

Christerin ravintouutisia numero 17, helmikuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 17, helmikuu 2007	1
Johdanto	2
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	2
Kohtuus kaikessa myös antioksidanttien suhteen	3
Hedelmällinen maitorasva.....	8
Potkaise aineenvaihdunta käyntiin!	9
Laihdutuksessa kaksi eri leiriä	10
Antibiootit ja lihavuus.....	11
Kofeiini saattaa suojella iäkkäiden sydäntä	12
Tutkimusvilppiä laihdutuspillereistä.....	12
Saastunutta vettä	13
Transseja nolla - sitten on hyvä olla!	14
Ruokavalioiden TOP78.....	15
Kansan terveys vastaan Kansanterveyslaitos.....	20
Ribes Nigrum Rules!.....	21
Lihavuus ja moraali.....	21
Näin on närhet!.....	28
Lähikauppa yhä harvemman ulottuvilla.....	29
Tulehdus vie ehkä luutkin mennessään.....	30
Infrapunasaunalla kilojen kimppuun.....	31
Pois telkkarin äärestä!	32
Kalaa kannattaa syödä.....	32
Taas mennään munalla töihin	35
Leusiinin puutostilalla eroon läskeistä?	39
Mikä mahtaa olla totuus kolesterolista?.....	40
Diabeetikon kannattaa vaihtaa margariini voihin	43
Myytävänä hikisiä paitoja	43
Hyvän luennon aineksia	44
Ravitsemus herättää tunteita	46
Seisontaliikuntaa	56
Miten kertoa lihavalle että olisi syytä laihduttaa?.....	56
Rakkaudella valmistettua ruokaa	60
Porkkanamehulla iho ruskeaksi	61
Suomalaiset lihovat	61
Laskiaispullan äärellä mietittyä	64
Reikiä nolla kuuluu yhä harvemmin	65
Laihdutuksen lyhyt oppimäärä.....	67
Puolet naisen elämästä kuluu laihduttamiseen!	70
Moni pakkaus päältä kaunis.....	72
Kevyttä ruokatarinaa	74

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).
”Tuntuma kärkeen säilynyt”**



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



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

**Puh: 09-8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi**

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaan "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivitetty 22.2.2007) 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)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
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 ilmestynyt 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 alkaen 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,43 € / km).

Tiedustelut:

christer sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

.....
Varustan nämä juttuni 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

Kohtuus kaikessa myös antioksidanttien suhteen

*

Ainakin osa yleisesti käytetyistä antioksidanttipillereistä kasvattaa kuolemanriskiä, päinvastoin kuin näiden pillereiden markkinoijat väittävät. Tähän tulokseen päätyi tanskalainen tutkijaryhmä tehtyään aiheesta tehdyistä tutkimuksista ns. meta-analyysin. Kuolemanriskiä kasvattavat tanskalaisten mukaan beetakaroteeni sekä A- ja E-vitamiini. En ole lukenut tutkimusta ([JAMA](#)) ja olen pelkästään uutistoimistojen välittämän tiedon varassa. Jos kuitenkin on niin, että suurin painoarvo beetakaroteenin kuolemanriskin kohottamisessa, on peräisin Kansanterveyslaitoksen surullisenkuuluisasta SETTI-tutkimuksesta, niin pitäisin kohu-uutista ja tutkimusta varsin harhaanjohtavana. Tuo Syövänehkäisy tutkimus ([SETTI-tutkimus](#)) on osoittautumassa täydelliseksi floppiksi! Tarkoituksenhakuisella tavalla SETTI-tutkimuksessa etsittiin vitamiineille jotain sellaista

roolia mikä niillä ei ole ([Beta Carotene "risks" proven false!](#)). [Ravitsemus herättää tunteita](#) laidasta laitaan!

Tanskalaistutkijat löysivät aiheesta 68 satunnaistettua koetta, jossa oli mukana valtava määrä ihmisiä, yhteensä 230 000. Yksi näistä on todellakin Suomessa 1990-luvulla tehty SETTI-tutkimus. Tutkimukset jaettiin kahteen joukkoon, tieteellisesti laadukkaampiin ja heikompiin. Kun tarkasteltiin kaikkia kokeita yhdessä, ei antioksidanttien käytön ja kuolemanriskin välillä ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä eli antidoksidanteista ei ollut sen enempää haittaa kuin hyötyäkään. Kun mukaan otettiin vain laadukkaat tutkimukset, oli koehenkilöitä edelleen yli 180 000 ja tutkimuksia 47. Näiden perusteella antioksidanttilisät lisäävät kuolemanriskiä 5%:lla. Beetakaroteenin käyttö lisäsi riskiä 7%:lla, A-vitamiini 16%:lla ja E-vitamiini 4%:lla. C-vitamiinin tai seleenin käyttö ei kasvattanut kuoleman todennäköisyyttä. Seleenillä näytti olevan tilastollisesti kuolemanriskiä pienentävä vaikutus kun mukana olivat kaikki tutkimukset. Kun laadultaan heikommät jätettiin pois, seleenin myönteinen vaikutus hävisi. Seleenin vaikutuksia koskevia tutkimuksia on parhaillaan meneillään maailmalla, joten siitä saadaan lisää tietoa lähivuosina.

