetaan monesti vain rehukasviksi kotieläimille, mutta toivon että saatte kipinän kokeilla naurista ruoanlaitossanne.

Nauriista on olemassa erilaisia lajikkeita, litteähköjä ja pyöreitä. Se kasvaa hyvin nopeasti ja on parhaimmillaan pienikokoisena. Liian suurena nauris muuttuu tikkumaiseksi ja sitkeäksi. Viljelijää kiusataan naurissadon alttiudella mennä pilalle esim. kaalikoin ja muiden tuhohyönteisten vaikutuksesta.

Naurista käytetään monien suomalaisten perinneruokien valmistukseen. Keski-suomalaisen perinteen mukaan nauris kylvettiin kaskimaille. Syksyllä sadonkorjuun aikaan valmistettiin herkullisia naurispaistikkaita. Nauriit kypsyivät kahden tulella lämmitetyn ja maahan haudatun sileän kiven välissä. Paistikkaita syötiin ulkosalla leivän kanssa. Yleistä ruokaa olivat myös nauriskeitikkäät eli -hauvikkaat, joita haudutettiin rautapadassa suuri määrä kerrallaan. Vähän suolatun keitinveden annettiin haihtua kokonaan. Kylmiä hauvikkaita oli muistitiedon mukaan aina pöydässä tarjolla. Keuruulla muistettiin naurishauvikkaiden maistuneen laukkuryssille paaston aikaan. Nykyisin nauris taitaa olla enemmänkin tunnettu isolle yleisölle kesäherkkuna, jota etenkin lapset mielellään syövät raakana. Kesäisin torilta ostetut tuoreet naurisniput tekevät kauppansa nopeina naposteluherkkuina. Makua tästä vaaleasta viettelijästä siis löytyy! Nauris sopii lantun tavoin keittoihin, patoihin ja kasvispihveihin.

Nauriin sisältämä ravintokuitu auttaa pitämään suoliston kunnossa. Nauriin terveysominaisuuksiin liitetäänkin mahdollinen paksu- ja peräsuolen syövän ehkäisy. Nauriissa on jonkin verran C-vitamiinia. Suuren vesipitoisuutensa ansiosta nauris on vähäkalorinen. Finelin ravintotietokanta ilmoittaa nauriin energiamääräksi 24 kcal (100 kJ) / 100 g. Myös nauriin vihreät lehdet voi käyttää ruoaksi. Niissä on runsaasti beetakaroteenia, C-vitamiinia ja foolihappoa (B9-vitamiini). Nauriissa on runsaasti nitraattia ja sitä ei sen takia suositella kaikkein pienimmille lapsille.

Pikaruoka pois lastenohjelmista Britanniassa

Täällä Anna Mård, Lontoo. Britannia on päättänyt poistaa pikaruokamainokset lasten televisio-ohjelmista. Tämän toimenpiteen arvioidaan heikentävän lastenohjelmien tuotantoa. Mainostajat siirtyvät internetiin.

Britannia kieltää tammikuun lopusta 2007 alkaen roskaruuan mainonnan lastenohjelmissa ja sellaisissa aikuistenkin ohjelmissa, joiden katsojien joukossa on paljon lapsia ja nuoria. Lasten lihomisesta huolissaan olevat terveystkampanjoijat olisivat halunneet täydellisen mainoskiellon ennen kello yhdeksää, mutta bisnesväelle tuleva kompromissikin on tuskallinen.

Britannian kaupalliset tv-kanavat menettävät tämän toimenpiteen johdosta kerralla 60 miljoonaa euroa mainostuloistaan. Elintarvikevalmistajat puolestaan joutuvat miettimään, miten ne pystyvät jatkossa rakentamaan tuotteidensa mielikuvia ja ylläpitämään myyntiään. Mainoskielto koskee kaikkia elintarvikkeita, joiden sokeri-, suola- tai rasvapitoisuus on yleisiä ravintosuosituksia korkeampi. Hampurilaisten, pitsojen, sipsien, makeisten ja limujen lisäksi tulilinjalle joutuvat mm. monet mehujuomat ja aamiaismurot, joissa on paljon sokeria. Kielto koskee kaikkia lapsille ja nuorille suunnattuja ohjelmia ja niitä lähettäviä maanpäällisiä kanavia sekä satelliitti- ja kaapeliyhtiöitä. Myös monet koko kansalle suunnatut viihde- ja musiikkiohjelmat joutuvat kiellon piiriin, jos niillä on runsaasti nuoria katsojia.

Britannian elintarvikeyhtiöt osasivat odottaa paljon puhuttua kieltoa, joka kuitenkin toteutui tiukempana kuin yleisesti ounasteltiin. Yhtiöiden ratkaisu tilanteeseen on nettimainonnan lisääminen. Esimerkiksi Domino's Pizza joutuu lopettamaan suosituksen Simpsons-sarjan sponsoroinnin. Sanomalehti Financial Timesin mukaan se aikoo siirtyä nettimainostajaksi. Yhtiö uskoo voivansa hyödyntää TV:ssä rakennettua tunnettua uusin keinoin. Televisioyhtiöt pelkäävät, että mainoskielto vaikuttaa väistämättä maassa tuotettujen lastenohjelmien tasoon. Ainoastaan luparahoitteisen BBC:n tuotannon tulevaisuudennäkymät eivät kiellon myötä heikkene.

Pelkästään lasten- ja nuortenohjelmia välittävien kaapeli- ja satelliittikanavien tulot pienenevät kiellon seurauksena 15 prosenttia. Monien nuorekkaisiin ohjelmiin keskittyvien kanavienkin tulot voivat pudota liki kymmenen prosenttia, mutta tv-mainonnan kokonaiskakkuun kiellon vaikutus on vähäinen.

Veteraaniurheilija tervehtii tätä toimenpidettä ilolla!

Lähde: Taloussanomat, 18.11.2006

Viinirypäleitä ylipainoon ja diabetekseen!

Uuden tutkimustiedon mukaan muun muassa viinirypäleistä saatava resveratroli -niminen antioksidantti suojaa diabetekselta ja liikapainolta. Yhdisteen vaikutus perustuu sen kykyyn aktivoida aineenvaihdunnan säätelyyn vaikuttavaa geenää.

Resveratrolia on toistaiseksi testattu hiirillä, joissa se lisäsi fyysistä suorituskykyä huomattavasti, suojasi niitä liikapainoisuudelta ja paransi insuliiniherkkyyttä. Tulokset antavat olettaa, että tutkitulla geenillä on tärkeä merkitys myös ihmisen energia-aineenvaihdunnan säätelyssä. Tutkimukseen osallistunut Sirtris Pharmaceuticals on jo ryhtynyt tuumasta toimeen, eli kehittää resveratrolin ominaisuuksiin perustuvaa lääkettä tyyppin 2 diabeteksen ja ylipainon hoitoon.

Tutkimus tehtiin yhteistyössä Strasbourgin, Kuopion ja Johns Hopkinsin yliopistojen sekä Bostonissa sijaitsevan Sirtris Pharmaceuticals -yhtiön tutkijoiden kanssa. Tutkimusryhmän laatima artikkeli on julkaistu arvovaltaisessa Cell- tiedelehdessä. Suomesta tutkimukseen osallistui akatemiaprofessori Markku Laakso.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 17.11.2006

Mikä meitä suomalaisia lihottaa?

Nuorena harrastin kaikenlaisia numeroleikkejä erityisesti pitkien harjoituslenkkien aikana. Laskin esimerkiksi kuinka monta punaista autoa tuli lenkillä vastaan. Eihän tuollaisessa asiassa ole paljoakaan mieltä, mutta se teki välillä tylsästäkin pitkästä lenkistä ihan siedettävän mielenkiintoisen. Nämä entisaikojen numeroleikit mielessäni tein pitkän, rauhallisen kävelylenkin Turussa noin kaksi viikkoa sitten keskellä arkipäivää. Kävelin Turun Kupittaan Urheiluhallilta Turun Tuomiokirkolle, sitten joenvartta pitkin Turun Sataman suuntaan, kiersin Turun Linnan ja tulín mutkitellen päärautatieaseman kautta Turun linja-autoasemalle, jossa sitten hyppäsin Paraisten linja-autoon. Olisikohan kävelylenkki ollut noin 17-20 km pitkä. Matkan aikana viihdytin itseäni laskemalla vastaanulijoita, heidät samalla jakaen karusti joko merkittävästi lihaviin tai normaalipainoisiin. Jos te näitte kaverin joka katseli kiusallisesti arvioiden teidän uuman seutuanne, se saattoi olla juuri minä. Pyydän anteeksi!

Laskin matkan aikana 2748 merkittävän ylipainoisiksi luokittellemaani ihmistä (BMI > 30) ja 16451 normaalipainoista (kokeilkaa joskus, vaatii keskittymistä sillä hommassa menee äkkiä sekaisin laskuissa). Muutama ryhmässä kävellyt ihminen pääsi livahamaan ohi silmieni ja kaksi kertaa soi puhelin, jolloin laskentani keskeytyi arviolta kymmeneksi minuutiksi. Tämä laskutehtäväni antaa kuitenkin jonkinlaisen käsityksen siitä, että niinkin merkittävästi liikuntaan houkuttelevassa kaupungissa kuin Turku, on keskellä päivää havaittavissa lähes 3000 merkittävän ylipainoista ihmistä kahden ja puolen tunnin aikana.

Mikä meitä suomalaisia lihottaa? Ruokaa syödään liian paljon, se saattaa olla turhan rasvaista ja liikutaan liian vähän. Mitä muita syitä? Toimittaja Mari Heikkilä luettelee Medi uutisten artikkelissaan "Lisäselityksiä lihomiselle" näitä lihomiseen vaikuttavia syitä. Artikkeliaan varten

Heikkilä on lukenut International Journal of Obesity -lehdessä julkaistua tuoretta tutkimusta. Tällaisia seikkoja Heikkilä luettelee (poimin listasta Suomea parhaiten kuvaavia seikkoja):

1. liikunnan väheneminen
2. kasvaneet ruoka-annosten koot
3. lisääntynyt TV:n ääressä löhöäminen
4. makeisten, limonadin ja pikaruokan saatavuuden paraneminen
5. unen puute (lisää ruokahalua ja näläntunnetta)
6. teollisuuskemikaalit (näissä on hormonituotantoon vaikuttavia yhdisteitä)
7. liian tasainen lämpötila (vähentää elimistön energiankulutusta, huoneet sopivan lämpöisiä kesät talvet)
8. tupakointi on vähentynyt
9. tiettyjä lääkkeitä nautitaan enemmän (psykoosi-, mieliala-, masennus-, allergia-, hormoni- ja ehkäisyväkkeitä sekä antihistamiinien, on havaittu lisäävän painoa)
10. tietyn ikäiset lihovat muita helpommin (Suomen väestöstä on suuri osa keski-ikäisiä)
11. synnyttäjien keski-ikä on noussut (on todettu lisäävän jälkeläisten painoa)
12. odottavan äidin lihavuus voi edistää saman asian kehittymistä lapselle
13. odottavan äidin raskausajan diabetes voi edistää saman ongelman ilmenemistä lapsessa
14. lihavat lisääntyvät tehokkaammin
15. lihavuus periytyy jälkeläisille (joko elintapojen tai perinnöllisyyden kautta)
16. ihmiset suosivat elämäntapojensa sellaisen jolla on rehevät muodot
17. lihavat suosivat lihavia

No joo, tällaiset listat ovat kovin suosittuja nykyään. Ei näitä niin kauhean vakavasti kannata ottaa, niin kuin ei myöskään minun yksittäistä koesarjaani tuona kauniina iltapäivänä Turussa.

Lähde: Mediuutiset, 17.11.2006

Tätä minä en ymmärrä

Uutta tietoa: Myös Helsingin Sanomien ja Tiede-lehden keskustelupalstoilla on varsin vilkas keskustelu tästä suomalaisten lihavuusongelmasta.

Hiilaritietoiset foorumilla on mielenkiintoinen keskustelu mm. diabeteksestä ja lihavuudesta. Siellä on ainakin kaksi vastarannan kiiskiä vauhdissa, nimimerkki "Anja" ja "veteraaniurheilija". Jälkimmäiseltä tahtoo järki pimentyä kun tulee puheeksi diabeteksen (sokeritaudin) hoito. Tämä on kuitenkin kieltämättä aivan uskomattoman ristiriitaista:

- a) Suomi on Euroopan kolmanneksi lihavin kansakunta (Euroopan komission raportti)
- b) Suomi saa tänään Istanbulissa Turkissa Maailman terveysjärjestön WHO:n lihavuudenehkäisyypalkinnon

Miten lähes jumbosijalle sijoittuva maa lihavuusvertailussa voi saada tästä palkinnon? Syy löytyy Suomen Diabetesliiton vetämästä diabetesohjelmasta. Ilmeisesti tässä palkitaan Suomea siitä, että vältimme jumbosijan (Maltalla asuu tilastojen mukaan Euroopan lihavin kansa). Saako tällaista Suomessa kysyä?

