

# Christerin ravintouutisia numero 15, joulukuu 2006

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

## Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 15, joulukuu 2006.....	1
Johdanto .....	2
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS! .....	2
Ravintokaraoke .....	3
Vähän näistä ravintouutisista .....	4
Urheilun sponsorointipohdintoja.....	4
Sydänmerkistä kriittisesti.....	5
Muuttuva aremme .....	8
Rasvainen kala auttaa dementiaan .....	11
Ravintoa tutkitaan .....	12
Viisi minuuttia virvoitusjuomista.....	12
Laihdutusbisnes tahkoaa miljardeja.....	13
Luomu kelpaa vain varakkaille .....	16
Miekannieliöillä usein kipeä kurkku.....	19
Kalaöljyvalmisteet hyödyllisiä raskausaikana .....	20
Sydänkohtauksen ennustaminen edelleen vaikeaa.....	21
Eläkö sinussa pieni Firmicutes? .....	22
Laihdutuksen lyhyt oppimäärä.....	23
Suomalaista lenkkeilyä .....	31
Mustaherukkaa kannattaa syödä sellaisenaan tai kuivattuna .....	32
Sinä olet vuoden henkilö 2006! .....	33
Voiko täydennetyistä elintarvikkeista saada liikaa ravintoaineita? .....	36
Kaninruokaa älykkäille .....	37
No pain - no gain.....	38
Diabetes vuonna 2025 .....	40
Mitä seuraavaksi - nälkämittari? .....	42
Christerin ravintouutiset.....	42
Diabeteksen hoitoa Mary Vernonin tapaan.....	43
Vahva näyttö liikunnan merkityksestä painonhallinnassa .....	47
Lipeäkala kuuluu jouluun.....	48
Onnellisen elämän salaisuuksia .....	48
Makean ja serotoniinin välinen yhteys löytynyt .....	59
Vältä suolaa - se on terveydenhoitoa parhaimmillaan .....	60
Suomelle ei ehkä myönnetäkään EM-pronssimitalia lihavuudessa .....	61
Sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä on liikunta hyvin tärkeää.....	64
Einesruoka pärjäsi hyvin, mutta onko se totta?.....	64
Laihtuakseen ihmisen pitää liikkua.....	67
Epäterveitä laihdutusvinkkejä .....	68
Syömishäiriöiden vaikutus nuoruusiän kehitykseen .....	69
Laiton laihdutuslääke huolen aiheena Norjassa .....	69
Lääke ja liike - tappava yhdistelmä?.....	70
Parturi paljastaa syömishäiriön .....	70
Osaatko kuunnella? .....	75

## Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



**FORUM  
DATORUM**

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric  
Sundqvist (18-vuotta).**

**”Ensimmäiset kisat tällä  
kaudella käyty, tuntuma kärkeen säilynyt”**



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



**Suomen Kilpirauhasliitosta:**

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

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

**TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS!**

**Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 1.1.2007) täydet lukuoikeudet internetissä**

sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:

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

[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf) (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)  
[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas\\_lukuversio.pdf](http://www.ravintokirja.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. Uusin versio ilmestyy 4.1.2007.

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

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

Tiedustelut:

christer.sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

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

---

## Ravintokaraoke

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

Tee näin:

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

Tämä kampanja oli käynnissä koko syksyn vuonna 2006 ja kävin 25:ssä eri paikassa. Teen vielä satunnaisesti näitä ravintokaraoke -keikkoja.

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

.....

## **Vähän näistä ravintouutisista**

Saat nyt luettavaksesi aikamoisen ison lukupaketin. Joulukuu on ollut elämässäni vilkas kuukausi. Olin mm. TV:ssä esiintymässä ohjelmassa nimeltään Voimala. En ole väkisin hakeutunut julkisuuteen ja näitä TV-esiintymisiä tuskin tulee paljon tämän enempää. Sen kuitenkin voin sanoa, että TV-ohjelman tekeminen oli kiinnostavampaa kuin sen katsominen. Olen saanut valtavasti palautetta ja pääosin myönteistä. Pysin vastaamaan kaikkiin sähköposteihin ja juttupyyntöihin, olkaa kärsivällisiä! Toinen syy näiden ravintouutisten yllättävän mittavaan sivumäärään on hyvin mielenkiintoinen keskustelu esimerkiksi meijerivoista ja onnellisen elämän salaisuuksista, joista olen halunnut mahdollisimman paljon kerätä teille talteen varsinkin keskusteluosioita. Pohdittavaksi ja ihmeteltäväksi. Avoimuuteni ja rehellisyyteni voi paikka paikoin olla vähän liiankin vaikeaa sulattaa, mutta Suomesta on mielestäni puuttunut tällainen rehellinen keskustelu ravinnosta. Ehkä tämä on askel avoimuuden suuntaan myös valtakunnan tasolla.

Rakkaudella, christer

## **Urheilun sponsorointipohdintoja**

**Ruotsin yleisurheiluliiton oma julkaisu** Svensk Idrott pohdiskelee vuoden viimeisessä numerossaan kriittisesti [urheilun sponsorointia](#). Ihmetellään esimerkinomaisesti McDonald'sin näkyvää roolia. Ovathan tämän yhtiön tuotteet kaikkea muuta kuin ihanteellisia urheilijoille. Minkälaisen viestin McDonald'sin läsnäolo antaa urheilutapahtumalle?

**Erityisen outona** pidettiin McDonald'sin sponsoroimaa urheilutapahtumaa [Happy Mil 2006](#). McDonald's hyötyy tästä tapahtumasta kun 10 000 lasta vuosittain juoksee tämän yhtiön sponsoroimissa urheilukilpailuissa. Palkinnoksi urheilijat saavat "herkullisen" Happy Meal -lounaan, jonka terveysarvot nähdään pelkästään McDonald'sin omissa ravintolaboratorioissa. On varsin epätodennäköistä, että 400-1 200 metrin juoksun jälkeen nämä nappulat muodostaisivat tukipilarin, jonka varaan Ruotsin yleisurheiluliitto voi rakentaa tulevan menestyksensä. McDonald'sin kotisivulla voi nyt lukea miten on alkanut yhteistyö korkeushyppääjä Stefan Holmin kanssa. Holmin väitetään sanoneen haastattelussa: "Toivon voivani vaikuttaa siihen, että ihmiset syövät ja elävät terveellisemmin." Yhtiön mainoksessa Holmin suosikiksi mainitaan Big Mac. Minkä signaalin tämä antaa urheilijan ravitsemuksesta?

**Sen verran** olen urheilijoiden ravitsemuksesta tietoinen, että uskallan väittää huippu-urheilijoidemme tiedostavan McDonald'sin tuotteiden lohduttoman vähäiset ravitsemukselliset arvot. Nuoret urheilijat, jotka eivät välttämättä ymmärrä tosielämän realiteeteista vielä ihan kaiken, saattavat sortua roskaruoan ahmintaan. Jos vielä kaljamahainen urheilujohtaja hehkuttaa juhlapuheissaan McDonald'sin puolesta, niin vahinko on lähes väistämätön.

**Urheilijat tarvitsevat sponsorointia**, muuten ei suksi liiku tai tossu kulje siihen malliin, että mitaleita kahmitaan arvokisoista. Kaikkein eniten urheilija on sponsoroinnin varassa ja

sponsorin kuljetettavissa urheilu-uransa alussa. Sitten kun menestystä tulee, voi urheilija valikoida sponsorinsa tarkemmin ja ehkä kehittää muitakin rahoituskeinoja. Jotkut harvat hikiurheilijat voivat ehkä täysin luopua kyseenalaisen sponsorin palveluksista. Olen jo pitkään kritisoinut Suomen Urheiluliiton nuorisourheilun sponsoreista mm. Hesburgeria, jonka tuottama [Hese-kisa](#) on mauttomuudessaan aivan omaa luokkaansa!

**Mietin hetkisen** minkälaisia urheilijan tekemiä sponsorisopimuksia tulee välittömästi mieleen:

- Metsäliiton näkyvimmat nimet olivat aikanaan Mika Myllylä, Sami Repo ja Virpi Kuitunen. Siellä nämä "metsänomistajat" kiertelivät Metsäliiton tilaisuuksissa ja kutsuivat luontevaan sävyynsä muita metsänomistajia urheilukilpailuihin eri puolilla Suomea.
- Lähivakuutuksen kumppaneina muistan mm. Jari Isometsän, Harri Kirvesniemen, Kaisa Variksen, Paavo Puurusen ja Arsi Harjun. Lähivakuutuksen kumppaneita löytyy runsain määrin myös nuorisohiihdosta. Tuotteiden tyrkyttely on ollut hyvin maltillista.
- Valio oli kuuluisa maitopojistaan ja -tytöistään. Näitä olivat aikoinaan mm. ralliautoilija Ari Vatanen, jääkiekkoilija Teemu Selänne, jäätanssipari Susanna Rahkamo-Petri Kokko ja uimari Anu Koivisto. Maitopoika pikajuoksija Ben Johnson taisi juoda muutakin kuin maitoa.
- Joukkuelajeissa meno on huomattavasti villimpää. Sponsoroinnissa kajahtaa Karjala, kuplii Cider, vinkuu VISA ja maistuu Hesburger.
- Autourheilussa palaa bensan lisäksi Marlboro, maistuu RedBull, parrat ajaa Philips, puhelut välittää Vodafone jne.

**Mitä mieltä olet** urheilun sponsoroinnista?

### Sydänmerkistä kriittisesti



**Minulta on kysytty** miten hyvin [Sydänmerkki](#) helpottaa terveellisemmän ruokavalion valinnassa. [Sydänmerkkituotteita](#) on tällä hetkellä 270. Niitä markkinoi 28 eri yritystä. Ravitsemus on välillä kovin hankalaa. Anja Nysten on tehnyt ansiokkaan kriittisen yhteenvedon Sydänmerkin käyttöoikeuden saaneista tuotteista, joka valitettavasti osoittaisi Sydänmerkin myöntämisessä aika outoja piirteitä.

**Lukekaa yhteenveto [tästä](#).**

**Anjan näkemät pääongelmat tässä Sydänmerkissä:**

- Sydänmerkki ei ole ilmainen, vaan tuotteen valmistaja maksaa vuosittaisen käyttöoikeusmaksun. Onko mahdollista, että maksullisuuden takia sydänmerkin myöntämisen kynnys voi madaltua?
- Sydänmerkki voidaan antaa vain pakatuille tuotteille ja valmistaja voi käyttää sydänmerkkiä markkinoinnin edistämiseen. Käytännössä sydänmerkkiä eivät voi saada: tuore kala, pähkinät ja mantelit, vihannekset, hedelmät tai marjat. Tarkista Sydänmerkin tarkat [myöntämisperusteet](#).

- Mistä sydänmerkki kertoo, jos se kertoo ravitsemuksellisesta laadusta, mutta ei takaa terveellisyyttä? (Sydänliitto toteaa: Sydänmerkki ei kuitenkaan tarkoita, että kyseinen elintarvike on kaikin puolin terveellinen ja sitä voi syödä rajattomasti eikä että sillä on parantavia vaikutuksia. Se, että tuotteella ei ole Sydänmerkkiä ei toisaalta kerro, että tuote olisi huono.)
- Järjestelmän tarkoitus on auttaa kuluttajia löytämään parempia vaihtoehtoja kauppojen valikoimista. Parhaat vaihtoehdot ovat tuoreet ja ravinteikkaat raaka-aineet, kuten kasvikset, hedelmät, marjat, kala, liha, kananmuna, rasvat, joissa ei ole mukana keinotekoisesti kovetettuja rasvoja. Tällaiset elintarvikkeet eivät kuitenkaan voi saada sydänmerkkiä. Syynä tähän on todennäköisesti se, että sydänmerkin maksua ei voida periä vain yhdeltä tuottajalta. Kuka maksaisi sydänmerkin paprikalle tai tuoreelle kalalle?
- [Sydänliiton ravitsemussuositukset](#) ja [sydänmerkin myöntämisperusteet](#) lyövät toisiaan korville. (Syy: Sydänmerkkiä ei voida myöntää kalalle vaikka lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kalan rasva vaikuttaa monin tavoin positiivisesti erityisesti sydänpotilaiden tervehtymiseen.)
- Kananmunalle ei voi myöntää sydänmerkkiä sen väitetyt veren kolesterolia kohottavan vaikutuksen vuoksi. Koska solujen rakentama kolesteroli vaikuttaa veren kolesterolipitoisuuteen enemmän kuin ravinnosta saatu, ei kolesterolin saanti ruoasta vaikuta mainittavasti veren kolesteroliin suurimmalla osalla ihmisistä. Ruokavaliossa kananmuna on kelpo vaihtoehto lihalle, sanoo [professori Antti Aro](#) kirjassaan *100 kysymystä ravinnosta*.
- Sydänmerkin ovat saaneet mm. [sokerikorppu, rusinapulla ja riisihiutaleet](#). Sydänmerkin kriteerien perusteella arvioituna sokerikorppu on pähkinöitä, uunilohta ja kasviksia parempi vaihtoehto. Miten luotettavaa on Sydänmerkin antama informaatio elintarvikkeen ravitsemuksellisesta laadusta?
- Sydänliitto on ajamassa arvonlisäveroalennusta sydänmerkkituotteille ja siten myös sokerikorpuille ja pullalle. Sydänmerkki yrittää kertoa paremmasta vaihtoehdosta omassa ruoka-aineryhmässään. Suomalaiset syövät liian vähän kasviksia. Myös monipuolinen kalan syönti on suositeltavaa. Miten sokerikorpun, rusinapullan ja riisihiutaleiden sydänmerkit edistävät terveellisiä valintoja? Ketkä sydänmerkkiä oikeastaan tarvitsevat?

**Ihan toivoton lista** ei kuitenkaan ole. Ahkeran selailun jälkeen, voisin itse suositella näitä Sydänmerkin saaneita tuotteita:

1. Ingmanin Perinteinen 0,1 % mustikka-vaniljajogurtti (mustikka on terveellistä, rasvaa voisi olla enemmän)
2. Ingmanin Perinteinen 0,1 % rasvaton vadelma-mustikkajogurtti (vadelma ja mustikka on terveellistä, rasvaa voisi olla enemmän)
3. Valion Raejuusto (erinomainen proteiinilähde)
4. Kyrönmaan Juustomestareiden Julius (keskirasvainen hyvänmakuinen juusto)
5. Kankaisten Öljykasvit Oy:n Kylmäpuristettu Luomu-Virgino rypsiöljy (erinomaisen hieno tuote!)
6. Saarioinen Oy:n Kultakalkkuna (ei ihminen elä yksistään ruisleivällä)
7. Saarioinen Oy:n Uunikinkku (ei ihminen elä yksistään ruisleivällä)
8. Pouttu Oy:n Keittokinkku (ei ihminen elä yksistään ruisleivällä)
9. Snellman Oy:n Kalkkunaleike (ei ihminen elä yksistään ruisleivällä)
10. Snellman Oy:n Palvikinkku (ei ihminen elä yksistään ruisleivällä)
11. Järvi-Suomen Herkku Oy:n Täysjyväleipä (leipä pitää miehen tiellä!)
12. Järvi-Suomen Herkku Oy:n Täysjyväruisleipä (leipä pitää miehen tiellä!)
13. Järvi-Suomen Herkku Oy:n Riihiruisleipä (leipä pitää miehen tiellä!)
14. Koivulan Leipomo Oy:n Halkaistu Luomu Varras (leipä pitää miehen tiellä!)
15. Koivulan Leipomo Oy:n Luomu Jyväjemmari (leipä pitää miehen tiellä!)

16. Koivulan Leipomo Oy:n Luomu Ruispalat (leipä pitää miehen tiellä!)
17. Moilas Oy:n Kokojyväleipä (leipä pitää miehen tiellä!)
18. Moilas Oy:n Luhtiruis (leipä pitää miehen tiellä!)
19. Moilas Oy:n Täysrukiinen (leipä pitää miehen tiellä!)
20. Perheleipurit Oy:n Luomuruuslimppu (leipä pitää miehen tiellä!)
21. Porin Leipä Oy:n Viiden viljan leipä (leipä pitää miehen tiellä!)
22. Valora Trade Finland Oy:n Ryvita Ruis (ehkä ainut näkkileipä jota voi suositella)
23. Myllyn Paras Oy:n Neljänviljan Hiutaleet (näistä saa makoisaa puuroa)
24. Myllyn Paras Oy:n Täysjyvälasagne (järkevää hiilihydraattia runsaasti liikkuvalla)

**Jäljelle jää** yli 250 enemmän tai vähemmän kyseenalaista tuotetta kuten Anja ansiokkaassa yhteenvedossaan toteaa.

## **Kommentteja saa antaa!**

[Anja](#) said...

Tuore kala ei voi saada sydänmerkkiä. Sen sijaan erilaiset kalavalmisteet (eli pakatut valmisruoat) voivat merkin saada, jos tuote täyttää myöntämisperusteet. Tuon uunilohen otin esimerkiksi keinotekoisesta raja-arvosta rasvalle. Kalan rasva on hyödyllistä, kuten Sydänliiton ohjeissakin todetaan. Sen sijaan tarpeeton rasvapitoisuuden yläraja sulkee uunilohen pois merkin ulottuvilta. Sydänmerkin tärkeimpiä myöntämisperusteita on vähärasvaisuus, ravinteikkuutta ei huomioida. Olin kyllä itsekkin varsin hämmästynyt analysoidessani terveellisiksi miellettyjen ruokien sydänmerkkikelpoisuutta. Välimerelliset vihanneksetkaan eivät täytä myöntämisperusteita.

Mielestäni myöntämisperusteet eivät ole vakuuttavat. Ne eivät takaa terveellisyyttä ja sulkevat terveellisiksi todettuja ruokalajeja merkin ulottumattomiin.

Mutta toisaalta, enpä henkilökohtaisesti ole tähänkään asti ko. merkkiä kaupassa käydessäni seurannut, eikä tarvetta ole tämän jälkeenkään. Turhaan yritykset moisesta merkistä maksavat.

12/29/2006 11:41 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Vihannekset saavat tuon Sydänmerkin automaattisesti. Sydänmerkki myönnetään ihan kuten kerrot vain pakatuille elintarvikkeille ja erityisesti rasvan ja suolan saannin kannalta merkityksellisille tuotteille. Sydänmerkki-järjestelmä yrittää viestittää ostajille hyvistä ja huonoista vaihtoehdoista.

En minä millään ymmärrä miten Sydänmerkki voisi olla kaupassa kävijälle hyödyksi. Hyvä kun toit nämä epäkohdat esille.

12/30/2006 12:29 AM

[Anja](#) said...

"Vihannekset saavat tuon Sydänmerkin automaattisesti."

Valitettavasti vihannekset eivät saa sydänmerkkiä. Sen sijaan niille ehdotetaan arvonlisäveron alennusta samalla kuin sydänmerkkituotteille.

Sydänmerkin sivuilta:

"Voivatko vihannekset saada Sydänmerkin?"

Sydänmerkki on vain pakatuissa elintarvikkeissa ja erityisesti sellaisten

tuoteryhmien tuotteissa, jotka ovat olennaisia rasvan ja suolan saannin kannalta. Koska vihannekset ovat erinomaisen ravintosisältönsä puolesta automaattisesti "parempia valintoja", eivät ne ole mukana Sydänmerkki-järjestelmässä.

Sydänmerkki-järjestelmässä on sellaisten tuoteryhmien tuotteita, joista kuluttajien on vaikeaa sanoa, ovatko ne hyviä vai huonoja vaihtoehtoja."

Miten kuluttaja voi tietää, miten sydänmerkin perusteet on määritelty? Jos paketissa on sydänmerkki ja lukee "Parempi valita - Bättre val", niin mistä kuluttaja tietää, että sokerikorppu on tarkoitettu paremmaksi valinnaksi kuin viineri vaikka paljon parempi vaihtoehto olisi mantelit?

Mikä lopultakin on ruokavaliovalistuksen perimmäinen tehtävä? Ohjata kuluttajat tekemään OIKEASTI parempia valintoja. Lisää kasviksia, kalaa, kokojyväviljatuotteita (ei sokerisia vehnäkorppuja tai riisihiutaleita). Rasvattomuus tai kolesterolittomuus ei ole tae elintarvikkeen terveellisyydestä. Minusta sydänmerkillä ei ole informaatioarvoa. Se on vain kustannuslisä, jolla pidetään yllä sydänmerkki-organisaatiota. Kuluttajille siitä ei ole hyötyä.

Vielä siitä jogurtista. Sydänmerkin saaneessa mustikkajogurtissa on mustikoita vain nimeksi. Aamiaiseeni kuuluu 2,5 % (tai 10 %) rasvaprosentin jogurttia, marjoja, mantelirouhetta ja ripaus sokeria. Minun jogurttiannokseni ei voi saada sydänmerkkiä, vaikka sisältää runsaasti marjoja sekä terveellistä mantelirouhetta.  
12/30/2006 11:43 AM

Anonymous said...

Suolasta olen lukenut, että sitä kannattaa vältellä vain sellaisten ihmisten, joilla on valmiiksi taipumus korkeaan verenpaineeseen. Ihminen, jolla on luonnostaan matala/normaali verenpaine ei saavuta mitään hyötyä suolan välttelyllä. Tämä oli kyllä vain joku yksittäinen tutkimus, enkä tietenkään muista, kuka oli tehnyt tai koska.

Mielestäni jos ihminen ei osaa valita terveellistä ruokaa ilman sydänmerkkejä on meidän aiheellista huolestua siitä, mitä ihmisille oikein peruskoulussa opetetaan.

\*p\*

12/31/2006 9:58 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

\*p\*:n huoli on aiheellinen: "Mielestäni jos ihminen ei osaa valita terveellistä ruokaa ilman sydänmerkkejä on meidän aiheellista huolestua siitä, mitä ihmisille oikein peruskoulussa opetetaan."

Sydänmerkin myöntämisperusteissa on jotakin pahasti pielessä jos siellä terveellisten tuotteiden listalla on esimerkiksi rusinapulla ja sokerikorppu!  
12/31/2006 11:03 AM

## Muuttuva arkemme

**Moni arkinen asia** on muuttunut. Olen tässä poiminut iskulauseita, muisteloita ja valistusviestejä vuosien takaa. Kaikki neuvot eivät enää ole ihan ajankohtaisia. Pohtikaa ja



muistelkaa!

## 1920

**Pää pystyyn**, rakas Taimi! Sinäkin voit päästä rumasta laihuudestasi. Syö [Eta-Tragol](#) -makeisia!

**Tämän margariinin valmistukseen** käytetään vain jaloimpia raaka-aineita ja valmistetaan se tieteellisin erikoismenetelmin tehtaassa, jonka jokainen soppi kiiltää puhtaudesta (Suomi pöytämargariinin mainos vuodelta 1927).

**Terveydellisistä syistä** olisi aina keitettävä vaatteet (Havin Maija -saippuapulverin mainos).

**On olemassa monenlaisia esineitä**, joiden puhdistamiseen tarvitaan Vimiä; niitä on mahdoton luetella, mutta Te saatte ne kyllä vähitellen selville (Vim -puhdistusainemainos vuodelta 1925).

**Tunnettehan urhoolliset Hakkapeliitat**, jotka Kustaa II Adolf'in taistelussa oikeuden ja totuuden puolesta eivät tuumaakaan väistyneet, jotka kestävyydellään ja järkkymättömyydellään raivasivat tien vihollisrintaman läpi, siellä missä toiset horjuivat. Asemastaan enimmin pidettyinä eivät Hangon Keksit ole koskaan väistyneet ja se on juuri niiden ensiluokkainen ja täysikelpoinen laatu, joka on vienyt ne voittoon. Myöskin Te tarvitsette keksiä; antakaa niiden tulla jokapäiväiseksi ravinnoksi kodissanne. Mutta älkää pyytäkö keksiä yleensä, pyytäkää Hangon Keksiä (Hangon Keksi- mainos vuodelta 1926).

## 1930

**Onko teillä monta rautaa tulessa?** Syökää enemmän sokeria! Uusia voimia ja virkeyttä antaa teille sokeri, se on huokeinta ja tiivistetyintä ravintoa (Kotkan sokerin mainos vuodelta 1937)

**Äiti kävi kaupungissa** ja toi joitakin tomaatteja. Me muut emme suostuneet syömään niitä, joten äiti joutui syömään ne itse. Eräänä jouluna taas olin mielissäni, kun sain lahjaksi omenan ja kelkan, omena taisi olla elämäni ensimmäinen (81-vuotias nainen muistelee).

**KLUBI 7 PIRISTÄÄ!** Bahara-Bat ja Flor de Region ovat sopivia joulusikareja ja joululahjoja (Sikarimainos vuodelta 1936).

**Me naiset** emme vaali vain kotilieden tulta, vaan itsensä sielun liekkiä.

**- Olen väsynyt ja haluton.** Tähtiset tulevat meille päivälliselle. Mitä minun on tehtävä? - Vilvoita ohimoitasi ja otsaasi Tekno Eau de Cognella. - Nyt tunnen itseni kuin uudeksi ihmiseksi. Kaikki käy kuin tanssien. - Rouva Sorjanen on viehättävä emäntä - aina yhtä elämänhaluinen ja säkenöivä. Tekin tarvitsette Tekno EAU DE COLOGNEA. Se tekee Teidät SÄKENÖIVÄKSI raiikkaudellaan. TEKNO Eau de Cologne on korvaamaton ihon puhdistamisessa ja vilvoittamisessa. Te tarvitsette sitä sekä arkena että juhlassa. Valmistusta valvoo Helsingin Yliopiston bakteriologian professori, lääket. tri CARL NYBERG (Teka OY:n mainos vuodelta 1936).

## 1940

**Voi on runsaan vitamiinipitoisuutensa takia** käytettävä ehdottomasti sellaisenaan, ja on huolehdittava siitä, että ainakin lapset saavat kohtalaisesti voita.

## 1950

**Päätäin hävittämiseen** voi käyttää uusia DDT-valmisteita kuten "Täystuho", "Salamasurma", "Yke" ym.

**Hampaat on hyvä harjata** kerran viikossa suolalla. Tavallisen suolan ja sitruunamehun

sekoitus on erinomaista hampaiden valkaisuainetta. Kuusen pihka ja tavallinen leivinsooda valkaisee ne myös. Mutta tällaista hampaitten puhdistamista ei pidä suorittaa kuin silloin tällöin.

**Silmäripset ja kulmakarvat kasvavat**, kun niitä voitelee risiiniöljyllä.

**Päivää lapset!** Nimeni on Musta Pekka. Musta olen, mutta niin hyvää. Olen lakritsia. Hellaksen herkullista lakritsia. Minä olen lasten ystävä, ja lapset pitävät minusta. Nimeni muistatte helposti, sanokaa kaupassa vain Musta Pekka! (Hellas -makeistehtaan mainos vuodelta 1953)

**Sadonkorjuu on käsillä...** puutarhassa rusottavat omenain posket... pian putoavat kuitenkin lehdet... tulee syksy ja talvi... Mutta ei hätää! Syksyn sadon täyteläisyys ja raikkaus on talletettuna Fazerin herkullisessa palamarmelaadissa. Sanokaa Fazer - kun haluatte hyvää (Fazer -mainos vuodelta 1950).

- **Kukas teistä tietää**, mikä Mintella on?- Sen nyt tietää jokainen, että Mintella on Fazerin uusi karamelli! - Niin on - se maistuu sokerille ja piparmintulle. - Olen sitä syönyt minäkin - ja se on huisin hyvää! - Mutta meidän äiti sanoo, että siinä on varmasti kermaakin! - Voi, kun isä ostaisi minulle nimipäivälahjaksi Mintella-pussin (Fazer -mainos vuodelta 1951)!

**Ihastuttavan tuoksuinen** Olva kauneussaippua antaa iholle sen kaipaaman ravinnon... troopillisia kasvisöljyjä ja banaaneja, jotka elävöittävät ja nuorentavat herkkiä pintakudoksia (Olva -saippuamainos vuodelta 1951).

## 1960

**Olut ei lihot**. Pullollinen suomalaista olutta sisältää vain 125 kaloria.

**Lämmitetty ranskanleipä.** Ranskanleivän viipaleet asetetaan asbesti- tai sähkölevylle ja niiden ylle pannaan kattila kumolleen. Viipaleet käännetään, jotta ne lämpenisivät molemmilta puolilta.

**Mureita korppuja** saadaan, kun taikinaan pannaan munuaisrasvaa.

**Maito ja kerma eivät happane** ukkossäällä, jos astiaan pannaan hopealusikka.

**Jottei puuro palaisi pohjaan**, on padan pohja ennen keittämistä voideltava voilla.

**Laihdutusruokavalioon sopii parhaiten** rasvaton keitetty tai pariloitu liha, joka sisältää vähän kalorioita, mutta sitä runsaammin vitamiineja ja valkuaisaineita. Näin voi laihtua olematta nälkäinen ja väsynyt.

**Jänikseen, metsälintuihin ja kaikkeen riistaan** tulee erikoisen hyvä maku, jos niitten pintaan hieroo hienoksi jauhettua kahvia.

**Porkkanat säilyvät tuoreina kevääseen asti**, jos ne jätetään maahan varsineen ja peitetään hyvin pahnoilla ja lumella.

**Hunajakerros hillon suojana** estää homeen muodostumisen.

**Ei oo Lahden voittanutta** - Palma, aito hedelmäjuoma.

## 1970

**Nyt voitte hyvin ottaa** oluen arkenakin ruokajuomaksi.

### Lähteet:

Joka naisen niksikirja. Maija Suova (toim.), Werner Söderström Osakeyhtiö, Seitsemäs painos, 1952

Joka naisen niksikirja. Maija Suova (toim.), Werner Söderström Osakeyhtiö, Kolmastoista painos, 1966

Koivu Pirkko. Arki pysyy mutta muuttuu. Me-lehti 90 (1):22-31, 2007

[PopuLAARI](#) -blogi, 2006

## Rasvainen kala auttaa dementiaan

\*\*\*

**Tutkimustieto rasvaisen kalan terveysvaikutuksista** on osa isoa ns. [Framinghamin sydäntutkimusta](#), joka on osoittautunut tutkijoille hyvin arvokkaaksi. Se aloitettiin jo vuonna 1948 ja seurannat jatkuvat yhä. Tutkimuksesta on saatu mittaamattoman arvokasta tietoa sydän- ja verisuonitautien, mutta myös muiden sairauksien riskitekijöistä.

**Dokosaheksaeenihappo (DHA)** on yksi elimistön tärkeistä monityydyttymättömistä rasvahapoista. Se on [omega-3-rasvahappo](#), jota on runsaasti mm. rasvaisessa kalassa. DHA:n on muissa yhteyksissä todettu edistävän aivojen terveyttä. Aivojen ja veren DHA-pitoisuuden onkin havaittu vähentyneen [dementiapotilailla](#).

**Yhdysvaltalaistutkimuksessa on selvitetty**, mitä merkitystä plasman [lesitiinin](#) DHA-pitoisuudella on dementian kannalta. Tutkimukseen osallistui lähes 900 henkilöä, joilla ei ollut tutkimuksen alkaessa todettu dementiaa. Osallistujien keski-ikä oli 76 vuotta ja heitä seurattiin yhdeksän vuoden ajan. Osallistujista 36 % oli miehiä ja loput naisia.

**Seurannan aikana** 99 henkilöllä ilmeni [dementiaa](#), joista 71 liittyi [Alzheimerin tautiin](#). Kun ikä, sukupuoli, [apolipoproteiini E4:n genotyyppi](#), plasman [homokysteiniipitoisuus](#) ja koulutustaso otettiin huomioon, näytti siltä, että dementian riski oli sitä pienempi, mitä korkeampi DHA oli. Ne, joiden plasman lesitiinin DHA-pitoisuus oli suurin, sairastuivat puolta harvemmin dementiaan kuin ne, joiden DHA-pitoisuus oli pienin. Plasman DHA-pitoisuutta näytti selkeimmin kohottaneen runsas rasvaisen kalan syönti, ainakin kolme annosta rasvaista kalaa viikossa.

**Näyttää siltä**, että rasvaista kalaa kannattaa syödä useita kertoja viikossa, koska se näyttää suojaavan dementialta. Välittävänä tekijänä näyttää olevan juuri DHA.

**Lähteet:** [Poliklinikka, 28.12.2006](#) ja [Archives of Neurology 63: 1545-1550, 2006](#)

Varustan nämä juttuni jatkossa luotettavuusmerkinnöillä:

- \*\*\* = Erittäin luotettava tutkimustieto
- \*\* = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana
- \* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta
- # = Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto
- ## = Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi
- ### = Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Anonymous said...

Eikös se kalanmaksaöljy kävisi korvikkeena??

12/31/2006 2:33 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kalanmaksaöljy lienee ihan suositeltava tuote. Yäk-tunne tulee siitä Möllerin pahanmakuisesta kalanmaksaöljyn pakkosyötöstä lapsuudessa. Nykyään kalanmaksaöljy ei maistu enää yhtä pahalta ja sen saa tarvittaessa kapselin muodossa. Paljon puhutaan nykyään siitä, että kalaöljyt olisivat kalanmaksaöljyä

terveellisimpiä. Tiedä häntä mikä on markkinahumua, mikä tiedettä?

Mikään näistä ei kuitenkaan vedä vertoja rasvaisen kalalounaan tuomalle onnen tunteelle sekä ruoan valmistajalle että nauttijalle.

12/31/2006 3:22 PM

Anonymous said...

Mitenkäs se kalan laita on .Paistetaanko,keitetääkö vai suolataanko?? Nimittäin ne rasvat ei aina säily??

1/01/2007 4:04 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Olen ymmärtänyt, että paistaminen tuhoaa kalan arvokkaat rasvat. Tästä löytyy tutkimustietoa (J Am Coll Cardiol 48: 478-484, 2006). Kalapuikot, kalahampurilaiset ja friteerattu kala ei ole sydänystävällistä ruokaa! Keittäminen lienee vähemmän tuhoisaa ja eduksi on laskettava myös se että keittoliemeen jää rasvat tallelle.

Ehdottomasti kannattaa panostaa graavisuolattuun ja kylmäsavustettuun kalaan. Niin ilmeisesti tärkeät kalan rasvat säilyvät parhaimmin.

1/01/2007 4:47 PM

## Ravintoa tutkitaan

**Pistäkää muistiin** lyhenne [ELVIRA](#)! Uutta ravintotietoa on tulossa. ELVIRA-tutkimusohjelmaan on valittu yhteensä 15 nelivuotista hanketta. Tutkimusohjelman päätavoitteena on tuottaa elintarvikkeista ja ravinnosta korkeatasoista ja innovatiivista tutkimustietoa, jonka avulla kuluttajan olisi helpompi valita terveellinen ja turvallinen vaihtoehto. Tutkimusohjelmassa tarkastellaan elintarvikkeisiin ja ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä monelta eri kantilta. Hankkeissa tutkitaan muun muassa kuluttajien käyttäytymistä, geneettisten tekijöiden vaikutusta, elintarvikkeiden turvallisuutta, suoliston toimintaa edistäviä mikrobeja sekä elintarvikkeiden prosessoinnin mahdollisuuksia terveyden edistämässä.

**Eriyistä painoarvoa** on asetettu tutkimuksen tieteelliselle, yhteiskunnalliselle ja taloudelliselle vaikuttavuudelle. Tulevien tutkimustulosten odotetaan olevan apuna kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä suomalaisen elintarviketeollisuuden kehittämisessä, toteaa ohjelmapäällikkö Sirpa Nuotio.

**Lähde:** [Verkkouutiset, 28.12.2006](#)

## Viisi minuuttia virvoitusjuomista

**Jatkan ilmeisen suosittua sarjaani** (kiitos varsin runsaasta myönteisestä palautteesta!) missä tarjoan viideksi minuutiksi pohdittavaa jostakin ravintoon tai terveyteen liittyvästä aiheesta. Nyt olen vuorevarma, että luet tämän juttuni virvoitusjuomista mahdollisesti viidessä minuutissa, mutta taatusti enemmän kuin viisi minuuttia menee kirjoitukseni aiheuttaman hämmingin selvittämiseen. Kirjoitan tahallaan provosoivasti kaikista virvoitusjuomista. Olen nimittäin sitä mieltä, että ns. Light-juomat ovat yhtä vahingollisia terveydelle kuin sokerilla makeutetut juomat. Lue, pohdi, reagoi!

**Perinteiset virvoitusjuomat** ovat värjättyä sokerivettä, joihin on lisätty erilaisia makua antavia aineita. Kolajuomissa on lisäksi niukanlaisesti mm. kofeiinia. Sokerin takia virvoitusjuomissa on melko runsaasti energiaa. Yhdessä pullollisessa virvoitusjuomaa (0,33

l) on noin 14 palaa sokeria ja noin 530 kJ (125 kcal) energiaa. Virvoitusjuomat eivät kuitenkaan aiheuta mainittavaa kylläisyyden tunnetta energiapitoisuudesta huolimatta ja tässä piilee näiden juomien petollisuus!

**Sokeroitujen virvoitusjuomien juominen** lihottaa lapsia. Tämä on havaittu varsinkin USA:ssa. Tutkijoiden mukaan sokeroitujen juomien kulutus voi johtaa ylipainoisuuteen, koska nestemäisenä saatua ylimääräistä energiaa on vaikea vastaavasti vähentää muussa ruoassa. Amerikkalaisessa tutkimuksessa on todettu nuorten pystyvän jossakin määrin pitämään painonsa kurissa jättämällä pois sokeroituneita virvoitusjuomia. Light-juomissa sokeri on korvattu keinotekoisilla makeutusaineilla, useimmiten aspartaamilla ja asesulfaamilla. Ne eivät sisällä energiaa. Yllättävältä voi siksi vaikuttaa seuraava tutkimustieto: Light-juomat eivät auta painonhallinnassa! Eräessä tanskalaistutkimuksessa joukko ylipainoisia koehenkilöitä arvottiin ryhmiin, joista osa sai sokerilla makeutettua ja osa keinotekoisesti makeutettua juomaa yli 10 viikon ajan. Koehenkilöitä pyydettiin noudattamaan tavallista ruokavaliotaan ja syömään itsensä normaalilla tavallaan kylläisiksi. Sokkotutkimuksen ansiosta koehenkilöt eivät tieneet, mihin ryhmään he kuuluivat. Kymmenen viikon kuluttua huomattiin, että keinotekoisesti makeutettuja juomia saaneet eivät olleet kuluttaneet vähemmän energiaa eivätkä pudottaneet painoaan merkittävästi (0,5 kg). Sen sijaan ryhmä, joka sai sokerijuomaa, lihoi keskimäärin 1,3 kiloa.

**Tanskalaistutkimus vahvisti** nestemäisessä olomuodossa olevan sokerisen virvoitusjuoman voivan lisätä energiansaantia yli tarpeen ja johtavan lihomiseen. Tutkimus osoitti myös, että keinotekoisien makeutusaineiden käyttö ei laihduta. Jos haluat tarkkailla painoasi, käytä virvoitusjuomia harkiten. Mitättömän ravintosisällön takia virvoitusjuomia ei ole järkevää käyttää ruokajuomina eikä päivittäisinä janonsammuttajina.

**Virvoitusjuomat ovat osa nuorisokulttuuria** ja voi olla vaikea saada valistustyölle vastakaikua esim. hampurilaisia syömistä murrosikäisistä. Virvoitusjuomia monilla tavoin muistuttavia urheilu- ja energiajuomia kannattaa myös juoda harkiten. Biologisesti ajatellen ihmistä ei ehkä ole tarkoitettu nauttimaan nesteitä, joissa on energiaa!

**Vesi on luonnollinen juoma**, eikä muiden mehujen ja juomien käytön historia ole vielä kovin pitkä. Sen vuoksi voimme olettaa nestemäisellä sokerilla olevan erilaisen vaikutuksen ruoansulatuskanavan ruokahalua sääteleviin hormoneihin (greliini, GLP-1, PYY, jne.) kuin kiinteissä ruoissa olevalla sokerilla. Miettikääpä sitä!

**Virvoitusjuomien kasvu** on Suomessa jatkunut vahvana ja vuonna 2002 suomalaiset joivat noin 72 litraa virvoitusjuomia vuodessa. Suomessa virvoitusjuomien kulutus on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa. Yhä vähemmän liikkuvat juovat yhä enemmän virvoitusjuomia. Se ei ole ollenkaan mikään hyvä yhtälö.

### [Laihdutusbisnes tahkoa miljardeja](#)

**###**

**Laihdutusbisnes (###) on saavuttanut käsittämättömät mittasuhteet.**

**Ilta-Sanomien kirjoittaa** asiallisesti laihdutusbisneksestä. Laihduttamisella tahkotaan miljardeja, mikä on melko hyvin tuotteelta, jonka hinta-laatu-suhde on surkea.

**Tarvitaan pysyvä muutos elämäntavoissa.** Pelkkä laihdutusvalmisteen nauttiminen ei riitä. Suomen kamaralta karisee vuosittain miljoonia kiloja, jotka tulevat takaisin yhtä varmasti kuin kesä seuraa kevättä. Niin käy tämänkin joulun läskeille. Dosentti Sirpa Sarlio-Lähteenkorva Helsingin yliopistosta sanoo, että näitä "jojottajia" on runsaasti. "En edes lähde arvailemaan, kuinka paljon kiloja ja rahaa laihdutuksessa liikkuu", Sirpa Sarlio-Lähteenkorva sanoo. Vain viisi naista ja seitsemän miestä sadasta pysyy laihdutustuloksessaan.

**"On tylsää,** että näille markkinoille laitettut rahat ovat useimpien kohdalla hukkaan heitettyjä, jos ajatellaan asiaa painonhallintamielessä", Sarlio-Lähteenkorva huomauttaa. "Uuden painon pitäminen vaatii ihan hirveästi työtä, eikä mitään paluuta entiseen elämään ole. On syötävä vähemmän ja liikuttava enemmän kuin mihin on tottunut", Sarlio-Lähteenkorva valistaa.

### **Esimerkkejä harhaanjohtavista laihdutusmainoksista (näitä en missään nimessä suosittele!):**

- [ShapeWorks-ohjelma](#) ratkaisee ongelmiasi helposti ja pysyvästi. Maukkaiden ja ravitsevien pirtelöiden ja erilaisten tukituotteiden avulla laihduttaminen onnistuu ilman nälkää ja kalorien laskemista. (Herbalife)
- **Kuitujen käyttö laihdutuksessa** toimii siten, että ne turpoavat mahassa ja antavat kylläisyyden tunteen. Mutta kuidut toimivat myös nälkää ja ruokahalua säättävien hormonien kautta. ([Tohtori Tolosen Laihdutus-Kuitu](#))
- [Golden Slim](#) sopii naisille, miehille, nuorille, vanhoille, laihduttajille, painoan hallitseville, kuntoilijoille, diabeetikoille, keliakikoille, yksipuolisesti ruokaileville ja niille, jotka eivät ehdi aina ruokailla säännöllisesti. (Natur Produkt Suomi)
- **Trimbia on mullistava laihdustuote:** ota yksi tabletti, laihdut automaattisesti 2 kiloa! ([Easy Shopping](#))
- [Laihdutuslaastari](#) imee rasvaa aivan kuin pölynimuri imee roskaa! ([Lipo-Slim](#))

**Lähde:** [Iltä-Sanomat, 27.12.2006 \(Läski ei lähde\)](#)

Varustan nämä juttuni jatkossa luotettavuusmerkinnöillä:

\*\*\* = Erittäin luotettava tutkimustieto

\*\* = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

\* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

# = Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

## = Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

### = Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Anonymous said...

Minä en usko, että "uuden painon pitäminen vaatii hirveästi työtä", jos on laihdutettu rauhallisesti ja opeteltu rauhassa uudet elämäntavat. Vaikeinta on kaikesti saada päänsä uskomaan, että terveellinen ruokaa on hyvää, kun ihmisellä on taipumus ajatella, että terveellinen ruoka on pahaa ja "mättö" hyvää. Toinen asia on se, että pitäisi tunnistaa nälän ja kylläisyyden tunteet -ja erottaa nälkä mieliteosta.

mielestäni "Kutri" on sivuillaan paneutunut näihin asioihin hyvin, ja on myös malliesimerkki siitä, miten tosiaan voi muuttaa elämäntapojaan pysyvästi -mutta

hän olikin varannut elämäntaparemonttiin vuoden. (ihan kaikista ruokajutuista en ole hänen kanssaan samaa mieltä kuitenkaan.)

\*p\*

12/27/2006 1:37 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tuo "uuden painon pitäminen vaatii hirveästi työtä" on dosentti Sarlio-Lähteenkorvan käsitys. Kyllä minä olen pitkälti samaa mieltä hänen kanssaan. Vasta sitten kun annoskoot ja liikunta on optimaalisella tasolla, laihdutustulokset voivat jäädä pysyviksi. Laihdutuspillereiden luoma harha on juuri tämän asian suhteen niin tavattoman vahingollista. Kiitos \*p\* taas hyvästä kommentistasi!

12/27/2006 1:59 PM

Anonymous said...

Tutkailin kiinnostuneena vähäsen tuota linkkiä Tolosen laihdutuskuituun, koska olen käyttänytkin sitä. Siinähan näyttää olevan paitsi kuitua myös kromihiivaa elikkä orgaanista kromia. Aiheesta löytyy mm. ihka uusi kirjallisuuskatsaus, jonka mukaan sillä on edullinen vaikutus paitsi painonhallintaan myös verensokeriin ja veren rasvoihin.

<http://tinyurl.com/ykehvh>

Tunteekohan Christer jo tätä julkaisua? Olisikohan aihetta vähäsen lieventää kovin äkkijyrkkää mielipidettä? Jotenkin tuntuu, että ravintoplisia vastustavat jyrkästi sellaiset henkilöt, joilla ei ole niistä itsellään kokemusta.

12/28/2006 2:01 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

No niin, olinkin odottanut Matti Toloselta (=Anonymous) vähitellen jotakin elonmerkkiä! Ravintoplisistä minulla on kokemusta, sen sinä Matti tiedät. Laskurissa on IP-osoite 217.152.230.# (Oy Bio-Vita AB). Kiitos kommentistasi.

Laihdutusvalmisteet eivät koskaan tule saamaan paikkaa sydämessäni.

12/28/2006 2:16 PM

biponainen said...

Hihihii... Vai käyttää Tolonen omia tuotteitaan! Sait kiinni tohtorin anonyymin kommentin kirjoittamisesta. Netin keskustelupalstat ovat täynnä näitä anonyymejä kommentteja milloin mitäkin luontaistuotetta puolustaen. Kuinka moni on Tolosen itsensä kirjoittama? Minusta Tolonen on ollut todella lapsellinen.

12/28/2006 5:00 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Heh, tosiaankin, **biponainen**, tohtori Tolosen mauttomuudelle. Tämä viimeisin tempu pistää miettimään todella synkkiä aikoja jolloin tätä blogiani häirittiin oikein kunnolla. Silloin asialla oli "iltakajo" -nimimerkillä esiintynyt henkilö. Sovin tämän henkilön kanssa asiat ja meidän piti jopa tavata eräässä kahvilassa, mutta yllättäen iltakajolle tuli este. Sen jälkeen en ole kuullut iltakajosta mitään. En pidä mahdollisena, että iltakajo on Tohtori Tolonen. Hän soluttautuu keskustelupalstoille ja blogeihin ikään kuin tunnustelemaan ilmapiiriä. Tuollaisen anonyymin terveyspropagandalle voi tietenkin antaa mahdollisimman vähän arvoa.

12/28/2006 5:28 PM

Anonymous said...

Itse olen nöyrytnyt käyttämään lisäravinteista kalaöljykapseleita, koska en syö kalaa. Kyllä ne tuntuvat olevan hyväksi iholle ainakin. Vitamiineja syön välillä, mutta se on kyllä rahan tuhlausta.

Tuosta uuden painon pitämisen vaikeudesta: mielestäni ei ole hyvä niin hirveästi tuoda esille tuota näkökohtaa, vaikka se totta olisin. Varmasti uusien elämäntapojen opettelu vaatii alkuun paneutumista, mutta ihmisille tulee kovin helposti sellainen olo, että terveellinen elämä on yhtä kärsimystä ja kieltäymystä.

Luulen, että tv-psykologi Dr. Phil on oikeassa siinä, että hänen mielestään painonhallinta on psykologinen kysymys. Muutenhan kaikki söisivät terveellisesti ja liikkuisivat, jos asiaa ajateltaisiin vain järjellä.

\*p\*

12/29/2006 8:24 AM

### [Luomu kelpaa vain varakkaille](#) [Helsingin Sanomat](#) kirjoittaa tänään:

***Varakkaat suomalaiset** arvostavat luomutuotteita. Kielteisimmin luomuun näyttäisivät suhtautuvan vähätuloiset, pienet kotitaloudet ja nuoret. Tuoreen tutkimuksen mukaan he myös käyttävät vähiten luomutuotteita. Miehet asennoituvat luonnonmukaisesti tuotettuun ruokaan kielteisemmin kuin naiset. Luomutuotteiden suosio on kasvanut viime vuosina sekä Suomessa että Euroopassa, mutta menekki on vielä pientä. Yhtenä syynä on se, että kysyntä ja tarjonta eivät kohtaa.*

**Kommentit:** Yllätyksenä tuli tuo nuorison nuiva suhtautuminen luomuun. Jotenkin tässä toivoisi, että nuoriso näyttää meille vanhoille fossiileille kaapin paikan tässä elintarvikekeskustelussa. Vaatikaa nuoret luomua näkyvämmiin esille! Käykää isojen elintarvikeyritysten kimppuun ja vaatikaa enemmän luonnonmukaisesti viljeltyjä raaka-aineita tuotantoketjuun.

Luomuruoan käyttöä perustelen erityisesti terveystieteiden näkökohdilla. Koska luomu usein kuitenkin on hieman kalliimpaa ja raaka-aineiden saatavuus heikompa ja epätasaisempaa kuin tavanomaisten ruoka-aineiden, kestää vielä kauan ennen kuin luomu löytää tiensä joukkoruokailuun. Ehkä jonkinlainen taloudellinen tukipaketti ja asiallinen informaatio voisi olla paikallaan jotta kustannuksista päättävillä olisi helpompi asettua luomuruoan puolelle. Luomutuotanto elää kriisien keskellä. Jos ei pian saada kysyntää ja tarjontaa kohtaamaan, maanviljelijät saavat huomata junan menneen ja heidän tippuneen kyydistä.

[viivi](#) said...

Nuorten näkemyksiin vaikuttaa luultavasti nimenomaan korkeampi hinta. Ja mieleen tulee sekin, että etenkin monille nuorille miehille tuntuu olevan tyypillinen sellainen näkemys, että on jotenkin epämiehekästä syödä terveellistä ruokaa (sen sijaan suositaan sitten esimerkiksi hampurilaisia ja pizzoja). Ja luomuruoka helposti nähdään nimenomaan terveellisenä.

12/23/2006 4:54 PM

[Thinker](#) said...

Kaikkein koomisinta silti on mitä jotkut miehet jaksavat määritellä miehekkyyttä sen perusteella, että juodaan kaljaa, syödään pitsoja ja käydään ajamassa vähän autolla suoralla tiellä kovaa.

Perimätiedon mukaan miehekkyyttä kiinteästi liittyy siihen, että testosteronia alkaa erittymään nuorena kiveksistä ja vanhetessaan joistakin tulee miehiä.



Tällä ajatusmaailmassa on erittäin selvää, että on miehekkäämpää syödä sellaisia elintarvikkeita, jotka pitävät testosteronitasot ylhäällä ja kehon rasva prosentin oikealla tasolla.

Alkoholin nauttiminen taas hetkellisesti nostaa testotasoa miehillä mutta sitten testosteronitasot laskevat ja pysyvät matalammalla tasolla useamman päivän.

Eli ei tämäkään nyt ollut miehekästä, enemmänkin heikkojen miesten hommaa jatkuvasti ryypätä elintasomahat pystyssä.

Suurin ongelma tässä maailmassa on nimenomaan heikot miehet, joiden takia naiset ottavat yhä suuremman osan ja äärifeminismi kukoistaa.

Polariteetti toimii tässäkin asiassa.

Checklist:

Alkoholin juominen = ei miehekästä

Pitsat, hampurilaiset = ei miehekästä

Autot = ei miehekästä, lähinnä keksittyä miehekkyyttä

Tässä machojuntin perusteet epäonnistuvat ja arvomaailma perustuu johonkin kollektiiviseen tyhmyyteen ja harvapäätelmiin.

12/24/2006 10:26 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Täytyy myöntää, että **viivi** ja **thinker** kirjoittavat hyvin luomusta ja miehisyydestä. Luomusta ei todellakaan jää kovin miehekästä mielikuvaa tällä hetkellä. Jos kerran mielikuvamainonnalla saatiin miehet syömään sankoin joukoin margariinia meijerivoin sijaan, niin täytyyhän sen olla mahdollista, että luomusta saadaan vielä miehekästä. Se olisi mielikuvamainontaa, jota minäkin kannattaisin!

Mainostoimistot - toimikaa!

12/24/2006 12:28 PM

[Thinker](#) said...

Christer on oikeassa, että mainontaa tekemällä olisi mahdollista muuttaa mielikuvat miehekkyydestä.

Olen huomaavinani, että miehekkyyys ja naisellisuus ovat tänä päivänä erittäin häilyviä käsitteitä.

Ihmettelen tätä kehitystä sen takia, että tulee näitä androggynejä menninkäisen näköisiä miehiä, joilla ei ole nuoruudessa testosteronia oli sitä vertaa ilmennyt, että karvoitus olisi päässyt kasvamaan.

Oma mielipiteeni on hyvin pitkälti se, että ihmisillä pitäisi olla tietty määrä lihasmassaa ja rasva% kurissa, että hormonaalinen toiminta pysyy oikeanlaisena.

Tähän ruokavalio ja liikunta on omiaan.

Kysymys on elintarviketeollisuudesta ja siitä, tehdäänkö ihmisten terveydellä rahaa?

Jos halutaan, että ihmiset ovat terveitä, se oli nykyin mahdollista toteuttaa monilla eri tavoilla.

Samalla lääketeollisuus kärsisi jättilaskun, jos statiinit ja tulehduskipulääkkeiden käyttö romahtaisi.

Vai halutaanko sitä, että elintarviketeollisuus kehittää yhä enemmän uusavuttomille ihmisille einesruokia, jossa ylijäämät kovetetut kasvisöljyt, maissitärkkelykset ja lisäaineet haittaamassa ihmisten elimistön toimintaa.

Ajatusleikkinä.

Huolestuttavaa, että nykyään eletään kuin pelossa mutta maalaisjärkeä ei tunnu kehittyvän.

12/24/2006 1:19 PM

Anonymous said...

Mielestäni luomutuotannon pitäisi saada jotain erikoistukia, että luomuruoka olisi hinnaltaan kilpailukykyisempää. Nykyään luomu on usein tuplasti kalliimpaa.

Miehisyydestä: minulle tulee kauhea aggressio jos kuulen jonkun sanovan "se on mies eikä mikään marjanpoimija", tai jos sanaa "marjanpoimija" käytetään epämiehekkään miehen ilmaisuna.

Thinker: täysin offtopicina tartun tuohon kohtaan, että mielestäsi nykypäivänä miehekkyyys ja naisellisuus ovat hakusessa. Luulen, että olet oikeassa. Ainakin minusta jossain on jotain vialla, jos naisellista on ensisijaisesti oikuttelu, PMS-kiukuttelu, rakennekynnet ja kosmetologilla ravaaminen. Sitä en tiedä, mitä nykyään pidetään miehekkäänä, kun tuntuu pikemminkin siltä, että "miehet" haluavat jäädä pikkupojiksi joilla on kalliita leluja eikä vastuuta mistään. Eivät tietenkään kaikki, mutta näin yleistäen.

\*P\*

12/27/2006 8:51 AM

[Thinker](#) said...

\*P\*:lle

Onhan tuo totta, miehekkyyys on sellainen asia, että se on tietyllä tavalla opeteltu käytösmalli.

Metsästäjä-keräilijä kulttuureissa arvelen tämän asian menneen niin, että miehet opettivat poikiaan metsästämään ja kantamaan vastuunsa muusta perheestä.

Äidit opettivat tyttärensä hoitamaan marjon keräilyä ja yleisesti käsitaitoja.

Mutta silti väitän, että äidin merkitys tuolloinkin oli tärkeä pojille ja isän merkitys

tyttärelle.

Tytär katsoo miehen mallia isästään ja poika taas naisen mallia äidistään.

Elämä oli melkoisen haastavaa vaikka metsästys kuulostaa yksitoikkoiselta mutta jokainen metsästysreissu on aina erilainen ja tulosta on saatava, että ruokaa tulee. Vahvimmat ja nokkelimmat selvisivät.

Voi tuntua suurelta yleistykseltä mutta tätä nykyä isän mallia voi olla vaikea miesten omaksua, jos isää ei ikinä ole paikalla tai isä on kotona passiivinen, joka istuu sohvalla katsoen telkkaria.

Yhteiskunnan rakenteet ovat syystäkin miespainotteisia, koska ne toivat tuloksen aikoinaan metsästys/taistelutoiminnassa.

Tätä miesmallin puutetta sitten korvataan tehostamalla omaa miehekkyyttä autoilla ja macholla asenteella mutta loppujen lopuksi ollaan vain lapsia, jolla ei ole ollut miehen mallia ja mallia vastuunkannosta.

Naisten oikuttelu on luonnollinen reaktio siihen, että miehet ovat heikkoja ja eivät suorita täydellä teholla asioita elämässään.

Tätä ei vain suurelta osalta ymmärretä.

PMS-oireet erittelen nalkuttamisesta tosin selkeästi.

Mieskeskeisen johtamisen yhteiskunnassa seuraa välittömät reaktiot, jos miehisyyden kyseenalaistetaan ja miesten identiteetti on väärä.

Feminismi on äärioire sovinismille ja heikoille miehille.

Feministille kovin paikka on toki myöntää suoraan, että miesvastaisuus on omissa huonoissa kokemuksissa miehisyydestä/miehistä.

Feminismiä verhotaan sillä ajatuksella, että tasa-arvo pitää olla olemassa.

Mielestäni harmonia miesten ja naisten välillä on tasa-arvoa ja kunnioitetaan niitä ominaisuuksia, mitä biologisesti suotu.

Pitää kumartaa naisellisuutta sekä miehekkyyttä ja ymmärtää naisellisuuden ja miehekkyyden erilaisuus, elämän yhtenä hienoimpana asia, kun miehekkyyden ja naisellisuuden kohta harmoniassa.

12/27/2006 11:12 PM

[Miekannieliöillä usein kipeä kurkku](#)

\*\*

Miekannelijöiden kansainväliseen yhdistykseen lähetettiin kysely tiedustelleen heidän tekniikkaansa ja mahdollisia sairastapauksia. Kyselyyn vastasi 46 ammatinharjoittajaa.

Miekannelijät tietävät harrastavansa vaarallista viihteen lajia. Suurimmat komplikaatiot olivat odotettavissa silloin kun heitä häirittiin esityksen aikana ja kun nieltiin useita miekkoja samanaikaisesti. Ruokatorven läpi se miekka yleensä meni tempun epäonnistuessa, mutta paranemisennuste oli hyvä. Yleistä oli, että miekannelijä valitti kipeää kurkkua. Tämä oli erityisesti lajiin totuttelijoiden murheenkryyninä. Muutoin lajia pidettiin varsin harmittomana. Siitä vaan miekkoja nielemään! No - ei nyt sentään...

Lähde: British Medical Journal, 333:1285-1287, 2006 (Sword swallowing and its side effects)

### [Kalaöljyvalmisteet hyödyllisiä raskausaikana](#)

**\*\***

**Archives of Disease in Childhood -lehdessä** voimme lukea, että varsin korkeat kalaöljyannokset ovat hyödyllisiä lasten kehitykselle. Ne lapset, jotka olivat äidin raskausaikana nauttineet omega-3-pitoisia kalaöljyvalmisteita, olivat 2,5-vuoden iässä kehittäneet paremman sanavaraston ja osasivat aikaisemmin muodostaa pitempiä lauseita kuin kontrolliryhmässä olleet oliiviöljyä ravintolisänä nauttineet lapset. Heidän koordinaatiokykynsä oli myös kontrolliryhmää parempi.

**Tutkimukseen osallistui 98 australialaista naista**, jotka 20 viikon raskauden jälkeen saivat nauttia joko kalaöljyä tai oliiviöljyä lapsen syntymään asti.

**Lähde:** [Arch Dis Childhood, 21.12.2006](#), doi:10.1136/adc.2006.099085

Anonymous said...

Joskus taas kehoitettiin odottavia äitejä välttämään kalaöljyravintolisiä, koska ne saattavat vaikuttaa veren hyytymiseen. Tällainen hämärä mielikuva minulla on.

\*p\*

12/22/2006 1:04 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hyvä kommentti \*p\*:ltä! Kysyn tätä asiaa ystävältäni LKT Matti Toloselta.

12/22/2006 1:28 PM

[Thinker](#) said...

\*p\*:n kommentti on oikeassa aikamuodossa.

Nykyisellään omega-3 ja veren hyytymisen yhteys ei ole ongelma.

Barry Sears'in omega-zone kirjan mukaan veren hyytymisen heikentymistä ei ole havaittavissa vaikka olisi isommatkin annokset.

Farmaseuttisen tason omega-3:sta eli EPA rasvahaposta puhuttaessa.

Christer voisi kysyä Matilta myös, että miksi E-EPA sisältää synteettistä D-vitamiinia?

Luonnollisena, jos olisi A ja D-vitamiinia E-EPA:ssa niin kyseessä olisi melko optimaalinen tuote.

12/23/2006 12:46 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Ei ole Matti ehtinyt sähköpostiini vastailemaan. Kalaöljyt ovat niitä harvoja Matin tuotteita, joita voi suositella kaikille suomalaisille. Matin tuotteet ovat kalliita, mutta ymmärtääkseni laadukkaita.

12/23/2006 2:12 PM

biponainen said...

En huomannut mitään eroa Möllerin ja Tolosen tuotteiden välillä.

12/23/2006 2:46 PM

## Sydänkohtauksen ennustaminen edelleen vaikeaa

**\*\***

**Sydän- ja verisuonitautien (SVT)** ja erityisesti sydänkohtauksen ennustaminen on edelleen vaikeaa. Kuuluisassa Framinghamin sydäntutkimuksessa ([Framingham Heart Study](#) 1948-) on taas ilmestynyt tutkimustulos. Framinghamin perusteellisissa, monia sukupolvia kattavissa, tutkimuksissa on selvinnyt esimerkiksi ravintotekijöiden, liikunnan ja aspiriinin vaikutus SVT:ssä.