Miettikääpä tätä! Onko alla mainittu sponsoreiden lista millään tavalla vaikuttanut ohjelman toteutukseen:

Dehkon pääsponsorit
RAY

Sanofi-Aventis
Novo-Nordisk
Vaasan & Vaasan
Lilly
Tamro MedLab Oy

Dehkon tukijat
Bayer Oy / Diagnostiikkaosasto
GlaxoSmithKline Oy
Keskinäinen työeläkeyhtiö VARMA
LifeScan / Johnson & Johnson
Oy Leiras Finland Ab
Novartis Finland Oy
Pfizer Oy
Suomen MSD Oy
Roche Diagnostics

Kommentteja saa tulla ja mielellään sellaisia, jotka saavat minut järkiintymään. Täytyyhän tuossa DEHKOssa olla jotain järkevää?

Kommentit:

Varpu said...

Sitä paitsi ne tilastot valehtelevat. Jossakin joku yksityiskohta ei nyt ole yhteismitallinen. Olen ollut Maltalla kielikursilla, enkä muista koko oleskeluni aikana nähneeni sillä tavalla lihavia ihmisiä kuin Suomessa.

11/17/2006 11:43 AM

veteraaniurheilija said...

Nämä ovat Varpu vaikeita asioita nämä lihavuuskysymykset. Ainoa varma asia on (ja tässäkin asiassa olen vähän epävarma):

Ylipaino on mukana useissa eri sairauksissa kuten diabetes, nivelkulumat, sydän- ja verisuonisairaudet sekä tietyt syövätkin. Diabeetikoiden määrän on ennustettu kaksinkertaistuvan (jotkut puhuvat jopa tätäkin nopeammasta tahdistasta!) 10 vuodessa. Ylipaino aiheuttaa myös huonoa itsetuntoa, syrjintää sekä masennusta. Ylipainoisuuteen liittyy merkittävä elinajan ennusteen lyheneminen.

Hautaamalla sotakirves ravitsemusrintamalla ja ponnistelemalla kaikilla tavoin lihavuusongelman taltuttamiseksi, voidaan ehkä pelastua joten kuten tästä katastrofista. Ilmeisesti tätä suomalaisten uusinta terveystaloutta ei oikein kehdata juhla täysin rinnoin, sillä tämän asian puolesta ei millään tavalla hehkuteta täällä Suomessa.

Seurataan tilannetta.

11/17/2006 1:10 PM

Varpu said...

Pointtini oli, että ympäri Eurooppaa löytyy lihavia ihmisiä, heitä on paitsi Suomessa (saksalaisystäväni olivat aivan järkyttyneitä, he eivät mielestään ole koskaan nähneet yhtä paljon lihavia kuin Suomessa), myös Saksassa (joka neljäs on täällä ylipainoinen), Englannissa jne. Ranskassakin heitä näkee Pariisin ulkopuolella. Mielikuvani maltalaisista on että miehet siellä ovat vanteria ja vanhemmat naiset somasti pikkuisen pulleita. Mutta sellaista sairaalloista ylipainoisuutta Suomen ja Amerikan tyyliin en nähnyt siellä LAINKAAN. Roskaruoka oli kyllä (tietenkin, Brittiläisen Kansainyhteisön maa kun on) rantautunut sinne, mutta perinteisesti maltalaiset söivät vielä kotona...

11/17/2006 5:33 PM

Thinker said...

Ylipainoisella ihmisellä seksuaalinen vire on selkeästi huonompi niin naisilla kuin miehillä.

Naiset ovat alkoholin vaikutuksen alla seksuaalisempi, kun alkoholi nostaa naisilla testosteronitasoja.

Miehillä taas nousee hetkellisesti testosteronitasot mutta nopean testosteronin nousun jälkeen elimistö laskee tasoja moneksi päiväksi alemmalle tasolle.

Alkoholin juominen ei tästä syystä ole ikinä ns. miehekästä, fysiologisista syistä.

Kun mies on vähärasvainen niin rasvakudos ei muodosta aromataasisynteesin kautta testosteronista estrogeenia.

Sama tapahtuu naisellakin käsittääkseni, että liiallinen rasva% tekee naisesta ailahtelevamman ja masentuneen.

Hormonit määräävät ja miehille tärkein hormoni on testosteroni, se määrittää olemuksemme ja antaa miehelle tarvittaessa räväkkyttä suorittaa asioita naisia aggressiivisemmin.

Toivon syvästi, että miehet saavat takaisin miehisyytensä ja ylipainoiset ja matalavireiset äidin mussukat poistuvat tahraamasta mieskuntaa.

11/20/2006 2:57 AM

Thinker said...

Kävin tuossa aiemmin kommentoimassa ja Art De Vany on kommentoinut blogissaan näin:

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

"Mark Christensen (author of Supercar) asked if his daughter should continue to run 10Ks. She finished high among 1500 runners in her first race with only light training.

4. It is a highly destructive activity. Ankles, knees, hips, and lower back all take a pounding. She will develop poor posture and progressively grow shorter as her spinal disks compress. Her vascular system will become inflamed and she may develop asthma from the LA basin air and high volume breathing. She will age more rapidly and compromise her immune system. Her stress hormones will elevate and her good hormones will decline."

Selkeästi Art viittaa, että pitkän matkan juokseminen on tuhoavaa nivelille kuten nilkat, polvet, lantio saavat kovaa räsitusta.

Myös alaselän terveys on vaarassa, koska lantion asento muuttuu vaarallisen nopeasti huonoksi(tämä on pohjimmainen syy ed. mainittuihin ongelmiin).

Lisäksi pituuskasvun arvelee häiriintyvän koska välilevyt ja varmaan tarkoittaa epifyysilevyjen sulkeutumista, mikä lopettaa pituus kasvun loppujen lopuksi.

Sydän ja verenkiertoelimistö joutuu tulehdustilaan, joka kroonistuu juoksemisen jatkuessa.

Ja lisäksi on todellisuutta, että kyseinen henkilö vanhenee nopeammin ja vastuskyky vaarantuu tämän urheilumuodon takia.

Stressihormonit kuten kortisoli nousee harjoittelussa 45 min. jälkeen(tutkimus tehty kestävyyspyöräilijöillä, joilla reidet ovat jatkuvalla räsituksella 45 min. ajan)

45 min. paikkeilla harjoituksesta testosteroni oli tavallista korkeammalla mutta tämän jälkeen kortisolia erittyy liikaa ja tyrehtyttää hyödyt esim. lihasmassan hankinnan kannalta.

Tiedän, että tämä sotii agendaasi vastaan Christer mutta jotain totuttaa tässäkin on.

Itse tykkää nopeusvoima lajeista ja ne ovat minusta terveellisempi lajeja kuin pitkän matkan juokseminen ikinä.

11/20/2006 3:15 AM

veteraaniurheilija said...

Thinker on käynyt ajattelemassa blogissani. En voi muuta kuin yhtyä ajatuksiin lihavuudesta. Oikeastaan ainoa asia minkä suhteen olisin täsmentämässä käsitystäsi on tämä asia, joka liittyy pitkän matkan juoksemiseen:

"Myös alaselän terveys on vaarassa, koska lantion asento muuttuu vaarallisen nopeasti huonoksi(tämä on pohjimmainen syy ed. mainittuihin ongelmiin)."

Ainakin minä pyrin valmistuksessani huomioimaan nämä seikat kertomalla, että etunoja ei lähde lantiosta vaan nilkoista. Pitäisi pyrkiä askellukseen, jossa ikäänkuin kaatuu eteenpäin väkisin nilkoista lähtien (vaikea selittää pelkästään tekstiä tuottamalla). Juostaan lantio edessä ja askel rullaa sillä tavalla, että askelkontakti maahan on mahdollisimman lyhyt ja napakan rullaava. Onnistuakseen lantiossa pitää olla voimaa ja alaraajoissa lihasten hermotus kunnossa. Saavuttaakseen tämän, pitkän matkan juoksija tekee runsaasti tekniikka-, lihasvoima- ja koordinaatioharjoitteita.

Kiitos arvokkaista kommentteista!

11/20/2006 8:35 AM

Miten lihas väsy?

Tiedemiehiä askarruttaa kysymys siitä miten lihas väsy. Aiemmin oltiin lähes yksipuolisesti sillä linjalla, että lihas väsy kun siihen kerääntyy maitohappoa. Puhuttiin siitä miten lihaksia "hapottaa" ja sen takia suoritusta on vaikeaa tai mahdotonta enää jatkaa. Tämä on osoittautumassa virheelliseksi tai ainakin vähäisemmäksi merkitykseltään lihaksen väsymisen suhteen. Kun lihas työskentelee kovaa ja ilman happea (anaerobisesti) se toki tuottaa maitohappoa suuria määriä,

minkä voi mitata veren suurentuneina laktaattipitoisuuksina. Tämän tietää jokainen mattotestillä itsensä puhki juossut urheilija. Nykykäsityksen mukaan maitohappojen lisääntyminen ei kuitenkaan ratkaisevasti johda lihaksen väsymiseen vaan suoritusta voidaan vielä jatkaa pitkään. Maitohappojen lisääntyminen on vain merkki siitä, että urheilija on äärimmäisen kovassa rasituksessa varsinkin silloin jos veren laktaattipitoisuudet ovat erittäin korkeat.

Professori Peter Weyand on työryhmänsä kanssa tullut siihen johtopäätökseen, että lihas väsy polttoainepulaan. Hän pisti koehenkilöitä polkemaan kuntopyörää molemmilla jaloilla ja välillä vain toisella jalalla, toisen jalan levätessä. Työskennellessään lihas koko ajan kuluttaa ATP:tä polttoaineena, joka levossa tai rauhallisemman liikunnan aikana erityisen aerobisen prosessin avulla palautuu lihaksessa lähes täydellisesti. Lihas toipuu näin ja suoritusta voi taas jatkaa. Liikuntaa voidaan jatkaa hapen avulla hyvinkin pitkään, jos polttoainetta vain riittää. Edellytyksenä on silloin, että liikunta ei ole kovin kuluttavaa. Rajoittavana tekijänä on sydämen teho, eli miten tehokkaasti sydän ja verisuonisto kykenee kuljettamaan happea työskentelevään lihakseen.

Luonnollisesti kovassa lihastyössä ei happea ehdi kulkeutua lihakseen tarpeeksi nopeasti ja mm. polttoaineen uudismuodostus jää vajaaksi. Anaerobisten prosessien avulla voidaan toki kehittää suuriakin määriä lihasten polttoainetta, mutta tuotantokapasiteetti on varsin rajallinen.

Kun tiedemiehet antoivat koehenkilöiden polkea kuntopyörä vuorotellen jommalla kummalla jalalla huomattiin, että työskentelevään lihakseen saatiin käyttöön uusia lihasryhmiä koska lepäävästä jalasta jäi verenkiertoon vapaata happea enemmän ja ATP:tä muodostui taas kovasti työskentelevässä jalassa ainakin joissakin lihasryhmissä. Tämä voitiin todeta mittaamalla työskentelevien lihasten kehittämiä heikkoja sähköimpulsseja. Tällä koesarjalla saatiin todistettua, että työskentelevään lihakseen rupeaa muodostumaan liikkeen jatkumista mahdollistavaa polttoainetta kunhan esim. toista jalkaa lepuuttamalla taataan riittävä määrä happea lihakseen. Sitten kun lihaksen ainoaksi keinoksi jää kehittää polttoainetta ilman happea, lihas on vääjäämättä menossa väsyksiin varsin nopeassa tahdissa.

Erityisesti sellaisissa urheilumuodoissa, joissa isot lihasryhmät ovat käytössä, nousevat ATP:n uudismuodostus, hapenotto- ja sydämen teho keskeisiksi tekijöiksi. Suorituksen rentous, liikkeen taloudellisuus ja ATP:n muodostumisnopeus mitokondrioissa on mielestäni tärkeitä seikkoja joita kannattaa pohtia lihasten väsymisen yhteydessä. Vielä on paljon epäselviä seikkoja lihasten väsymisessä, mutta pala palalta tämä kiehtova mysteeri selviää.

Lähde: Sportsmedicine, 8.11.2006

Kommentit:
Anonymous said...

Hyvin olit poiminut olennaisen tiedon tuosta artikkelista. Sinä olet hyvä siinä lajissa. Kertoisitko vielä ihan yksinkertaisesti minulle vähemmän älyvälle miten lihasten glykogeeni liittyy tuohon lihasväsymiseen. Vai liittyykö se mitenkään? Miten lihasten glykogeenitankkaus vaikuttaa lihasten väsymistä estämään?

Terveisin Seppo

11/17/2006 4:18 PM

veteraanuurheilija said...

Hyvä kysymys Seppo! Pyrin yksinkertaiseen selitykseen.

Lihasten glykogeeni on se varsinkinainen polttoaine joka muodostaa sitä lihaksen tarvitsemää ATP:tä. Kun glykogeeni (paljon glukoosia ketjumuodostelmassa) hajoaa yksi molekyyli glukoosia tuottaa kaksi molekyyliä pyruvaattia. Tässä reaktiossa muodostuu samalla 2 ATP-molekyyliä. Tällä tavalla lihasglykogeeni liittyy tähän ATP-touhuun.

11/17/2006 10:28 PM

Thinker said...

Glykogeenia tarvitaan polttoaineeksi eniten tuossa 30-60s. yhtäjaksoisen suorituksen jälkeen.

Pätkityillä systeemeillä voidaan sitten kehittää eri ominaisuuksia.

<http://anabolicminds.com/forum/exercise-science/36720-articles-physiology-related.html>

Anaerobic glycolysis: Glycogen (the form of glucose that is stored in muscle) is broken down to provide the energy for ATP formation and also the formation of pyruvic acid. Additionally, some blood glucose may be used in this process, along with the intramuscular glycogen. One of the end products of this mechanism is lactic acid, which is made by the eventual conversion of pyruvic acid.

"This mechanism can provide more total energy than the phosphagen system, but not as quickly. This being the case, anaerobic glycolysis is the major energy pathway for muscular contractions lasting from ~30 to ~60 seconds."

11/20/2006 3:02 AM

veteraaniurheilija said...

Thinker ilahduttaa taas napakalla kommentilla. Tosiaankin, mitä kovemmalla intensiteetillä juostaan sitä enemmän lihasglykogeenia kuluu suhteessa rasvaan (ja proteiineihin). Pitkän matkan juoksija käyttää jo kymmeniä prosentteja (minulla on taulukko tästä jossakin, en nyt sitä löytänyt) energiaa rasvavarastoista. Lihaksen omat sisäiset rasvat + se "Dunlop" käytetään energiaksi. Vasta sitten kun glykogeeni on täysin loppu otetaan energia proteiineista suuremmassa määrin (onneksi!).

11/20/2006 8:42 AM

C-vitamiini ei tykkää kuparista

Arvaamattomia ovat vitamiinien vaikutukset. Tämän sai havaita Patric Jansson Åbo Akademiassa. C-vitamiini ja kupari voivat yhdessä edistää juomavedessä happiradikaalien ja vetyperoksidin muodostumista, väittää FM Jansson väitöskirjassaan.

Nämä vapaat happiradikaalit ovat varsinaisia ilkimyksiä. Ne hajottavat solurakenteita kuten lipidikalvoja, proteiineja ja DNA:ta. Varsinkin jos niitä on paljon. Vapaat happiradikaalit on yhdistetty muun muassa vanhenemisprosessiin, syöpään, tulehdussairauksiin, veritulppiin ja hermosto- ja sydänsairauksiin. Tohtori Matti Tolonen on tästä puhunut jo kauan. Kaikkien kroonisten sairauksien syytekijöitä ovat hänen mielestään happiradikaalien muodostuminen, hapetusstressi ja tulehdus. Miten on mahdollista, että "antioksidanttitiamiini" nimeltään C-vitamiini aiheuttaa lisää hapetustressiä, vaikka asian pitäisi olla juuri päinvastoin?

Tolonen voi nähdäkseni näiltä osin nukkua yönsä rauhassa. Tämä yllättävä tulos saatiin vasta laboratorio-olosuhteissa, eikä vielä voida sanoa tuloksen vaikutuksesta ihmiseen kovinkaan paljoa, Jansson korostaa. Vielä ei myöskään tiedetä, voisivatko ruoan muut ainesosat kumota vaikutuksen. Korostaisin itse, että aina on parasta nauttia vitamiinit monipuolisesta ravinnosta, eikä pillereistä.

C-vitamiinia lisätään nykyisin juomiin ja muihin elintarvikkeisiin enemmän kuin koskaan aikaisemmin ja C-vitamiinia popsitaan lähes puolihuolimattomasti jopa grammakaupalla. Näin tehdään siksi, että C-vitamiinin on havaittu toimivan hyvänä säilöntäaineena juomissa ja se estää tehokkaasti hapettumista. C-vitamiini luetaan niihin antioksidantteihin, jotka voivat suojella elimistöä vapailta happiradikaaleilta. Tutkijan elämä on kuitenkin yllätyksiä täynnä, sillä kun vesijohtovedessä on kuparia on voitu osoittaa, että C-vitamiini saattaa edistää vapaiden ja erittäin haitallisten happiradikaalien muodostumista.

Yllättävä havainto oli myös, että happiradikaaleja muodostui tutkimuksessa silloin, kun vedessä oli runsaasti bikarbonaattia. Bikarbonaatti on yleisesti vesijohtoveteen lisätty yhdiste, jonka pitoisuus vedessä vaihtelee alueittain. Kupari oli tutkimuksessa ainut metalli, joka sai aikaan happiradikaalien ja vetyperoksidin muodostumista. Rautaionit puolestaan pystyivät estämään C-vitamiinin ja kuparin aiheuttamaa haitallisten yhdisteiden muodostumista.

Perjantaina 17.11.2006 on Patric Janssonin tiukka hetki. Silloin hän puolustaa näkemystään julkisesti Åbo Akademin matemaattis-luonnontieteellisessä tiedekunnassa.

Pro-oxidant activity of vitamin C in drinking water: role of copper, iron and bicarbonate.

Lähde: <http://www.abo.fi/press/>

Kevyet terveystuotteiset margariinit eivät sovellu ruoan paistamiseen

Benecol-tuotteet, Becel ym. kasvisteroleita ja –stanoleita sisältävät terveystuotteiset elintarvikkeet on syytä pitää poissa pannulta, selviää ETM Laura Souppaan 17.11.2006 julkisesti ihmeteltävästä väitöskirjatyöstä. Pannupaistossa nuo kolesterolia laskevat yhdisteet hajoivat ja terveystuote muuttui epäterveellisemmäksi ihmiselle. Suomessa myynnissä olevat terveystuotteiset margariinit ovat toisaalta rasvakoostumukseltaan niin kevyitä, etteivät ne sovellu pannulla paistamiseen muutenkaan. Mutta terveystuottilija voi tätäkin tietysti innostua kokeilemaan.

Väittelijä Soupas huomauttaa, että kasvisteroli- ja stanoliyhdisteet ovat suhteellisen pysyviä kaikissa normaaleissa elintarvikkeiden prosessointi- ja käsittelyolosuhteissa. Sen sijaan jos näitä margariineja lämmitetään yli sadan asteen, tapahtuu harmillista hapettumistuotteiden lisääntymistä.

Laura Souppaan väitöskirja löytyy internetistä.

Mitä rasvaa sitten kannattaa käyttää paistamiseen? Voit käyttää oliiviöljyä, mahdollisesti rypsiöljyä ja sitten on pakko mainita vielä teflonpannun käyttäminen jolloin rasvan käyttö voidaan tarvittaessa vähentää dramaattisesti.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 14.11.2006

Valio ja Raisio tutkimusyhteistyöhön

Valio ja Raisio aloittavat tutkimusyhteistyön muun muassa ravitsemustutkimuksen alalla. Yhteistyö käynnistyy vaikkapa rehujen ja rasvojen tutkimuksessa. Tarkoitus on kuitenkin pitää kummankin yrityksen tuotekehitys itsenäisenä. Yritysten yhteistyöllä saadaan kuitenkin lisäarvoa tuotekehitykseen. Täsmällisiä yhteistyöhankkeita ei ole toistaiseksi sovittu, mutta tavoitteena on yhdistää Valion tietämystä maidon ravintoaineista ja muista ainesosista sekä Raision vilja- ja rasvaosaamista. Molemmat yritykset ovat panostaneet terveellisten elintarvikkeiden kehittämiseen jo pitkään.

Asiantuntijoiden mukaan yhteistyöstä hyötyvät myös kuluttajat entistä terveellisempien ja herkullisempien tuotteiden muodossa.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 13.11.2006

Ei mikään naurun asia - diabetes tappaa Naurusaarella

Yleisradion sivuilta löytyi äsken (vielä tarkistamaton) juttu: Diabetestuhon uhkaa alkuperäiskansoja. En pistä tähän kopiota koko jutusta, vaan poimin esille ihan muutaman haudanvakavan asian pohdittavaksi:

* Asiantuntijoiden mukaan kokonaiset alkuperäiskansat uhkaavat hävitä sukupuuttoon, ellei liikalihavuuden lietsomaa diabetesepidemiaa saada kuriin.

* Erityisen uhattuna ovat vanhat alkuperäiskansat, joita ovat lihottaneet historiallisesti arvioituna nopea siirtyminen länsimaiseen ruokavalioon ja ruumiillisen työn väheneminen.

* Tyynellämerellä sijaitsevalla Naurun saarella puolet aikuisista sairastaa kakkostyyppin diabetestä. (Tämä ei ole mikään naurun asia.) Pohjois-Amerikan sioux- ja pima-intiaaneista on sairastunut 40 prosenttia, ja pohjoisaustralialaisen Torresin salmen saarelaisistakin diabetesta potee melkein kolmannes.

Otin selvää asiasta ja kerron mitä Naurusaarille tänään kuuluu! Tohtori Paul Zimmet on rohkeasti pitänyt Naurusaarten diabeteskatastrofia CocaColanisminia (Zimmetin oma termi!). Hänen mukaansa Nauru on kääntymässä itkuun tästä syystä: Kaupat myyvät suuria määriä prosessoitua teollista ruokaa, haitallista naposteltavaa, rasvaista lampaanlihaa, suklaata, sokerisia keksejä, keittorasvaa pullokaupalla jne. Suurin osa tästä hyllytavarasta on peräisin Australiasta ja Uudesta Seelannista. Tuoreita hedelmiä ja vihanneksia on sen sijaan vaikea saada. Varsinkin tuoreen ruoan varastoiminen on ongelma, sillä saarella on välillä pitkiäkin sähkökatkoksia, jolloin tuore ravinto pilaantuu helteisessä ilmastossa.

Länsimaiden dumppaaman roskaruoan lisäksi on käynyt niin, että naurulaiset ovat innostuneet autoilusta! Tekosynä lisääntyneeseen autoiluun pikkuruuisella Tyynenmeren saarella pidetään nälkäisiä koiranrakkeja, jotka ahdistelevat kävelijöitä ja erittäin kuumaa ilmastoa. Tuntuu käsittämättömältä, että autoilu koetaan tärkeäksi saarella, jonka rantaviivan pituus on 30 km! Satelliittikuvassa näkyy toki muutama tienpätkä. Lopullinen katastrofi on valmis kun Nauru on tunnettu lihavista henkilöistään. Lihavaa henkilöä pidetään menestyksen symbolina saarella ja paksussa kunnossa oleva pohatta koristaa esimerkiksi Bank of Nauru'n liikemerkkiä. Niin kuin tässä ei vielä olisi ollut tarpeeksi, naurulaisia rangaistaan vielä erityisen huonoilla perintökijöillä. Vielä tarkistamattoman tiedon mukaan naurulaisten ongelmana on "säästögeeni" ("thrifty gene"), joka johtaa erittäin tehokkaaseen rasvan varastointiin elimistössä. Säästögeeni on perintätieteilijä James Neelin mukaan seurausta siitä, että jotkut etniset ryhmät ovat historian saatossa eläneet nälissään pitkiä aikoja ja tästä syystä kokeneet varsin voimakasta evolutiivista painostusta. Spekulaatiivisen hypoteesin mukaan tämä olisi johtanut säästögeenien ilmaantumiseen suuremmassa määrin kuin muussa väestössä.

Minun mielestäni kyse on länsimaisen roskaruoan ja liikkumattomuuden yhteisvaikutuksesta. En ole kuullut, että Pohjois-Karjala olisi ilmastomuutosten villitsemänä yllättäen siirtynyt Naurusaarille vaikka tutkimustulosten tulkinta on välillä naurunalaiseksi osoittautunutkin. Todennäköisesti Pohjois-Karjala-tutkimusta ja suomalaista diabeteksen ehkäisy tutkimusta ollaan viemässä saarelle. Muistutettakoon vain, että saaren väestö on ennenkin pärjännyt ja pysynyt hengissä. Ongelmana on tuo luokattoman huono ruoka ja virvoitusjuomateollisuuden invaasio saarelle. Tilanne korjaantuu palauttamalla saaren ravitsemus esiteolliselle tasolle. Tämä on muuten suomalaisellekin ihmiselle se paras tapa ruokailu - Esiteollinen ruokailu. Monipuolisesti, kohtuudella, säännöllisesti, teollisia aineksia vältellen, virvoitusjuomat ja karkit kerta kaikkiaan unohtamalla, korkealuokkaisia rasvoja ja matalaglykeemisiä hiilihydraatteja nauttien sekä omaksumalla liikunnalle myönteinen elämäntapa.