**Onko verestä löydettävissä jokin merkkiaine**, joka ennustaisi sydänkohtauksen riskiä? Tiedämme kaikki miten korkeaa kolesterolia yleisesti pidetään tämän vaaran ennusmerkinä. Pöydälläni on Uffe Ravnskovin kirja "[Kolesterolimyytti](#)", joka osoittaisi kolesterolinmittauksen hyödyttömyyden SVT:n ennustamisessa. Tohtori Ravnskov pitää korkeaa kokonaiskolesterolia jonkinlaisena (tosin huonona) ennusmerkinä SVT:stä ainoastaan sairaudessa nimeltään [Familaalinen hyperkolesterolemia](#). Muuten hän ei löydä mitään yhteyttä kolesterolin ja SVT:n välille. Muista lähteistä on löydettävissä samantyyppistä epäilyä, että koko kolesterolikysymys kalliine statiinilääkkeineen on lääketeollisuuden ylläpitämä myytti kalliiden lääkkeiden myynnin edistämiseksi. Tuntuu tosi pahalta ajatella näin, enkä välttämättä itse täysin usko tähän ajatuskuvioon. [CBC News](#), joka kommentoi Framinghamin uusinta tutkimusta, toteaa kuitenkin lakonisesti, että nämä uudet testit ovat yhtä epäluotettavia SVT:n ennustajia kuin kolesterolin.

**Framinghamin uusimmassa tutkimuksessa** nämä merkkiaineet valitettavasti osoittautuivat epäluotettaviksi SVT:n ennustajiksi (sydänlääkärisi tietää näistä merkkiaineista enemmän): CRP, B-tyypin natriureettinen peptidi, N-terminaalinen pro-atriaalinen natriureettinen peptidi, aldosteroni, reniini, fibrinogeeni, D-dimeeri, tyypin 1 plasminogeeni-aktivaattorin estäjä, homokysteini ja virtsan albumiinin ja kreatiniinin suhde.

**Kommentteja saa tulla.**

**Lähde:** [New England Journal of Medicine 355: 2631-2639, 2006](#) (21.12.2006)

[Jari](#) said...

Lääketeollisuus tekee tietysti niin kuin sille on taloudellisesti parhaaksi, ja on hyvää pataa lääkäreiden kanssa, jotka niitä lääkkeitä määräävät.

Sitten on vielä elintarviketeollisuus, joka mainostaa halpoja teollisia rasvojaan kolesterolittomina, ikään kuin se olisi jonkinlainen etu.

12/22/2006 1:41 PM



[veteraaniurheilija](#) said...

Jos tämä lääketeollisuuden ja lääkäreiden allianssi pitää statiinien kohdalla paikkansa, ollaan aika hirveiden tosiasioiden edessä ennen pitkää.

Lääketeollisuuden harjoittaman tutkimustyön arvostus tulee romahtamaan. Kukaan arvonsa tunteva tiedemies ei enää hyväksy tutkimuksiensa rahoittajaksi lääketeollisuutta.

Jäljelle jää sydän- ja verisuonitautien ehkäiseminen kahdella merkittävällä tavalla:

### **1) lopettakaa tupakanpolto**

### **2) lisää liikuntaa**

Näillä kahdella neuvolla voidaan jopa jossain määrin korjata ravitsemuksessa olevat puutteet (väärät rasvat, liikaa sokeria jne.) ja neuvojen myötä voi jäädä jopa taloudellisesti voiton puolelle. Säästyneillä tupakkarahoilla ostaa nimittäin helposti tarvittavat liikuntavälineet.

Aloita terveystallankumous heti eikä viidestoista päivä!

12/22/2006 3:46 PM

[Jari](#) said...

Ruokavaliollakin voi pienentää riskiä:

### **3) Lisää tyydyttymätöntä rasvaa ja vältetään transrasvaa**

### **4) Lisää omega-3-rasvahappoja kalasta, kalaöljykapseleista tai kasviöljyistä**

### **5) Paljon kasviksia, hedelmiä ja pähkinöitä ja vältetään puhdistettuja viljatuotteita**

[Optimal Diets for Prevention of Coronary Heart Disease](#) JAMA. 2002;288:2569-2578.

12/22/2006 4:11 PM

## **Eläkö sinussa pieni Firmicutes?**



**Lihavien ja laihojen ihmisten vatsoihin** on kurkattu. [Jeffrey Gordonin](#) tutkimusryhmä Yhdysvalloissa totesi, että lihavilla ihmisillä oli suhteellisesti enemmän [Firmicutes](#)-ryhmän bakteereita kuin laihoilla ihmisillä, vaikka [Bacteroidetes](#)-ryhmän bakteereita oli kummassakin ryhmässä eniten. Lihavien ihmisten paino putosi vuoden aikana ja sen jälkeen tehdyssä mittauksessa todettiin Firmicutes-bakteerien osuuden laskeneen. Niiden osuus oli laihtumisen jälkeen samaa luokkaa kuin alun perin tutkituilla laihoilla ihmisillä.

**Tulos on kiinnostava**, mutta herättää paljon uusia kysymyksiä, toteavat tutkimuksia [Nature-lehdessä](#) kommentoivat amerikkalaistutkijat Matej Bajzer ja Randy Seeley.

Syömisen säätely perustuu nimittäin aivojen kykyyn seurata veressä olevien eri hormonien määrää. Se on erittäin tarkkaa puuhaa ja suurimmalla osalla ihmisistä, ylipainoiset mukaan lukien ero energian sisäänoton ja kulutuksen välillä on alle yhden prosentin. Yksi tärkeimmistä syömistä säätelevistä hormoneista on [leptiini](#), jota vapautuu rasvakudoksesta. Leptiinituotantoa vailla olevat koe-eläimet syövät rajattomasti ja lihovat myös nopeasti. Vastaavasti leptiinimäärä laskee laihdutettaessa jolloin aivojen säätelykeskus alkaa vaatia lisää ruokaa. Tämä tekee pysyvästä laihduttamisesta vaikeaa, ainakin lyhyellä aikavälillä.

**Voisivatko suoliston bakteerit** jotenkin tunnistaa leptiinin määrän? Mutta jos näin on, niin miksi lihavilla on tehokkaampia bakteereita suolistossaan kuin laihoilla. Evolutiivisesti tulos ei vaikuta järkevältä, koska ruoan hankinta on vaivalloista ja energiaa kuluttavaa puuhaa. Laihoilla pitäisi siksi olla tehokkaammat bakteerit, lihavat eivät niitä tarvitse.

**Lähde:** [Radion tiedeuutiset, 21.12.2006](#)

### Laihdutuksen lyhyt oppimäärä

**Saan usein kysymyksiä laihdutuksesta** ja [ravintokaraokeni](#) kestoosuikkeina ovat omat laihdutusohjeeni ja painon hallintaan liittyvät aiheet. Olen tässä omien ohjeitteni rinnalle hakenut muistakin lähteistä tietoa järkevistä laihdutuksesta. Näin tästä muodostuu laihdutuksen lyhyt oppimäärä. Minulla on pysynyt paino samana viimeiset 35 vuotta ruokailemalla perusjärkevästi ja harrastamalla monipuolista liikuntaa. Niillä ohjeilla pärjää jo aika pitkälle. Erilaisten ruokavalioiden vertailu ei minusta tuo mitään olennaista uutta laihdutusrintamalle. Jotkut laihduttavat syömällä leipää, jotkut pekonilla. Olennaista on ruoka-annoksen koon sovittaminen elämäntilanteeseen. Jos liikkuu paljon, silloin voi syödä enemmän. Vähän tai ei ollenkaan liikkuvan on oltava kurinalaisempi syömisensä suhteen. Laihdutuspillereit kannattaa unohtaa, ne ovat pelkkää huijausta. Jotkut käärivät noilla tempuilla sievoisia summia rahaa. Minun ohjeillani kassavirrat pysyvät varsin vaatimattomina, mutta jääpähän kuitenkin hyvä mieli.

### **Tässä järkeviä laihdutusohjeita:**

- Miettikää onko teillä nälkä vai onko se vain hyvää ruokahalua. Länsimaissa todellisesta tarpeesta tuleva näläntunne ilmenee varsin harvoin. Karmiva nälkä tulee vain jos on liikkunut tosi paljon tai viimeisimmästä ruokailuhetkestä on vierähtänyt tosi pitkä aika. Jos söitte ruokaa lautaselta tunti sitten, teillä ei taatusti voi olla uudestaan nälkä. Juokaa lasi vettä ja odottakaa vielä pari tuntia, ehkä se ruokahalu siitä laantuu. Moni meistä on kadottanut luonnolliset ruokaan kohdistuvat vaistot sen takia kun liikumme liian vähän ja työ on muuttunut niin kevyeksi.
- Lihavuuden syynä on usein jonkinlainen riippuvuus. Ei siinä muu auta kuin puhua itsensä kanssa asiat selviksi. Laihtumisen merkitys pitää oivaltaa ja rehdisti sanoa, että nyt olen läski ja minun kannattaa varoa lihomasta lisää, mielellään voisin pikkuisen yrittää laihtua. Itsensä kanssa taisteleminen ei ole helppoa. Se vaatii malttia ja aikaa. Tähän perustuu laihdutuspillereiden tuho vaikutus: taisteluvaihe jää kokematta. Jos epäonnistuu, se oli pillerin syy! Ammattiapua on saatavilla mikäli ongelmat ovat sen sorttisia, että niistä ei yksin selviä.
- Ohjeita on monenlaisia. Vaikka joku olisi onnistunut jollakin menetelmällä laihtumaan, se ei tarkoita, että tekin onnistuisitte samalla menetelmällä. Me olemme erilaisia. Oppikaa kuuntelemaan itseänne, oppikaa tuntemaan elimistönne metkut. Vaistoatte kyllä sitten mikä teille sopii ja mikä ei. Olkaa järjestelmällinen, vain siten voitte vähitellen oppia tuntemaan

itsenne. Säännöllinen elämänjärjestys on paras pohja hyvälle ravitsemukselle. Haluattehan oppia tuntemaan itsenne?

- Syökää monipuolista perusruokaa. Ihminen tarvitsee ravintoa kasvamista ja päivittäistä elämistä varten. Ihan tavallinen suomalainen ruoka kelpaa. Omaksukaa vaikkapa sellainen tapa, että ensin ladotte ruokalautaselle vihanneksia, kasviksia ja juureksia. Muuta ruokaa sitä mukaa kuin lautaselle mahtuu. Yksi hyvä keino voi olla syödä ensin salaattilautanen ja miettiä sitten onko vielä kova nälkä. Kannattaa kokeilla selviääkö vähän vähemmällä syömisellä. Kirjatkaa voitoksi se jos laihdutusvaiheessa pystytte salaatin jälkeen huomattavasti pienentämään ruoka-annosta. Kaikki tällainen pienimuotoinen itsensä kanssa pelailu ja pelleily vahvistaa mielialaa: Vielä minä nuo ylimääräiset kilot nitistän!
- Ihmisellä paino nousee vain, jos syödyn ravinnon energiamäärä on päivittäistä kulutusta suurempi. Miksi tehdä näin helppoa asiaa monimutkaisemmaksi?
- Jos haluaa pudottaa painoaan, on vähennettävä päivittäisen ravinnon kokonaismäärää, ei vain jonkin yksittäisen ruokalajin määrää.
- Älkää lannistuko! Kannattaa yrittää uudestaan jos uuden elämäntavan omaksuminen ei heti ota onnistuakseen. Oikea suunta kannattaa kuitenkin säilyttää. Repsahdus ei saa johtaa ahmimiskierteeseen, vaan tilanteen rauhoituttua etsitään taas tarmokkaasti sitä hyvää oloa ja sen myötä saavutettavaa uutta kevyempää elämäntapaa.
- Alku on aina hankalaa. Tärkeää on voittaa nuo ensimmäisten kuukausien vaikeudet. Tottakai vatsa protestoi pienempiä annoskokoja, mutta vähitellen tuo hirmuisen isoksi venyvä mahalaukku pienenee ja suostuu perusjärkevään ruokailuun. Vanhaan elämäntapaan ei ole takaisin palaamista!
- Ylipainoisilla sanotaan olevan taipumusta lihota, mutta yleensä kysymyksessä on taipumus syödä liikaa.
- Jos paino ei laske, vaikka ihminen vähentää ravinnon määrää, on kysymyksessä itsensä pettäminen ravinnon määrien laskussa.
- Ihmisen, joka ei pysty hallitsemaan syömistään, ei tulisi pitää kotona varastossa sellaisia ruokia, jotka johtavat toistuvasti vastustamattomaan herkutteluun.
- Pieniä lapsia hoitavat naiset, älkää syökö lapsilta yli jääviä ruokapaloja! Ruokaa valmistavat ihmiset, älkää syökö suuria maistiaisaloja eikä yli jääviä tähteitä!
- Joillekin sopii paastolla aloittaminen. Ruokailutottumusten muuttamisessa joillakin on ollut hyötyä erilaisista paastopäivistä. Monet kertovat esimerkiksi muutaman päivän mehupaaston jälkeen, kylläisyyden tunteen löytymisestä huomattavasti nopeammin. Se voi viitoittaa tietä onnistuneeseen painonhallintaan. Jatkuva paasto on tietenkin mielettömyyttä. Jos ihminen on täysin ilman ravintoa, hänen painonsa putoaa noin 0,5 kg päivässä, siis noin 3,5 kg viikossa.
- Kovan nälän yllättäessä juokaa lasi vettä. Nälkäisenä täyden ruokalautasen kimppuun hyökkääminen voi johtaa ylensyömiseen.
- Syökää rauhallisesti ruokaa kunnioittaen. Pureskelkaa ruoka perusteellisesti. On tärkeää oppia syömään kiirehtimättä, sillä kylläisyssignaali kulkeutuu keskushermostoon vasta lähes 20 minuutin kuluttua ruoan imeytymisen alkamisesta. Hyvin pureskeltu ruoka helpottaa myös vatsan työskentelyä.
- Syökää nälkään mieluummin hyvälaatuisia hiilihydraatteja (kokojyväleipää, perunaa, tummaa riisiä ja tummaa pastaa) ja hyvälaatuisia proteiineja (laihaa lihaa) kuin rasvaa. Rasva johtaa herkästi liian energiapitoiseen ruokailuun ja ne ihanat rasvaiset suupalat valahtavat niin petollisen liukkaasti suusta alas. Rasvaisen ruoan syöminen vaatii kurinalaisuutta, jonka toki voi oppia. Ihan ilman rasvaa ei pidä olla ja kannattaa nauttia monipuolisesti sekä kasvi- että eläinrasvoja.
- Syökää jotakin joka kolmas tunti. Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin, syömällä useammin pienempiä annoksia, voi laihtua. Olkaa tarkkoja niiden välipalojen kanssa. Aamiaisen, lounaan ja päivällisen välissä syötävät välipalat eivät saa olla liian makeita.



Makea välipala sekoittaa mielen ja aineenvaihdunnan. Tyhjiä kaloreita ei kannata harrastaa. Kovin hyvältä maistuvaa välipalaa tulee herkästi syötyä liikaa.

- Viekää ruokalautanen heti pois lopetettuanne syömisen, jotta ette jäisi miettimään ottaisitteko hieman lisää ruokaa.
- Syökää aineenvaihduntaa virkistävää ruokaa. Vaikka lähes kaikkea voi syödä, on hyvä mahdollisimman usein nauttia enemmän tuoreita marjoja, hedelmiä ja vihanneksia. Jos ruokailun jälkeen usein on sellainen vetämätön olo, harkitkaa onko esimerkiksi lihan tai ranskanperunoiden syöminen joka päivä tarpeellista vai pitäisikö niitä todellakin vähentää. Ihan ilman lihaa ei kannata olla, sillä liha on monipuolisen ravinnon kulmakiviä.
- Syökää vaihtelevaa ruokaa. Kaivakaa esiin se unohtunut ruoanlaittotaito tai menkää ruokakurssille.
- Menkää munalla töihin! Kolesteroliysterian suhteen on puhallettu peli poikki jo aikoja sitten. Joku puhui puppua, sellaista se välillä on.
- Valitkaa ravintolassa tai juhliissa aina mahdollisimman maistuvaa ruokaa. Jopa rasvainen vaihtoehto voi joskus olla paikallaan jos esimerkiksi olette ystävien kanssa ravintolassa. Ehkä uskallatte jopa tuon pilsnerin ottaa pippuripihvin ja kermaperunoiden kanssa. Nauttikaa ruoasta, hyvästä seurasta ja hitaasti saapuvasta kylläisyyden tunteesta ehkä romanttisten kynttilöiden palaessa! Arki saapuu taas ennen pitkää.
- Menkää kauppaan ruokaostoksille kylläisinä. Tehkää ostoslista valmiiksi ja noudattakaa sitä, tarjouksessa oleva jauheliha on aina rasvaisinta.
- Lisätkää liikuntaa asteittain kunnes päivittäisestä liikunnasta tulee elämäntapa. Muistakaa erityisesti hyötyliikunta. Liikunta on se voima, joka pitää kehon kunnossa. Ilman liikuntaa laihduttaja ei saavuta täydellistä voittoa. Ollaan nyt oikein jalomielisiä kerrankin: Kaikki liikuntamuodot kelpaavat. Etsiytkää sellaisten liikuntalajien pariin jotka todella kiinnostavat. Pääasia, että nousette sieltä sohvalta!
- Älkää syökö ruokaa lautaselta kello 8 jälkeen illalla. Tämä on se yleisohje mitä kannattaa suomalaisessa kulttuurissa noudattaa. Vähänkin matkoja tehtyänne, huomaatte varsin kirjavat käytännöt eri puolilla maailmaa. Suomessa on sopivaa syödä muutama hedelmä, kasviksia ja kokojyväleipää iltakahdeksan jälkeen.
- Älkää napostelko välipaloja samalla kun luette kirjaa tai katsotte televisiota. Saatatte vahingossa tuhota koko viikon ponnistelut syömällä muun tekemisen yhteydessä ilman varsinaista nälän tunnetta.
- Juokaa runsaasti vettä päivän mittaan. Se mukana kulkeva vesipullo on monen painoan menestyksellä hallitsevan salainen ase. Älkää kuitenkaan liioitelko tässäkään asiassa. Ämpäriin ei ehkä huku, mutta ämpäriin juominen voi aiheuttaa ongelmia.
- Lopettakaa virvoitusjuomien nauttiminen. Älkää juoko edes keinomakeutettuja juomia, sillä niistä voi seurata ihan sama reaktio kuin sokeristen juomien nauttimisesta. Monet hedelmämehut ovat myös varsin sokerisia.
- Käykää aamulla vaa'alla noin kuukauden välein ja iloitkaa mikäli paino on pudonnut 2% edellisestä kerrasta. Noin 90 kg painavalla tämä tarkoittaa kuukaudessa 1,8 kg:n ja vuodessa noin 18 kg painonalennusta.
- Asettakaa realistinen tavoite. Älkää olko liian rajuja itsellenne! Esimerkiksi ihannepainon ylärajan saavuttaminen kolmessa vuodessa voi olla hyvä tavoite. Olkaa kärsivällisiä!
- Painon jumittamisvaiheet kuuluvat asiaan. Hyväksykää ne tosiasiana, jota ei voi muuttaa.
- Palkitkaa itsenne tai ystävänne tavoitteen täytyttyä esimerkiksi ulkomaanmatkalla tai uusilla lenkkitosuilla. Älkää kuitenkaan palkitko edistymistänne ruoalla!
- Jatkaa sinnikkäästi tavoitteen saavutettuanne painon hallitsemista sillä laihduttaminen on pysyvä elämäntavan muutos. Sopiva välitavoite voi olla painon kurissa pysyminen esimerkiksi 2 kk ajan. Jos ihmisellä on toistuvaa tai jatkuvaa painonnousua, hänen on painon pudottamisen jälkeen seurattava painoan jatkuvasti. Laihdutus on kolmasosa dieettiä ja kaksi kolmasosaa tahdonvoimaa, sanoo professori Rautavaara.

- Hankkikaa henkilökohtainen ulkoiluttaja. Puolisoa parempi vaihtoehto voi olla esimerkiksi koira!
- Hankkikaa lisää tietoa laihtumisesta. Laajentakaa näkökulmianne. Älkää olko tiukkapipoja ja yhden ainoan aatteen kannattajia. Elämässä on niin paljon muuta kuin sitä yhtä ja samaa!
- Nukkukaa tarpeeksi. Vain kunnon yöunet voivat olla menestyksellisen painonhallinnan takeena.
- Älkää ottako turhia paineita. Ei edes laihtumisesta!
- Olkaa rehellisiä itsellenne. Monesti lihavat ”unohtavat” syöneensä ja juoneensa jotain tiettyä ravintoainetta.
- Opetelkaa lukemaan ruokien tuoteselosteet. Huomaatte tällä tavalla piilosokerin, ravintokuitujen määrän, piilorasvan.
- Jos esiintyy motivaatio-ongelmia laihtumisessa kannattaa harkita laihtuttamista ryhmässä, esimerkiksi Painonvartijat.
- Unohtakaa kaupalliset laihtutusdieetit, sillä ne eivät toimi! Hylkää hihhuli-dieetti, neuvoo professori Rautavaara.
- Tarkkailekaa ruokatuotteisiin lisättyä suolan määrää. Makkarossa ja pekonissa on usein turhan runsaasti suolaa.
- Tupakointi ei laihtuta, mutta se voi korvata ylipainoon johtavia suupaloja. Ylipainoiset, jotka tupakoivat jatkuvasti, eivät vakuuta tupakan laihtuttavista ominaisuuksista. Tupakka on huono ja epäterveellinen yritys pitää painoaan kurissa.
- Psykyen lääkkeet eivät lihota, mutta ne voivat lisätä ruokahalua ja vähentää syömisen kontrollia.

#### Lähteet:

Salmenkaita Ilkka ja Tavi Varpu. [Laihtu ilman nälkää](#). Kustannusosakeyhtiö Teos, 2005

Forsius Arno. [24 teesiä painon hallinnasta](#), syyskuu 2003

Sundqvist Christer. [Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta](#), 2006

[Jari Ristiranta](#) said...

*\* Jos esiintyy motivaatio-ongelmia laihtumisessa kannattaa harkita laihtuttamista ryhmässä, esimerkiksi Painonvartijat.*

*\* Unohtakaa kaupalliset laihtutusdieetit, sillä ne eivät toimi! Hylkää hihhuli-dieetti, neuvoo professori Rautavaara.*

Nämä tuntuvat olevan jotenkin ristiriidassa. :)

Lisäksi Painonvartijat on jokseenkin hihhuli-dieetti, koska rasvasta tulevaa energiaa saa syödä vähemmän kuin hiilihydraateista tulevaa, vaikka ensinmainittu olisi verensokerin hallinnan ja yleisen terveyden kannalta edullisempaa.

12/21/2006 9:27 AM

Anonymous said...

Minusta voisi myös joskus todeta, että ihmisen kannattaa miettiä, onko todella syytä laihtuttaa. Monet normaalipainoiset naiset ovat ikuisella 5-10 kg pois - dieetillä. Luulisin, että kituuttava ihminen saa liian vähän ravintoaineita, ja mitäpä muuta normaalipainon sisällä laihtuttaminen on kuin kituuttamista?

Laihtutusohjeissa olisi hyvä saada myös välittymään sellainen viesti, että pitäisi pyrkiä olemaan mahdollisimman terve, hyvinvoiva ja hyväkuntoinen enemmän kuin mahdollisimman laiha.

En tarkoita, etteikö ylipaino olisi vakava ongelma mutta joskus tuntuu, että ne, joiden pitäisi, eivät laihduta kumminkaan ja toiset sitten kituuttavat vaikka ovat normaalipainoisia ja pilaavat terveytensä sitten sillä.

\*p\*

12/21/2006 10:25 AM

[Anja](#) said...

Painonvartijoiden menetelmässä rangaistaan rasvasta. Samalla energiasisällöllä rasvaisesta lohesta menee enemmän pisteitä kuin sokerikarkeista ja pähkinöistä enemmän kuin riisikakusta.

Ryhmän tuki voi olla tosi tärkeää, mutta menetelmän pitäisi olla kestävämmällä pohjalla.

12/21/2006 10:40 AM

[Jari](#) said...

Jokseenkin kaikilla kaupallisilla laihdutusryhmillä tai -yhteisöillä tuntuu olevan aikaperusteinen laskutus.

Tällöin yrityksellä ja laihduttajalla on eturistiriita: Yritykselle on edullista, että laihdutus kestää pitkään ja paino jojoilee, kun taas laihduttajalle olisi edullista, että laihtuminen tapahtuu nopeasti ja pysyvästi.

Kiloperusteinen laskutus tukisi paremmin laihduttajan etua.

12/21/2006 10:45 AM

[Thinker](#) said...

Suurin ristiriita tuossa kalori teoriassa on se, että ihminen lihoaa vain, jos kalorit ylittävät kulutuksen.

Kuitenkin ihmisen kroppa säätelee kulutusta ja pienemmällä määrällä kroppa toimii.

Mielestäni suurempi totuus on teoriassa, jossa insuliinin hallinta oikeasti määrittelee 90% miten ylipainoa kehittyy.

Väittäisin, että luonnollisesti on vaikeampaa syödä liikaa, jos nälän mukaan syödään ja nälän tunnetta ohjataan verensokerin hallinnalla/insuliinin hallinnalla.

Mieleni alkaa yhä enemmän kääntymään siihen, että ihmisen kroppa toimii parhaiten, kun ruokailukerrat pysyvät 2-3 kerran välillä päivittäin.

En näe mitään syytä totuttaa kroppaa jatkuvaan syömiseen ja siihen, että insuliinipiikkejä luodaan 6-7 kertaa päivässä.

Aidosti uskoisin, että ihmisten suurin ongelma ruokavalioissaan on se, että syödään sopimattomia/luonnottomia/omaan genetiikkaan sopimattomia ruoka-aineita ja ei pureskella ruokaa/juodaan jotain nestettä paljon ruokailun aikana ja ei syödä luonnollisten rytmien mukaan eli silloin, kun on oikeasti nälkä.

Syömishäiriöt kaiken lisäksi lähtevät siitä, että nähdään ylipainoisia ihmisiä ja sitten tullaan niin epätoivoiksi ettei syödä enää mitään siinä pelossa ettei kelvattaisi

yleiseen normiin.

Itsetunto ei ole anorektikoilla useinkaan mikään vahvin ominaisuus.

Oma ajatukseni on, että kun insuliinitasot pysyy hallinnassa suurella osalla Suomen kansalaisista niin kansanterveydellisten sairauksien määrä vähenee radikaalisti.

Hedonistinen eläminen vie järjen ihmisten ajattelusta ja nautinnon vuoksi uhrataan niin paljon asioita.

12/21/2006 12:58 PM

[Thinker](#) said...

Omat ajatukseni:

1. Insuliinin hallinta

2. Ruokailujen rauhallisuus, ruuan kunnollinen pureskelu n. 8 kertaa leuat käyvät per se määrä, mitä olet haarukalla kerrallaan suuhusi laittanut. Nesteitä enimmäkseen ruokailujen jälkeen.

3. oman genetiikan mukaan valitut ruoka-aineet, jotka pitävät insuliinitason kunnossa, lähinnä hiilihydraatit: laadun ja määrän sovittaminen oman geneettisen perimän mukaiseksi

4. Pyri siihen, että syöt 2-3 päivässä ja joka aterialla sisältää lihaa/maitotuotteita proteiinipitoista ja hedelmiä, mitkä sopivat itsellesi, tähän mahdolliset lisukkeet päälle, jos tarvetta ilmenee. Pähkinöitä voi lisäillä, jos sopivat vatsalla/genetiikalle.

5. Hedelmissä kannattaa kääntyä sellaisiin, mitkä sisältävä vettä runsaamman puoleisesti, koska hedelmien vedessä oleva vitamiinit ovat luonnollisessa muodossa. Melonit, marjat, omenat, viinirypäleet hyviä vaihtoehtoina.

Tällä tavalla päästää hyvällä tavalla irti kalorikeskeisestä ajattelusta ja toimitaan enemmän luonnollisen toiminnan tavalla.

12/21/2006 1:08 PM

[Anonymous](#) said...

Minä kyllä lisäisin tuohon liikunnankin. Esimerkiksi painoharjoittelu parantaa insuliiniresistenssiä. Ja liikunnan jälkeen tekee mieli oikeaa ruokaa, ei herkkuja. (plus liikuntaan käytetyn ajan on pois jääkaapilta. Monet ihmiset syövät pitkästyneisyyttään.)

\*p\*

12/21/2006 1:38 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos lukuisista kommentteista!

**Jari Ristiranta** ihmetteli minun suopeaa suhtautumistani Painonvartijoihin. En minä heidän orjuuttavaa pistelaskujärjestelmäänsä ihannoi, se mikä vetää puoleensa on se vertaistukiryhmänä toimiminen. Painonvartijat tai jokin muu vertaistukiryhmä muodostaa kilojensa kanssa kamppailevalle sellaisen arvokkaan

tukipilarin. Tämä ryhmä luo sellaista oikeaa taistelumieltä kun muillakin on yhtä vaikeaa tai vielä vaikeampaa. Olen kovastikin kritisoinut Painonvartijoita aiemmissa kirjoituksissani, ihannoin siis heidän toiminnassaan vain tätä vertaistuen antamista.  
12/21/2006 2:44 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**\*p\*** kirjoittelee taas viisaita kuten aina: *Minusta voisi myös joskus todeta, että ihmisen kannattaa miettiä, onko todella syytä laihduttaa. Monet normaalipainoiset naiset ovat ikuisella 5-10 kg pois -dieetillä.*

Olen täsmälleen samaa mieltä. Irene Kristeri sanoi minulle YLE:n kahviossa ennen Voimala-lähetystä, että vaaka on sekoittanut monen normaalipainoisien naisten elämän. Hän lienee tässä oikeassa. Pitäisi löytyä sellainen olotila, että olo on hyvä ja mieli korkealla. Joillakin tämä olotila tulee vastaan hieman painavammassa muodossa kuin toisilla.

Olen itse todella laiha, BMI 19, en ole koskaan ollut lihavampi, joten en tiedä voisinko saavuttaa tätä paremman olotilan hiukan pyöreämpänä. Tällä hetkellä tuntuu kohtuullisen mukavalta.

Länsimainen käsitys normaalipainosta on mahdollisesti jonkin verran vääristynyt. En minäkään pidä turhaa laihduttamista mielekkäänä, se on kovaa hommaa, sillä normaalipainoinen ei juurikaan suostu laihtumaan, ei ainakaan kovin paljoa.

12/21/2006 2:54 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Anja** on ehtinyt kirjoittaa minullekin: *Painonvartijoiden menetelmässä rangaistaan rasvasta...*

*Ryhmän tuki voi olla tosi tärkeää, mutta menetelmän pitäisi olla kestävämmällä pohjalla.*

Ymmärrän tavallaan tuon rasvajutun, sen mukaan on helppo laatia kilojouleihiin perustuvia pistetaulukkoita. Liian voimakas rasvoista kieltäytyminen vie toki hakoteille. Ihminen tarvitsee rasvoja sekä eläin- että kasvipäisiä sellaisia. Jep, tuo ryhmän antama vertaistuki on tärkeää.

12/21/2006 2:59 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Thinker** on ajatellut: *Suurin ristiriita tuossa kalori teoriassa on se, että ihminen lihoaa vain, jos kalorit ylittävät kulutuksen.*

En ymmärrä tätä asiaa virheeksi! Olen ymmärtänyt, että kulutusta suurempi ruoansaaanti (kaloreina tai jouleina mitattuna) lihottaa. Olen kyllä tutustunut mm. Anssi Mannisen ajatuksiin siitä, että "kalori ei aina ole kalori", mutta en saa asiaa uppoamaan kovaan kallooni. Minusta kaikki se ruoka mikä on ylimääräistä perusaineenvaihdunnan ja liikunnan ym. aktiviteettien jälkeen uhkaa mennä varastojamme kartuttamaan ja paino nousee.

Thinker: *En näe mitään syytä totuttaa kroppaa jatkuvaan syömiseen ja siihen, että insuliinipiikkejä luodaan 6-7 kertaa päivässä.*

En minäkään insuliinipiikkeihin usko. Sen sijaan mahdollisen tasaisena pysyttelevä

verensokeri on minulla ajatuksena siinä missä suosittelen usein tapahtuvaa ruokailua joko lautaselta tai välipalan muodossa.

Thinker: ...*syödään sopimattomia/luonnottomia/omaan genetiikkaan sopimattomia ruoka-aineita...*

Tämä on minulle vieras ajatus. Mitähän tarkoitat tuolla genetiikalla, perintötekijöillä?

Kiitos todella hyvistä kommentteista!

12/21/2006 3:10 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Thinkerin** omat ajatukset painonhallinnasta olivat tietenkin aivan mainiot. Erityisen mieluista oli tuo systemaattinen ohje purra ruokapalaa 8 kertaa. Onko se omaa keksintöä vai perustuuko se johonkin laajempaan tutkimuskokonaisuuteen? Tuota perintötekijöiden roolia hiukan vierastan. Ehkä olen nukkunut perinnöllisyystieteiden oppitunneilla kun tuota käsiteltiin.

12/21/2006 3:15 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Sitten **\*p\*** on vielä lahjoittanut minulle suuren aarteen: *Minä kyllä lisäisin tuohon liikunnankin. Esimerkiksi painoharjoittelu parantaa insuliiniresistenssiä. Ja liikunnan jälkeen tekee mieli oikeaa ruokaa, ei herkkuja. (plus liikuntaan käytetyn ajan on pois jääkaapilta. Monet ihmiset syövät pitkästyneisyyttään.)*

Tosi on!

12/21/2006 3:17 PM

Anonymous said...

Kiitos Christer, teit minulle oikein joulumielen kun hyväksyit näkemykseni.

Tuosta painojutusta vielä: oma oloni on mielestäni parempi nyt, kun olen muutaman kilon lihonut. Mutta epäilen, että hyvä olo selittyy sillä, että syön nykyään paremmin, eikä niinkään muutamalla lisääntyneellä kilolla. :)

\*p\*

12/22/2006 8:28 AM

[Thinker](#) said...

Olen lähtökohtaisesti sitä mieltä, että ihmisillä on geneettisesti taipumuksia erilaisiin ruokiin ja kykyyn käsitellä niitä.

Joillakin allergiat aiheuttavat tämän, että geeniperimässä ei ole tapahtunut sopeutumista esim. viljoille, tietyille hedelmille yms.

Sopimattomat ruoka-aineet ruokavaliossa ovat tietyllä tavalla sellaisia, että vireystila ei pysy yllä tai tulee iho-oireita, ilmavaivoja yms.

Henkinen tila määrittelee omasta mielestäni ruokavalion kyvyn ylläpitää terveys.

Terve mieli on osoitus siitä, että ruokavalio on kunnossa ja aivot voivat hyvin. Symbioottinen suhde kyseessä.

Tuo ruuan pureskelu 8 kertaa on joku opettanut, en saa päähäni mistä olen omaksunut mutta tällä tavoin oma syljen erityys ja ruoka on sulaa suussa jo paremmin.

Pidetään tätä omana "musta tuntuu" ajatuksena, jos ei tieteellistä selitystä tutkimuksien nojalla löydä.

Anssi Manninen on tätä "kalori ei ole kalori" teoriaa puhunut laajemminkin ja mielestäni se on toimiva teoria.

Insuliinin vaikutus kehonkoostumukseen on Barry Sears:in mukaan 90 % ja omaan saman mielipiteen.

Insuliini on toki rakentava hormoni ja samalla vanhenemisen hormoni.

Ei ole mitenkään sattumaan, että ihmiset, jotka ovat lihavia ja syövät siten, että verensokeri/insuliinitasot ovat toistuvasti ylhäällä ->

Vanhettuvat nopeammin ja myös iho ihmisen suurimpia elimiä saa osansa tästä liiallisesta insuliinin määrästä.

Loppujen lopuksi enää tarvitaan sykäys siihen, että tämä tulee yleiseen tietoon ja yleisen terveyden käsite määritellään aidosti ensi kertaa.

12/24/2006 12:47 PM

## Suomalaista lenkkeilyä

**Suomalaiset ovat kovia "lenkkeilemään".** [Lenkkimakkara](#) on vuosien saatossa säilynyt suomalaisten kestoosiosikkina. Missään muualla ei syödä niin paljon lenkkimakkaraa kuin Suomessa. Meillä lenkkimakkaraa kuluu käsittämättömiä määriä. [Atrian](#) mukaan me syömme tätä lenkkiä yli 15 miljoonaa kiloa vuodessa, eli yli 3 kg/henkilö. Joku syö minunkin lenkkimakkaran. Mikään vitamiinipommi [lenkkimakkara](#) ei ole.

**Lenkkimakkara on maistunut suomalaisille** jo yli 50 vuoden ajan. Lenkkimakkara - sana esiintyi ensimmäisen kerran painetussa muodossa 1950-luvun puolivälissä. Lenkki - sana vakiintui käyttöön, kun makkaran palvelumyynnistä siirryttiin ympyränmuotoisiin kuluttajapakkauksiin. Lenkkimakkara on aikojen saatossa tullut koko perheen suosikki, sillä kuluttajista 43 prosenttia on lapsiperheitä.

**Aiemmin kaikki makkarat tehtiin luonnonkuoreen**, mutta sittemmin on siirrytty käyttämään myös keinokuorta, joka täytyy poistaa ennen käyttöä. Kuluttajatutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että nykypäivän arkiruuanlaitosta pyritään selviytymään yhä nopeammin ja vaivattomammin. Siis miksi lenkki pitää kuoria, jos sen voi saada jo valmiiksi kuorittuna?

**Tammikuussa 2007 Atria tuo markkinoille** uutuustuotteen jota ei enää tarvitse kuoria. Atria Kuoreton Punainen lenkkimakkara (380 g) tuo mukanaan helppoutta ja nopeutta arjen ruuanlaittoon. Makkaranystävien suupielistä valuu jo kuola! Onko näin?

**Lähde:** Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 20.12.2006

### Mustaherukkaa kannattaa syödä sellaisenaan tai kuivattuna

\*\*\*

**Valtion teknillinen tutkimuskeskus (VTT)** on mitannut mustaherukan terveellisyyttä kun siitä valmistetaan mehua ja marjatuotteita eri menetelmin. Parhaimmin vitamiinit ja antioksidantit ovat tallessa tuoreessa marjassa. Jotenkuten ravintoaineet säilyvät kuivatuissa marjoissa. Mutta puriste- ja höyrymehu tekevät tuhoa ravintoaineille.

**C-vitamiinia on tuoreessa marjassa** lähes 100 milligrammaa ja kuivatussa mustaherukkajauheessa 77 milligrammaa sadassa grammassa. Puristemehussa sitä on jäljellä enää noin 18 milligrammaa ja höyrymehussa vaivaiset 10 milligrammaa sadassa grammassa.

**Mustaherukkamehu kannattaa** valmistaa mieluiten puristamalla, sillä höyrymehun C-vitamiinipitoisuus kärsii todella paljon kuumennuksesta ja mehun laimenemisestä. Myös antioksidantteihin kuuluvat antosyaanit säilyivät puristemehussa höyrymehua paremmin. Herukkaviinikin sisälsi C-vitamiinia enemmän kuin höyrymehu.

**Kuivatussa mustaherukkajauheessa** oli tutkituista tuotteista eniten antosyaaneja, noin 5 milligrammaa sataa grammaa kohden. Antosyaanit ovat väriaineita, jotka muun muassa suojaavat tuotetta hapettumiselta. Kuivatussa mustaherukkajauheessa on myös runsaasti terveellistä siemenöljyä.

**Lähde:** Finfoodin uutiskirje, 19.12.2006

**Varustan nämä juttuni jatkossa luotettavuusmerkinnöillä:**

- \*\*\* = Erittäin luotettava tutkimustieto
- \*\* = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana
- \* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta
- # = Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto
- ## = Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi
- ### = Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

[Jari](#) said...

Eivät ottaneet sitten kantaa pakastamiseen?  
12/19/2006 8:24 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Finfoodin tiedotteesta ei selviä testasiko VTT myös pakastamisen vaikutusta ravintoaineiden säilyvyyteen.

Otaksuisin, että pakastaminen sinänsä on hyvä menetelmä, mutta pakasteen sulattaminen ei saa olla liian nopeaa. Mustikat tai mustaherukat pakkasesta ripotellaan lämpimän puuron päälle, nam nam!

12/19/2006 8:44 PM

Anonymous said...



Unelmatalossani on VALTAVA arkkupakastin, ja se pullollaan marjoja. Nyt pakastin on niin pieni, että huomattava osa marjoista on kylmäkellarissa hillon muodossa. Hyväähän hillokin on, mutta vitamiiniköyhää ja sokerista.

miten muuten antioksidanttipitoisuus, jos ne (flavonoidit sun muut) säilyvät jopa silloin, kun rypäleistä tehdään viiniä, luulisi niiden kestävän hilloamisenkin?

\*p\*

12/20/2006 7:54 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Riippuu ymmärtääkseni antioksidantista miten hyvin säilyvät. Esimerkiksi tomaatin sisältämä lykopeeni löytyy edelleen jopa ketsuppipullosta. Ketsuppi sentään läpikäy aika hurjan käsittelyn.

12/20/2006 9:51 AM

### **Sinä olet vuoden henkilö 2006!**

**Time-lehti** valitsee vuosittain vuoden henkilön. Tänä vuonna valinta osui sinuun! Kyllä, olet vuoden henkilö. Sami Köykkäkin on vuoden henkilö. "Timen vuoden henkilö ei ole henkilö vaan joukko: netin käyttäjät", kertoo Mediablogin ylläpitäjä Matti Lintulahti. Informaatioteknologian aikakaudella huomataan, että sinä muutat yhteiskuntaa.

**Minäkin olen** vaatimattomalla sarallani vuoden henkilö. Olen näitä ravinto-, terveys- ja liikuntakirjoituksiani väsännyt varsin ahkerasti myös tänne nettiin. Netti ei ole mikään väheksyttävä media. Ainakin hetkeksi on tapahtunut esimerkiksi se suuri ihme, että Kansanterveyslaitos katsoo voivansa uudelleenarvioida asennettaan ravintorasvoihin netissä käydyn keskustelun perusteella!

**Kirjoitettuani meijerivoita puolustavan neutraalin jutun** erääseen urheilulehteen sain yhteydenottoja Kansanterveyslaitoksen tutkijoilta ja Suomen Sydänliitosta kirjoitettiin asian johdosta lehden päätoimittajalle vastine, jossa syvästi paheksuttiin meijerivoista annettua myönteistä informaatiota. Puhelin on soinut, sähköpostia on lähetelty puolin ja toisin sekä keskustelua käyty asian tiimoilta. Kiitän myös tässä vaiheessa kaikista myönteisistä viesteistä joita olen saanut. En tiennytkään, että voinsyöjiä on niin paljon Suomessa. Luulin olevani aika yksinäinen kummajainen.

**Näin asia on edennyt toistaiseksi** (ihan kaikkia yksityiskohtia en suostu kertomaan ja omaa rooliani en aio tässä korostaa enemmän kuin on asian tiimoilta tarpeen):

- 1) Kirjoitan erääseen urheilulehteen neutraalin jutun meijerivoista.
- 2) Minuun ottaa yhteyttä muutama henkilö Kansanterveyslaitokselta ja ihmettelee olenko siirtynyt kannattamaan vaihtoehtoisia ruokavaloita. Ihmetellään miten olen voinut kirjoittaa myönteiseen sävyyn meijerivoista.
- 3) Vastaan esitettyyn kritiikkiin sekä sähköpostilla että juttelemalla eräälle tärkeälle henkilölle suoraan tästä asiasta.
- 4) Todetaan, että olen yhä "järjissäni" ja seuraan tiedekirjoittelua yhä terveen kriittisesti pitäen ohjenuorana edelleenkin Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia hiilihydraateista ja proteiineista. Ilmaisen kuitenkin olevani jo monien vuosien takaa eri mieltä suositeltavista rasvoista. Pidän synteettistä rasvavalmistetta nimeltään margariini epäterveellisenä ihmiselle ja luonnon omaa tuotetta nimeltään meijerivoi terveellisenä.

- 5) Urheilulehden päätoimittajaan otetaan yhteyttä Suomen Sydänliiton toimesta. Tulossa on kuulemma kriittinen vastine siihen voijuttuuni. Vastine saapuu ja saan sen luettavakseni. Hermostun vastineen sävystä, vaikka se onkin yritetty kirjoittaa asialliseen muotoon. Selvästi minua pidetään vähäjärkisenä kun kirjoitan noin meijerivoista.
- 6) Urheilulehteen ei mahdu minun kirjoittamiani ravintojuttuja. Asialle voi olla ihan luonnollinen selitys, juttuni ovat olleet sellaisia pieniä täytejuttuja ja nyt on lehdessä todellakin ollut niin tavattoman vähän tilaa jäljellä. Toinen mahdollisuus on, että tämän voijuttuni johdosta minua ei enää "päästetä pilaamaan lehden mainetta". (Tärkeä lisäys: jälkepäin olen saanut tiedon päätoimittajalta, että rasvakeskustelulla ja ravintojuttujeni kirjoittamiselle jatkossa tuossa urheilulehdessä EI ole mitään yhteyttä. Juttujani ei vain ole ehditty saattaa julkaisukuntoon ja sitten en ole osannut ehdottaa sopivia aiheita)
- 7) Hermostun tilanteesta siinä määrin, että kirjoitan erälle [keskustelufoorumille](#) jo pitkään minussa muhineen idean, että meijerivoi syrjäytettiin ravitsemussuosituksista taitavan mielikuvamainonnan keinoin. Väitän, että voi tehtiin epäterveelliseksi ravintoaineeksi mielikuvamainonnan avulla. Ei tieteellisin argumentein. Voita ei saa syödä koska sitä ei saa sopimaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan linjauksiin ja se ei laisinkaan sovi Pohjois-Karjala tutkimuksen terveystieteisiin.
- 8) Saan tälle kirjoitukselleni runsaasti lukijoita (tällä hetkellä 1657 henkilöä on lukenut kirjoitukseni) ja kirjoitustani kommentoidaan vilkkaasti (60 kommenttia tähän mennessä). Ajatuksena muhii päässäni ja olen sen kaikille rehdisti ilmaissut, että kirjoitan tästä episodista jutun johonkin laajalevikkeiseen suomalaiseen lehteen ja pyydän kommentteissa tukea ajatuskuvioilleni.
- 9) Parin viikon aikana luen mielenkiinnolla kommentteja ja ostan mm. erään kommentoijan suosittelman kirjan, jossa ollaan selkeästi kanssani samoilla linjoilla. Saan ajatuksen, että lehtiartikkeli kirjoitetaan yhteisin ponnistuksin valmiiksi.
- 10) Aiheeni innostamana eräs [kommenttija aktivoituu](#) ja kysyy suoraan mm. Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puskalta miten tyydyttyneisiin rasvoihin (esimerkiksi voihiin) pitäisi suhtautua ja saa tähän vastauksen.
- 11) UKK-instituutin johtajalta Mikael Fogelholmilta kysytään suoria kysymyksiä asiasta hänen omassa [vaaliblogissaan](#). Kannattaa lukea tohtori Fogelholmin vastaukset tarkkaan mm. osioissa "[Julkinen haaste Fogelholmille](#)" ja "[Ei margariinia leivän päälle](#)". En tiedä meneekö vaalikampanjan piikkiin, mutta tohtori Fogelholm lupaa selvittää perin pohjin miten on mahdollista, että Suomessa esimerkiksi transrasvoista on erilainen näkemys kuin muissa Pohjoismaissa. Fogelholm loihtii ilmoille ajatuksen: *Uusia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia (jotka toimivat suomalaisten suositusten lähtökohtana) aletaan todennäköisesti laatia n. vuonna 2008. Siihen mennessä on varmaan tehty niin paljon uusia tutkimuksia, että vaihtoehtoja aletaan ihan tosissaan pohtia. Mutta siihen asti suositukset ovat ne, mitkä ovat.* Tämä on minun mielestäni tosi hienosti sanottu ja täysin linjassa oman näkemykseni mukaan! Ehkä olen yhä täysjärkinen?
- 12) Ei tässä vielä kaikki. Fogelholm sanoo: *Olet (ja kaikki muutkin näillä sivuilla transrasvoista kirjoittaneet) oikeassa. Vertasin vielä NNR2004 ja VRN2005 suosituksia ja tottaviekköön ne ovat erilaisia. Voin vain puolustautua huonosti sillä, että minua pyydettiin erityisesti tarkastamaan energiaa, lihavuutta, fyysistä aktiivisuutta ja C-vitamiinia koskevat tiedot (nämä olivat minun valmisteluvastuulla NNR prosessin aikana). Ryhdyn nyt hommiin ja selvitän tätä asiaa. Joten palaan näihin keskusteluruutuihin.* Tämä on suuren luokan myönnytys sen suhteen, että suomalaisessa rasvakeskustelussa ei ole kaikki kohdallaan! Moni lukija ei tajua asian syvimpiä vivahteita. Tärkeintä on tietää, että ravitsemuskeskustelu ja ravitsemussuosituksien laadinta on ollut ongelmallista Suomessa. Miettikää mistä syystä oli niin tärkeää saada margariinia pöytään?

13) Meijerivoista on siis lähiaikoina syntymässä kirjoitus suureen valtakunnalliseen lehteen. Kirjoitus johon vuoden henkilö, eli sinä, voit vaikuttaa! Vaikuta kirjoituksen syntyyn! Ole mukana tekemässä vuoden henkilön arvoista toimintaa kansanterveytemme puolesta.

Terveisin, christer sundqvist

Anonymous said...

Tavattoman mielenkiintoinen juttu! En juurikaan ole seurannut blogiasi, mutta sain vihjeen eräältä kaverilta, joka pyysi lukemaan uskomattoman tarinasi. Luin linkit läpi ja sain sen käsityksen, että Suomessa on lehdistövapauden suhteen paljon parannettavaa. Hienoa miten olet saanut maltillisella faktoihin perustuvalla linjallasi paljon hyvää aikaiseksi. Itseäsi juurikaan korostamatta saat aikaan hyvin mielenkiintoisen keskustelun ravinnon rasvoista. Minulla ei toimittajan pätevyys riitä arvioimaan ravintotieteellistä puolta, mutta tuo yhteiskunnallinen merkitys on minulla hyvinkin selvillä. Toivottavasti saat juttusi julkaistua. Ehkä jopa meidän lehdessämme! Otan yhteyttä sinuun privaalisti.

Yksi margariinia syövä toimittaja

12/18/2006 3:53 PM

[Jari](#) said...

Tylsää.

Minä kun joudun kiskomalla kiskomaan asiantuntijoilta tietoa tyydyttyneen rasvan haitoista, mutta toiset eivät sitä pyydä, ja se tulee heille yllätyksenä. :)

Terveisiä vaan Marjaana Lahti-Koski, minäkin kuulisin mielelläni, mitä pahaa voissa on!

12/18/2006 4:12 PM

Anja said...

"Luin linkit läpi ja sain sen käsityksen, että Suomessa on lehdistövapauden suhteen paljon parannettavaa. "

Miten on sitten mahdollista, että Suomessa lehdistön toimintaedellytykset ovat maailman parhaimpia? Näin uutisoitiin hiljattain? Näyttää olevan pelkkää harhaa. Minusta on täysin käsittämätöntä, että lehtikirjoittelua pyritään tavalla tai toisella rajoittamaan. Sehän sotii jo perustuslakiamme vastaan.

12/18/2006 5:08 PM

[Thinker](#) said...

Tyydyttyneen rasvan ainoa ongelma on, että ne lisää kolesterolin määrän tuottoa murtaakseen solukalvojen jäykkyyttä.

Korkea hiilihydraattisessa ruokavaliossa/dominoivasti omega-6 sisältävässä ruokavaliossa verisuonten sisäpintojen tulehdus on ongelman lähde eikä meijerivoi.

Lisääntynyt kolesteroli kertyy vaurioituneeseen kohtaan, jos insuliinitasot ovat olleet toistuvasti liian korkealla tasolla.

Kolesteroli yrittää korjata vauriota mutta tulehduksen jatkumisen takia yhteen vauriokohtaan kerääntyy niin paljon kolesterolia, että verisuoni tukkeutuu.

Tämän takia normaalitkin kolesterolitasot riittävät tukkimaan verisuonia, jos verisuonten sisäpinnat ovat tulehtuneet ja vauriokohtaa alkaa keräämään kolesterolia.

Pelkkiin kolesteroliarvoihin ei voi tuijottaa vaan ensisijaisesti parannus on tultava omega-3 lisäämällä suhteessa omega-6 rasvahappoihin.

Fogelholm ei vissiin tähän ota kantaa myöskään?

12/18/2006 6:58 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Mukavia ajatuksia. **Yksi margariinia syövä toimittaja** lienee oikeassa, että blogeilla ja keskustelupalstoilla on merkitystä niinkin visaisessa aiheessa kuin päivittäinen ravinto.

**Jari** olet merkittävällä tavalla virittänyt rasvakeskustelua oikeaan suuntaan!

**Anjan** tavoin olen yllätynyt siitä miten erikoisella tavalla ravintokirjoittelua ohjataan Suomessa.

**Thinker**in ajattelu on mielenkiintoista kuten aina. Mielestäni löytyy tieteellistä todistusmateriaalia yllin kyllin sen puolesta, että monia kroonisia tautejamme voidaan pitää juuri tulehdustauteina. Ehkä tämän asian suhteen on kyse siitä, että asian puolesta on Suomessa puhunut jo pitkään tohtori Matti Tolonen. Koululääketieteelle pitää antaa aikaa löytää tämä yhteys itse, jotta asia liikahtaisi eteenpäin.

Kiitos kommentteista!

12/18/2006 7:53 PM

### [Voiko täydennetyistä elintarvikkeista saada liikaa ravintoaineita?](#)

**\*\***

**Vastaus otsikon kysymykseen** lienee sellainen, että täydennettyjä elintarvikkeita ei todennäköisesti nautita liikaa. Valppauteen on kuitenkin syytä.

**Ylitarkastaja Annika Nurttila Elintarvikevirastosta** kertoo, että vitamiineja ja kivennäisaineita lisätään nykyisin yhä useampiin elintarvikkeisiin ja on mahdollista, että täydennettyjä elintarvikkeita käyttävät saavat tiettyjä ravintoaineita liikaa. "Samaa ravintoainetta, esimerkiksi foolihappoa, saatetaan saada vaikkapa täydennetyistä mehuista, ravintolisistä ja vieläpä monivitamiinipillereistä", listaa Nurttila. Vitamiinien ja kivennäisaineiden liikasaannilla arvellaan olevan monia, osin tuntemattomia biologisia ja fysiologisia vaikutuksia.

**Liikasaannin vaara** koskee erityisesti ravintoaineita, joiden turvamarginaali on kapea. Tällaisia ravintoaineita ovat A- ja D-vitamiinit, foolihappo, niasiini ja kaikki kivennäisaineet. Jos Suomen markkinoille tulee runsaasti esimerkiksi raudalla täydennettyjä elintarvikkeita, voi Nurttilan mukaan raudan haittavaikutusten riski kasvaa.

**Elintarvikkeiden täydentämistä koskevan asetuksen** odotetaan tulevan voimaan

EU:ssa tammikuun loppuun mennessä vuonna 2007. Lupamenettelystä ollaan siirtymässä ilmoitusmenettelyyn, jonka seurauksena täydennettyjen elintarvikkeiden tarjonta tulee todennäköisesti kasvamaan markkinoilla.

**Nurttila patistaa kuluttajaa tarkkaavaisuuteen.** Kannattaa lukea elintarvikkeiden ja ravintolisien pakkausmerkinnät huolellisesti ja miettiä kriittisesti sitä, onko valmiste tai kyseinen elintarvike juuri itselle tarpeen.

**Kansanterveyslaitos on Suomessa tutkinut** elintarvikkeiden täydentämisen vaikutuksia. Tutkimusten mukaan mitään akuuttia vaaraa ei täydentämisestä näytä tällä hetkellä olevan. Kuitenkin esimerkiksi lapset ja raskaana olevat ovat ryhmä, joilla saattaa olla muita suurempi liikasaannin vaara. Toistaiseksi Suomessa ei ole voitu tutkia elintarvikkeiden täydentämisen vaikutuksia lapsilla, mutta aiheen tutkiminen on parhaillaan työn alla.

**Tämänhetkisen tiedon perusteella** näyttää siltä, että täydennettyjä elintarvikkeita käyttävät eniten ne, jotka eivät niitä oikeastaan tarvitsisi. Täydennettyjä elintarvikkeita käyttävät myös usein ne, jotka käyttävät useita muita ravintolisiä.

**Eri maissa on kehitetty malleja**, joiden avulla voidaan arvioida vitamiinien ja kivennäisaineiden kokonaissaantia ruokavaliosta. Suomessa mallia on kehittänyt Kansanterveyslaitos. Tanskassa kehitetyn mallin avulla voidaan myös selvittää, miten paljon eri ravintoaineita voidaan turvallisesti käyttää elintarvikkeiden täydentämiseen. Malli ottaa huomioon myös eri ikäryhmien, kuten lasten, ravintoaineiden saannin sekä herkkyiden tiettyjen ravintoaineiden haittavaikutuksille.

**Lähde:** Finfoodin uutiskirje, 15.12.2006

Anonymous said...

Hyvä kun otit asian esille. On ihmisiä, jotka kuvittelevat korjaavansa yksipuolista ruokavaliota nauttimalla yhtä sun toista täydennettyä elintarviketta. Tällöin saattaa syntyä mielikuva siitä, että täydennetyt elintarvikkeet ovat terveellisempiä kuin esimerkiksi aivan puhtaat ja täydentämättömät kasvikset ja hedelmät.

Pirjo

12/16/2006 8:21 PM

## [Kaninruokaa älykkäille](#)

### #

**Valhe, emävale ja tilasto** on taas synnyttänyt uskomatonta luettavaa. Southamptonin yliopiston tutkijat ovat löytäneet yhteyden kasvisruokailun ja älykkyyden välille. Tutkimuksen mukaan älykkäistä brittiläpsista tulee useammin vegaaneja.

**Tutkimuksessa on selvitetty** 8 179 lapsen älykkyys ja hämmästyttävät tulokset tarjottu koko tiedeväen hämmästelväksi British Medical Journal -lääkärilehdessä. Kasviksiin ihastuneet ruokailijat olivat viisaampia. Kasviksia syöville miehillä oli älykkyysosamäärä (ÄO) 106 ja ei-kasvisyöjillä 101. Vastaavat lukemat olivat naisilla 104 ja 99. Sen lisäksi, että tutkimuksen mukaan miehet ovat naisia viisaampia näyttäisi siis kasvien syönni ennakoivan entistä vankempaa viisautta. En jaksakaan uskoa tätä.

**Tutkijat myöntävätkin**, että tilannetta mutkistaa useampi seikka. Saattaa olla, että vihannesten syöntiä enemmän älykkyys ohjaa esimerkiksi laadukkaampien lukuelämysten pariin. Ihan oman terveyden kannalta tosin vihannekset ovat mitä älykkäin valinta.

**Ihmetelkää lisää** [BBC:n artikkelissa 15.12.2006](#).

Varustan nämä juttuni jatkossa luotettavuusmerkinnöillä:

\*\*\* = Erittäin luotettava tutkimustieto

\*\* = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

\* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

# = Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

## = Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

### = Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Anonymous said...

Bullshit, sanoisin. Se vähän, mitä olen paleoantropologiaa lukenut on antanut ymmärtää, että lihan syönti on ollut se tekijä, joka on mahdollistanut aivojen kehityksen. (muuten alkuihminen ei olisi saanut riittävästi energiaa aivoille.) Uusin tutkimus taas ehdotti, että kala, ja sen hyvät rasvahapot ovat mahdollistaneet aivojen ja älykkyyden kehityksen.

Kirjoita kiltti Christer joskus oikein tieteellinen ja tiukka artikkeli siitä, miksi kasvissyönti ei ole lihansyöntiä terveellisempää (tai eettisempää.) "väänsin" nimittäin tässä eräänä päivänä paatuneen kasvissyöjän kanssa, mutta en osannut riittävän fiksusti kantaani perustella...

\*p\*

12/17/2006 10:08 AM

## **No pain - no gain**

**Huippu-urheilija ponnistelee suorituksensa aikana** ihmiselimistön sallimien rajoitusten puitteissa. On kyse sitten pitkänmatkan juoksusta, hiihdosta, suunnistuksesta tai vaikkapa esimerkiksi soudusta niin tämä kivun läpi kulkeminen ja kivun sietäminen on asiaa tuntemattomalle ja kokeneelle lähes täydellinen mysteeri. Kuitenkin minä olen kokenut elämäni "ihanimmat" hetket kun olen pystynyt saamaan elimistöstäni "kaiken irti" ja suorituksen aiheuttaman kovan kivun jälkeen saanut palkinnoksi jonkun mitalin tai merkinnän tulosluehtelon alkupäähän.

**Kipua on tutkittu hyvin paljon**. Kuitenkin kivun fysiologiasta tiedetään yllättävän vähän. [Mikä aiheuttaa kivun?](#) Haluaisin lukijoilleni tuoda mietintämyssyyn hyvin hämmäntävän kipuartikkelin, joka sai minut muistelemaan urheilukokemuksia, jollekin muulle voi tulla jotain muuta mieleen.

**Kipukokemus näyttää olevan yhden geenin aikaansaannosta**. Asia paljastui, kun [Geoffrey Woods](#) Cambridgen yliopistosta kollegoineen otti DNA-näytteitä pakistanilaissuvun jäseniltä, jotka eivät ole koskaan tunteneet kipua. Yksi koehenkilöistä oli performanssitaiteilija, joka pystyi muun muassa pistämään puukon kätensä läpi ilman tuskia. Jokaiselta tutkitulta löytyi mutaatio [SCN9A-geenissä](#), joka vaikuttaa ns.

jänniteherkkään natriumkanavaan. Kudostutkimukset osoittivat, että kyseinen geenivirhe pysäyttää natriumkanavan toiminnan, mikä puolestaan näyttää estävän kivun tuntemisen.

**Tutkijat toivovat**, että löydön avulla voitaisiin kehittää sivuvaikutukseton puudutusmenetelmä. Tutkimuksen julkaisi arvostettu tiedelehti [Nature](#).

**Lähde:** Mutaatio vie kivun. [Tiede -lehti, 14.12.2006](#)

[Tiedemies](#) said...

Mielestäni harrastelijatason kestävyysurheilulle on peräti vahingollinen tuo "no pain, no gain"-väittämä.