Urheilijat syövät jopa ruokasoodaa parantaakseen suorituskykyään

Maitohapon kyllästämissä lihaksissa energiantuotanto heikkenee ja lihasten voimantuotto näin ollen myöskin heikentyy. Teoriassa tiedetään, että ns. puskurit parantavat urheilijan suorituskykyä sitomalla itseensä vetyioneja lihasten sisällä. Puskureina on käytetty 0.3 – 0.5 g/kg natriumbikarbonaattia ja –sitraattia, jotka ovat parantaneet tuloksia erityisesti nopeus-, intervalli- ja nopeuskestävyys suorituksissa.

Erityisesti 400 ja mahdollisesti myös 800 m juoksumatkoilla on saatu lupaavia tuloksia. Aineista ei näyttäisi olevan hyötyä pidemmällä, enemmän kestävyyttä vaativissa suorituksissa. Hyötyvaikutus vaihtelee yksilökohtaisesti. Natriumbikarbonaatin rooli on epäselvä hapetuksen tehostamisessa.

Natriumbikarbonaatin tutumpi nimi on ruokasooda. Anaerobisissa suorituksissa ja erityisesti voimaharjoittelussa voisi olettaa, että bikarbonaateilla, jotka teoriassa vähentävät maitohapon muodostumista, olisi paras teho, koska maitohapon kertyminen lihakseen on suoritusta heikentävä tekijä. Tilanne on kuitenkin hyvin epäselvä tällä hetkellä ja tarvitaan runsaasti lisätutkimuksia.

Vatsaoireet ovat tyypillisiä käytettäessä näitä suoloja, joten oikeaa annostusta pitää tarkoin etsiä. Vatsa näyttäisi kestävän hieman paremmin natriumsitraattia. Näiden puskureiden käyttö ei ole tällä hetkellä mikään kielletty menetelmä urheilussa ja teho on joittenkin innokkaimpien mielestä kiistaton. Lupaavia näyttöjä ruokasoodan suoritusta parantavasta tehosta löytyy suorituksissa (voimaharjoittelu), jotka kestävät 1-7 minuuttia ja natriumsitraatista löytyy onnistuneita kokeiluja samoin aikarajoituksin. Monet tutkijat varoittavat kuitenkin liiallisesta innosta.

Ruokasooda otetaan useina pieninä annoksina useiden tuntien aikana ennen suoritusta. Kannattaa varmaankin kokeilla aineen tehoa ja mahdollisia sivuoireita useaan kertaan harjoituksissa ennen käyttöä kilpailutilanteessa. Kapseleita saa apteekista ilman reseptiä.

Lähde: Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, 2006

Kommentit:
Collapse comments

Anonymous said...

Luin hiljattain erittäin kokeneen vapaasukeltajan kommentin aiheeseen liittyen. Tuolla emätankkauksella voi olla varjopuolena sen vaikutus välillisesti myös veren pH arvoon (muuttaa sitä emäksen suuntaan), josta taas seuraa veren emäksisyyden nousun myötä hapen sitoutuminen hemoglobiiniin tiukemmin. Eli teoriassa, edellyttäen että tuo pitää paikkaansa, liika emätankkaus haitannee jossain määrin suoritusta heikentämällä hapenottokykyä, vaikka samaan aikaan maitohappoa voitaisiinkin puskuroida paremmin.

Toisaalta tuo olisi todennäköisesti helppo tutkia, mutta missään lukemissani tutkimuksissa en ole löytänyt asiasta viitteitä.

- Kimmo Lahtinen

11/13/2006 10:19 AM

veteraanuurheilija said...

Mielenkiintoista Kimmo! Tästä asiasta löytyy tietoa ihan uudesta tutkimuksesta, josta minulla on käytössä vain lyhennelmä toistaiseksi:

Med Sci Sports Exerc. 2006 Nov;38(11):1909-1917.

Sodium Bicarbonate Ingestion Alters the Slow but Not the Fast Phase of V O₂ Kinetics.

Berger NJ, McNaughton LR, Keatley S, Wilkerson DP, Jones AM.

¹Department of Exercise and Sport Science, Manchester Metropolitan University, Hassall Road, Alsager, UNITED KINGDOM; and ²Department of Sport, Health and Exercise Science, University of Hull, Cottingham Road, Hull, UNITED KINGDOM.

PURPOSE:: The influence of metabolic alkalosis (ALK) on pulmonary O₂ uptake (pV O₂) kinetics during high-intensity cycle exercise is controversial. The purpose of this study was to examine the influence of ALK induced by sodium bicarbonate (NaHCO₃) ingestion on pV O₂ kinetics, using a sufficient number of repeat-step transitions to provide high confidence in the results obtained. **METHODS::** Seven healthy males completed step tests to a work rate requiring 80% pV O₂max on six separate occasions: three times after ingestion of 0.3 g.kg body mass NaHCO₃ in 1 L of fluid, and three times after ingestion of a placebo (CON). Blood samples were taken to assess changes in acid-base balance, and pV O₂ was measured breath-by-breath. **RESULTS::** NaHCO₃ ingestion significantly increased blood pH and [bicarbonate] both before and during exercise relative to the control condition (P < 0.001). The time constant of the phase II pV O₂ response was not different between conditions (CON: 29 +/- 6 vs ALK: 32 +/- 7 s; P = 0.21). However, the onset of the pV O₂ slow component was delayed by NaHCO₃ ingestion (CON: 120 +/- 19 vs ALK: 147 +/- 34 s; P < 0.01), resulting in a significantly reduced end-exercise pV O₂ (CON: 2.88 +/- 0.19 vs ALK: 2.79 +/- 0.23 L.min; P < 0.05). **CONCLUSIONS::** Metabolic alkalosis has no effect on phase II pV O₂ kinetics but alters the pV O₂ slow-component response, possibly as a result of the effects of NaHCO₃ ingestion on muscle pH.

11/13/2006 11:27 AM

Anonymous said...

Kappas vain, siinähan se. Kiitoksia Christer. Oksihemoglobiinin dissosiaatiokäyrään yhdistettynä tuo tuottaakin jo varsin mielenkiintoisia hypoteeseja :)

- Kimmo Lahtinen

11/13/2006 9:37 PM

veteraaniurheilija said...

Nimenomaan hypoteeseja Kimmo. Jääkö pullat tekemättä kun ruokasooda on mystisesti hävinnyt keittiön kaapista? :-)

11/13/2006 10:14 PM

Anja said...

Pulliin tarvitaan hiivaa, ei ruokasoodaa. Piimäkakku ja joulupiparit voivat sen sijaan jäädä tekemättä, jos perheen urheilijat ovat huitaisseet soodat parempien tulosten toivossa. Leivinjauhe ei taida kelvata, koska siinä on mukana happamia ainesosia?

11/13/2006 11:32 PM

veteraaniurheilija said...

Kiitos tarkennuksesta Anja! Ruokasooda voi tosiaankin mennä parempiin suihin urheilijaperheessä.

11/14/2006 12:38 AM

Tiedemies said...

Hei,

Uskoakseni hypoteesia laktaatin ja maitohapon aiheuttaman happamoitumisen lihassupistuksia heikentävästä vaikutuksesta on jonkin aikaa epäilty vääräksi, eikä sitä koskaan ole varsinaisesti osoitettu todeksi.

<http://jp.physoc.org/cgi/content/full/558/1/5>

Lactate can no longer be considered the usual suspect for metabolic 'crimes', but is instead a central player in cellular, regional and whole body metabolism.

<http://physiologyonline.physiology.org/cgi/content/abstract/17/1/17>

Recent studies on mammalian muscle, however, show little direct effect of acidosis on muscle function at physiological temperatures. Instead, inorganic phosphate, which increases during fatigue due to breakdown of creatine phosphate, appears to be a major cause of muscle fatigue.

Se, että karbonaattitankkaus voi auttaa, saattaa esimerkiksi johtua siitä, että emäkset nopeuttavat fosfaattien poistumista lihaksesta. En tiedä, mutta tämän tutkiminen olisi tärkeää.

11/14/2006 12:29 PM

veteraaniurheilija said...

Muistaakseni olemme keskustelleet tästä aikaisemminkin Dr. Tiedemies. Asia laktaatista on hyvin mielenkiintoinen, mutta kaikkia yksityiskohtia ei edelleenkaan tunneta lihasväsymyksessä. Miten lihas väsy, on kiehtova kysymys! Polttoaineen loppumisen ja pääkupin käskytyksen heikentymisen lisäksi veren laktaattiarvot ovat edelleen hyvä testi jos halutaan tietää milloin juoksumatolla taapertava urheilija on todella väsynyt.

11/14/2006 12:43 PM

Keinotekoinen maha otettu käyttöön Englannissa

Kaikkea ne brittiläiset insinöörit keksivätkin. Nyt on kehitetty keinotekoinen maha! Se on sellainen tosi ruman näköinen muovista ja teräksestä rakennettu kone (katso kuva!), joka analysoi mahan sisällön. Se voi jopa oksentaa ja luvataan, että se kestää kauheimmatkin teolliset transrasvat hajoamatta.



Tämän koneen avulla on tarkoitus kehittää terveellisiä ruokia ja seurata miten ruoansulatusprosessi etenee. Pääsuunnittelija elää King's Collegessa Lontoossa ja tottelee nimeä Martin Wickham. Kone on niin fiksu, että se osaa pilkkoa järjestelmään saapuvan oikean ruoan. Siinä on oikealla lailla toimiva ruoansulatuskanava. Sitä uutinen ei kerro, osaako kone lukea, ymmärtääkö se puhetta ja suhtautuuko se skeptisesti ravitsemustieteen uusimpiin löydöksiin.

Tohtori Wickham paljastaa asian, jota olen jo pitkään epäillyt: "Tiedemiesten käsitys ruoansulatusjärjestelmästä on edelleen hyvin vajavaista ja tällä koneella voimme mahdollisesti saada asiaan lisää selvyttä." Biokemisti tohtori Peter Ellis pitää konetta hyvin merkittävänä edistysaskeleena, sillä se kertoo lahjomattomasti mitä tapahtuu ruoalle kun se saapuu ruoansulatusjärjestelmäämme. Paljon skeptisempi on tohtori Stephen Bloom, aineenvaihdunnasta kovin kiinnostunut asiantuntija Imperial Collegessa Lontoossa. Hän varoittaa liian pitkälle menevistä johtopäätöksistä, sillä ruoansulatusjärjestelmä on niin tavattoman monimutkainen.

Lähde: BBC Health News, 10.11.2006

Syökö Suomessa terveellisesti 3 eurolla / päivä?

Henry on pyytänyt minua pohtimaan tätä ruoan hinta / laatu / terveellisyys -näkökohtaa. Huomaan olevani vähintäänkin haasteellisen tehtävän äärellä. Lähes jokainen listassani mainittu yksityiskohta pitäisi perustella. Luettavuus kärsisi silloin kuitenkin niin paljon, että rehelliseksi ehdotelmakseni "köyhän ihmisen ruokavalioksi" kaavailemani kirjoitukseni olisi tavattoman vaikea lukea.

Ensin vähän sekavaa alkuhöpinää. Olin koko 1990-luvun mukana vapaaehtoistyössä (velkaneuvoja), jossa tapasin hyvin paljon syrjäytyneitä, rajusti velkaantuneita ja köyhiäkin suomalaisia. Perustin kotipaikkakunnalleni mm. työttömien yhdistyksen ja kierrätyskeskuksen. Ajatukseni oli silloin, että nämä ponnistukseni jollakin tavalla lieventäisivät syrjäytyneen arkipäivän huolia tarjoamalla valistusta, yhdessäoloa, työtehtäviä ja mielekkyyttä. Näistä hankkeista ja läheisistä suhteistani silloiseen rahoittajaani (Marttaliitto) kertyi kokemusperäistä tietoa köyhän arkipäivästä, joka toivon mukaan välittyi aidolla tavalla tässä kirjoituksessani.