Olen tavannut ihmisiä, jotka kuvittelevat että kestävyysharjoittelulle on jotenkin olennaista kipu ja se, että sitä tehdään hampaat irvessä. Olen aina ollut tästä tyrmistynyt ja yrittänyt oikaista käsityksiä.

Tiedän, että viittaat tuossa varsinaiseen urheilusuoritukseen, jossa pyritään ottamaan kaikki irti itsestä. Se tuottaa mielihyvää lopulta, mutta sitä täytyy kuitenkin edeltää hirmuinen määrä kivutonta - jopa tylsää - harjoittelua.

Joku lääkäri-tuttavani joskus ilmaisi mielipiteen, että maratonjuoksu on sillä tavalla paradoksaalinen laji, että siihen harjoittelu on todella hyväksi terveydelle, mutta kilpailuun osallistuminen välttämättä ei niinkään. En tiedä, onko tämä näin, mutta kivun suhteen ainakin pitäisi.

12/14/2006 12:28 PM

[Juuso](#) said...

Hyvää settiä tiedemieheltä. Sama pätee myös lihaskuntoharjoittelun puolella. Aikaisemmin on ollut valloillaan tuo käsitys kivun ja kehityksen, treenien loppuun asti

viemisen korrelaatiosta, mutta nykyäänhän asia on miltei päin vastoin; hyvin suuri osa tuloksetta tutkimusasetelmista toteutetaan ns. kumulatiiviseen rasitukseen perustuvilla ohjelmilla, joissa kyetään ylläpitämään pitkällä tähtäimellä suurempaa frekvenssiä eli harjoittelemaan tiheämmin (kun lihakset eivät ole yhtä kipeät). Näin myös välttyään jo hajottavilta mikrovaurioilta sekä loukkaantumisilta, kun ei revitä itseään hämärän rajamaille missään vaiheessa.

Tarkastellaanpa hetki linkin kuvaa:

<http://www.ruggedmag.com/images/016/selye.jpg>

Yksinkertaistettuna: Harjoittelu saa aikaan tietyn perustason. Perustasolta pyritään kuitenkin superkompensaatioon, jossa aiemmat ominaisuudet kehittyvät perustason yläpuolelle. Oleellista on treenata uudestaan, kun ollaan tuolla kuvan esittämässä superkompensaatiohuipussa. Samalla on tärkeää, että treeni ei ole liian kuluttavaa, jotta saadaan ylipäättään aikaan se superkompensaatio. Eli siis yksilöllisesti haetaan sellainen treenitapa, jonka avulla päästään ajoittamaan seuraava treeni aina tuonne superkompensaatiohuippuun. Asia ei ole tietysti näin yksinkertainen ja superkompensaatio voidaan saavuttaa monella eri tapaa, mutta harjoittelutiheyden kautta se on hyvin vaikeaa, jos palautuminen on puutteellista. Siihen taas ajaututaan hyvin helposti treenaamalla yksittäisellä harjoittelukerralla turhan kuluttavasti.

Kipu ja "rajojen ylittäminen" yksittäisissä suorituksissa voi tosiaan olla todella nautinnollista, kuten Christer myös mainostaa. Tämän olen toki itsekkin kokenut ja lienee paikallaan itse kullekin välillä revitellä, sekä henkistä kanttia että omaa suoritustasoa kartoittaakseen. Säännölliseksi harjoittelurutiiniksi taas, siitä en olisi niin varma?

12/14/2006 7:08 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tarkoitin kipukynnykseen asti vievässä harjoittelussa nimenomaan huippu-urheilua. Missään nimessä ei huippu-urheilijallekaan voi säännöllisesti suositella kipuun asti vievää treeniä.

12/15/2006 1:25 AM

Anonymous said...

Tuossa kipujutussa on se ongelma, että jos on joskus sattunut tutustumaan "oksennustreeneihin", on vaikea löytää sopiva taso.

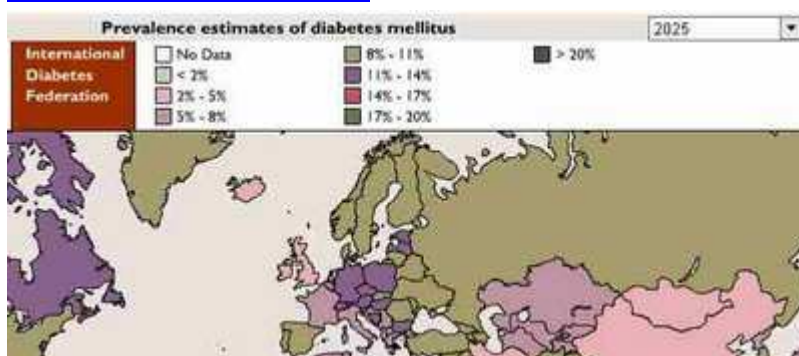
Minä olen pitkästä ajasta alkanut taas käydä kuntosalilla ja on hyvin vaikea tehdä maltillisesti. Nautin treenistä eniten silloin, kun sarjan jälkeen käydään jossain hämärän rajamailla ja jälkeinpäin ei meinaa jaksaa kotiin laahautua. Palautumiseen meneekin sitten tuhattoman pitkä aika, ja jos laiminlyö esim. venyttelyt, niin siitähän ei hyvä seuraa.

pystyn kyllä sitten lenkkeilemään tai jumppailemaan ihan rauhallisesti, mutta sellainen kultainen keskitie on hakusessa. Kun tähän lisätään se, että kuntoni pääsi tuossa laskemaan, mutta yritän silti treenata samalla tavalla kuin ollessani hyvässä kunnossa voidaan todeta, ettei tällaisen kuntoliikkujankaan elämä aina niin helppoa ole. En todellakaan kadepdi oikeita urheilijoita.

\*p\*

12/15/2006 8:58 AM

## Diabetes vuonna 2025



\*\*\*

**Ajattelemisen aihetta** antaa [Uutispalvelu Duodecim](#). Diabeteksen maailmanlaajuinen yleistyminen on ollut nopeampaa kuin synkimmätäkään ennustukset ovat ennakoineet. Uusimpien tietojen mukaan diabetesta sairastaa tällä hetkellä jo lähes 250 miljoonaa aikuista, mikä on noin 6 prosenttia kaikista maailman 20–79-vuotiaista. Heistä 80 prosenttia asuu kehitysmaissa.

**Kansainvälisen diabetesliiton katsauksen mukaan** vielä pahempaa on tulossa. [Kuvassa](#) näkyy ennuste vuoden 2025 tilanteesta. Tyypin 2 diabeteksen aikuispotilaiden määrän arvioidaan



nousevan 380 miljoonaan. Tämä vastaa 7,1 prosenttia maapallon aikuisväestöstä.

**Pakko kysyä:** Mikä on johtanut tähän katastrofiin?

## Miettikääpä sitä!

biponainen said...

Pakko vastata että minun mielestäni diabetes on lisääntynyt räjähdysmäisesti sen takia kun ihmiset syövät liian paljon valmisruokia, eineksiä ja pikaruokaa. Tuo roina huuhdotaan sitten alas makeilla virvoitusjuomilla.

12/12/2006 4:15 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Niin, **biponainen**, varmasti vääränlainen ravinto on merkittävässä roolissa. Sairauteen vaikuttaa myös ylipaino, liikunnan puute, perintökijät, metaboliseen oireyhtymään liittyvät tekijät jne.

Me tarvitsemme liikuntakipinän syyttäjiä ja tomeria toimenpiteitä ravintovalistuksessa. Diabetes on järkyttävän yleistä.

12/12/2006 11:35 PM

Anonymous said...

Itse nimeäisin katastrofin syiksi liian vähän liikunnan. Miettikääpä vaikka 60- lukua, ei ihmisillä silloin ollut autoja eikä edes busseja kulkenut niin paljon kuin nykyään. Käveltiin ja pyöräiltiin.

Ja kaiken yltäkyläisyyden keskellä syömme aika surkeaa ruokaa. Söin aamulla tomaatin, joka ei oikeasti maistunut miltään. Tuli mieleen, miten paljon siinä kasvihuoneessa kasvaneessa raukassa, joka oli lennätetty raakana Almeriasta tänne mahtoi olla vitamiineja? Epäilemättä huomattavasti vähemmän kuin niissä tomaateissa, mitä mummu kasvatti saunan seinustalla. Mummuni ei tosin saanut tomaatteja talvella, mutta mielestäni kotimaiset "kesätomaatitkaan" eivät maistu enää miltään.

Voiko nykyaikainen ruoka olla niin "köyhää", että siksi ihmisten täytyy syödä liikaa? Kaikki on niin tehokasvatettua.

Samaan hengenvetoon täytyy kritisoida laatustandardeja: kaupassa on pelkkiä valtavan isoja ja symmetrisiä banaaneja ja porkkanoita ja kurkkuja ja sellereitä. Vaikka kokemukseni mukaan pienet ja vähän maistuvat paremmalta. Mitä menetetään kun pyritään jalostamaan ruokaa, joka vain näyttää hyvältä?

\*p\*

12/13/2006 7:53 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Erinomaisen samaa mieltä olen kanssasi **\*p\***. Liikkumattomuus yhdistettynä huonoon ruokaan on se iso ongelma.

Kiitos kirjavihjeestä muuten! Voin kaikille muillekin lämpimästi suositella hienoa Mireille Guilianon kirjaa "Ranskattaret eivät liho". Nautittavan hyvää ruokaa syömällä ja perusjärkevästi liikkumalla kirjailija pysyy hoikkana. Sopii kaikille suomalaisille ohjeistukseksi, ei ainoastaan ranskattarille.

12/13/2006 8:58 AM

Anonymous said...

Hyvä että pidit kirjasta. Pelkäsin vähän, että naurat sille kun onhan se vähän sellainen "tyttöjen" kirja. :) Tarkoitan, ettei siinä mitään tieteellistä ollut, pelkkää tervettä järkeä.

\*p\*

12/13/2006 9:03 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Terve järki on hyvä lähtökohta ravintokirjalle!

12/13/2006 9:21 AM

### Mitä seuraavaksi - nälkämittari?

**Uusavuttomien ihmisten lisääntyminen** poikii uusia yritysideoita. Nyt on USA:ssa eräs yritys keksinyt digitaalisen laitteen, jolla voi mitata onko ihmisellä jano. Laite mittaa natriumioneja verinäytteestä. Yritys haaveilee maailmanlaajuisista markkinoista.

**Veteraaniurheilija ihmettelee** nykyihmisen avuttomuutta. Kohta varmaan tarvitaan nälkämittari ohjaamaan ihmisten ravinnonottoa. Jo eräs sotamies Lahtinen (?) ihmetteli aikoinaan Väinö Linnan Tuntemattomassa Sotilaassa mahtaako hänellä olla nälkä. Vaikka sotilas oli jäänyt ilman ruokaa pitkiksi ajoiksi siellä rintamalla, hän tokaisi jotenkin tähän tyyliin: "Ei sinulla voi olla nälkä. Jos sinä niin kuvittelet, tulee joku herra lyömään sinulle kouraan sellaisen rätingin, että sinulla ei voi olla nälkä..." Väinö Linnan erinomaista tekstiä vapaasti maistellen.

**Lähde:** [MIT Innovations, 2006](#)

### Christerin ravintouutiset

**Olen lokakuusta 2005 lähtien** kerran kuukaudessa julkaissut erityisiä ravintouutisia. Ravintouutiset löytyvät koottuna nettisivustoltani <http://www.ravintokirja.fi/>. Sieltä löytyy myös muuta luettavaa kuten esimerkiksi kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** suosittu nettiversio.

## TIEDOKSI!

**Ravinto-oppaani ”Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta” täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä Ravintotutkimuksen Uutiskirje vuodeksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:**

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

# Tervetuloa

## Diabeteksen hoitoa Mary Vernonin tapaan



**Otetaan vaihteeksi tiedeuutinen**, jonka luotettavuusmerkintä toistaiseksi on varsin vaatimaton. Epävarmuuteni merkitä tämä juttu luotettavammin, johtuu siitä, että luin tämän jutun eräästä amerikkalaisesta miesten lehdestä (!). En ylipäänsä olisi tästä asiasta kirjoitellut jos lääkäri Annika Dahlqvist ei myöskin olisi eilen asiasta innostunut. Olen tullut niin varovaiseksi viime aikoina tuomaan näitä omia ajatuksia pönkittäviä uutisia esille. Lisäksi tämä on uutinen, josta virallinen tutkijataho on kovasti eri mieltä.

**Lunta on tullut tupaan** oikein kunnolla kritisoituani vast'ikään Pohjois-Karjala tutkimusta ja siinä tutkimuksessa olleita pieniä puutteita. Päällisin puolinhan Pohjois-Karjala-tutkimus oli loistava näyttö pääjohtaja Pekka Puskan energisyydestä ja terveysajattelun ankkuroimisesta Suomeen. Tupakoinnin väheneminen, liikunnan lisääntyminen ja suomalaisten miesten innostaminen syömään vihanneksia ja hedelmiä ovat loistavia terveysvalistuksen riemuvoittoja. Pohjois-Karjala-tutkimus meni kuitenkin yhden asian suhteen totaalisesti pieleen. Suomalaiset opetettiin syömään margariinia terveellisemmän meijerivoin sijaan ja koko tieteellinen todistuskoneisto valjastettiin pönkittämään ajatusta kaikkien eläinrasvojen vaarallisuudesta.

**Tämä diabetesjuttu** haiskahtaa Atkinsilta. Tyrmätäänkö se heti? Ei anneta [Mary Vernonille](#) mahdollisuus sanoa sanottavansa myös minun kauttani monen mutkan kautta.

**Amerikkalaiset** (ja suomalaiset) diabetesjärjestöt neuvovat aikuisiän diabeetikkoja noudattamaan normaaliväestön ravitsemussuosituksia, eli syömään lusikkakaupalla sokeria.

**Kuin huutavan äänenä korvessa** ja piikkinä diabetesjärjestöjen lihassa on lääkäri Mary Vernon. Vuodesta 1999 lähtien hän on hoitanut aikuisiän sokeritautia (tyypin 2 diabetes) Lawrencen klinikallaan Kansasissa, USA:ssa, menetelmällä josta luovuttiin lähes kaikkien lääkäreiden toimesta jo 1930-luvulla.

**Lääkäri Vernon** alkaa muodostumaan ongelmaksi. Ei potilailleen jotka parantuvat, ei itselleen jolla on töitä, mutta kylläkin Amerikan Diabetesjärjestölle (ADA), jonka menetelmät ovat aivan päinvastaiset kuin Vernonin.

**Miten lääkäri Vernon hoitaa diabetestä?** Jättämällä diabeetikon ravinnosta pois hiilihydraatit. Useimmille potilaille tämä riittää. Potilaat eivät enää tarvitse lääkkeitä sokeritautiinsa jos jättävät pois hiilihydraatit ravinnosta.

**Lääkäri Vernon saa tukea** ajatuksilleen useilta tunnetuilta tiedemiehiltä.

**Jos osoittautuu**, että Diabetestutkimus ja diabeteksen hoito-ohjeet ovat olleet pielessä jo yli 70 vuotta, minusta tässä on aika vakava paikka edessä myös Suomen Diabetesliitossa. Pistän tähän muutamia poimintoja lääkäri Dahlqvistin blogista Tukholman murteella:

Så exakt vad är diabetes? Det är en sjukdom som handlar om hormonet Insulin. Utsöndrat från bukspottkörteln, transporterar insulinet blodsocker, glukos - den sockerart som kroppen använder för energi - från blodbanan in i cellerna. Problem uppstår emellertid när, ofta pga uttalad övervikt, cellerna börjar bli resistenta, oemottagliga, för insulinets effekt. (Det knacker men ingen öppnar) Som resultat krävs mer insulin för att transportera samma mängd blodsocker in i cellerna. (Knackandet blir ett högt bankande) Detta tillstånd, kallat insulinresistens, är det första stadiet i typ-2-diabetes. Eftersom insulinresistens förvärras över tiden måste bukspottkörteln, pankreas, pumpa ut enorma mängder insulin för att tvinga glukoset in i cellerna (låt oss använda en slägga!). Till slut får pankreas svårt att orka ikapp, och man får kroniskt förhöjt blodsocker, hyperglykemi. Man har då fått etablerad diabetes, med risk för alla dess följsjukdomar. Tyvärr, från och med nu blir allting bara värre. De insulinproducerande cellerna, betacellerna, blir med tiden utmattade och deras insulinproduktion minskar. (Vid typ-1-diabetes har en autoimmun sjukdom förstört betacellerna) När en gång betacellerna är utbrända, ser man fram emot dagliga insulininjektioner resten av livet. Eller inte, om man får tro dr Vernon. Till skillnad från protein, fett och fibrer, som har liten eller ingen påverkan på blodsockret, bryts kolhydrater som rörsocker och stärkelse snabbt ner till glukos i magtarmkanalen. Sockeret går sedan ut i blodbanan. Ju mer kolhydrater man äter desto fortare och högre stiger blodsockret. Därför, om du har diabetes, är det förståeligt att begränsa blodsockerhöjningen genom att begränsa kolhydratintaget. En annan fördel av att begränsa kolhydratintaget är att man då minskar kaloriintaget, vilket kan göra att man minskar i vikt, vilket i sin tur minskar insulinresistensen.

När Brian Long vaknade täckt av sitt eget blod, visste han att det var dags att söka läkare. Bölden som hade varat sig på hans lår i två månader hade slutligen brutit. På rekommendation från en vän sökte den 30-årige affärsinnehavaren dr Vernon. "Direkt när jag såg bölden Brian hade, var det uppenbart för mig att han hade diabetes." påminner sig dr Vernon, och förklarar att långdragna bölder, liksom svårläkta sårskador, är ett av de yttre tecknen på diabetes. Ett blodprov bekräftade diagnosen, blodsockret var 36 (?), fyra gånger så högt som normalt. Dr Vernon instruerade Long att inta en lågkolhydrat-högfett-kost i sätlet för ADA:s väletablerade kostråd. Hans tillstånd vände - och det snabbt. Inom bara tre månader var han inte längre diabetiker. Och detta helt utan Metformin eller insulininjektioner. "Min behandling var inte alls som någon behandling," sa Long, "allt jag behövde göra var att ändra mina matvanor." Denna förändring förvånade Long, men dr Vernon är mera resolut om behandlingen och resultatet: "Jag tror på att rikta sig mot orsaken, inte symtomen" säger hon, "Det är därför jag börjar med att eliminera maten som höjer blodsockret. Det är bara logiskt." Så logiskt faktiskt att Elliot Proctor Joslin, en läkare utbildad vid Harvard och Yale, använde det för mer än hundra år sen. Enligt noggrant förda patientjournaler från 1893 till 1916 behandlade han framgångsrikt dussintals diabetiker - inklusive sin egen mor - med en diet bestående av 70% fett och bara 10% kolhydrater. Sedan, 1921, upptäckte en kanadensisk vetenskapsman att genom att injicera insulin i diabetiska hundar, kunde deras blodsocker återgå till normal nivå. Snart därefter började insulin användas till människor. 1940 hade insulinet fått utbredd användning, och lågkolhydratkosten minskade alltmer i användning. Dr Joslin betecknades senare som medicinskt reaktionär.

Naturligtvis, i medicinens värld, har erfarenheten hos en enskild läkare ett litet vetenskapligt värde, jämfört med kontrollerade studier. Därför, år 2003, startade forskare vid Duke universitet en studie för att pröva dr Vernons fynd. Resultaten efter 16 veckor blev att 17 av 21 diabetiker kunde signifikant minska sina mediciner, eller sluta med dem helt. "När man utesluter kolhydrater är en minskning av insulin doser eller andra mediciner inte bara en fördel, det är en nödvändighet" säger William Yancy, huvudförfattare till Duke-studien. "Annars blir blodsockernivån för låg"

Mera bisarrt än ADA:s allmänna rekommendationer för kolhydratkonsumtion, är emellertid organisationens ställningstagande till socker. Enligt ADA finns det ingen anledning för personer med diabetes att begränsa sitt intag av socker. Organisationens publicerade förklaring: När det gäller att höja blodsockret så är socker inte värre än stärkelse. "Det är ett missledande rättfärdigande", säger Feinman. "Stärkelse kan vara det värsta födoämnet man kan äta när det gäller att kontrollera blodsockret"

Den mest uppenbara invändningen mot att behandla diabetes med en lågkolhydrat-högfettkost är att den är just hög i fett. När allt kommer omkring så är mättat fett som kryptonit för hjärtat, eller hur? "Fel", säger Jeff Volek, näringsforskare vid Universitetet i Connecticut. "Vår forskning visar på att ersätta kolhydrater med mättat fett har en fördelaktig effekt på hjärtkärnhälsan", förklarar han. "En lågkolhydratkost minskar kroppens produktion av mättat fett, och ökar dess förmåga att förbränna det inkommande dietära fettet." "Faktum är", säger Volek, "att mer än ett dussin expertgranskade studier, publicerade sedan 2003, visar att en lågkolhydrat-högfett-diet är mer effektiv i att reducera all hjärtsjukdomsrisk än en högkolhydrat-lågfett-diet". Och, precis som den diet som dr Vernon beskriver, innehåller dessa dieter mellan 50% och 70% av kalorierna från fett.

"Vilket tror du att folk finner mer praktiskt?" frågar dr Vernon. "Att undvika bröd och socker, eller ta insulinsprutor varje dag?" Innan du svarar, betänk att ADA, Amerikas ledande auktoritet på diabetes, vägrar att ens ställa denna fråga till miljoner av personer som lider av diabetes, och lämnar dem ovetande om att det kanske finns ett alternativ till att leva ett liv med mediciner. "Man kanske föredrar att ta insulinet, och det är det val man har", säger dr Vernon. "Men enligt min erfarenhet är patienterna mycket gladare och friskare utan insulin" Hon är tyst

en minut. "Och är inte det som är hela poängen?"

### **Lukekaa lisää aiheesta lähteistäni:**

Campbell Adam. The cure for diabetes. [Men's Health, 2006](#)

Dahlqvist Annika. Boten mot diabetes. [Doktor Dahlqvist's blogg, 9.12.2006](#)

Anonymous said...

Voihan nenä! Minä kun olen intohimoinen ruislevän ystävä, ja varmaan moni muukin suomalainen.

12/10/2006 4:57 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minäkin pidän ruisleivästä.

12/10/2006 5:11 PM

[Thinker](#) said...

Her own research on the use of controlled-carbohydrate nutrition for treatment of patients with Type 2 diabetes was published in Metabolic Syndrome and Related Disorders and Nutrition and Metabolism.

Tuossahan puhutaan 2-tyyppin diabeteksestä ja sitä ei edes pitäisi luokitella diabeteksen puolelle.

1-tyyppin diabetes on lääkitystä vaativa sairaus mutta 2-tyyppin diabeteksestä olen hyvinkin eri mieltä.

2-tyyppin diabeteksestä:

Diabeetikoilla haitallinen LDL-kolesteroli kertyy verisuonten seinämiin tavallista helpommin.

Kun ahtautuneeseen kohtaan tulee lopulta sen kokonaan tukkiva hyytymä, se sydänlihaksen alue, johon valtimo toi verta, menee kuolioon eli syntyy sydäninfarkti.

[http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=94](http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=94)

Tätä en pidä yhtään yllättävänä uutisena, koska korkea insuliinitaso veressä tulehduttaa verisuonten sisäpinnat ja kun vauriota syntyy tarpeeksi verisuonen pintaan niin vaurioitunut kohta kerää kolesterolin ja tukkeutuminen alkaa. Loppujen lopuksi tästä on kyse.

Tyydyttynyt rasva ei sovi korkea hiilihydraattisen ruokavalion/korkea verensokerin aiheuttavan ruokavalion kanssa mutta tyydyttynyt rasva on luonnollinen vaihtoehto ihmiselle suhteessa kuitenkin.

Tyydyttynyt rasva vahvistaa solukalvoja ja lisää kolesterolin tuotantoa, että tuota jäykkyyttä vähennetään.

Samaan aikaan kun tulehdutetaan verisuonten pinnat korkeilla hiilihydraattimäärillä niin ollaan loogisesti ongelmassa.

Insuliinin heikentyneen tehon vuoksi maksan "sokeritehdas" toimii silloinkin, kun tarvetta ei olisi, mikä nostaa verensokeria erityisesti yöllä ja aamuisin.

Tämän takia 2-tyyppin diabetes saa aikaan painonnousua vielä enemmän:

Liiallista verensokeria ryhtyy tappamaan esim. kortisoli ja unensaanti heikentyy.

Huono laatuinen uni lisää ylipainoa, kun kasvuhormonia ei erity kunnolla unen aikana.

12/10/2006 5:13 PM

[Thinker](#) said...

Amerikkalaiset (ja suomalaiset) diabetesjärjestöt neuvovat aikuisiän diabeetikkoja noudattamaan normaaliväestön ravitsemussuosituksia, eli syömään lusikkakaupalla sokeria.

Niin, olihan tämä kuitenkin aikuisiän diabetekseen hoitoon liittyvä...

Käsittääkseni sokerin syömiseen ei kehoteta?

12/10/2006 5:14 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tämä yhden tähden kirjoitukseni on innoittanut **thinker**in ajattelemaan. Hyvä! En ylettömästi hehkuta asian puolesta, mutta kyllä minusta aikuistyyppin diabeteksen hoidossa on jotain hämärää jos pyritään sovittamaan insuliini- tai metformiiniannos sen mukaan miten paljon sokeria aiotaan nauttia. Alkuperäisjutussa lukee: "Look at what the American Diabetes Association is spoon-feeding people with diabetes: sugar."

Ehkä tuo alkuperäiskirjoituksen heitto on otettu Amerikan Diabetesjärjestön omasta tiedotusmateriaalista: "...But sugar is not evil. It's just a type of carbohydrate..."

Tuollainen ehkä humoristiseksi aiottu väite voi äkkiä vääntyä sensaationhakuisuuteen päin tuossa miestenlehdessä.

12/10/2006 5:34 PM

[Jari](#) said...

Tuo sokerin erittely on melko turhaa, sillä monet muut hiilihydraattilähteet (peruna, vaalea leipä, riisi) käyttäytyvät käytännössä aivan sokerin tavoin elimistössä ja niillä on yhtä korkea glykeeminen indeksi, ja suurempien annoskokojen vuoksi vielä suurempi glykeeminen kuorma kuin sokerilla.

Jos ruisleipä on suurinta herkkua, niin ei hätää - viipale tai pari kunnon täysjyväleipää runsailla päällisillä ei hirveästi verensokeria heiluta, etenkin ennen tai jälkeen urheilun.

Suomen Diabetesliittoa tukevilla leipomo- ja lääkeyrityksillä on yhteinen etu: mitä enemmän syödään leipää=hiilihydraatteja, sitä enemmän myydään insuliinia.

12/10/2006 6:41 PM

## Vahva näyttö liikunnan merkityksestä painonhallinnassa

\*\*\*

**Hammersmithin sairaalan tutkijat** Englannissa ovat MRI-laitteella (eräänlainen paremman luokan röntgenlaite) tiirailleet useiden henkilöiden vatsaonteloita. Kun vatsaontelon rasvamäärä normaalisti on noin yksi litra, löydetään vyötärölihavuudesta kärsivillä kymmenkertaisia määriä rasvaa. Rasva näkyy MRI-kuvissa vaaleina alueina. Vatsaontelon sisällä oleva rasva on aineenvaihdunnallisesti ongelmallista ja oletetaan, että se aiheuttaa tyypin 2 diabetesta ja sydänsairauksia.

**Tutkijat suhtautuvat kriittisesti** esimerkiksi painoindeksiin (BMI). Professori Jimmy Bell sanoo: "On ihmisiä, jotka näyttävät tosi hoikilta ja heillä on normaali BMI, mutta kuitenkin vatsaontelon normaalin yhden rasvalitran sijaan heillä voi olla jopa 7 litraa rasvaa. Olennaista on se missä rasvamme sijaitsee. Elimistön rasva on yleensä hyödyllistä, mutta kun rasvaa on liikaa väärässä paikassa, silloin tilanne muuttuu hankalaksi".

**Näyttää siltä**, että monet laihdutusdieetit laihduttavat rasvaa "vääristä paikoista". Rasva lähtee varsin nopeasti ihonalaisista kerroksista, mutta vatsaontelon sisäinen rasva lähtee tehokkaasti vain pitkäkestoisella, kuormittavalla liikunnalla yhdistettynä järkevään ravitsemukseen.

**Lähde:** [BBC Health News, 10.12.2006](#)

Varustan nämä juttuni jatkossa luotettavuusmerkinnöillä:

\*\*\* = Erittäin luotettava tutkimustieto

\*\* = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

\* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

# = Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

## = Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

### = Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Anonymous said...

Ja kuinka usein sitä saakaan netin laihdutuskeskusteluista lukea, miten "liikunnalla ei ole merkitystä laihtumistuloksen kannalta" ja "en voi harrastaa liikuntaa laihduttaessani, koska se kasvattaa ruokahalua."

Oikeasti joissain asioissa netistä saatava disinformaatio huolestuttaa minua, kun tuntuu, ettei ihmisillä ole tervettä järkeä mieltä, mihin uskoa ja mihin ei.

\*p\*

12/11/2006 7:55 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Juuri näin \*p\*, laihdutuskeskustelu vie monesti harhaan. Tarpeettoman vaikeaksi tehdään painonhallinta. Minun ohjeillani terveysalan yrittäjä ei ehkä rikastu taloudellisesti, mutta säilyttää kuitenkin uskottavuutensa.

12/11/2006 8:43 AM

## Lipeäkala kuuluu jouluun

### Maku -lehti kertoo lipeäkalasta mm. näin:

**Kun lipeäkala saapuu kaappoihin** marraskuun alkupuolella, on se monelle lähtölaukaus joulun odotukseen. Tätä perinteistä joulun herkkua soisi syötävän muulloinkin.

**Aikaisemmin lipeäkalan valmistaminen** oli hidasta ja monimutkaista liottamisineen ja pehmentämisineen, mutta nykyään lipeäkalaa saa kaupoista kypsennystä vaille valmiina. Monen joulupöydässä se on edelleen yhtä tärkeä perinneherkku kuin rosollit ja laatikotkin. Perinteisen, valkokastikkeen kanssa tarjottavan reseptin lisäksi on viime vuosina kehitelty runsas joukko muunnelmia niin aterian pääruoaksi kuin vaikka pikkupaloiksi illanistujaisiin.

**Suomalaiset lipeäkalan valmistajat** käyttävät raaka-aineena kuivattua molvaa (*Molva molva*). Molva on hyvin samantyyppinen vaalea kala kuin turska. Kuivatut molvafileet liotetaan sooda-kalkkivedessä minkä jälkeen fileet paloittellaan ja pakataan annospakkauksiin. Valmistusprosessi kestää kaikkiaan 3-4 viikkoa. Kaupoissa myynnissä oleva lipeäkala on sellaisenaan täysin käyttövalmista. Halutessaan kalan voi huuhtoa "pulauttamalla" sen kylmän vesialtaan kautta keitinveteen, mutta juoksevan veden alla lipeäkalaa ei tule huuhtoa.

**Lipeäkala on perinteinen pohjoismainen herkku**, jonka käyttö juontaa ajanlaskussa kauas taaksepäin. Pohjoismaisena juhlaruokana se on ollut jo ainakin 500 vuotta, ja tämän ajan valmistustapa on säilynyt lähes muuttumattomana. Kala oli tyypillistä keskitalven ruokaa jo ennen uskonpuhdistusta, jolloin jouluaatto oli vielä paastopäivä, mutta kala kuului sallittuihin paastonajan ruokiin. Myös pula- ja sota-aikoina lipeäkala on ollut monen kodin jouluihin kuuluva kinkun ja muun lihan sijaan. Nykyisessä joulupöydässä kevyt lipeäkala tasapainottaa muuten melko raskasta juhlaruokien tarjontaa. Kalaa on kuivattu ja liotettu lipeäkalaksi myös muissa Pohjoismaissa. Esimerkiksi Tanskassa lipeäkala kuuluu ihan olennaisesti joulupöytään. Siellä lipeäkalan kastikkeelle antaa makua mäti. Norjassa lipeäkalan kanssa tarjotaan usein savusilavaa ja sinappikastiketta.

**Lipeäkala herättää vahvoja tunteita ja muistoja.** Sen nimi on varmasti estänyt useita jopa maistamasta tätä kevyttä herkkua, jonka makuvivahteista saa turhaan hakea viitteitä lipeään tai muuhun vieraaseen tuotteeseen. Kala on kuitenkin mitä herkullisin valinta niin arkeen kuin juhlaan. Itsessään lipeäkalan maku on hyvinkin mietoa ja pehmeää, perinteisen lipeäkala-aterian maut vahvistuvat lisukkeilla, valkokastikkeella, keitetyllä munalla ja mausteilla. Lipeäkala sopii myös moneen erityisruokavalioon, kala on gluteeniton, laktoositon, maidoton ja vähärasvainen tuote. Lipeäkala sisältää runsaasti proteiineja, rasvaa 0,1 %, hiilihydraatteja siinä ei ole lainkaan ja energiaakin vain 100 kJ/100 g.

### **Ei kuulu minun suosikkeihin, mutta entä sinä, pidätkö sinä lipeäkalasta?**

## Onnellisen elämän salaisuuksia

**\*\*\***

**Näitä onnellisen elämän salaisuuksia [kommentoidaan vilkkaasti!](#)**

**Laura kysyy:** *Kerro nyt minulle miten jotkut ihmiset tuntuvat syövän kuin hevoset ja pysyvät silti laihoina. Toiset taas tuntuvat lihofan pelkästä ruoan tuoksusta! Miten tämä on mahdollista? Minulle elämä on kamppailua kilojeni kanssa. Tohtori Tolosen Solakax auttaa hetkellisesti, mutta vuositasolla tulee kuitenkin kiloja koko ajan lisää. Mitä minä teen? Olet ainoa toivoni, please.*

**Laura on lähestynyt** minua sähköpostilla. Sain luvan pistää vastaukseni tänne näkyville.

**Olen miettinyt vastausta** sinulle, Laura, erityisen huolella. Tämä on vastaus, joka saattaa ensi lukemisen perusteella tuntua loukkaavalta sinua kohtaan. Olen kuitenkin



ladannut tähän vastaukseen kaiken minkä tiedän laihdutuksesta. Kovaltakin tuntuvat asiat pitää sanoa ääneen silloin kun ihminen aidosti hakee apua laihdutukseen. En taatusti ole ainoa toivosi. Listaan tässä alla tärkeimmät toimenpiteesi pyrkiessäsi normaalipainoon. En tiedä nykyistä painoasi, en ikääsi, en juuri mitään sinusta. Kuitenkin pystyn kokoamaan sinulle onnellisen elämän listan, sillä nämä asiat ovat yhteisiä meille kaikille ihmisille:

1. **Älä laihduta.** Onnelliseen elämään ei kuulu laihduttaminen, dieeteistä puhuminen, laihdutuspillereiden syöminen. Sen sijaan onnelliseen elämään kuuluu ravitseva, hyvä ruoka. Olisiko niin, että pyrkiessäsi koko ajan laihduttamaan jopa noilla Tolosen lähes arvottomilla tuotteilla, viestitätkin kehollesi, että et ole nyt onnellinen. Olet onnellinen vasta sitten kun laihdut niin ja niin paljon ja tuo tavoite karkaa vuosi vuodelta yhä kauemmas. Pienimmästäkin asiasta ihminen tulee epätoivoiseksi. Ratkaisu on laihduttamisen lopettaminen ja onnellisen elämän aloittaminen.
2. **Liikunta.** Tämä liikunta on minun perusjuttuni näissä yhteyksissä. Liikunta vaikuttaa painonhallintaan sillä tavalla, että se lisää perusaineenvaihduntaa ja tuo paremman mielen. Reippaan liikunnan jälkeen ihminen on tasapainoisempi ja voi paljon paremmin. Tee näin: Lähde joka ilta kävelylenkille, aluksi ehkä 30 min. Liiku reippaasti. Lisää asteittain kävelylenkkien pituutta niin, että lopulta kävelet 1 tunnin reippaasti. Ota alussa mukaan tuo Tolosen pilleripurkki taskuusi. Lenkin puolessavälissä otat tuon purkin taskusta, katsot sitä tuimasti ja sanot: Ei koskaan enää! Sitten heität tuon purkin metsään, niin pitkälle kuin jaksat. Hypi tasajalka viitisen minuuttia ja anna kiukkusi laantua. Lähde sitten etsimään purkkia metsästä huomista kävelylenkkiä varten.
3. **Syö rauhassa.** Tutkimukset osoittavat, että ei ole suurtakaan merkitystä mitä syö, kunhan käyttää ruokailemiseen varatun hetken viisaasti. Älä tyhjennä ruokalautasta hotkien, vaan käytä ruokailuun vähintään 20-30 min. Nauti ruoan pureskelusta, hyvästä ruokaseurasta, hyvästä ruokajuomasta. Pienikin ruoka-annos riittää tyydyttämään näläntarpeen kunhan syömme tarpeeksi rauhallisesti. Opettele syömään niin kuin ranskalaiset, pitkään ruokapöydässä viihtyen.
4. **Syö pienempiä annoksia.** Ravitsemustieteen asiantuntijat eivät aina näe metsää puilta. Luullaan, että ratkaisu on löydettävissä rasvan määrää vähentämällä, vihannesten runsaammalla nauttimisella tai proteiinipitoisen ruoan lisääntyneellä nauttimisella. Tällaista kikkailua voi toki harrastaa ja sillä menestyäkin. Parhaiten asiassa menestyneet kirjoittavat menetelmästänsä kirjoja, joita myydään best-sellereinä kirjakaupoissa. Voit valita yhden tällaisen kirjan, noudattaa sitä dieettiä, mutta halvemmallalla pääset, jos jätät kirjan ostamatta ja vähennät annoskokoja. Katsos, jos vatsa on tottunut suuriin ruoka-annoksiin kestää aika kauan ennen kuin totut pienempiin annoksiin. Mahalaukku venyy hyvinkin suureksi, mutta se myös supistuu ajan kanssa hyväksymään pienemmän annoskoon. Tähän pyrkiminen vaatii malttia.
5. **Syö usein.** On tämä nyt järjetöntä, mietit. Olet ehkä menestyksellä noudattanut mehupaastoa ja oikein tsempannut syömällä tosi harvoin. Muistat ehkä laihtuneesi jopa sillä tavoin. Nyt minä sitten sanon, että sinun pitäisikin syödä usein. Aivan niin! Syö jotakin joka kolmas tunti. Kolme pääateriaa: aamiainen, lounas ja päivällinen. Siinä välissä 2-3 välipalaa. Salaisuutena tässä usein syömisessä on se juttu, että ei tule sellaista kiljuvaa nälkää ja verensokeri pysyy mahdollisimman tasaisena koko päivän. Voit toki miettiä vähän mitä syöt, mutta se ei ole olennaista. Tärkeintä on, että syöt usein, kohtuullisia määriä ja monipuolisesti. Tästä tulemmekin viimeiseen ohjeeseeni:
6. **Valmista ruoka itse.** Kaikin tavoin pyri järjestämään elämäsi sellaiseen malliin, että voit valmistaa oman ruokasi perusuokatarvikkeista. Älä sorru valmisruokiin ja eineksiin. Ne ovat tietenkin ruokaa, mutta ei yhtä hyvää ruokaa kuin jos itse valmistaisit ruoan. Katsos, eineksiä valmistettaessa joudutaan tekemään paljon erilaisia kompromisseja, joiden takia vitamiinit ja hivenaineet vähenevät. Minulla on sellainen mielikuva, että eineksiä

markkinoidaan kierolla tavalla, jotta ihmiset ostaisivat niitä mahdollisimman paljon. Kerrotaan esimerkiksi, että einokset ovat yhtä hyvää ruokaa kuin kotona tehty. Ei pidä paikkaansa.

**Onnea koko loppuelämäksesi** uuden onnellisemman elämäsi kynnyksellä. Kerro miten edistyt!

Anonymous said...

Onhan tässä ihan järkeviä ohjeita, mutta minä taidan olla ihan toivoton tapaus. Kun en minä vaan pysty vähentämään suklaan syöntiä. Ja on paljon muutakin mitä en kerta kaikkiaan pysty vähentämään. Miten ihmeessä pääsee eroon sellaisista paheista, jotka taatusti lihottavat? Jojoilu laihdutuksen vaarat toki tiedän.

Jäi mieleen tuosta Voimalasta se Irene Kristeri, joka neuvoi heittämään pois vaakan kokonaan. Se paino mikä sinusta tuntuu hyvältä, se on se paino joka on sinulle paras. Mitä sitten kun parhaalta tuntuva paino on ylipaino? Ei sekään vaikuta loogiselta.

12/07/2006 9:09 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Yritän jotain vastauksentapaista tässä:

Suklaan ja makeisten suhteen on oltava tarkkana. En todennäköisesti ole yhtä hyvä terapeutti kuin Irene Kristeri. Tässä olisi ohjeeni. Osta vain tummaa suklaata sellainen pieni levy. Jos suklaa on todella iso ongelma, syö tuo suklaa vaikkapa vain erityisenä roskaruoapäivänä esimerkiksi lauantaina. Kaikkina muina päivinä viikossa sanot suklaalle tomerasti ei. Huumorilla selvitä suhteesi suklaaseen ja kerta kaikkiaan kieltäydy suklaasta muina päivinä. Kehitä jokin rituaali, esim. porkkanansyönti suklaan sijaan.

Minulle oli tuo vaa'an poisheittäminen ihan uutta. Olen enemmän Sven Pahajoen linjoilla ja tarkistaisin painon esimerkiksi kolme kertaa viikossa.

Normaalipainoon päästään sopivalla liikunta-annoksella ja sopivalla ravitsemuksella.

Ota yhteyttä sähköpostilla, kerron lähemmin sitten miten voisit saavuttaa normaalipainon.

12/07/2006 11:00 PM

Anonymous said...

Tässä postauksessasi olit Christer melko lähellä sen "ranskattaret eivät liho" -kirjan kirjoittajan ajatusmaailmaa. En tiedä, oletko lukenut, kirja oli oikein antoisa ja siinä oli ihania ruokaohjeita.

Tuo Mireille Giuliano oli sitä mieltä, että ihmisen pitäisi syödä kunnan ruokaa, mutta maltillisia määriä -hän esimerkiksi ei pitänyt kevyttuotteita ollenkaan hyvänä. Monipuolisesta ruoasta nauttiminen oli etusijalla. Hänen mielestään ihmiset lihovat osittain siksi, että nykyaikainen ruoka on niin mautonta ja yksipuolista, ettei siitä saa tyydytystä muuta kuin ahtamalla itsensä ähkyyn.

Oman kokemukseni mukaan herkkuja tekee mieli tasan silloin, kun ei ole syönyt kunnolla oikeaa ruokaa. Eikä se suklaan syömisen vähentäminen tietenkään onnistukaan, jos on päättänyt, että "en minä vaan pysty". :)

\*p\*

12/08/2006 7:42 AM

[Henri](#) said...

Ongelma kevyttuotteissa on se, että melkein kaikki niitä syövät kuvittelevat, että niitä voi sitten syödä miten paljon hyvänsä.

'Paheet' eli lihottavat asiat ovat itse kullekin ongelma. Ylipainoa ja erityisesti sellaista, joka johtuu selvästi liiallisesta (herkkujen) syömisestä, voi mielestäni verrata huumeriippuvuuteen.

Molemmat hankitaan pitkän kokemuksen myötä ja siihen myötävaikuttavat kaikenlaiset elämäntapa ja -asennevalinnat, joita ihminen tekee. Niiden muuttaminen on tavattoman vaikeaa. Kun joku sanoo, ettei "kertakaikkiaan pysty", hän tekee tällä sanamuodolla selväksi, että tosiasia ei kertakaikkiaan *halua*.

Tarkoitin siis, että haluaisi kyllä olla hoikempi, muttei halua lopettaa suklaan syöntiä. Tätäkin voi verrata huumeidenkäyttöön.

12/08/2006 8:08 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Parahin **\*p\***, en ole lukenut Guilianon kirjaa. Täytyy tarkistaa löytyykö kirjastosta. Omia vaatimattomia ajatuskuvioitani pönkittäviä kirjailijoita voi olla ihan mukava lukea. Näytteesi kirjasta houkuttelee kommentoimaan lisää:

"... ihmiset lihovat osittain siksi, että nykyaikainen ruoka on niin mautonta ja yksipuolista, ettei siitä saa tyydytystä muuta kuin ahtamalla itsensä ähkyyn..."

Tämä on minunkin käsitykseni mm. eineksistä ja pikaruoasta. Kunnon kotiruoka pitäisi saada taas kunniaan. Kun tuon surkean näköisen ja mauttomaksi prosessoidun lihamakaronilaatikon kippaa lautaselleen, sitä tulee niin surku, että sen pistää äkkiä tuoreiden vihannesten peittoon ja ahmii kitaansa nopeasti pois näkymästä. Sen sijaan kotioiloissa valmistuneen vastaavan tuotteen ääressä jokainen suupala on suurta juhlaa. Hienoa että Guiliano tämän ajatuskuvion antoi yhdistää myös lihomiseen! Syökää kotiruokaa mahdollisimman usein!

Oma kokemuseräinen näytteesi on aivan loistava esimerkki upeasta ajattelutyöstä:

"...herkkuja tekee mieli tasan silloin, kun ei ole syönyt kunnolla oikeaa ruokaa. Eikä se suklaan syömisestä vähentäminen tietenkään onnistukaan, jos on päättänyt, että "en minä vaan pysty". :)"

Tämä oli hyvin sanottu! Olet ehkä kuullut, että kromia ravintolisänä nauttimalla voi hillitä makeannälkäänsä. En nyt ota kantaa tähän outoon ajatuskuvioon, jossa haiskahtaa bisness, mutta luja päätös olla syömättä suklaata voi todellakin mielestäni syntyä noita kromipillereitä syömällä. Yhtä hyvin voisi toki syödä pieniä kiviä. Ideana on se, että kallis ravintolisä, jolle luvataan se-ja-se efekti muuntuu mielessämme toimivaksi tuotteeksi sen takia, että me ihmiset ostamme monesti mielikuvia. Kun uhraamme eurojamme kromipilleripurkkiin ja tohtori se-ja-se vakuuttaa aineen toimivan makeannälkää hillitsevästi, pakotamme ajatuskuviomme

siihen suuntaan, että tämän pillerin täytyy auttaa makeannälkään. Enhän minä rahojani hukkaan aio heittää ja jos muutkin tästä saavat avun, kuten mainoslapussa luvattiin, kyllä minäkin silloin aion siitä hyötyä ja saada avun. Ilmiselvät laihtuksen huijaustuotteet (johon kromipillerit eivät välttämättä täysin kuulu) nakertavat meidän itsetuntoa ja pahimmillaan vievät meidät yhä syvempään liikasyömisen kierteeseen ja laihtuttavat vain kukkaroamme. Anteeksi tämä ajatuskuvioni tässä yhteydessä!

Syökää kunnioittaen monipuolista suomalaista perusruokaa.  
12/08/2006 9:40 AM

[Jari](#) said...

"Syö usein" - Tuo on tarpeen vain korkean glykeemisen kuorman (paljon nopeasti imeytyviä hiilareita) ruokavaliolla, joka on epäterveellinen ja lisäksi laihtuttajalle hankala. Kun huonot hiilarit (kaikki sokeroitu, perunat, riisit, pastat, pullat ja kaikki muut leivät kuin oikea 100 % täysjyväleipä) heitetään pois ruokavaliosta ja lisätään tilalle terveellisiä luonnonrasvoja (voi, kerma, kylmäpuristetut kasviöljyt, kala, mantelit ja pähkinät), niin pysyy kylläisenä pitkään ja 2-3 ateriaa päivässä riittää.  
12/08/2006 9:43 AM

[Jari](#) said...

Lisään vielä sen verran, että kaikki einokset ja muut vastaavat valmiiksi pakatut elintarvikkeet, joiden valmistusaineissa löytyy sokeria, (ei täysjyvä-) jauhoja tai erilaisia muunneltuja tärkkelyksiä, ovat ihmiselle tarpeettomia ja haitallisia. Ne kannattaa vaihtaa oikeisiin kunnollisiin raaka-aineisiin ja mieluiten vielä luomuna.  
12/08/2006 9:47 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

**henri** tuo tämän itsetuntoamme nakertavan asian hyvin esille:

"...Kun joku sanoo, ettei "kertakaikkiaan pysty", hän tekee tällä sanamuodollaan selväksi, että tosiasia ei kertakaikkiaan halua..."

Tämä oli todella hyvin sanottu!

Kevyttuotteen päällä lukee 0% rasvaa ja vielä 0% sokeria. No, tuollaista tuotettahan voi sitten syödä rajattomasti. Mikä siinä voi enää lihottaa kun "kaikki" on pelkkää nollaa? Miettikääpä sitä!  
12/08/2006 9:47 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Jarilla** näyttäisi olevan tämä ajatus harvemmin toistuvasta syömisestä ja nopeasti sokeristuvien ravintoaineiden välttämistä. Niin kuin tuossa kirjoituksessani viestitin, ei ole niin suurta merkitystä mitä ravitsemuslinjausta käytämme. Joitakin kiinnostaa ja auttaa Atkins, joitakin Montignac, jopa Pellinki dieetti. Pitkässä juoksussa (nyt en tarkoita liikuntasuoritusta vaan sellaista pitkällä aikajänteellä ajateltavaa tapahtumaa) on tärkeintä olla sinut ruokavalionsa kanssa, syödä juuri niin paljon kuin kuluttaa ja niin terveellisesti kuin pystyy. Ihmisen biokemiaa ja fysiologia ajatellen tuntuisi parhaalta ratkaisulta se, että syö riittävän usein, mutta tämäkin pitää kokeilemalla löytää se oikea ruokailutahti itselleen.

Näitä laihtutusohjeita on hyvin vaikea antaa yleisellä tasolla koska me olemme niin erilaisia ihmisiä. Pyrin antamaan sellaisia ohjeita, jotka eivät vie ihmistä väärään

suuntaan vaan ohjaavat häntä tässä itsensä löytämisprosessissa. Syöminen ja tunteet liittyvät yhteen, aivan kuten äskettäin tapaamani riippuvuusterapeutti meille kertoi.

Ruoka voi todellakin olla niin vaikea asia, että siitä pitää kirjoittaa ohjekirjoja suuria määriä. Hankkikaa näitä kirjoja, lukekaa niitä ajatuksella. Olen kaikista lukemistani ravintokirjoista aina löytänyt jotain arvokasta. Joistakin enemmän, joistakin vähemmän. Lukeminen kannattaa aina, sanoo Jörn Donner.

12/08/2006 10:01 AM

Anonymous said...

Näihin kommentteihin kätkeytyy suuria elämän viisauksia!

Olen jatkanut liikkumattomuusdieettisi noudattamista ja hyvin sujuu. Vaimo joskus minulle huokailee miksi en liiku enemmän. Saan tästä kirjoituksesta sen idean, että oikeastaan voisin ihan hyvin liikuntaakin harrastaa. Tänäänkin tänne töihin tullessa kävelin varmaan 15 min ylimääräistä kun bussi oli täpötäysi, enkä halunnut seistä koko matkaa. Jäin pois aikaisemmalla pysäkillä ja kävelin vähän pitemmän kaavan mukaisesti töihin. Mitenköhän vähän liikkumalla voi saada terveyshyötyjä? Riittääkö esimerkiksi aamulla 15 min, päivällä 15 min ja illalla 15 min? Eikö siitä tule 45 min kävelyä yhteensä?

Sinulla on kyllä hienot sivut!

Terveisin Reijo

12/08/2006 10:58 AM

[Juuso](#) said...

Erinomaisia vinkkejähän tuossa, C!

Yksi aihealue kuitenkin kirvoittaa kommentoimaan. Nimittäin, kehoitus syömään pienempiä ateriakokoja.

OK, jos katsomme ylipainoiselle tyypillisiä ylisuuria annoskokoja ja kulutustottumuksia, jotka ohjaavat yhä suurempiin makeis- yms. annoskokoihin, niin tuo toki pitää paikkaansa. Ei myöskään ole tutkimusnäyttöä sille, että aterioiden lukumäärällä olisi juurikaan merkitystä painon *pudotukseen*. Sen sijaan, on kuitenkin jo paljon näyttöä, että painon *hallinnassa* säännöllinen ateriarytmi tuottaisi toivottuja tuloksia.

Lisäksi, näyttäisi siltä, että ihmisten on erittäin vaikea ellei mahdotonta kontrolloida pitkällä aikavälillä ruoan *määrää*. Tästä syystä ruokavalion energiatiheys nousee arvoon arvaamattomaan; kun syöty ruokamäärä on vaikeammin hallittava parametri, on mielekästä säätää sen ruokamäärän sisältämää energiatihelyttä. Tällöin juuri mainitut kasvikset, mm., nousevat arvoon arvaamattomaan ruokavalion energiatiheden pienentäjänä.

Siis, laihdutusvalistus, joka pyrkii pienentämään ateriakokoja liiaksi ja kontrolloimaan ruoan määrää, on tutkimusnäytön valossa hieman kyseenalainen. Se ei juurikaan istu myöskään tähän aiemmin mainitsemaani sallivaan ja rennompaan ruokailukäyttäytymiseen.

Mutta toki annoskoot ovat tietyissä elintarvikkeissa ja aterioissa lähteneet käsistä ja silloin lienee ihan paikallaan muistuttaa kohtuuden merkityksestä. :)

12/08/2006 11:10 AM

Anonymous said...

En usko tuohon, ettei ihminen pystyisi kontrolloimaan syömänsä ruoan määrää. Avainsanoja ovat rauhallinen syöminen, ruoan monipuolisuus (=sekä ravinteiden kannalta että erilaiset maut) ja jossain määrin myös esteettinen mielihyvä. (siinä Giulianon kirjassa oli tästäkin.) Silloin ihminen saa syömisestä muutakin mielihyvää kuin tunteen täydestä vatsasta, ja pienempi ruokamäärä riittää.

Tietysti jos vaikka liikkuu todella paljon saattaa jollakulla tulla ongelmaksi se, ettei syökään tarpeeksi.

\*p\*

12/08/2006 12:00 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Reijo**, olen sinua miettinyt, että miten sinulla menee. Oli mukava saada tietoa "liikkumattomuusdieetin" toimivuudesta. Ehkä olet pian valmis unohtamaan koko ajatuksen dieetistä ja saamalla perusjärkevää ravitsemuksesta osan päivittäistä elämääsi.

Niin kovin mielelläni näkisin sinun liikkuvan! Kaikkein rohkeimmissa suosituksissa olen nähnyt, että liikunta-annosta voi tosiaankin esittelemällä tavallasi kerätä kokoon pienissä pätkissä. En tuota ajatusta vähättele, mutta se ei myöskään saa johtaa siihen, että kaikki liikuntaa muistuttava toiminta (esimerkiksi imurointi) lasketaan mukaan tuohon liikunta-annokseen. Minun mielestäni liikkua pitää tulla hiki, sen pitää olla kuormittavaa ja kestää vähintään 30 min, mielusti 1 tunti tai enemmän, jotta sen voi laskea mukaan tuohon terveysliikunta-annokseen. Tekisitkö niin, että jäisit säännöllisesti pois bussista muutamaa korttelia ennen työpaikkaa. Tämä oli sinulta loistava oivallus! Ruuhkabussissa seisominen on taatusti tylsämpää kuin ulkona käveleminen. Saat tuosta 15-20 min reipasta kävelyä aamulla. Kaikki kohdalle osuvat rappuset käytät tietenkin hyväksesi, sillä rapuissa käveleminen on tosi tehokasta kuntoilua. Sitten illalla teet 30-45 min kävely/hölkä -lenkin niin, että tulee kunnan hiki. Kunnan kohentuessa teet mahdollisesti yhteislenkkejä vaimonne kanssa.

En pistä pahakseni vaikka luopuisit "liikkumattomuusdieetistä" :-)

12/08/2006 12:00 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kehotus syömään pienempiä ateriakokoja ei kolahda **Juuson** tajuntaan. Voi olla, että en ole sisäistänyt kaikkia ajatuksia tuosta ateriakoon pienentämisen hankaluuksista. Ilmeisesti oikeiden mutkat suoriksi tässä asiassa. Myönnän toki tämän sanallisen viestinnän rajoitukset. En saa ilmaista, enkä ehdi ja jaksa kypsytellä kaikkia ajatuksiani loppuun saakka näissä kirjoituksissani. Voisiko ajatella, että kahdenkeskisessä keskustelussa asiakkaan/ystävän kanssa voi sitten selvittää näitä yksityiskohtia. Kiitos kun et ammu alas ajatuksiani vajavaisuudestaan huolimatta. Pysin vilpittömästi viestittämään oikean suuntaisista ratkaisuista. Välillä näistä ravintoasioista kertominen on tosi vaikeaa, tosin aina äärimmäisen kiehtovaa.

Kiitos **Juuso** hienosta kommentista!

12/08/2006 12:08 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minun täytyy **\*p\*** hankkia tuo Guilianon kirja. Löysin jo sen kirjaston tietokannasta. Kiitos vihjeestä!

12/08/2006 12:10 PM

[Juuso](#) said...

Kiitos nopeasta vastauksesta, C-the man! ;)

Niin, eiköhän kyse ole hyvin pitkälti juuri tuosta vaikeudesta pukea näitä asioita ravitsemusviesteiksi – ei se meille intohimoisille harrastajillekaan voi helppoa olla, kun viranomaistasollakin toisinaan hapuillaan, eikö!

Myös **\*p\***:n sanomisissa on paljon asiaa, enkä näe niiden olevan ristiriidassa minkään tämän antoisan kommenttiosion terveisten kanssa.

Tuo laihduttamis-fokusoituneesta elämästä kauaskantoisempaan hyvän olon ja kenties terveyden teemaan siirtyminen oli Christer hieno veto! Vähissä ovat nimittäin onnistuneet, vuositasaalla pysyvään painonpudotukseen kyennyttä laihduttajaa, joka sanoisi että rajoitti elämäänsä rankalla kädellä, tai suhtautui muuten vain mustavalkoisesti ruokaan ja ravitsemukseen. Päinvastoin, hyvin useat heistä ajattelivat hyvin vähän sitä, mitä ja miten itse asiassa söivätäkään. Nuo sinunkin mainitsemat laadulliset aspektit ja hyvän olon tekijät toistuvat näissä onnistumistarinoissa huomattavasti useammin.

Laihdutusfokusoituneessa pikadiettimaailmassa harva tosin uskaltaa laihduttaa rennomman ajattelutavan siivittämänä ja siksi iso osa pysyvästi laihtuneista onkin vahingossa laihtuneita. Raflaava väitekö? Ei minusta. Tähän joukkoon laskisin siis ihmisiä, jotka ovat jonkun "pakottavan" syyn, kuten vaikkapa sydän- ja allergiaoireiden, tai jonkun muun sairauden diagnosoinnin vuoksi ryhtyneet ohjaamaan ruokailutottumuksiaan laadukkaampaan suuntaan. Tietoisesti tämä salliva ja rento suhtautuminen laihtutuksessa vaatii uskallusta paljon enemmän kuin tiukka linja. Ehdoton linja on laihduttajalle aina turvallisempi ja helpompi valinta, mutta toisaalta siinä ei paljoa opi pysyvän laihtumisen keinoista. Siihen myös usein uskaltaudutaan vasta kun tiukka linja on kokeiltu ja todettu sen toimimattomuus pitkällä aikavälillä. Näin siis keskimääräisesti, onhan toki joukossamme rautahermoja ja kurinalaisia taistelijoita, kuten esimerkiksi tämä Voimalassakin esiintynyt superlaihduttaja.

Nimimerkki **\*p\*** ottikin esille nälän ja kylläisyyden tunteen keskeisiä mekanismeja, aineenvaihdunnallisen nälän ja vatsalaukun venymisen aikaan saaneen kylläisysefektin. Nämä ovat kyllä vielä tutkimusaiheita, joista tieto ei suinkaan ole kaiken kattavaa, mutta keskeisiä suuntaviivoja on jo mukavasti selvitetty. Itse asiassa, molemmilla on kyllä merkittäviä vaikutuksia nälän tunteen kehittymisen ja kylläisyyden aikaan saamisen saralla. Ravinnon ottoa säädellään siis sekä kemiallisten että mekaanisten tekijöiden avulla. Vatsalaukun venymisen aiheuttama kylläisysefekti näyttäisi olevan merkittävä lähinnä lyhyellä aikavälillä, eikä tuo efekti riitä takaamaan kylläisyyttä pitemmäksi aikaa. Siinä mielessä **\*p\*** :n

mainitsemat tekijät ovat olennaisia saavuttaakseen sen "aineenvaihdunnallisen" kylläisyydentunteen. Etenkin, kun on toki ihan yhtä suuri paha myös fokusoitua tähän tyyppilliseen vatsan täyteyden kautta säädeltyyn "riittävään" syömiseen.

Noh, tästä päästään jouhevasti tuohon ateriakokoon. On siis toki myös mustavalkoista sanoa, että pelkkä suuri ateriakoko ja vatsalaukun venytys riittäisi pitämään vatsan ja mielen tyytyväisenä. Mutta, muutama keskeinen perustelu löytyy siihen, miksi annoskokojen rajoittaminen ei pitkällä aikavälillä näyttäisi olevan avain onnistumiseen:

1) Energiatiheydellä näyttäisi kylläisyystutkimuksissa olevan vahvempi riippuvuussuhde kylläisyyden tuntemiseen, kuin annoskoolla. Se on itse asiassa todettu useassa tutkimuksessa tärkeimmäksi kylläisyyteen vaikuttavaksi tekijäksi. Itse energiatiheyteen taas voidaan "kajota" montaa eri tietä.

2) Vaikka annoskokojen rajoittaminen näyttääkin lyhyen aikavälin tutkimuksissa pätevältä painonhallintakeinolta, niin pitkäaikaistutkimuksissa taas ihmiset eivät näyttäisi jaksavan, pystyvän, tai edes haluavan kontrolloida syömänsä ruoan määrää merkittävästi, vaan on suuri taipumus syödä itsensä kylläiseksi. Tällöin energiatiheys nousee taas ajattelussa keskeiseksi, koska se sallii suuremman ruoan kokonaisvolyymien.

Summa summarum; vastoin yleistä laihdutusneuvoa syödä pieniä aterioita, ravitsemusviestiksi tutkimusnäytön valossa soveltuisi paremmin kehoitus syödä nautinnollisia matalan energiatiheyden aterioita. Tämän lisäksi painoarvoa on toki syytä keskittää ruoan laatutekijöihin; energiatiheämmän ja ravitsemukselliselta arvoltaan heikon ruoan käyttömääriä voidaankin sitten jo rajoittaa maltillisesti – kysehän on pikemminkin silloin herkuista ja nautinnoista, arkiruoan sijaan (sen sijaan, että ohjeistettaisiin rajoittamaan KAIKKIA aterioita).