Ei minulla ole halua loukata ketään kirjoituksellani. Realismia on kuitenkin mielestäni se asia, että köyhän ei ole helppo ruokailla terveellisesti. Otan muutaman esimerkin:

- a) Köyhän mahdollisuutta vaikuttaa ravitsemuksensa terveellisyyteen heikentää erityisesti maaseudulla auton ja muiden kuljetusvälineiden kalleus. Köyhä ei voi ajaa pitkiä matkoja tarjousten perässä vaan hänen on ehkä turvaututtava siihen lähikaupan tarjontaan.
- b) Kun köyhä on retkellä muiden ihmisten kanssa ja pysähtyyän taukopaikkaan, hän ostaa huoltoaseman kahviosta sen kahvin ja tarjousmunkin tietäen, että terveellisempää olisi tuoremehu ja ruisleipä keittokinkkuineen ja salaatinlehtineen. Tähän hänellä ei kuitenkaan ole varaa ja aina hän ei kehtaa kanniskella noita omia eväitään joka paikkaan.
- c) Tarjouksessa olevat lihatuotteet ovat monesti sieltä rasvaisimmasta päästä, tuoremehu on vedellä jatkettua tiivistettä, sipsipussi saattaa olla edullisempi kuin kapallinen perunoita

Näitä esimerkkejä voisi jatkaa pitempäänkin, mutta tehdäkseni lukijan piinan lyhyemmäksi menen nyt suoraan asiaan. Tässä tulee nyt köyhän terveellinen ruokapäivä. Hinnat olen laskenut sillä tavalla, että jaan elintarvikkeen hinnan monelle päivälle jos pakkauskoosta riippuen ei koko annosta syödä samana päivänä. Tähän 3 euron budjettiin / päivä sisältyy myös aimo annos luovuutta. Köyhä käy hakemassa tuon "EU-kassin" seurakunnalta tai Pelastusarmeijalta aina kun siihen on mahdollisuus. Metsästä kerätään marjat ja sienet, torilla käydään sulkemisaikaan kerjäämässä ylijääneitä vihanneksia ja hedelmiä huomattavan edulliseen hintaan, tutun kauppiaan kanssa

sovitaan että hän myy puoleen hintaan elintarvikkeen jonka päiväys on mennyt umpeen, leipä on Suomessa liian kallista joten hän leipoo itse leipänsä jne. Laskentakaavani ei ole tieteellisesti todistettavissa, mutta se on suuntaa antava.

KÖYHÄN RAVINTOPÄIVÄKIRJA

Aamiainen

Iso kuppi laihaa kahvia (0,10 euroa)

Iso lautasellinen kaurapuuroa (EU-kassista) + metsämarjoja pakastimesta (0,00 e)

Munakas + metsäsieniä (kananmunat olivat tarjouksessa) (0,10 e)

Itse leivottuja grahamsämpylöitä 2 kpl, voita + tarjousmakkaraa (0,20 e)

Torilta ostettu punainen omena (0,10 e)

Välipala

Torilta ostettu punainen omena (0,10 e)

Vettä (0,00 e)

Lounas

Tonnikalaa + riisiä + pakastevihanneksia (0,65 e)

Iso lasi maitoa (0,20 e)

Itse leivottuja grahamsämpylöitä 2 kpl, voita + tarjousmakkaraa (0,20 e)

Välipala

Ananasmurske + raejuusto (0,60 e)

Munakas (0,10 e)

Iso kuppi laihaa kahvia (0,10 euroa)

Päivällinen

Lounaalta yli jäänyt satsi + makaronia iso annos (0,20 e)

Vettä (0,00 e)

Illallinen

Torilta saatu banaani (0,00 e)

Vettä + puristettu puolikas sitruuna (0,10 e)

2 keitettyä kananmunaa (0,15 e)

Vihreää teetä (0,10 e)

Kustannukset yhteensä 3,00 euroa

Varo muskelimiestä!

Anabolisten steroidien käyttäjät tekevät enemmän aseellisia rikoksia mutta myös enemmän petoksia kuin muut lakia rikkovat kansalaiset, havaittiin Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa. Sen sijaan anabolisten steroidien käyttäjillä ei ollut yleisesti enemmän väkivaltarikoksia, omaisuusrikoksia tai seksuaalirikoksia.

Upsalan yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin millaisia rikoksia olivat tehneet 1440 ruotsalaista, jotka vuosina 1995-2001 oli passitettu huumetesteihin. He olivat pääasiassa nuoria miehiä ja heidät oli lähetetty huumetestiin erilaisista laitoksista, mm. huumevierotuksesta, poliisiasemilta ja tulliasemilta. Positiivisia tuloksia löytyi 241 ihmiseltä, jotka olivat keskimäärin 20-vuotiaita.

Rikokset jaettiin viiteen ryhmään: väkivaltarikokset joihin kuuluivat murhat, tapot ja ryöstöt, aseelliset rikokset, omaisuusrikokset, petokset ja seksuaalirikokset. Anabolisten steroidien käyttäjät olivat kaksi kertaa useammin tehneet aseellisia rikoksia ja puolitoista kertaa useammin petoksia kuin ne, joilta anabolisten steroidien merkkejä ei löytynyt. Sen sijaan väkivaltarikoksia yleensä, omaisuusrikoksia tai seksuaalirikoksia heillä ei ollut enempää kuin muilla.

Anabolisten steroidien käyttäjillä tiedetään esiintyvän äkillisiä aggressiivisia ja väkivaltaisia purkauksia ja muutenkin impulsiivista, arvaamatonta käyttäytymistä. Myös voimakkaat mielialan vaihtelut masennuksesta maanisuuteen ja jopa psykoottiseen tilaan asti ovat tunnettuja sivuvaikutuksia ihmisillä, yleensä miehillä, jotka kasvattavat lihaksiaan mieshormoneilla.

Lähteet: Radion tiedeuutiset, 6.11.2006 ja Archives of General Psychiatry 63: 1274-1279, 2006

Viisi minuuttia laihdutusvalmisteista

Tässä tiivis tietopaketti laihdutusvalmisteista. Ymmärtääkseni Suomessa apteekista saa ostaa joitakin toimivia ja tieteellisesti testattuja laihdutuslääkkeitä. Luontaistuotekauppiaalta saa monia heppoiseen tutkimustietoon perustuvia laihdutusvalmisteita, jotka kuuluvat tuon bisneksen kaikkein vastenmielisimpään tuotekategoriaan.

Lääkkeistä aloitetaan. Lue - mieti - reagoi! Mielipiteeni lääkkeitä ovat oman aivoitukseni tulosta, tosin pyrin totuudenmukaisesti esittelemään nämä tuotteet sen mukaan mikä käsitys minulle tuotteista on jäänyt asiakastapaamisten ja lukukokemusteni perusteella.

Rimonabantista puhutaan nykyään tosi paljon. Lääkkeen on kehittänyt ranskalainen Sanofi-Aventis -lääkeyritys ja sitä on Suomessa saatavissa reseptilääkkeenä kauppanimellä Acomplia. Sen vaikutus perustuu varsin kiinnostavaan ilmiöön: Se salpaa kannabinoidireseptorit (antagonisti). Näitä reseptoreita on vyötärörasvassa, maksassa, ruoansulatuskanavassa, lihaksissa ja aivoissa. Reseptoreiden salpaaminen johtaa siihen, että potilas vähentää syömistään. Kliinisiä kokeita edeltäneissä eläinkokeissa rimonabantin todettiin vähentävän syömistä, hillitsevän makeanhimoa sekä muuta riippuvuutta aiheuttavaa käyttäytymistä. Kun sitten kliinisissä kokeissa havaittiin painon laskua ja nähtiin yllättäen edullisia muutoksia useissa sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvissä riskitekijöissä, kiinnostus heräsi tosimelellä tähän lääkkeeseen. Tässä on syytä kuitenkin pistää jäitä hattuun, koska tutkimuksia on sponsoroinut lääketieteellisyys. Lääkettä käytetään terveellisen ruokavalion ja riittävän liikunnan lisänä lihaviiden potilaiden hoidossa. Kaksi vuotta kestäneissä kliinisissä kokeissa 60-70 % potilaista on saavuttanut 5-10 prosentin painonlaskun (3,9-5,4 kg/vuosi) ja laihdustulos on ollut pysyvä kahden vuoden seurannan aikana. Lääke nostaa hyvän HDL-kolesterolin määrää 7,2-8,9 %, triglyseridipitoisuus laskee 12-16 % ja paha LDL-kolesteroli sekä kokonaiskolesteroli pysyy lähes muuttumattomana. Lääkkeellä on runsaasti sivuvaikutuksia. Tavallisimpia ovat pahoinvointi, hermostuneisuus ja masennus.

Orlistaatilla on jo kauan ollut markkinoilla. Tämä Roche'n tuote estää haimassa lipaasientsyymin toimintaa ja vähentää näin rasvan imeytymistä suolistossa noin 30 prosenttia. Lääkkeen käyttö yhdistetään vähäenergiseseen ruokavalioon lihavuuden hoidossa. Tuoreen tutkimuksen mukaan orlistaatilla saavutetaan keskimäärin 2,7 kg laihtuminen lumelääkkeeseen verrattuna, eli teho on varsin vaatimaton. Vähän yli puolella potilaista havaittiin painonlasku ja niillä joihin lääke tehoaa on paino pysynyt hallinnassa lähes 4 vuoden ajan. Orlistaatilla on havaittu edullisia vaikutuksia rasva-arvoihin, verenpaineeseen ja sokeritasapainoon. Kokonaiskolesterolin on havaittu pienenevän 0,33 mmol/l ja LDL-kolesterolin 0,27 mmol/l. Systolinen ja diastolinen verenpaine laskevat merkittävästi ja diabeteksen ilmaantuvuus on vähentynyt 52 prosenttia. Orlistaatilla on ikäviä sivuvaikutuksia, joista yleisimmät ovat rasvaiset ulosteet, ulostamispakko ja tahrainen, joita

esiintyy 15-30 prosentilla potilaista. Tohtori Matti Tolonen on näyttävästi raportoinut orlistaatin (Xenical) aiheuttamista allergiaoireista, johon löytyi apu hänen omista tuotteistaan.

Sibutramiini pyrkii vaikuttamaan päänuppiin. Tarkemmin sanottuna se estää serotoniinin, noradrenaliinin ja dopamiinin takaisinottoa keskushermoston synapseissa. Tämän kerrotaan lisäävän aterianjälkeistä kylläisyyden tunnetta. Lisäksi sibutramiini on lievästi termogeeninen (lisää ruoan lämpövaikutusta). Tätäkin lääkettä suositellaan lihavuuden hoitoon erityisesti jos on aihetta epäillä diabeteksen kohonnutta riskiä. Painoa sibutramiini laskee keskimäärin 4,45 kg lumelääkettä enemmän. Paino putoaa lääkkeen vaikutuksesta 60-70 prosentilla potilaista ja painonhallinta on onnistunut ainakin 2 vuoden ajan. Sibutramiini nosti aavistuksen verran HDL-kolesterolia (0.09 mmol/l) ja laskee triglyseridipitoisuutta 0.21 mmol/l. Sibutramiini on tehokkainta silloin kun tähän yhdistyy elämäntapamuutoksia. Sivuvaikutuksia on tässäkin lääkkeessä yllin kyllin, eli on verenpaineen ja sykkeen nousua, unihäiriöitä, pahoinvointia, suun kuivumista ja ummetusta.

Jos haluaa sivuvaikutuksista vapaan laihdutusvalmisteen pitää käydä luontaistuotekaupassa. Tosin teho voi olla täysin olematon ja perustua johonkin muuhun asiaan kuin itse tuotteeseen, kuten lisääntynyt liikunta. Tyydyn tässä vain luettelemaan joitakin yleisiä tuotteita, joita lähinnä pidän huijauksena: Kilo-Stop, Tohtori Tolosen Diet Control, Tohtori Tolosen Solakax, Bioteekin-3-tehojuoma, Tonalin, CLA Figurel, Slank-O-Fort, Diet Fuel, SuperGreens.

Lähteet:

Chaput JP, Tremblay A. Current and novel approaches to the drug therapy of obesity. *Eur J Clin Pharmacol* 62 (10): 793-803, 2006

Curioni C, Andre C. Rimonabant for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev* 4: CD006162, 2006

Gadde KM, Allison DB. Cannabinoid-1 receptor antagonist, rimonabant, for management of obesity and related risks. *Circulation* 114 (9): 974-984, 2006

Heness S, Perry CM. Orlistat: a review of its use in the management of obesity. *Drugs* 66 (12): 1625-1656, 2006

Lean M, Finer N. ABC of obesity. Management: part II- drugs. *BMJ* 333 (7572): 794-797, 2006

Mancino JM. Orlistat: current issues for patients with type 2 diabetes. *Curr Diab Rep* 6 (5): 389-394, 2006

Pi-Sunyer FX, Aronne LJ, Heshmati HM, Devin J, Rosenstock J; RIO-North America Study Group. Effect of rimonabant, a cannabinoid-1 receptor blocker, on weight and cardiometabolic risk factors in overweight or obese patients: RIO-North America: a randomized controlled trial. *JAMA* 295 (7): 761-775, 2006

Scheen Andre J, Finer Nick, Hollander Priscilla, Jensen Michael D, and Van Gaal Luc F for the RIO-Diabetes Study Group. Efficacy and tolerability of rimonabant in overweight or obese patients with type 2 diabetes: a randomised controlled study. *Lancet* 27.10.2006, DOI:10.1016/S0140-6736(06)69571-8

Kovaa vääntöä transrasvasta

Maailmalla käydään kiivasta keskustelua transrasvoista. Suomessa sen sijaan kaikki on hyvin. Meillä ei viranomaisten toimesta ole transrasvahappojen rajoituksia tulossa ja suomalaisten ei tarvitse noista "transseista" saada selkoa pakkausmerkinnöissä. Suomalaisia ohjataan mieluummin lukemaan runoja maitopurkeista. Tommy Tabermann ja muut runoilijamme yltyvät näin miljoonapainoksiin ja lukijat vaipunevat lopulta transsiin, sillä runomaitoja päästetään markkinoille noin 130 miljoonaa tölkkiä. Runon ja kirjallisuuden mahti on niin valtava, että kohta varmaan valmiiden kakunpohjien mukana tarjotaan tuoteselosteen sijaan jonkun transvestiitin kirjoittama

dekkari. Transilvaniasta tuodut ihanan lehtevät viinerit myydään aitojen romanialaisten juomalaulujen kera. Sillä Suomessa kaikki on hyvin.