Phuuh, tulipa pitkä ja rönsyilevä päätös, pahoitteluni siitä! :D Näillä Christerin sivuilla näyttää olevan kumma vaikutus, etenkin näin vasta C:n sangen mukavaan, positiivissävytteiseen ihmemaahan tupsahtaneena..

12/08/2006 7:18 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Juuso** kirjoittaa pitkän ja poikkeuksellisen hienon kommentin. Kirjoitus on arvokas lahja meille kaikille näitä laihdutusasioita pohdiskeleville. Juuso pitää alhaista energiatiheyttä ehdottoman tärkeänä asiana, sen salliessa reilumman kokoisten ruokamäärien nauttimisen. Tutkimuksissa ruoan tilavuuden on todellakin todettu lisänneen kylläisyyden tunnetta. Pistän tähän ihan referenssejäkin mikäli haluatte asian tarkistaa:

Bell EA, Castellanos VH, Pelkman CL, Thorwart ML, Rolls BJ. Energy density of foods affects energy intake in normal-weight women. *Am J Clin Nutr* 67(3):412-20, 1998

Yao M, Roberts SB. Dietary energy density and weight regulation. *Nutr Rev* 59(8 Pt 1):247-58, 2001

Näin siis tutkijat ovat asian havainneet hyväksi ihan kuin Juuso meitä opastaa.



Tilanne menee todella jännäksi sitten kun ihmiset testaavat tuon energiatiheyshomman ihan käytännössä. Millä tavalla saisi ruoka-annoksesta mahdollisimman ison ja energiaköyhän? Joo, Konsta Kepponen keksii puhalttaa ilmaa ruokaan! Suklaavanukas on ilmovasti vatkattuna mahdottoman paljon isomman näköistä kuin vatkaamaton.

Nyt on pakko kysyä: Onko tämä pitemmän päälle järkevää ruoan energiatheyden laskemista? Ehkä ei sentään! Parempi kuin puhalttaa petkutuksen varjolla ilmaa suklaavanukkaaseen, on minulla sellainen teoria, että syömällä tuon vähän vatkatun ja tiiviin vanukkaan hitaasti nautiskellen ja pienempänä annoksena, laihduttaja pitemmän päälle säilyttää mielenmalttinsa eikä sorru kauheaan ahmimiseen sitten kun hermo pettää.

Toisia tapoja vähentää energiatheyttä on myös, esim. kuitupitoisuuden lisääminen ja veden kanssa läträäminen. Legendaarisia virityksiä löytynee näistäkin keinoista.

Onko minulla jotenkin sairas asenne mahdollisesti kun haluaisin laihduttajan syövän mahdollisimman "aidosti" valmistettua ruokaa? Tätä oikeaa ruokaa syödään sitten hitaasti ja hartaasti suussa pitkään mussutellen ja pieninä paloina niellen. Voi esimerkiksi ottaa ruokapöytään luettavaksi päivän lehden. Jos lehti on vasta puolitiehen luettu kun lautanen on jo tyhjä täytyy sanoa itselleen "ai-ai" nyt tuli syötyä liian nopeasti. Vasta sarjakuvasivulla saa lautanen tyhjentyä.

Kokeile ajatuskuvioosi sovittaa tämä aika-akseli, Juuso. Valtavan mukavaa olisi kuulla kommenttisi.

Yhteenvetona totean siis, että ruoka jonka energiatiheys on pieni parantaa tutkimusten mukaan syömisen hallintaa. Lisäksi yritin tuoda esille oman ajatuskuvioni, että energiatiheääkin ruokaa voi nauttia menettämättä syömisen hallintaa jos viettää riittävän pitkän ajan ruokalautasen äärellä. Itse olen pitänyt miniminä 20 min kun lautasen kimppuun hyökätään. Nopeammin tyhjentyvä lautanen sisältää liikaa vaaramomentteja.

Ajatuksia tästä?  
12/08/2006 8:24 PM

[Thinker](#) said...

Insuliinin hallinta on noin 90 % rasvanpoltosta.

Kalorimäärät asettuvat melko hyvälle tolalle luonnostaan, kun syödään luonnollisen rytmin mukaan.

Mustikkaohjelmasta tuli mieleen, että onkohan aamu tosiaan sellainen aika, että silloin ei kannata syödä mitään raskasta ?

En äkkiseltään tiedä oikein ketään, jolla olisi nälkä heti aamusta.

Aamulla hedelmiä ja maksa/lihakset olisivat tankattuna hiilihydraateilla yön kulutuksen jäljiltä.

Sitten klo. 12-20 välillä raskaammat liharuoat ja lisukkeina hedelmiä/vihanneksia.

aamupala(hedelmät/vitamiiniit)  
päivällinen  
lounas

klo. 20 jälkeen ei ruokaa yhtään naamariin ja ennen nukkumaan meno ei ruokaa.

Vanhan ajan kehonrakentajan menu ennen kehonrakennuskisoja.

Aamulla nykyisin näyttäisi olevan kananmunia, appelsiinimehua, hunajaa, banaania ja kevyesti jotain proteiinijauhetta.

Voisi kuvitella, että sama toimii edelleen.

12/09/2006 6:48 AM

[Thinker](#) said...

<http://ironage.us/yabbse/index.php?action=dlattach;topic=10132.0;id=14013;image>

12/09/2006 6:49 AM

[Thinker](#) said...

Laitoin tuonne profiiliin linkin, kun sähläilin tuon linkin kanssa...

12/09/2006 6:51 AM

Anonymous said...

Minä ainakin peesaan sinua Christer siinä, että on parempi syödä "oikeaa" ruokaa rauhassa ja nautiskellen. En tiedä, oletko tutustunut "slow food" -liikkeeseen. Siinä ei kyllä piitata ravitsemustieteestä eikä laihtumisesta, mutta parannetaan elämänlaatua. :)

Thinker: minulla on kyllä aamuisin nälkä, mutta toisaalta olen jossain määrin totuttautunut syömään aamulla tukevasti koska on aika surkeaa huomata, että klo 9 on tappava nälkä ja lounas vasta klo 11. Kuitenkin minusta tuntuu järkevältä, että kun yöllä ollaan 8 tuntia syömättä, sen jälkeen tankataan.

\*p\*

12/09/2006 8:54 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Thinker** on aamutuimaan sähläillyt linkkien kanssa, muuten on sitten kyllä tullut hyvää palautetta. :-)

Eihän se aamulla maistu se ruoka - totta. Aamupala on kuitenkin erittäin tärkeä ateria niin kuin \*p\* valistaa. Olen urheilijoille jopa suositellut aamupäiväpainotteista ruokailua sen takia että mahdollisen aamulenkin jälkeen varmistetaan elimistön anabolia (rakentava aineenvaihdunta) illan pääharjoitusta varten.

Huippu-urheilijan elämä pyörii tuon harjoitus-ravinto-lepo -syklin mukaan. Entä sitten "normaalit" ihmiset? Niillekin suosittelen reilua aamupalaa syistä joita \*p\* luetteli, eli 8 tunnin paaston jälkeen syödään kunnolla.

Tästä ei ole mitään syytä tehdä kiistakapulaa. Elämästä ei selviä hengissä kukaan, mutta elämän laatuun voi jokainen vaikuttaa sellaisilla valinnoilla, jotka parhaiten tukevat omaa fyysistä ja psyykkistä kasvua. **Thinkerin** ohjelma on muuten aivan hieno, painotan vain itsepintaisesti tuota aamupalaa.

Slowfoodista minulla on vain pintapuoliset tiedot. On niin paljon asioita, joista tiedän tosi vähän. Saisiko tähän lyhyen esittelyn slowfood -ajatuksesta?

12/09/2006 11:14 AM

Anonymous said...

Täällä on Slow food Finlandin sivut:

<http://www.netti.fi/~parvela/Slowari/main.html>

Ja tässä tuolta kopsattu tiivistelmä:

- " \* puolustaa elämän pieniä nautintoja ja inhimillistä elämänrytmiä
- \* vastustaa ruokailun liiallista yksinkertaistamista
- \* muistuttaa siitä, että ruuasta ja juomasta nauttiminen on aina ollut osa kulttuuriamme
- \* kannattaa hyvälaatuisten ruoka-aineiden valmistusta ja ekologisesti järkeviä tuotantotapoja
- \* vastustaa turhaa ruoka-aineiden teknistä ja kemiallista käsittelyä
- \* vaalia paikallisia ja perinteisiä keittotaidon menetelmiä"

\*p\*

12/10/2006 10:37 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tuo "slowfood" on ihan suositeltava asia! Kiitos \*p\* vinkistä! Olen muuten saanut lainaksi kirjan "Ranskattaret eivät liho". Hieno kirja, korostaa juuri niitä asioita joita minä pidän tärkeänä: hidas ruokailu, ruoasta nauttiminen, ei ihmedieettien pariin, kohtuullisuuteen perustuva elämäntapa!

12/10/2006 3:02 PM

biponainen said...

Aivan ihana keskustelu onnellisemmasta elämästä!

12/12/2006 4:16 PM

## [Makean ja serotoniinin välinen yhteys löytynyt](#)

**\*\***

**Jutellessani lihavuudesta kärsivien ystäväieni kanssa** tulee usein puheeksi tuo makean himo. Moni väittää olleensa koukussa sokeriin ja makeaan suurimman osan elämästään. Vaikka makea ei sinänsä ole lihomisen syy, on herkuttelu makeilla tuotteilla kuitenkin poikkeuksetta sellainen asia joka vaikuttaa elämäntapaan. Sokeririippuvuuden kierteessä tulee herkästi syötyä liikaa ruokaa ja ihminen lihoo.

**Bristolin yliopiston tutkijat** ovat nyt löytäneet yhteyden masennuksen ja makuaistin välille. Masennuslääkkeet vahvistavat tutkijoiden mukaan kykyä maistaa tiettyjä makuja. Tähän saakka maistamisen on ajateltu olevan perinnöllisesti määräytyneet aisti, joka on muuttumaton koko eliniän. Tämä tutkimus kuitenkin osoittaa, että kykyä aistia erilaisia makuja voivatkin säädellä hermoston välittäjäaineet, kuten serotoniini ja noradrenaliini.

**Tutkimustulokset antavat tärkeää tietoa** hermoston välittäjäaineiden vaikutuksista makuaistiin. Vaikuttaa siltä, että karvaan maistamiskyky muuttuu niin serotoniinin kuin noradrenaliinin lisäämisen myötä. Makean maistamiseen vaikuttaa ainoastaan serotoniini. Tutkimukset voivat myös osaltaan selittää sitä, miksi hermostuneet ja masentuneet ovat kadottaneet ruokahalunsa tai sortuvat liikasyömiseen. Tulokset osoittavat myös sen, että hermostuneisuus vaikuttaa makuaistiin, myös muuten terveillä ihmisillä.

**Lähde:** [YLE Tiede uutiset, 7.12.2006](#)

Anonymous said...

Mitä mieltä Christer olet siitä Sokeripommi -kirjasta? Näin maallikon silmään tuntui ihan uskottavalta, että toiset ihmiset olisivat alkoholisteihin verrattavia sokeriholisteja.

\*p\*

12/07/2006 2:29 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

En ole lukenut Sokeripommi -kirjaa kannesta kanteen. Se mitä olen sitä silmäillyt vaikuttaa oikein hyvältä. Kaikille ihmisille sokeri ei ole yhtä tuhoisaa, mutta joillekin olisi parasta pysytellä kokonaan erossa nopeasti sokeristuvista elintarvikkeista. Tähän ei tarvita mitään eri ravitsemussuuntausten vastakkainasettelua. Riittää kun hyperventiloimatta tunnustaa tämän faktan ja elää sen mukaan. Itselleni sokeri ei ole ongelma. Sitä kuluu tosi paljon, mutta minä myös liikun hyvin runsaasti.  
12/07/2006 4:09 PM

**[Vältä suolaa - se on terveydenhoitoa parhaimmillaan](#)**

**\*\***

**Näin väittää** suomalainen, tunnettu tutkija Heikki Karppanen Svenska Dagbladetin haastattelussa. Olen aiemmin kertonut tohtori Karppasen [suolatutkimuksista](#) ja nyt oli erityisen hienoa lukea hänen raikkaita ajatuksiaan:

**Ainutlaatuinen suomalainen kampanja**, jolla pyritään vähentämään suolan saantia ruoasta, tuottaa jo nyt merkittäviä tuloksia. Sydänkohtaukset ovat vähentyneet 75-80 prosenttia yli 65 -vuotiailla. Tähän on päästy opettamalla ihmisiä välttämään sellaisia ruokia, joissa on paljon suolaa. Suolan kokonaiskulutus on 30 vuoden aikana tullut voimakkaasti alas. Heikki Karppasen mukaan pudotus on grammoina päivässä laskettuna lähes kaksinkertainen verrattuna lähtötilanteeseen 1970-luvulla. Me syömme nyt 8 grammaa suolaa päivässä kun aiemmin kulutus oli 14 grammaa päivässä.

**Tämä näkyy jo nyt terveystilastoissa.** Suolansyönnin vähentyminen on lisännyt ihmisten elinvuosia jopa kuusi vuotta (tämä tieto pitää vielä tarkistaa!). Hämmästyttävällä tavalla suolan vähentäminen kumoaa muut terveystämme nakertavat virheet kuten tupakanpolto ja alkoholin juonti. Terveys on noussut sen takia, että verenpaine on laskenut ja me syömme yhä enemmän hedelmiä, sanoo Heikki Karppanen Helsingin yliopistosta.

**Lähde:** Svenska Dagbladet, paperiversio osa 1, sivulla 6, 6.12.2006

Anonymous said...

Todella hieno oivallus tuo terveysmerkintä juttujesi yhteyteen. Minä olen ihan koukussa tähän blogiisi. Täältä saan luotettavaa tietoa. Pohdiskeltavaa ja mietittävää taas moneksi päiväksi. Olit tosi hyvä siinä telkkariohjelmassa.

Linda

12/07/2006 12:05 PM

Anonymous said...

Tuosta suolatutkimuksesta vielä sellainen kommentti, että einesten ja pikaruokien suolatasot ovat tulleet voimakkaasti alas. Tähän tarvittiin voimakasta rummutusta ja painostusta terveystieteiltäni. Sydänkuolemien vähentyminen on fakta. Se näkyy täällä terveystieteissä päivittäisessä työssäni. Elintarviketeollisuuden ongelmana on edelleen tuottaa ruokaa jossa olisi riittävästi vitamiineja ja mineraaleja.

Hienoja blogikirjoituksia. Sain vihjeen lääkärikollegaltani. Erityisesti pidin tuosta kirjoituksestasi meijerivoista ja miten se mielikuvamainostamisen avulla iskostettiin lääkärikunnankin tietoisuuteen. Olet harvinaisen oikeassa, että ainoa keino säilyttää ravintotutkimuksen uskottavuus täällä Suomessa, on myöntää tehdyt virheet Pohjois-Karjala-tutkimuksessa. Tsemppiä sinulle!

12/07/2006 1:37 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos tuesta **Linda** ja **anonymi lääkäri**! Aikaa tämä ravintoasioiden penkominen vie ja kovasti joutuu kriittisiäkin sähköposteja lukemaan. On välillä kiva saada myönteistäkin postia.

12/07/2006 2:16 PM

## [Suomelle ei ehkä myönnetäkään EM-pronssimitalia lihavuudessa](#)

**Ystäväni Mikael Fogelholm** on huolissaan aikeistani palkita Suomen kansa pronssimitalilla lihavuuden EM-kisoissa. BBC:n uutisoima uutinen on Mikaelin mukaan osoittautumassa uutisankaksi, jota minä menin apinoimaan viimeksi television Voimala-ohjelmassa. Suomen sijoitus lienee oikeasti ehkäpä juuri ja juuri kymmenen joukossa, mitä toki täytyy pitää järkyttävän kovana sijoituksena sitäkin.

**Mikael pyytää minua** henkilökohtaisella kirjeellä ja [vaaliblogissaan](#) oikaisemaan tämän väitteeni:

Muutama viikko sitten BBC kertoi Euroopan komission raportista, jossa Suomi komeili Euroopan lihavuustilaston kolmantena. Tällä viikolla tätä samaa raporttia siteerattiin vielä television Voimala-ohjelmassa. Kyseessä on kuitenkin ainakin puoliksi uutisankka.

Kyseinen tulos perustuu Euroopan komission tilaamaan konsulttiselvitykseen "Health and food" eli "Terveys ja ruoka". Tämän selvityksen päätarkoituksena oli tiedustella EU:n maiden yli 15-vuotiaiden mielipiteitä ja käsityksiä terveydestä. Lähes jokaisesta maasta - pienimpiä maita lukuun ottamatta - oli 1000 hengen otos. Määrä on ehkä riittävä kertomaan mielipiteistä, mutta selvästi alakantissa, jos yritetään kuvata lihavuuden esiintyvyyttä.

**Olen erittäin tyytyväinen** tästä mitalinmenetyksestä. Tavoitteeksi pitää saada tässä kisassa vihoviimeinen sija. Myönteisen johtaja Fogelholmin käsitystä, että lihavuus on tupakoinnin ja alkoholin jälkeen Suomen kansanterveyden ja talouden kannalta suurin terveysriski. Mikael sanoo:

Syömisen järjeistämiseksi, liikunnan lisäämiseksi ja riskyksilöiden tavoittamiseksi on tehtävä kymmeniä asioita. Ikävä kyllä meiltä puuttuu kansallinen strategia ja poliittinen tahto tehdä asialle jotain.

**Eläinperäisten rasvojen ja meijerivoiin suhteen** emme ole samoilla linjoilla. Olen pyytänyt Kansanterveyslaitokselta kommenttia voinvastaiseen linjaukseen ja vastaus viipyy yhä. Tämä käsitykseni meijerivoista ei ole mikään uutisankka vaan perustuu varsin laajaan selvitykseen, josta voitte lukea erillisessä [kirjoituksessani](#).

## Tsemppiä Mikael vaalikampanjaasi!

Anja said...

Ihan hyvä, että tuohon uutisankkaan tulee oikaisu. Esitin nimittäin tuon uutisen jälkeen seuraavat kysymykset:

Minua askarruttaa, miten tuo kansan keskimääräinen BMI on saatu.  
Millainen otos väestöstä?  
Onko tehty haastattelemalla vai punnitsemalla?  
Onko kaikissa maissa tehty tutkimus samalla tavalla?  
Miten luotettava tuo tulos ylipäänsä on?

Varpu puolestaan kommentoi seuraavasti:

"Nyt kyllä ihmettelen suuresti! Rupesin vasta ajattelemaan, että olen toki ollut sekä Maltalla, Kreikassa että Suomessa.

Ja kyllä ne lihavimmat olivat Suomessa. Kreikassa olostani on aikaa. Siellä on saattanut muutoksia tapahtua. Mutta Maltalla olin kolme vuotta sitten. Ei ole mitenkään mahdollista, että siitä hoikasta jengistä olisi pulskia tullut tässä ajassa!"

Nythän siihen tuli vastaus. Epäilyksemme oli aiheellinen.  
12/07/2006 12:53 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Niin hankala tilanne, **Anja**, kun suurten uutistoimistojen tiedottamiseen ei enää voi luottaa! Sellainen terve asioiden epäily on aiheellista. Olit aivan oikeassa omien epäilyjesi suhteen Anja ja Varpun kommentin muistan itsekin. Olkaamme kiitollisia, että UKK-instituutin johtaja Mikael Fogelholm seuraa tilanteen kehittymistä ja varmaan omalta osaltaan tekee kaikkensa oikean tiedon jakamiseksi.

Olen aiemmin puhunut suomalaisten ravintotoimittajien heikosta tasosta. Ei tämä minunkaan tiedottamiseni näistä ravintoasioista kovin hääppöistä ole. Virheitä sattuu. Myönnän virheeni. Pyydän kaikkia lukijoitani erityiseen valppauteen jatkossa.

Eikö se ole sentään suoraselkäisyyttä osoittava ele, että myönnän virheeni? Tämä jupakka tekee minusta vielä tarkemman jatkossa.

Sellainen mielikuva minulla on, että suomalaisten kohdalla lihominen on ollut erityisen nopeaa viime vuosikymmeninä. Valistustyö ei kannu hedelmää.

Pitäisikö minun varustaa omat tiedotteeni jollakin erityisellä varmistusmerkillä, aina kun tieto ravinnosta osoittautuu oikeaksi? Vähän niin kuin tuolla Sydänmerkillä yritetään viestittää terveellisestä ruokatarvikkeesta siellä kaupan hyllyssä.

Istutko tukevasti Anja? Sydänmerkistä käydään tällä hetkellä kiistaa! Miten hyvin tuo Sydänmerkki auttaa Suomen kansaa tekemään oikeita ruokavalintoja? Mitä mieltä olet tästä Sydänmerkistä?

12/07/2006 9:26 AM

Anja said...

Minusta on hyvin suoraselkäistä oikaista, jos tiedottamisessa on tehty virhe. Sillä sellaisia sattuu, vaikka ei haluaisikaan. Toivon kuitenkin samaa suoraselkäisyyttä, kun puhutaan esimerkiksi glykeemisestä kuormasta, transrasvoista, Atkinsin dieetistä, kuiduista....

Sydänmerkin myöntämisperusteet ovat sangen suppeat ja niiden perusteella sokerikorputkin ovat "parempi valinta". Tällaisille tuotteille ollaan vielä esittämässä veroalea.

Jos esimerkiksi Sydänliiton mielestä tämä on sydänterveyttä edistävä asia, ei kannata hirvittävästi ihmetellä, miksi ns. virallisilta tahoilta tuleva informaatio joutuu kritiikin kohteeksi. Eikö tällaiset asiat ole kritiikin arvoisia?

12/07/2006 9:47 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos nopeasta kommentistasi **Anja**. Sokerikorput eivät todellakaan ole terveellisiä. Sydänmerkin valintaperusteisiin pitää näköjään seuraavaksi tutustua.

12/07/2006 10:17 AM

Anonymous said...

Minusta ei pidä valtiiovallan mieltä ainakaan veroaleja terveelliselle ruoalle niin kauan, kun on olemassa suuria erimielisyyksiä siitä, mitä on terveellinen ruoka, ja uusia tutkimuksia, jotka tuntuvat kumoavan vanhat, tulee jatkuvalla syötöllä.

Tai ehkäpä valtiovalta katsoo, että kyllä tämän nykyisen ravitsemuspolitiikan täytyy olla terveellistä, kun sitä on jo vuosikymmeniä noudatettu. ;)

Ravistemusasiat ovat kovin vaikeita pienelle ihmiselle. Monet välttelevät vieläkin kananmunaa, kun muistavat sen 15 vuoden takaisen hysterian.

\*p\*

12/07/2006 10:49 AM

Anonymous said...

Sydänmerkki on kukkua. Pelkkää rahan keruuta. Tee siitä kunnon juttu!

Erikoislääkäri

12/07/2006 12:29 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Parahin **Erikoislääkäri**, Sydänmerkki-kirjoitus on nyt työn alla. Kiitos juttuvihjeestä!

12/07/2006 2:18 PM

biponainen said...

Odotan innolla Sydänmerkki juttuasi!

## Sydän- ja verisuonitaudin ehkäisyssä on liikunta hyvin tärkeää

**Tuorein Kansanterveyslehti**, jota julkaisee Kansanterveyslaitos, raottaa [ateroskleroosin](#) salaperäistä verhoa. Ateroskleroosin, eli valtimonkovetustaudin, syntyprosessissa on keskeisellä sijalla verisuoniston tulehdusreaktio. Ateroskleroosiin liittyy aina voimakas paikallinen tulehdus. Verisuonen seinämän syöjäsolut, makrofagit, ahmivat erityisesti hapettunutta LDL-kolesterolia ja viestivät ympäröivälle kudokselle, että paikalla on taudinaiheuttaja. Toistaiseksi tehokkain keino vaikuttaa rasva-aineenvaihduntaan on ollut pahan LDL-kolesterolin määrää veressä laskevat statiinilääkkeet. Onneksi statiineihin turvautuvat vain perinnöllisistä syistä vaaravyöhykkeessä ovat potilaat. Tehokkaita lääkkeellisiä keinoja nostaa hyvän HDL:n määrää ei vielä ole keksitty. ***Parhaiten sitä nostaa hengästyttävä liikunta.*** Näyttö tehosta on saatu useista tutkimuksista.

**Kolesterolilla on nykyisen käsityksen mukaan** tärkeitä rooleja myös solun sisäisessä kuljetusjärjestelmässä eli kalvoliikenteessä, ja sitä käytetään steroidihormonien ja sappihappojen synteessin lähtöaineena. Suurin osa soluista ottaa sisäänsä vain tarvitsemansa määrän kolesterolia ja siksi ylimääräinen jää verenkiertoon.

**Dosentti Vesa Olkkosen ryhmä** tutkii solunsisäisiä rasva-aineenvaihdunnan säätelijöitä. Tieto rasva-aineenvaihdunnan monimutkaisesta säätelystä tarkentuu jatkuvasti ja samalla myös käsitys ateroskleroosin syistä. Odottaessamme tieteen lopullista vastausta voitaneen suositella hikiliikuntaa, kohtuullista ja monipuolista ruokailua käsittäen paljon vihanneksia, hedelmiä ja kasviksia.

**Lähde:** [Kansanterveys 10, 2006](#)

## Einesruoka pärjäsi hyvin, mutta onko se totta?

**Valmisruokien kulutus** on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana kilogrammoina mitattuna yli puolella. Siksi myös valmisruokien ravitsemuksellisella laadulla on yhä suurempi kansanterveydellinen merkitys. Yleisen käsityksen mukaan kotiruoka voittaa valmisruuan terveellisyydessä, vaikka aihetta ei olekaan laajemmin tutkittu. Voi vain kysyä miksi aihetta ei ole tutkittu?

**Saarioinen Oy on Bolus-lehden mukaan** kehittänyt menetelmän, jolla voidaan arvioida valmisruokien ravitsemuksellista laatua ja terveellisyyttä tuoteryhmittäin. Vastaavanlaista menetelmää ei ole vielä aikaisemmin maailmassa kehitetty. Menetelmää on käytetty toistaiseksi vain vähittäiskaupan tuotteille, mutta sen käyttöä ollaan laajentamassa myös ravintola- ja ruokapalvelualalle. Tällainen elintarvikkeiden testausmenetelmä, jonka kehittää elintarviketeollisuus testatakseen omia myytäviä tuotteitaan, on tietysti suhtauduttava varauksellisesti. Tutkimus on hyvin altis manipuloinnille.

**Tuoteryhmien terveellisyyttä** tutkitaan käyttämällä vertailuarvoja, jotka on laskettu voimassa olevien ravitsemussuosittelujen ja Finravinto2002 -tutkimuksen saanti- ja kulutustietojen avulla. Tuotteiden tuoteryhmäjaottelu perustuu kansanterveyslaitoksen Fineli-tietokantaan. Menetelmän avulla on jo tutkittu Saarioisten valmisruokien rasva-, suola- ja kuitupitoisuuksia. Sanoisinpa, että tällainen testausjärjestelmä on varsin arvoton. Finravinto2002 -tutkimuksessa on suuria puutteita mm. ravintopäiväkirjojen



aliraportoinnista johtuen.

**Menetelmässä otetaan huomioon** tuotteiden markkinaosuudet ja myynnin suuruus, jolloin kansanterveydellisesti merkittävimmät tuotteet voidaan huomioida. Tuotteen valmistajan on tällöin mahdollista nähdä, mitä parannuksia tuoteryhmään tulisi tehdä tuotteiden terveellisyyden suhteen. Mitä ihmettä tämä on? Eiköhän eniten myyty tuote kiinnosta eniten kauppiasta. Onko myynnin volyymillä mitään tekemistä tuotteen terveellisyyden kanssa?

**Tulokseksi saatiin tässä tutkimuksessa**, että valmisruuat pärjäsivät yllättävän hyvin. Veikkaisin, että jos valmisruoat eivät olisi tässä tutkimuksessa pärjänneet laisinkaan, olisi tutkimus jäänyt julkaisematta. Nyt nähdään aiheelliseksi julkaista tutkimus.

**Entä kuinka Saarioisten tuotteet pärjäsivät vertailussa?** "Tulokset osoittavat, että valmisruuat ovat mainettaan terveellisempiä", kertoo yllättäen menetelmän kehittäjä, tuotekehitysvastaava Terhi Outila Saarioisilta. Hänen mukaansa tutkitut tuotteet olivat rasvan ja suolan suhteen keskimäärin lähellä ravitsemussuosituksia. Tässä vaiheessa tuntuu aiheelliselta kysyä, onko rasvan ja suolan kriteeristö varmasti hallinnassa. Asiantuntijat kiistelevät rasvan merkityksestä. Suolan osuudesta ei tässä vaiheessa ole muuta tietoa kuin, että suolamäärät asettuivat lähelle ravitsemussuosituksia.

**Esimerkiksi Saarioisten pizzat** sisälsivät viitearvoihin verrattuna keskimäärin 0,7 grammaa liikaa rasvaa sataa grammaa kohden. Tyydyttyneitä rasvaa oli pizzoissa kuitenkin keskimäärin suositeltua vähemmän. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että Saarioisten pizzoissa käytetään kasviöljypohjaista juustoa. Pizzojen suolapitoisuus oli lähellä suosituksia, mutta kuidun määrässä olisi parantamisen varaa. Mitään ei puhuta pizzojen vitamiini- ja hivenainepitoisuuksista? Jos olet kuulolla, Terhi Outila, voitko kertoa Saarioisten pizzoista yhtään mitään enemmän?

**Saarioisten keittojen rasvapitoisuuksia** tulisi menetelmän mukaan vähentää keskimäärin 0,7 grammaa sataa grammaa kohden. Myös suolan määrää tulisi vähentää keskimäärin 0,2 prosenttia ja kuidun määrää lisätä. Mielenkiintoista! Olen pitänyt kotona valmistettuja keittoja yleensä hyvin terveellisinä. Millä tavalla Saarioisten keittojen terveellisyys on taattu?

**Kasvissalaatit olivat Saarioisilla** rasvan, tyydyttyneen rasvan ja kuidun osalta keskimäärin lähellä suosituksia. Suolaisten välipalojen ryhmässä rasvan ja tyydyttyneen rasvan pitoisuudet olivat puolestaan jopa suositeltua alhaisemmat. Suolan ja kuidun määriin tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota tässäkin ryhmässä. Kertoisiko minulle joku ihan rautalangasta vääntäen mitä on terveellinen ruoka?

**Minulla on tieteellisestä työstä** vain lyhennelmä. En ole vielä saanut eripainosta.

**Lisäys: Sain eripainoksen 7.12.2006. Petyin.**

Outila T, Simulainen H, Laukkanen T, Kyyrö M. A simple way of evaluating the healthiness of ready-to-eat food and developing healthy foods in the food industry. *Int J Food Sci Nutr* 2006;57(1/2):137-42. In this study we have developed a new way of evaluating the healthiness of ready-to-eat foods. In the developed method, ready-to-eat foods were classified into specific product categories, and the nutritional quality of classified foods was analysed using the national dietary recommendations and the national dietary

survey as a basis for the dietary calculations. The method was tested with the products of 'Saarioinen', which is the leading brand in the Finnish ready-to-eat food market. Results indicate that this low-cost method can easily be used in the food industry as a tool in product development and marketing in order to develop healthy foods. The method could also be applied to the restaurant and catering trade, as well as to other public institutions serving food. By using this model, nutritional researchers and the food industry could work together to prevent nutrition-related health problems.