Monet maailman suurimmista elintarvikeyrityksistä ovat jo sitoutuneet vähentämään transrasvahappojen määrää tuotteissaan alhaisimmalle mahdolliselle tasolle. Suomessa elintarviketeollisuus ei turhia hoppuile. Suomessa kaikki on hyvin. Tanskassa elintarvikkeissa ei saa olla transrasvaa kahta prosenttia enempää. Suomessa elintarvikkeiden suhteen on kaikki hyvin. Euroopan Unionissa pohditaan transrasvahappojen ilmoittamista elintarvikepakkauksissa. Yhdysvalloissa on tuotteisiin merkittävä transrasvapitoisuudet, mutta märehtijöiden tuottamia ja keinotekoisesti valmistettuja transrasvoja ei eritellä keskenään. Transatlanttisen lennon jälkeen saa huomata, että Yhdysvalloissa elintarviketeollisuuden leivonta- ja paistorasvat saattavat sisältää jopa 45% transrasvoja. Tanskassa ei ole ongelmia transrasvojen kanssa minkä voi huomata matkatessaan esimerkiksi Trans kaupunkiin. Suomessa transrasvatieto on valtiovallan erityisessä suojelussa.

Suomessa kaikki on hyvin. Kaari-lehden kirjoituksen mukaan transrasvahappoja saadaan meillä ruuasta muihin Pohjoismaihin verrattuna kaikkein vähiten. Vähemmästäkin suomalainen ahdistuu ja kokee alemmuudenkompleksia. Asiantuntijamme ovat päättäneet joskus hamassa tulevaisuudessa paljastaa miten alas transrasvahappopitoisuudet pääsivätkään suomalaisessa ruoassa.

Suomalainen margariiniteollisuus muutti kasviöljyjen kovetusmenetelmänsä vaihtoesteröintiin. Esteri vaihdettiin jo 1990-luvulla ja niin on, että mittalaitteessa ei viisarikaan värähdä kun transrasvoja mitatetaan. Ruotsin elintarvikeviraston mukaan ruotsalaisista elintarvikkeista löytyy transrasvoja, mutta eihän ruotsalaista ruokaa syö Esterikään. Suomessa kaikki on hyvin.

Ruokavaliomme suurin ongelma rasvojen suhteen ei ole transrasvan saanti. Suomalaiset saavat sen sijaan edelleenkin tyydyttyneitä rasvahappoja (kovia eläinrasvoja) enemmän kuin suositellaan. Transrasvojen sairausvaikutukset ovat samantapaiset kuin tyydyttyneiden rasvahappojen. Transrasvat kohottavat veren LDL-kolesterolipitoisuutta ja alentavat HDL-kolesterolin pitoisuutta. Yhä kasvavan tutkimustiedon mukaan kuitenkin juuri teolliset transrasvahapot on todettu erityisen haitallisiksi sydän- ja verisuonitautien kannalta. Suomessa on edelleen kaikki hyvin.

Lähde: Finfoodin uutiskirjeelle (6.11.2006) on Christer tehnyt ikioman translaation

Lihavuus on haudanvakava asia

Yksi suosikkilehdistäni on pirteä Upsala Nya Tidning. Tänäpä on luettavissa vakava viesti medel-Svenssonille Uppsalassa: Joka toinen siinä kaupungissa on ylipainoinen ja 10 prosenttia luokitellaan niin lihaviksi, että heidän kohdallaan elämän päivät tulevat täyteen ennen aikojaan.

Akateeminen sairaala Uppsalassa on juuri avannut lihavuusongelmaan paneutuvan yksikön, jota tulee johtamaan tunnettu ruotsalainen lihavuustutkija Margareta Öhrvall. Haastattelussa lääkäri Öhrvall ilmaisee huolensa siitä, että ihmiset eivät tunnu tajuavan miten vakavasta asiasta on kyse lihavuusepidemiassa. Mitään poppakonsteja lihavuusyksiköllä ei ole tarjolla: Muutoksia ravitsemukseen ja liikunnan lisääminen.

Parasta on ennaltaehkäisy. Kilojen salakavala kerääntyminen on estettävä ajoissa. Tarjotaan ravitsemusneuvontaa, lääkehoitoa ja ainoastaan hankalimmissa tapauksissa turvaudutaan leikkauksiin. Margareta Öhrvall haluaa lopettaa lihaviin henkilöiden syyllistämisen. Lihavuutta pitää hänen mukaansa pitää aineenvaihdunnallisena sairautena, johon vaikuttavat perintötekijät ja ihmisen omaksuma elämäntapa. Arvokkaana ajatuksena Öhrvall heittää ilmaan haasteen kohdata lihava ihminen kaikilla tasoilla: ystävät, hoitohenkilökunta, yhteiskunta, poliitikot.

Lihavuus on pitkälti liikkumattomuusongelma. Turha haukkua pikaruokaa jos liikumme liian vähän. Mahdollisesti olemme tehneet liian hienoja selviytymisohjelmia lihaville. Ohjelmia, joiden toteuttamista ei ole laisinkaan mietitty. On täysin eri asia lukea lukuisia lihavuuden hoito-ohjelmia ja kohdata se henkilö silmästä silmään, joka on koko elämänsä ajan yrittänyt tulla toimeen liikakilojensa kanssa. Synkimmässä vaihtoehdossa, jossa lihavuus entisestään lisääntyy, joudumme pian sen tilanteen eteen, että emme voi enää ottaa vastaan kaikkia lihavuuden takia hoitoon hakeutuvia, sanoo Öhrvall lopuksi.

Lähde: Upsala Nya Tidning, 6.10.2006

Kivikautista ravintotarinaa

Minulle on lähetetty sähköpostilla (kiitos Anssi Manninen!) todella paljon mielenkiintoista luettavaa. Ilmeisenä pyrkimyksenä on pitää minut ajan tasalla ravintokysymyksissä. Mistään vähähiilihydraattisia ruokavalioita suosivien tutkijoiden suorittamasta aivopesusta ei taida olla kyse. Olen jo tarpeeksi tiukasti ilmoittanut neutraalin linjaukseni jatkumisesta.

Nyt olen saanut pätevän tuntuksen ruotsalaistutkijoiden työn luettavakseni. Tommy Jonsson ja iso liuta muita ruotsalaistutkijoita ovat syöttäneet sioille 15 kuukauden ajan, ei suinkaan helmiä, vaan paljon proteiinia ja viljatuotteet on jätetty kokonaan pois. Vieroituksen jälkeen siat jaettiin kahteen ryhmään, viljaa rouskuttaviin ("viljaa syövät siat") ja viljaa vältteleviin sikoihin ("kivikautiset siat").

Tutkimuksen tärkein havainto on, että paleoliittinen dieetti (kivikautinen ruokavalio), joka ei sisältänyt lainkaan viljaa, paransi insuliiniherkkyyttä sekä alensi CRP:tä ja verenpainetta verrattuna viralliseen viljapohjaiseen ruokavalioon. Tietääkseni tutkimuksessa ei kiusattu yhtään ihmistä ruokavaliomuutoksilla, mutta sikojen ja ihmisten yhteisiin piirteisiin kuuluu monien muiden seikkojen lisäksi myös lähes identtinen aineenvaihdunta. Voitanee siis olettaa, että myös ihmisillä saadaan vastaavat tulokset.

Havaittiin siis, että kivikautiset siat olivat 22% kevyempiä kuin viljaa syövät siat, mikä tietenkin saattaisi harmittaa sikafarmaria. Farmarin pettymys laantunee kuitenkin kun todetaan, että sikojen painonlasku johtui pääosin vähentyneestä vyötärörasvasta (joo, joo on siiallakin vyötärö!). Sian "outokumpu" mitataan rintalastan alaosan kohdalta.

Ilmeisesti kivikautiset siat olivat terveempiä kuin viljaa syövät siat, sillä tulehdustasoja mittaava CRP-arvo oli parempi. Myös insuliiniherkkyyden pysyminen huomattavasti parempana kivikautisissa sioissa on terveyden merkki. Riski saada aikuisiässä sokeritauti vähenee tästä syystä.

Lähde: Tommy Jonsson, Bo Ahren, Giovanni Pacini, Frank Sundler, Nils Wierup, Stig Steen, Trygve Sjöberg, Martin Ugander, Johan Frostegard, Leif Goransson and Staffan Lindeberg. A Paleolithic diet confers higher insulin sensitivity, lower C-reactive protein and lower blood pressure than a cereal-based diet in domestic pigs. *Nutrition & Metabolism* 3: 39, 2006

Vältäkö sokerisia välipaloja!

Kommentointi on vilkasta tämän jutun yhteydessä!

Tämä kirjoitukseni on varsin rohkea. Tässä on aimo annos taitoa, taidetta ja ripaus tiedettäkin. Nyt ette saa provosoitua, mutta joidenkin ihmisten olisi hyvä kerrankin heittää ennakkoluulot romukoppaan. Tehkää nyt niin, että luette tämän kirjoituksen läpi kovasti sen sanomaa pohtien. Lupaatte olla suuttumatta jos kirjoitus ei ihan heti sovi siihen omaan viitekehukseenne (ajatusmaailmaanne).

Kerätään tähän tutkimustöitä, joissa tulee esille sokeristen välipalojen mahdollisesti turmiollinen vaikutus painonhallinnassa ja terveydessä yleensä. Ei anneta ravitsemuspoliittisten linjausten häiritä vaan etsitään selvyyttä tähän asiaan mahdollisimman neutraalisti. Kiitos yhteistyöstä! Suluissa näkyy kenen vihjeestä on kyse. Tieteellisen tutkimustyön minä olen tulkinut parhaan kykyni mukaan, jos ei muuta mainita.

Vältäkö sokerisia välipaloja - tutkimustöitä

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/112/5/e414.pdf> (Anja) Brittiläiset tutkijat Janet M. Warren, C. Jeya K. Henry ja Vanessa Simonite ovat todenneet, että lapsilla pysyy nälkä kauemmin loitolla, jos nauttivat hitaammin sokeristuvia matalan glykeemisen indeksin (GI) ravintoaineita sisältävän aamiaisen. Lapset olivat nälkäisempiä ja söivät huomattavasti enemmän ruokaa lounaalla jos olivat nauttineet paljon sokeria (korkea GI) sisältävän aamiaisen. Sokerisena aamiaisena pidettiin näitä: Corn Flakes, Coco-Pops, Rice Krispies, valkoinen leipä. Lapsia neuvottiin testipäivien aikana välttämään välipaloja ennen lounasta.

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/103/3/e26.pdf> (Anja) Tässä amerikkalaisten työssä (David S. Ludwig, Joseph A. Majzoub, Ahmad Al-Zahrani, Gerard E. Dallal, Isaac Blanco ja Susan B. Roberts) nopeasti sokeristuvat hiilihydraatit aiheuttavat erilaisia hormonaalisia ja aineenvaihdunnallisia muutoksia. Nämä muutokset olivat haitallisia lihavilla henkilöillä, sillä ne saattavat johtaa liian suurten ruoka-annosten nauttimiseen. Tämä johtuu osittain siitä seikasta, että nopeasti sokeristuva ruoka kohottaa nopeammin insuliinia. Anja kertoo kärjistetysti: "Vähärasvaiset murot lihottavat, munakas ei. Tämä sotii niin energiatiheysteoriaa, volymetriikkaa sekä johtopäätelmää rasvan turmiollisesta vaikutuksesta lihomisessa. Pitkälle jalostetulla hiilihydraattipitoisella ruoalla pidetään nälkää yllä ja syöminen sen kuin vaan yltyy."

<http://www.ars.usda.gov/is/pr/1999/990301.htm> (Anja) Tässä USA:n maatalousministeriön (USDA) raportissa Susan B. Roberts käy läpi yllämainitun työn keskeisen sanoman, eli lihaviin on syytä välttää nopeasti sokeristuvia korkean GI:n ravintoaineita.

TAITOA

Taitoa on valita päivän ravintoaineet oikein. Väitän, että monelle sellaiselle ihmiselle, joka harrastaa hyvin vähän liikuntaa, sopii parhaiten diabeetikon ruokavalio (vaikka ei sokeritautia sairastaisikaan). Nyt puhun siitä ajoja sitten diabetespotilaille suositellusta perinteisestä diabetesruokavaliosta. En puhu siitä älyvapaasta nykysuuntauksen mukaisesta diabetesruokavaliosta, jossa diabetespotilalle (2 tyyppin diabetes!) sallitaan ruokailussa syrjähyppyjä sokeristen tuotteiden pariin. Tuntuu siltä kuin sokeriteollisuus olisi ruvennut seurustelemaan Diabetesliiton kanssa. Siitähän ei hyvää seuraa! Siitä seuraa tällaisia lapsuksia (lapsia!?):

Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin koko väestölle suositellaan: se sisältää vähän rasvaa, sokeria ja suolaa, mutta runsaasti kuitupitoisia ruokia ja ruoka-aineita. Se voi olla itse valmistettua tai valmisruokaa. Nykyisten hoitomenetelmien ansiosta diabeetikon ruokavalio on yksilöllinen ja joustava. Diabeetikolle suositeltava ruoka sopii kenelle tahansa, mutta mikä tahansa ruoka ei ole hyväksi diabeetikolle. Diabeteksen takia on syytä valita syötävänsä harkiten, vaikka erikoisruokaa ei tarvitakaan.

Diabeetikkoa ei tarvitse ottaa tarjottavia valittaessa huomioon sen enempää kuin muita, jotka huolehtivat terveydestään. Ruokien makeuttamisessa ei tarvita erityisjärjestelyitä. Voit pitää tarjolla suolaista tai makeaa – mielellään vähärasvaisia ja pieniä annoksia. Silloin diabeetikko voi itse päättää mitä valitsee. Usein hedelmät ovat hyvä vaihtoehto vaikkapa kokoustarjoiluna. Kahvileivistä tarjottavaksi kannattaa valita vähärasvaisia pullia tai marjapiirakkaa. Sen sijaan rasvaisia leivonnaisia kuten viinereitä tai murotaikinapohjaisia leivonnaisia on viisasta karttaa.

Yllä kursivoitu teksti on poimittu ilmeisenä lapsuksena Diabetesliiton sivuille siirtyneestä valistusmateriaalista. Ei näin! Ei todellakaan näin! Jos ihmisellä on diabetes (2 tyyppiä), silloin vältetään sokerin nauttimista ja hiilihydraattien kanssa ollaan ylipäättään tarkkoja. Se on minun mielipiteeni ja pyydän sinua jatkamaan lukemista, vaikka suuttumukseksi tasoa mittava viisarisi on jo kovasti punaisen puolella.

TAIDETTA

Tee päivän ruokailusta taidetta! Reijo ryhtyi hetken mielijohteesta taiteilemaan suosittelimallani liikkumattomuusdieetillä. Tänäpäin hänen taiteellinen elämyksensä on saavuttanut kliimaksin, eli hänen vähittäinen muuntumisensa loppuvaihe terveelliseen suuntaan on muuttunut vaihtoehdosta nimeltään järjetön vaihtoehtoon järkevä:

Reijon järjetön ruokapäiväkirja (vapaasti mukailen Reijon omasta kommentista):

7.00 herätys
7.15 kuppi kahvia ja kaksi pientä pullaa
8.20 kourallinen irtokarkkeja
9.00 iso kuppi kahvia, iso viineri
10.15 iso kuppi kahvia ja kokousviineri
12.00 tukeva lounas
12.30 asiakaspalaverissa sokerinen kokouspulla + makeaa limsaa
13.00 aivan järjetön nälkä! Pari kourallista irtokarkkeja, pullo sokerilimsaa
13.30 pikaruokalassa iso hampurilainen, isot ranskikset, pullo sokerilimsaa
15.00 kahvitauko, sokerinen pulla, 150 g makeispussi
15.30 taas on nälkä!
16.00 Ruokamarketin kautta kotiin, marketin kahviossa pakko käydä kahvilla ja sokerisella pullalla, energia ihan loppu
17.00 kunnon päivällinen kotona
17.45 naposteltavaa telkkarin ääressä, 200 g karkkipussi, iso sipsipussi tyhjäksi
19.00 taas kamalan kova nälkä
19.30 illallinen, makkaraa ja ranskalaisia perunoita paistinpannulle, nam nam, tulipas paljon syötyä taas
20.30 telkkariuutiset katsotaan karkkipussin ja limsapullon kera
21.00 onko minulla taas nälkä? No näin on, eikö nälkä mene pois vaikka koko ajan syön?
21.30 Lisää makkaraa ja perunoita. Ehkä nyt jaksaa aamuun saakka?
23.30 Vielä illaksi levy soimaan, eli Fazerin sininen Sinisen Tonavan kera. ZZZ... kroooh...

Reijon järkevä ruokapäiväkirja

7.00 herätys
7.15 kuppi kahvia, kokojyväleipää, iso munakas, maustamatonta jogurttia
9.00 iso kuppi kahvia, iso kulaus vettä
10.15 kokoukseen mukaan vesipullo, punainen omena ja puolikas avokado sekä purkki maustamatonta jogurttia
12.00 kevyt lounas, paljon vihanneksia, joko lihaa tai kalaa, tummaa riisiä, silloin tällöin keitettyä perunaa, joskus pelkkä keitto
12.30 asiakaspalaverissa iso kulaus vettä
15.00 iso kuppi kahvia, avokadon toinen puolikas
17.00 kunnon päivällinen kotona
20.00 2-3 porkkanaa, 2 kovaksi keitettyä munaa, kokojyväleipää muutama pala, 17% Oltermannia muutama reilu siivu
21.30 iso kulaus vettä
23.30 Vielä illaksi levy soimaan, uni saapuu Tonava Sinisen puolessavälissä

RIPAUS TIEDETTÄ

Vieläkö olet linjoilla? Hyvä! Jatketaan vielä hetki. Nyt tulee ihan vähän arkista tiedettä. Miksi ihmeessä pitää välttää sokerisia välipaloja ja missään nimessä ei pian ruokailun jälkeen saa esimerkiksi syödä irtokarkkeja tai juoda sokerista limsaa? Se johtuu tuosta hormonista nimeltään insuliini, joka on liikkuvan ihmisen paras ystävä, mutta liikkumattoman ihmisen pahin vihollinen. Insuliini ajaa nimittäin sokerisen välipalan synnyttämän verensokerin nopeasti alas. Ei se insuliini verestä niitä sokerimolekyylejä lähde syömään, vaan se työntää sokerit verivirrasta pois normaaliin kulutukseen ja sitten johonkin sopivaan varastoon. Ensin ehkä täytetään lihaksen sokerivarastot (glykogeeniä), sitten maksan sokerivarastot ja jos vielä sokeria kiertää veressä, sitten glukoosi pitää varmaan pistää rasvavarastoihin talteen. Tiedemiehet päättelevät, että insuliini aiheuttaa poukkoillessaan näläntunteen lisääntymisen. Nyt minulla ei ole faktaa käsillä, mutta muistan lukeneeni jostakin, että vaikka ihmisellä ei oikeasti pitäisikään olla nälkä (on äsken syönyt tukevan lounaan) niin sokerinen välipala (pari kourallista irtokarkkeja, sokerinen limsa) harhauttaa ihmisen biokemian siinä määrin, että hetken kuluttua tulee taas nälkä. Sellainen kiljuva nälkä.

Tiedemiehet, jotka ovat vapautuneet esim. sokeriteollisuuden kytköksistä, suosittelevat siis hyvin vähän liikuntaa harrastaville sokeristen välipalojen jättämistä kokonaan pois!

Vieläkö olet kovasti suuttunut? Olenko väärässä? Onko tässä mitään järkeä? Onko Reijo valinnut oikein?

Kommentit:
viivi said...

Mutta entä jos ne sokeriset välipalat ovat vain niin herkullisia? :(

Välillä tuntuu siltä, että voisin ihan hyvin (kroppani on tietysti eri mieltä) elää pelkillä irtokarkeilla, jäätelöllä jne ja jättää "oikean" ruuan syömättä.

11/03/2006 12:18 PM

veteraaniurheilija said...

Rakas Viivi olet oikeassa, että sokeriset välipalat ovat tosi herkullisia. Sen takia niitä valmistetaan ja kovasti tyrkytetään ihmisille.

Vaatii kurinalaisuutta pyrkiä näistä sokerisista välipaloista eroon. Mutta se on vain uskallettava tehdä, sillä ravintoköyhä sokerinen herkuttelu johtaa vakavaan sairastumiseen. Sanoisinpa, että herkut vievät sinulta mahdollisuuden ruokailla terveellisesti.

Tsemppiä!

11/03/2006 12:25 PM

Minzu said...

No, eihän tuossa ole mitään muuta kuin Järkeä.

11/03/2006 3:01 PM

Anja said...

Se että sokeriset jutut maistuvat, johtuu niiden vaikutuksesta aivoihin. Niistä tulee riippuvaiseksi. Sen takia käsi käy karkkipussilla, keksipaketti ei saa olla kaapissa rauhassa, jäätelö kuiskii nimeäsi pakastimessa.

Kurinalaisuutta tästä kierteestä tarvitaan, mutta ei välttämättä lainkaan niin paljon kuin äkkiseltään luulisi. Viikon kestää miten päin vaan. Tee totaalinen sokerikielto viikoksi koskien makeisia, virvoitusjuomia (myös keinomakeutetut), leivonnaisia, jäätelöä sekä tuorehujua. Leipää vain vähän ja sekin mahdollisimman karkeaa. Perunaa, pastaa ja riisiä vain vähän. Mutta vastapainoksi kunnon ruokaa sen verran kuin maistuu - kasviksia, kalaa, kanaa, lihaa, munia, marjoja, hedelmiä. Kokeile Viivi viikko. Karkkipussi lakkasi kiljumasta nimeäni parissa päivässä.

11/03/2006 5:09 PM

Anonymous said...

Entä esim. joku (kaupan) rahkavälipala tai tavallinen sokerilla makeutettu jugurtti? Toki noissakin on yllättävän paljon sokeria, mutta voiko terve ihminen syödä tuollaisia surutta vai pitäisikö meidän kaikkien olla tarkempia kaiken sokerin suhteen, ei vain leivonnaiste n ja namujen?

11/03/2006 8:19 PM

veteraaniurheilija said...

Tekee mieli sanoa, että syö toki rahkaa ja maustettua jogurttia välipalaksi kohtuullisia määriä. Muista se päivittäinen liikunta-annos. Mikäli liikunta on vähäistä ja kiloja on kertynyt, voit ehkä olla vielä vähän tarkempi tuon sokerin kanssa. Älä tee ravitsemuksesta liian vaikeaa.

Tsemppiä!

11/03/2006 8:39 PM

Reijo said...

Hyvä kun on järkevä ja epäjärkevä ruokavalio esillä samanaikaisesti. Osuit aika oikeaan. Muutos on ollut melkoinen. Sinä selität asiat tosi hyvin ilman turhaa tieteellistä snobbailua. Kiitos ohjauksestasi! Raportoin aina välillä tänne kommenttilaattikkoon miten minulla sujuu tuo ravintopuoli.

11/04/2006 12:06 AM

Varpu said...

Kiitos, Christer, rohkeudestasi. Olen entistä vakuuttuneempi sitä, että olet vilpitön etsijä.

Ehkä samanlainen kuin itsekin olen...

Minulla on viimeiset kolme vuotta ollut linja "sokeria vain lukuissa ja suklaassa lomalla ja juhlissa". Nyt olen huomannut, että minun kroppani ei kestä sokeria lainkaan.

;) Nimimerkki *hypoglykemiaoireita ns. normaaliosokereista*. Olen toki tiennyt olevani sokeriherkkä, mutta en ole tiennyt olevani sokeri"allergikko".

11/04/2006 12:29 AM

Anonymous said...

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

"It is known that when you are exposed to a substance you do not tolerate well, there is an immune response followed by a release of stress hormones, including adrenalin. The "rush" from the hormones can cause you to become semi-addicted to the very substance you cannot tolerate. Hence, if you get a high from eating a bagel or bowl of spaghetti, it is likely a sign that you are gluten intolerant and looking for that adrenalin rush."

Art De Vany:na mukailen:

Sellainen aine, mikä ei luonnosta sovi ruuaksi, aiheuttaa myös immuunivasteen "vastahyökkäys" -reaktioita, lisäten esim. adrenaliinia vereen.

Todistettavasti liikuntakin on niin addiktoivaa ja hyvää olo tuottavaa tietyssä mielessä, että viikko ilman liikuntaa on aktiivisesti liikkuvalla jo todella hankala tilanne.

Samankaltainen tilanne syntyy ruoka-aineiden kanssa, jotka tuottavat hyvää oloa vai onko se hyvää olo vai adrenaliinin tuomaa sykystä vereen, minkä iso määrä pastaa aiheuttaa kropassa?

Ymmärrän viiviä mutta koitan ymmärtää, onko se tilanne tosiaan itseään ruokkiva tosiaan, kun vain tekee makeaa ruokaa mieli.

Ihmisellä on tietynlainen himo makeaa mutta se liittyy enemmän hedelmiin kuin nykyajan kirkas väreisiin karkkeihin ja sun muihin hömpötyksiin.

Yllättävää sinänsä ei ole, että syömme "hormonitrippejen" takia.