**Lähde:** Finfoodin uutiskirje, 5.12.2006

Anja said...

Terveellisyyskriteereiksi on valittu rasva, suola ja kuidut.

Miten huomioidaan esimerkiksi vitamiinit, hivenaineet, flavonoidit ja proteiinien saanti?

12/08/2006 6:40 PM

Anja said...

Christer, miksi petyit eripainokseen?

12/08/2006 6:41 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

**Anja** kysyi:

*Miten huomioidaan esimerkiksi vitamiinit, hivenaineet, flavonoidit ja proteiinien saanti? Christer, miksi petyit eripainokseen?*

Ainoat terveyskriteerit olivat rasva, suola ja kuidut. Petyin eripainokseen sen takia kun uskoin muiden terveyskriteerien löytyvän sieltä. Joskus käy niin, että kaikki tieto ei saada mahtumaan tutkimuksen yhteenvedoon.

Vitamiineilla, hivenaineilla, antioksidanteilla jne. ei ole näköjään mitään merkitystä kun einesteollisuus päättää ruokamme terveellisyydestä. Pelottavinta tässä on se, että Saarioinen kokee tekevänsä merkittävää terveystyötä. Ilmoille loihditaan nimittäin tällainen väite:

Thus the method concretely advises the food industry to start focused actions for the improvement of public health, including the problems of obesity and type 2 diabetes.

Tätä "tutkimusta" on tukenut Tekes ja merkittävän panoksen analyysien suorittamisessa on tehnyt Kansanterveyslaitos.

Näin meillä Suomessa tehdään tätä diabeteksen ja lihavuuden ehkäisytyötä. Ajattele tällaista hassua mahdollisuutta Saarioisten mainosagenteille:

Suomalaisten tutkimusten mukaan Saarioisten tuotteet ehkäisevät diabetesta ja lihavuutta (Lähde: Outila T. Int J Food Sci Nutr 57: 137-142, 2006)

12/08/2006 7:08 PM

Anja said...

En ymmärrä lainkaan näitä kriteereitä. Terveellisyys määritellään kolmella asialla:

- rasvan määrä ja laatu
- vähäsuolaisuus
- kuidut

Nämä asiat tulevat esiin myös Sydänliiton kriteereissä terveellisestä ravinnosta. Ks. hakusanoilla "Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu"

Sydänliiton mielestä sokerikorputkin ovat terveellisiä (ks. Sydänmerkin saaneet tuotteet)

Samoilla periaatteilla einesruoastakin saadaan terveellistä. Vähennetään suolaa ja lisätään lesettä ja siinä se on. Vitamiineista ja proteiineista viis.

12/10/2006 12:10 PM

### [Laihtuakseen ihmisen pitää liikkua](#)

**Kysymys Pasilan TV-studiossa 4.12.2006 noin kello 12.45:** Mikä on se tärkein asia mikä auttaisi ihmistä laihduttamaan? (En muista kysymystä sanantarkasti)

**Vastaus:** Kyllä se on mielestäni liikunta. Ihmisten pitäisi liikkua enemmän. (En muista vastaustani sanantarkasti)

**Vastaus BBC News 4.12.2006 noin kello 13.42 GMT:** Obese should exercise not 'diet' (Liikalihavien pitäisi harrastaa liikuntaa ei olla dieetillä).

**En hae huomiota asialleni** julkisuusarvoihin vedoten. Oli vain pakko ilmoittaa tämänkin asia teille kaikille tällä tavalla kierosti, jotka olette liikunnasta löytäneet sen elämää ylläpitävän voiman ja olette jopa laihtuneet liikkumalla enemmän. Jatkakaa! Olette oikealla tiellä.

**Lähteet:** [Voimala, 4.12.2006](#) ja [BBC News, 4.12.2006](#)

[JM](#) said...

Huomasitko ja ajattelitko eroja esim. itsesi ja rva Kristerin välillä. En valitettavasti nähnyt koko ohjelmaa. Toinen puhui riippuvuuksista ja syväpsykologiasta, sinä järjestä ja loogisista syistä. Toiko se ajattelemisen aihetta, olisin kiinnostunut kuulemaan. Hieman paradoksaalista on myös, että olet toiminut mielenterveyskuntoutujien parissa, joille ehkä omat ongelmat ovat päällimmäisinä, ei järki ja kansanterveys. Elämähän on paradokseja täynnä!

12/05/2006 7:02 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Eroja Christerin ja Kristerin välillä on. Se ei estänyt todella mukavaa keskustelua. Löytyi todella paljon yhteisiä säveliäkin. Mielenterveyskuntoutujat eivät välttämättä kovin hyvin syö. Se on hyvin murheellista.

12/05/2006 7:32 PM

Anonymous said...

Pointsit Christerille energisestä esiintymisestä!

Ohjelmassa oli toki hyviä pointteja useasta suunnasta. Kyllä täältäkin lähtee ääni Christerinkin mainostamalle tiedolle ja valistamiselle, vaikka se populaarimediaissa nykyään niin usein nähdäänkin jo loppuun käydyksi tieksi, radikaalimpien keinojen rinnalla.

Laihdutuksen psykologista puolta emme toki saa unohtaa, mutta kyllä valistuksen

olisi nähtävä olevan huomattavasti monipuolisempi paketti, kuin jollaisena sen terapeutti Kristeri näytti mieltävän. Eli kyllä siihen valistukseenkin on nähtävä sisältyvän myös psykologinen puoli, vahvasti siihen integroituna. Ei valistus saa/voita olla/eikä edes ole vain ravitsemusfysiologiaa - vaan vahvasti ja koko ajan yhä vahvemmin myös ravitsemuspsykologiaa! :)

Viime aikoina painonhallintatutkimus ja -valistus on käsitelty vahvasti ns. sallivampaa linjaa painonpudotuksessa. Näkisin tässä sallivammassa ja maltillisessa linjassa olevan myös juuri niitä elementtejä, joita Rva Kristerikin näytti näkevän vain tällä terapiapuolella.

Itse asiassa suomalaiselle Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalle myönnettiin juuri Maailman terveysjärjestö WHO:n lihavuudenehkäisyypalkinto. Kyseinen ohjelma painottaa nimenomaan tätä sallivampaa suhtautumista ruokaan ja ravitsemukseen ja painottaa vahvasti myös painonhallinnan psykologista puolta. Ohjelma on itse asiassa sarjassaan ensimmäinen terveydenhuollon parissa.

Joten, kyllä se toisinaan kankea valistuskoneistokin tulee muuttumaan, mustavalkoiset sallittu-kielletty-aspektit kääntynevät sallivuuteen - se kun näyttäisi olevan keskeinen teema pysyvän painonhallinnan saralla.

Propsit Christerille informaationtäyteisistä sivuistasi! =)

T. Juuso  
12/05/2006 9:15 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **Juuso!** Minulle painonhallinnan psykologia on toki varsin vierasta. Oppia ikä kaikki, eli tulen taatusti tutustumaan aiheeseen.

12/05/2006 9:24 PM

biponainen said...

Milloin on seuraava TV-esiintymisesi?

12/06/2006 2:12 PM

### **Epäterveitä laihdutusvinkkejä**

**Epäterveitä laihdutusvinkkejä saa internetistä.** Näin väitetään kahdessa uudessa tutkimuksessa. Syömishäiriöistä kärsivän lapsen kasvatus seuraten hänen ateroitaan, ystäviään ja harrastuksiaan voi olla täysipäiväistä työtä. Stanfordin lääketieteellisen yliopiston tutkijat ja Lucile Packard- lastensairaalan lääkärit osoittavat, että vanhempien lisävalppautta tarvitaan kahdella alueella: valvomattomassa internetin käytössä ja esipuberteetti-ikäisten, terveiden lasten laihduttamisessa. Syömishäiriöitä kannattavat internetsivut (esimerkiksi [pro mia](#) ja [pro ana](#)) voivat tukea terveyttä vaarantavaa käyttäytymistä syömishäiriöisten lasten keskuudessa.

**Hälyyttävää oli tämä tieto:** Tutkimuksessa nousi esiin, että esipuberteetti-ikäisten lasten paino putoaa nopeammin kuin diagnoosin perusteella odotettiin. Näin sanoo Packard- lastensairaalan syömishäiriöiden asiantuntija Rebecka Peebles ja opiskelija Jenny Wilson ja suomalainen abiturientti Jenni Hyysalo vakuuttavat asian olevan juuri näin vakava.

**Internet voi olla teini-ikäiselle suuri verkosto**, josta vanhemmat eivät tiedä mitään. Internet-tuttavuuksia voisi verrata tosielämässä tilanteisiin, joissa lapsi menisi itsekseen syömään ravintolaan päivällistä tai hän puhuu puhelimesta vanhemmille vieraan henkilön kanssa. Toisin kuin aikuiset, teinit eivät tee suurta eroa tosielämän ystävien ja nettituttavuuksien kesken.

**Lähde:** [Radion tiedeuutiset, 5.12.2006](#)

### **Syömishäiriöiden vaikutus nuoruusiän kehitykseen**

**Vielä yön tunteina** otteita eräästä tuoreesta väitöskirjasta joka käsittelee syömishäiriöitä. Olin mukana TV-ohjelmassa, jossa käsiteltiin näitä asioita. Tapasin todella mukavia toimittajia ([Marketta Mattila ja Raisa Rauhamaa](#)) ja kolme muuta rohkeaa TV-esiintyjää (riippuvuusterapeutti Irene Kristeri, toimittaja Sven Pahajoki ja abiturientti Jenni Hyysalo). Oli ihan mukava seurata ohjelmatuotantoa. Ei tullut minulle mitään tavattoman pahaa kammaa esiintymisestä telkkarissa.

**No niin**, mitä Jaana Ruuska on selvittänyt väitöskirjassaan? Syömishäiriöiden etiologia (sairauden syy) on monitekijäinen, muodostuen altistavista, ennakoivista, laukaisevista ja ylläpitävistä tekijöistä. Nuoruusiän kehityksellä on nähty olevan yhteyttä syömishäiriöihin. Nuori kohtaa kehityksen aikana suuria kehityksellisiä haasteita liittyen kehittyvään ruumiiseen ja seksuaalisuuteen, ikätoverisuhteisiin ja vanhemmista irrottautumiseen ja itsenäistymiseen sekä identiteetin kehittymiseen. Kehitys on yksilöllistä sisältäen eteen ja taaksepäin suuntautuvaa liikettä. Keskeistä on kehityksen eteenpäin vievä voima huolimatta väliaikaisista taantuman hetkistä. Psykkiset häiriöt nuoruusiässä heijastavat vaikeuksia kehityksessä etenemisessä ja toisaalta ne lukkiinnuttavat tai jarruttavat nuoruusiän kehitystä yhdellä tai useammalla kehityksellisellä alueella.

**Koko väitöskirja** on saatavana [sähköisessä muodossa](#).

**Lähde:** [Tampereen yliopiston lehdistötiedote, 24.11.2006](#)

### **Laiton laihdutuslääke huolen aiheena Norjassa**

**Olen aiemmin kirjoittanut laihdutusvalmisteiden vaaroista** ja pidän laihdutusbisnestä törkeyden huippuna ja äärimmäisen [vaarallisena puuhana](#). Nyt tulee taas varoittava esimerkki laihdutusvalmisteiden vaaroista. Tällä kertaa Norjasta.

**Norjalainen nainen** on sairaalan teho-osastolla. Hän on käyttänyt dinitrofenolia sisältävää laihdutusvalmistetta ja saanut siitä akuutin myrkytystilan. Norjassa varoitetaan nyt käyttämästä tätä laihdutuspilleriä.

**Laihdutuksen voi toteuttaa** turvallisesti lisäämällä asteittain liikuntaa, vähentämällä annoskokoja ja lujalla päätöksellä toteuttaa koko loppuelämän ajan tätä terveellisempää elämäntapaa.

**Lähteet:** [Aftonbladet, 3.12.2006](#) ja [Verdens Gang, 3.12.2006](#)

## Lääke ja liike - tappava yhdistelmä?

**Terveysliikunnan professori Tommi Vasankari kertoo:** Lääkärit eivät kerro potilailleen liikunnan ja lääkkeiden yhteisvaikutuksista riittävästi, koska eivät tiedä aiheesta tarpeeksi.

**Beetasalpaajien ja insuliinin liikuntavaikutukset tunnetaan,** muiden ei. Lääkkeen ja liikunnan yhteisvaikutukset tulisi muistaa varsinkin, jos liikunta muuttaa lääkkeen kinetiikkaa tai vastetta, lääkkeen terapeuttinen leveys on kapea ja haitat vakavia. Näin on laita esimerkiksi sydämen vajaatoimintaan käytettävällä digoksiinilla, jonka seerumipitoisuutta rasitus pienentää 30-40 prosenttia. Digoksiini ja rankka lenkki voi olla jopa tappava yhdistelmä. Kaikki liikunnan ja lääkkeiden yhteisvaikutukset eivät aiheuta hengenvaaraa.

**Lääke voi heikentää liikuntakelpoisuutta,** vaikka sairaudet yleensä rajoittavatkin urheilusta lääkkeitä enemmän. Esimerkiksi rasva-aineenvaihduntaan vaikuttavat fibraatit ja statiinit voivat rasituksessa altistaa entsyymitason nousulle ja lihasvaurioille. Myös näistä harmeista pitäisi potilaalle kertoa.

**"Lääkäri muistaa mainita** alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäytöstä ja tämän aiheuttamista vaatimuksista. Samaan tapaan voisi ottaa puheeksi liikunnan. Koska kaikkien tulisi harrastaa liikuntaa lähes päivittäin, hyötyisi neuvonnasta koko kansa. Erityisen tärkeää olisi kertoa yhteisvaikutuksista runsaasti ja raskaasti liikkuville. Tiedon puute ei ole pelkästään potilastyötä tekevien lääkärien ongelma: harvoilla lääkkeillä liikunnan vaikutusta lääkkeen kinetiikkaan tai vasteeseen on edes tutkittu. Tiedossa ei ole myöskään, paljonko liikunta ja lääkkeet aiheuttavat terveyshaittoja", Vasankari kertoo.

**Lähde:** [Mediuutiset, 1.12.2006](#)

## Parturi paljastaa syömishäiriön

**Kävin eilen parturissa.** Parturini kanssa tuli yllättäen puheeksi suomalaisten ravinto. Hän sanoi näkevänsä ihmisten tukan laadusta, että Suomessa syödään terveellisemmin kuin aiempina vuosina! Minä uskoin häntä. Kuin vakuudeksi viisaan parturini sanoman tärkeydestä saamme tänään lukea eräältä suomalaiselta terveysivustolta tällaisen jutun:

### **Syömishäiriö voidaan todeta hiusnäytteestä.**

**Syömishäiriöiden toteaminen** voi olla hyvin vaikeaa. Syynä tähän on usein se, että potilaat eivät koe olevansa sairaita tai he ainakin kieltävät tämän. Utahilaisen Brigham Youngin yliopiston tutkijat ovat kehittäneet uudenlaisen testin, jolla mitataan hiusten hiili- ja typpipitoisuuksia. Näistä näytteistä voidaan nähdä, sairastaako joku anoreksiaa tai bulimiam. Elimistön ravitsemustila tallentuu hiuksiin. Siksi ravitsemustila voidaan todeta niistä.

**Kun hius kasvaa,** jonon jatkoksi liittyy uusia valkuaisaineita. Näin hius työntyy yhä kauemmas hiustupesta. Nämä valkuaisaineet paljastavat, mitä syömme. Näin hius on ikäänkuin kemiallinen päiväkirja, josta voidaan nähdä historiamme. Tätä ilmiötä käytetään hyväksi myös tutkittaessa rikoksia. Moni myrkky, kuten esimerkiksi arsenikki, kerääntyy hiuksiin, joista se voidaan todeta kauan kuoleman jälkeenkin. Hiuksethan eivät kasva muualta kuin tyvestään muun osan ollessa kuollutta kudosta.

**Utahilaistutkijat uskovat**, että hiuksista voidaan 80 prosenttisella varmuudella päätellä, sairastaako joku anoreksiaa tai bulimiaa. Tutkimus vaatii vain muutaman hiusnäytteen. Samalla testillä voitaisiin ehkä myös seurata anoreksiapotilaiden toipumista. Näin voitaisiin havaita, mikäli anorektikko valehtelee syömisestään. Testiä tulee vielä virittää, koska se ei vielä nykymuodossaan erottele riittävän tarkasti anorektikoita tiukimmista kasvissyöjistä.

**Lähde:** [Tohtori.fi](http://Tohtori.fi), 1.12.2006

Anonymous said...

Eikös tiukka kasvisruokavalio ja anoreksia ole likipitään sama asia? Anoreksia kätketään kasvissyönniksi, koska se on hyväksyttävämpää, eikä sen takia ohjata hoitoon.

12/01/2006 12:44 PM

Anonymous said...

Anoreksia on vakava henkinen sairaus. Tiukkakin vegaanius on yleensä vain "järjen köyhyyttä".

Toki monet anorektikot aloittavat sillä, että jättävät mm. lihan ja rasvan pois.

\*p\*

12/01/2006 1:22 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tuota noin, minulla on tälläkin hetkellä työn alla muutama valitettava anoreksiatapaus. Aivan tavattoman mukavia tyttöjä, joita yritän auttaa takaisin normaalielämään. Väittäisin, että anoreksia eroaa veganismista kuin yö ja päivä eroavat toisistaan.

Anoreksia on vakava syömishäiriö johon voi kuolla. Vegaani pysyy sentään hengissä.

12/01/2006 1:44 PM

[Tiedemies](#) said...

Anoreksialla ja kasvissyönnillä ei ole yhtään mitään tekemistä toistensa kanssa. Anonyymit höpöttelevät sitä samaa vanhaa höpsöilyä, jota kuulee, eli "minä en syö kaniin ruokaa, niin kanit eivät syö minun ruokaani".

Kasvissyöntiin vihamielisesti suhtautuminen haittaa merkittävän kansanterveydellisen ongelman eli kasvisten liian vähäisen syönnin korjaamista. Tämä vihamielinen suhtautuminen johtaa nimittäin siihen, että jo nuorena (miehenä) lopetetaan kaikenlainen "itujen järsiminen" ja syödään sensijaan kaikenlaista epäterveellistä.

12/01/2006 3:18 PM

Anonymous said...

En suhtaudu laisinkaan vihamielisesti kasvissyöjiin. Olen vain seurannut töissä erästä nuorehkoa naista, joka syö todella vähän ja pelkää kasviksia. Kellot alkoivat kirkkauttaa, kun hän mainitsi pyrkimyksensä täydellisyyteen. Voi olla, että olen väärässä, mutta mitenkään monipuoliselta hänen ruokavalionsa ei vaikuta. Ymmärrän toki, että anoreksia on erittäin vakava sairaus. Kasvissyönti ei ole sitä - ei tosiaankaan. Mutta jonkinlainen raja-alue varmaan löytyy. Ei ihan sairaalloista ruokavalion tarkkailua, mutta melkein.

12/01/2006 4:00 PM

Anonymous said...

En lainkaan ymmärrä, minkä takia pitäisi väkisin ruveta vegaaniksi. Noin niinkuin rupeamisen takia. Minä olen vegaani sen takia, että tykkään syödä kasviksia. Vegaanius tulee itsestään, ei pakottaen, eikä varsinkaan sillai, että pitää jotensakin kiusata itseään, vaikka kuinka lihaa tekisi mieli. Jos liha on omasta mielestäsi pahaa, niin eihän sinun silloin sitä tietenkään pidä syödä. En myöskään allekirjoita väitettä, että vegaanista tulee anorektinen. Sitten vielä yksi asia. Minua raivostuttaa tuo sanonta: En halua syödä söpöjä eläimiä. On se vähintään yhtä kauheata kuin tuo tiedemiehen väittäminen: minä en syö kaniin ruokaa, niin kanit eivät syö minun ruokaani.

Onneksi tässä pimeässä maailmassa on edes yksi valopilkku: Tämä veteraaniurheilijan mainio blogi.

12/01/2006 4:25 PM

Anonymous said...

<http://www.mikemahler.com/wong2.html>

tiedemies määrittelee terveyden ja yleisen terveyden niin voin vastata lisää.

Soijan käyttö ruokavaliossa on virhe omasta mielestäni.

Suurimmaksi osaksi eläinperäiseen ruokavalioon keskittyessä:

tyytyttynyt rasva ainoastaan epäilyttää itseäni, että liiallinen tyydyttynyt rasvan määrä nostaa kolesterolia, että ylimääräinen kolesteroli murtaa solukalvojen jäykkyyttä.

Kolesteroli ei ole mielestäni lähelläkään sitä ongelmaa, mitä edustaa verisuonten tulehtuminen ja liialliset insuliinitasot/verensokerin jatkuva koholla oleminen.

Kortisoli tappaa liiallisen verensokerin ja kuten arvaatte niin 2-tyypin diabeteksessä on jatkuvasti kortisolia verenkierrossa, joka tekee pahaa jälkeä verisuonille.

Sama tapahtuu ylenmäärin kestävyysjuoksua harjoittelevilla, vaikkakin kolesterolit olisi kunnossa niin verisuonet ovat tulehdussellisessa tilassa ja supistuneina.

En pysty arvostamaan tätä lajia, sen luonnottomuuden vuoksi.

12/04/2006 9:50 PM

biponainen said...

Olit oikein hyvä tuossa Voimala-ohjelman jutussa! Olisin mielelläni kuunnellut sinua enemmänkin. Eivätkö juontajat antaneet sinulle lisää puheenvuoroja?

12/04/2006 11:31 PM

Anonymous said...

Onneksi olkoon Christer. Hyvin pärjäsit. Olet ainakin minut auttanut syömishäiriön hoidossa paremmin kuin nuo auktoriteetit, eli lääkärit kuten niin osuvasti sanoit!

Linda

12/05/2006 12:07 AM



[veteraaniurheilija](#) said...

Nolostuttaa tuollainen meikäläisen kehuminen rakkaat kommentoijani **biponainen** ja **Linda**. Kyllä minulla oli ihan sopivan pienoinen vaikutus ohjelman sisältöön. Toimittajat osasivat ammattinsa. Onnistuivat saamaan minustakin jotakin hauskaa irti. Loivat sellaisen rennon fiiliksen.

Ehkä olisi voinut olla hieman monipuolisempi päätöskeskustelu tosin tilanne oli vaikea toimituksellisesti. Älkää ihmetelkö niitä mokia mitä joskus sattuu telkkarissa. Ihmetelkää enemmänkin, miten vähän epäonnistumisia sattuu. Tuo Irene on hieno tyyppi. Oli oikein mukava jutella ennen ohjelman alkua. Hän on julkaissut kirjan aiheesta. Sellainen oikeiden sanojen mestarillinen löytäjä. Ammattilainen. Sven Pahajoki oli mielestäni ohjelman ehdoton sankari. Rauhallisella tyyllillään hän todisti sen puolesta, että laihdutus voi onnistua ja tulokset voivat olla pysyviä. Abiturientti Jenni oli mukava tuttavuus, Jutteli viisaita. Oli katsos, vielä raikkaat aivot. Toista se on meillä vanhuksilla, ajatus ei luista.

Ei ollenkaan niin paha kokemus kun olisin osannut kuvitella. Lisäsi kunnioitustani TV-työtä kohtaan. Marketta ja Raisa ovat hyviä toimittajia, sen uskallan väittää. Täytyy yrittää katsoa ohjelmaa jatkossakin.

12/05/2006 12:58 AM

Anonymous said...

Christer, sinun täytyy mainostaa täällä blogissasi ETUKÄTEEN, jos sinut voi nähdä jossain tv-ohjelmassa. Nyt minä missasin tuon Voimalan, arvaa harmittaako. Aihekin olisi kiinnostanut.

\*p\*

12/05/2006 8:53 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minä haluan **\*p\*** välttää tällaista leimaa: Katsos tässä minä olen tyrkyllä! Eiköhän ole jatkossakin parempi niin, että pysyn hieman taka-alalla. On tässä omalla nimellä esiintymisellä ihan tarpeeksi kestämistä minun lisäkseni niillä muilla harvoilla jotka minut tuntevat. Tietäisitpä miten hermona läheiseni ovat: Mitähän ihmettä tuo christer taas menee möläyttämään, tai mitä hän taas menee tekemään! Pelkään pahoin, että aitouteni häviää jos minut nähdään liian usein telkkarissa, joten näitä televisioesiintymisiä tulee olemaan tosi harvassa. Minä olen ihan tavallinen ihminen, en missään nimessä mikään julkis tai julkisuuteen ehdottomasti pyrkivä. Minä olen parhaimmillani sellaisessa rennossa esiintymistilanteessa, jossa ensin ryöstettyäni muilta "tärkeiltä" ihmisiltä puheenvuoron tai huomion (vaikkapa "käsillä seisoen"), voin sitten ehkä jotain tärkeääkin sanoa tai jotain oikein tyhmää, jotta ihmiset ylipäätensä ajattelisivat. Eivätkä menisi lauman mukana hokien sitä joo-joo-viestiä joka milloinkin sattuu olemaan muodissa.

Jos - ja nyt todella ISO JOS! - jos joskus saisin oman shown siellä telkkarissa, sen nimi olisi esimerkiksi "Suu puhtaaksi". Ohjelma tulisi ulos telkkarista kerran kuukaudessa. Sitä yksittäistä ohjelma-osuutta tehtäisiin esim. sen kokonaisen kuukauden tai monta vuotta jos asia vaatisi niin pitkän valmisteluajan. Asiaa käytäisiin läpi erityisen huolella, perehdyttäisiin jok'ikiseen yksityiskohtaan ja katsottaisiin tilannetta monelta eri kantilta. Asian tiimoilta suoritettaisiin erittäin huolellinen taustatyö ennen kameroiden eteen astumista. Sitten kameroiden

käydessä asiasta ihan oikeasti mahdollisimman paljon tietävät henkilöt sanoisivat vielä muutaman valitun sanan, eli puhuisivat "suunsa puhtaaksi". Suomen kansa kerääntyisi kodeissa sankoin joukoin sitä hetkeä varten jolloin "totuus" paljastettaisiin. Ilmaan jäisi leijumaan se "totuus" asiasta, ehkä jokin kiusallinen paljastus esitettäisiin, ehkä tuotaisiin julki jotain tietoa jota oli aiemmin pimitetty. Mitään ei jätettäisi kertomatta. Välittömästi ohjelman esittämisen jälkeen avattaisiin keskustelukanava missä ihmiset voisivat ohjelmassa esiintyneiden kanssa käydä jatkokeskustelua esim. kuukauden ajan. Sen jälkeen "Suu puhtaaksi" -ohjelman toimittaja sanoisi kaiken tämän kerääntyneen asian tiimoilta saadun kokemuksen ja ajatuksenvaihdon perusteella sen viimeisen sanan. Ehkä tämä voitaisiin ilmoittaa jopa television pääuutislähetyksessä. Arvi Lind voitaisiin kustua vielä töihin sitä tilannetta varten. Se luettaisiin ääneen. Siihen tyydyttäisiin. Se olisi sen hetkinen konsensus vallitsevasta tilanteesta. Tämän enempää asiasta ei voitaisi sanoa, kunnes taas ilmenee jotain sellaista olennaista uutta joka muuttaisi käsitystä.

Voisiko tällainen ohjelmaformaatti toimia? En tiedä, mutta vaatisi se aikamoisen "hullun" toimittajan ja aikamoisen tärkeän asian käsiteltäväksi. Esimerkiksi ravitsemuksen alalla: Mikä on totuus Pohjois-Karjala tutkimuksesta? Voiko Suomessa tehdä puolueetonta, rehellistä tutkimustyötä esimerkiksi jostakin yksittäisestä elintarvikkeesta? Paraneeko terveyteni jos syön tuota luontaistuotetta? Onko meijerivoi terveellistä?

Anteeksi kun en ilmoittanut etukäteen televisioesiintymistäni. En tule sitä jatkossakaan tekemään ja luennoillani ja kirjoissani on tosi paljon iloisia yllätyksiä tarjolla. Ne pitää vaan itse oivaltaa ja luottaa siihen, että tällainen tuiki tavallinen ihminen voi olla edes jossakin määrin kiinnostavalla tiedolla varustettu.

Teen tätä blogia suurella sydämellä. Kiitos kun luet sitä ja pohdit esitettyjä asioita. Älä kulje lauman mukana sanoen joo-joo. Pohdi itse. Voiko asia olla niin?

Ymmärsitkö?

12/05/2006 9:39 AM

Anonymous said...

Uskon, että ymmärsin. Pelkään, ettei ohjelmaformaattisi toimisi, koska valtaosa ihmisistä haluaa valmiiksi pureskeltua helppoa tietoa, ei kaivella asioita pohjamutiaan myöten.

Blogiasi on kiva lukea, koska kirjoitat asiaa ja tarvittaessa tarkistat mielipiteitäsi.

Ymmärrän kyllä, ellet halua tv-esiintymisiäsi mainostaa. Itse en edes uskaltaisi mennä telkkariin.

\*p\*

12/05/2006 10:14 AM

Anonymous said...

Olet tosi rohkea! Ja ehkä vaatimattomin koskaan tapaamani ihminen. Kiitos, pelastit päiväni, ehkä koko viikon.

Linda

12/05/2006 10:40 AM

## Osaatko kuunnella?

**Olen viime aikoina** saanut pitää runsaasti luentoja. On ollut suosittua ravintokaraokea, urheiluseurat ovat järjestäneet valmennusiltoja, potilasyhdistyksissä on ollut kaikkea mahdollista esillä liikunnasta ja ravitsemuksesta.

**Kokemukseni mukaan** ennakkoluulot ovat hälventyneet, virheellisiä käsityksiä on oikaistu ja terveysvalistusta annettu kaikesta sydäimestä sydämellisille ihmisille. Haluan yhtyä ylilääkäri Heikki Tikkasen arvioon luennon merkityksestä. En osaisi asian itse paremmin ilmaista:

**"Luento on parhaimmillaan** oma itsenäinen esityksensä. Sellaisena pyydetty ja sellaisena pidetty. Kertaluontoinen tapahtuma, jossa luennoitsija parhaimmillaan laittaa peliin paitsi tietonsa asiasta ja taitonsa esiintyjänä myös kokemuksensa koko aihepiiristä. Luento on performanssi. Luennoitsijalla on omaa sanottavaa ja paljon sellaista hiljaista tietoa, jonka hän haluaa ilmaista kuulijoilleen ja jota ei oppikirjoista ja luentomonisteista löydy. Vaatimukset myös kuulijalle ovat kovat. Tieto, joka hyvästä luentoesityksessä tarkkaavaiselle kuulijalle tarttuu, ei löydy paperilta ennen esitystä eikä sen jälkeen. Se on esityksessä. Luentolyhennelmä tai monistepino joutaa tuolloin nurkkaan pölyttymään. Esityksestä muistiin piirtynyt mielikuva säilyy ja yhdistyy ennemmin tai myöhemmin kuulijan vanhoihin ja uusiin tietoihin. Siitä tulee huomaamatta osa kuulijan omaa osaamista. Kritisoimme usein luennoitsijaa, mutta osaammeko enää monistepinojen keskellä olla hyviä kuuntelijoita?"

**Tavataan luennoilla!**

**Lähde:** [Mediuutiset, 24.11.2006](#)

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 16) ilmestyy helmikuussa vuonna 2007.**