Hormonit tekevät meistä sellaisia kuin olemme vaikka sitä ei aina ymmärrä.

Jos ruokavalio aiheuttaa huonoa oloa eli laskee verensokeria nopeasti niin huonoa oloa yritetään parantaa nostamalla verensokeri uudestaan korkealle ja aivoille parempi työskentelykyky sitä kautta, hetkellisesti.

Ongelma on epälooginen, kun nälkä tulee vaikka söisimme makeisia jatkuvasti.

Ja miten huomaamattomasti sitä on mahdollista syödä keksejä, makeisia ,leivoksia pitkin päivää?

Luonnollinen ruoka ei addiktoi vaan vaikuttaa hormoneihin oikealla tavalla ja saa meidät voimaa hyvin.

Ja nälkä tulee luonnollisesti eikä tarvitse kellosta katsoa aikaa, milloin tulee syödä.

Uskoisin, että luonnollinen määrä "oikeanlaista" liikuntaa auttaa oikeanlaiseen hormonitoimintaan.

Addiktio voi tulla myös liikuntaa ja sekin on kovin epäluonnollista tietyllä tavalla.

Mutta en jatka siitä aiheesta nyt, kun sitä on entuudestaan käsitelty.

11/04/2006 10:16 AM

veteraaniurheilija said...

Kiitos anonymous Art De Vany:n tuottaman tekstin suomentamisesta ja omista arvokkaista näkemyksistäsi. Olen lukenut De Vany:a ja hänellä on paljon mielenkiintoisia kirjoituksia.

Jos osoittautuu, että sokerinen välipala todellakin on niin turmiollinen painonhallinnassa, kuin monet käytännön kokemukset osoittavat, on korkea aika puhua asioista oikeilla nimillä. Ainakin nimimerkillä "Reijo" esiintyvä vakituinen kommentoijani kertoo dramaattisesta muutoksesta näläntunteeseen kun hän jättää pois sokeriset välipalat. Voisiko jopa olla niin, että "laadukas välipala" ilmaisu pitäisi tarkentaa koskemaan juuri tätä herkän sokeristumisen vaaraa.

Onko sinulla tiedossa mitään tutkimusta missä olisi osoitettu, että sokerinen välipala houkuttelee näläntunteen esille? Tai jotain vinkkiä millä tavalla asiaan voisi perehtyä tarkemmin?

Tämä sokeriasia on minulle niin uutta, sillä olen toiminut niin paljon liikuntaa harrastavien parissa, että unohtan herkästi, että liikkumattoman on mahdollisesti oltava paljon, paljon tarkempi sokerin suhteen.

Kiitos arvokkaasta kommentistasi!

11/05/2006 12:21 PM

Anja said...

Tässä pari tutkimusta, joissa todetaan, että syömällä alhaisen GI:n aamiainen, lounaan energiamäärä jää selvästi alemmaksi. Tutkimukset on tehty lapsilla.

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/112/5/e414.pdf>

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/103/3/e26.pdf>

<http://www.ars.usda.gov/is/pr/1999/990301.htm>

Miettikää, mitä lapset syövät. Miksi meillä ylipaino sen kuin lisääntyy? Jos kunnollisen proteiinipitoisen, kasviksia ja luonnollisia rasvoja sisältävän ruoan sijaan syö lisää hiilihydraatteja, kierre on valmis.

Mitä tekee aterioiden korvaaminen leivällä? Ja sama pätee tietysti aikuisilla.

11/05/2006 1:24 PM

veteraaniurheilija said...

Kiitos Anja tiedelinkeistä. Ryhdyin keräämään näitä tiedejuttuja, onpahan taas luettavaa ja pohdittavaa moneksi tunniksi.

Lisää saa tulla.

11/05/2006 2:42 PM

Anja said...

Kiitos Christer,
Laitan tähän vielä lainaukset tuosta Ludwigin tutkimuksesta:

"On average, our obese subjects ate 81% more total energy after consuming two meals of instant oatmeal than they did after consuming two meals with the same amount of energy in the form of a vegetable omelet and fruit. In addition, they ate 53% more energy after the high-GI instant oatmeal than they did after the medium-GI steel-cut oatmeal. These results demonstrate that commonly consumed meals containing identical amounts of energy may have markedly different effects on metabolism, perceived hunger, and subsequent food intake. Indeed, relatively unfavorable responses were observed after the high-GI meal, a low-fat, whole-grain meal consistent with current nutritional recommendations."

Eli kärjistetysti: vähärasvaiset murot lihottavat, munakas ei. Tämä sotii niin energiatiheys-teoriaa, volymetriikkaa sekä johtopäätelmää rasvan turmiollisesta vaikutuksesta lihomisessa. Pitkälle jalostetulla hiilihydraattipitoisella ruoalla pidetään nälkää yllä ja syöminen sen kuin vaan yltyy.

11/05/2006 3:02 PM

viivi said...

Olen ollut poissa koneen ääreltä useamman päivän ja nyt huomasin, että täällähän on käyty runsaasti mielenkiintoista keskustelua. Kiitos hyvistä vinkeistä ruokavalion suhteen Anja ja Veteraaniurheilija.

Joskus vuosia sitten kykenin silkan itsepäisyyden voimalla ties minkälaisiin (ei kyllä välttämättä erityisen terveellisiin) ruokavalioihin tahansa (esim. useamman kuukauden ajan 800 kcal/vrk, paasto 5 vrk, kuukauden karkkilakko jne.), mutta jotain on tapahtunut sen koommin. Nykyään ei vaan saa enää kerättyä samanlaista vimmaa.

Ihme kyllä en suuresta karkinkulutuksesta huolimatta ole ylipainoinen. Salilla käyn tosin 1-2 kertaa viikossa.

Voisin kyllä koettaa ensi viikon alusta terveellistä sokeritonta ruokavaliota, ja katsoa katoaako se makeanhimo mihinkään. Saapa nähdä vain miten on itsehillinnän laita ;)

11/05/2006 10:27 PM

veteraaniurheilija said...

Hyvä kun Viivi löydät jotain arvokasta kirjoittelustamme. Anja on alan ihmisiä ja minulla on viime aikoina ollut kova into lukea muutakin kuin tätä virallisterveellistä tutkimusmateriaalia. Uskon vakaasti, että vähemmän sokeria käyttäen ruokavalio järkiintyy. Virallisterveellinen ruokavalio ei voi täysin luopua sokerin ylistyksestä, on se niin tiukasti integroitu ravitsemussuosituksiin. Minäkin pidän (jos ei nyt ihan sokeria) hiilihydraattia tärkeänä makroravinteena liikkuvalla ihmiselle, mutta vähemmän liikkuvaiselle piisaa vähempikin makean kanssa pelailu. Miksi tehdä asioista monimutkaisempia?

Kokeile vähemmällä sokerimäärillä elämistä. Jos tuntuu hyvältä, jatka samaan syssyyn sitten loppuelämäsi. Semmoinen poukkoilu sinne tänne ei ole hyväksi kuten ei myöskään paastoaminen painonhallintakeinona.

11/06/2006 12:07 AM

Anonymous said...

"Onko sinulla tiedossa mitään tutkimusta missä olisi osoitettu, että sokerinen välipala houkuttelee näläntunteen esille? Tai jotain vinkkiä millä tavalla asiaan voisi perehtyä tarkemmin?"

Odottavalla kannalla olen, en äkkiseltään pysty tuomaan tutkimusta todentaakseni tätä.

Mutta vähintäänkin pidän tätä salakavalana tapana, koska sokerilla/dekstroosilla/maltolla höystetyt energijuomat toimivat tällä periaatteella eli ollaan ns. kuin glukoositiputuksessa jatkuvasti ja saadaan energiaa sitä kautta, kun jatkuvasti naukkaillaan hiilihydraatteja nestemäisenä.

Vähän ymmärretty asia onkin, mistä energijuomat antavat energiansa.

Mainonta aikaan saa kuvan, että juomissa olisi jotain ihmeainetta, kuten tauriinia, guaranaa, kofeiinia mutta todellisin energian lähde on maltodekstriini.

"The medical profession tells you what it wants to tell you. It creates a drug after your bad diet has caused a problem. All you have to do is go to the library and get a medical dictionary - Tabor's 16th edition, page 1909. I'll tell you in essence what it says. When you ingest an excess amount of carbohydrates (sugar), it is converted by the liver to triglycerides and diglycerides, which are a sticky form of fat that the liver pushes into the bloodstream."

Vähintäänkin mielenkiintoinen väite, että vanhempi lääketiede tuntee sen, että ylimääräiset hiilihydraatit aiheuttavat esim. tg arvojen nousua ja sitä kautta sydän/verisuonitauti ongelmia.

<http://www.bodybuilding.com/fun/guru.htm>

Not for Bread Alone: Writers on Food, Wine, and the Art of Eating

Myöhemmin Vince Gironda kuitenkin suositteli enemmän hiilihydraatteja, kunhan se ovat täysjyväviljoista, hedelmistä, kasviksista.

"Your LDL level goes up. Your VDL level goes up. Your triglyceride and diglyceride levels go up. You have a heart attack. What you want to do is keep your HDL level very high, and you do that by eating fats and proteins like the American Plains Indian. So you see, medical doctors are wrong again. They usually are. They don't know how to prevent diseases. They just write prescriptions for the ones you have."

Vanhan sortin tekstiä mutta toisaalta jotain on mielestäni yleisen terveyden tasolla pielessä radikaalisti, että ihmiset lihoavat ja saavat ns. elintasotauteja.

Mutta jatketaan käsitteen pyörittämistä, josko siihen jonkin verran parempaankin osviittaa saadaan vielä.

11/07/2006 8:58 AM

veteraaniurheilija said...

Oikein mielenkiintoinen kommentti. Jatketaan sokerikeskustelua!

11/07/2006 1:48 PM

Mäyräkoira - Suomen yleisin koirarotu?

Mäyräkoiria kanniskellaan kaupoista ulos kiihtyvällä vauhdilla. Huvittavan nimityksen saanut olutpakkaus onkin ainoa ilonaihe tässä meidän alkoholisoitumisessamme.

Helsingin Sanomat kirjoittaa tänään (1.11.2006) alkoholista työikäisten yleisimpänä kuolinsyynä. Viina tappoi viime vuonna enemmän ihmisiä kuin milloinkaan ennen Suomen historiassa, eli noin 2000 suomalaista korkkasi pullonsa viimeisen kerran. Työikäisten miesten alkoholikuolemat ovat lisääntyneet lähes kolmanneksella muutamassa vuodessa, ja naisten osalta luku on kaksinkertaistunut vuosikymmenessä.

Keski-ikäisiä miehiä viina tappaa enemmän kuin sepelvaltimotauti. Tämän lisäksi alkoholi on usein osallisena itsemurhissa, ja lähes joka neljänteen tapaturmaiseen tai väkivaltaiseen kuolemaan liittyy humalatila. Naisia kuolee viinaan yhtä paljon kuin rintasyöpään.

Joku juo minunkin viinani, sillä suomalaiset joivat viime vuonna 10,5 litraa puhdasta alkoholia kansalaista kohti. Koskenkorvaksi muutettuna määrä tarkoittaa yhtä pulloa viikossa.

Alkoholiveron laskeminen näyttäisi luoneen tämän kulutuspiikin. Eduskunta käsittelee parhaillaan keinoja, joilla alkoholin kulutus saataisiin kuriin. Pulloihin suunnitellaan varoitustarroja, paljoustarjouksista halutaan eroon ja televisiomainonta aiotaan rajata iltoihin. Lisäksi alkoholin myynti rajoitetaan alkamaan kaupoissa vasta yhdeksältä aamuseitsemän sijaan. Perin tehotonta pikkunäpertelyä sanoisin. Panu Höglund kirjoittaa, että viinan vahingollisuudesta valistavat tarrat ovat juuri sitä paljon puhuttua ”holhoamista” pahimmillaan: sormi pystyssä annettua ”valistusta”, joka ei takuulla estä ainoatakaan alkoholimyrkytystä.

Alkoholin kulutus saadaan laskuun ehkä näin:

- * oluet, siiderit ja viinit ruokakaupoista takaisin viinakauppaan
- * oluen hintaan n. 30% korotus, viinin hintaan 30% lisää, väkevien viinosten hintaa voisi korottaa 100%
- * alkoholia alaikäisille myyville tuntuvat rangaistukset
- * alkoholittoman kulttuurin tukeminen ja täysraittiuteen kannustus kunniaan
- * lehdet kirjoittakoot mielummin raittiista, kunnollisista ihmisistä kuin viinaan menevistä sääällättävistä pintajulkiksista
- * kännissä toikkaroinnista luodaan paheksuttava ilmiö
- * syrjäytymisen ehkäisyyn hyvin voimakas panostus
- * mäyräkoira tapetaan sukupuuttoon, suuret olutpakkaukset pois

Lähde: Helsingin Sanomat, 1.11.2006

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 15) ilmestyy tammikuussa vuonna 2007.