Antioksidanttien syömistä on pidetty terveydelle edullisena, koska elimistössä muodostuu jatkuvasti ns. vapaita happiradikaaleja. Niillä on laboratoriokokeiden mukaan soluja rappeuttava vaikutus. Teorian mukaan antioksidantit eliminoisivat tämän haitallisen vaikutuksen. Soluviljelmässä antioksidantit vähentävät happiradikaaleja, mutta elimistössä tilanne ei ole ilmeisesti näin yksinkertainen. Tutkijat pohtivat mikä antioksidanteissa vaikuttaa haitallisesti. On mahdollista että elimistössä syntyvien vapaiden happiradikaalien poistamisesta seuraa, että joku korjausmekanismi ei pääse toimimaan kuten pitäisi. Varteenotettava seikka on sekin, että antioksidanttilisät eivät ole yhtä tiukan kontrollin alaisia kuin varsinaiset lääkkeeksi hyväksyttävät valmisteet. Joka tapauksessa, antioksidanttilisiä käytetään hyvin yleisesti Pohjois-Amerikassa ja Euroopassa. Arviolta 10-20% aikuisväestöstä eli 80-160 miljoonaa ihmistä näissä maissa käyttää niitä säännöllisesti. Jos ne lisäävät kuolemanriskiä nyt arvioidulla tavalla, niin kansanterveydelliset vaikutukset ovat suuret.

Tavattoman vaikea ottaa kantaa tähän asiaan. Oma mielipiteeni on tällä hetkellä, että antioksidanteista on enemmän hyötyä kuin haittaa ja niitä pitäisi nauttia kohtuullisia määriä luonnon omista antimista, ei pilleripurkista. Odotellaan mitä tuottelias [tohtori Matti Tolonen](#) kirjoittaa asiasta.

Goran Bjelakovic, Dimitrinka Nikolova, Lise Lotte Gluud, Rosa G. Simonetti, Christian Gluud. Mortality in Randomized Trials of Antioxidant Supplements for Primary and Secondary Prevention. Systematic Review and Meta-analysis. JAMA 297: 842-857, 2007

Lähde: [Radion tiedeuutiset, 28.2.2007](#)

[Juuso](#) said...

Erinomainen aihe, Christer!

Tyypillisesti antioksidatiivisiksi yhdisteiksi miellettyjen (kuten beta-karoteeni, E-vit.) yhdisteiden supplementaatiot ovat tosiaan usein tutkimusvalossa epäonnistuneet, etenkin suurilla annostuksilla. Eräs keskeinen pointti jota tekstissäsi sivusitkin, lienee se, että antioksidanttiyhdisteiden kirjo on mielletty menneinä vuosikymmeninä a) liian kapeaksi b) painottaen tiettyjen yhdisteiden

antioksidatiivisuutta liiaksikin.

Eräs keskeinen, vahvasti antioksidatiiviseksi yhdisteiksi todettu ryhmä on nimittäin polyfenolit. Tämän yleisnimikkeen alle mahtuu lukuisia yhdisteitä, joilla on ollut laajoissakin väestötutkimuksissa suojavaikutus mm. aikuistyyppin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä tiettyjä syöpiä kohtaan.

Yhtä kaikki, nämäkin yhdisteet ovat hyvin herkkiä ja niiden fysiologisten vaikutusten "dynamiikka" lienee kaikkea muuta kuin lineaarinen dose-response-annosvaikutus. Viime aikoina on kuitenkin saatu paljon näyttöä sille, että luonnon omat, vielä osittain selvittämättömät yhdisteet kuten polyfenolit vastaavat antioksidanttivaikutuksesta useassa tapauksessa huomattavasti suuremmin, kuin vaikkapa tuotteen E-vitamiinipitoisuus.

Näistä lyhyesti+kokonaisartsu jos oikeudet löytyy:
Polyphenols: antioxidants and beyond

<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/81/1/215S>

Hyvä lyhyt yhteenveto
vitamiinisupplementaatioiden tehottomuudesta editoriaalisessa muodossa:

The dubious use of vitamin-mineral supplements in relation to cardiovascular disease

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/84/4/680>

On siis jopa melko virheellistä puhua "antioksidanttien vaikutuksesta", tai edes yhdisteen "kokonaisantioksidatiivisuudesta", viitaten tuohon yhdisteiden hyvin moninaiseen kirjoon. Täten esimerkiksi ravinnon antioksidanttien suojavaikutusta ei voida väheksyä "vain" epäonnistuneiden beta-karoteeni-/E-vitamiinisupplementaatiotutkimusten perusteella. Lienee kuitenkin selvää, että näitä luontaisia yhdisteitä on erittäin vaikea eristää pillerimuotoon.

Joka tapauksessa aihe, jossa riittänee vielä vuosikymmeniksi tutkittavaa - myös näissä blogeissa. :)
2/28/2007 1:12 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Odotellessani sekavin tuntemuksin luontaistuotealan ja noiden muiden pillerikauppioiden vastaiskua (he nimittäin lukevat blogiani ja uutiskirjeitäni suurella mielenkiinnolla!), oli ihan mukava lukea **Juuson** ansiokas analyysi vallitsevasta tilanteesta.

Tein yhteistyötä aika pitkään tohtori Matti Tolosen kanssa, opin häneltä paljon asioita, sekä hyvää että pahaa. Hyvää Tolosessa on se, että hän monista pillerikauppiasta poiketen edes yrittää perustella asiansa ja tuoda tieteellisiä tutkimuksia mukaan kirjoituksiinsa. Tosin hän lukee hyvin valikoivasti tieteellistä kirjallisuutta ja raivostuu nähdessään pienintäkään pillerintarjonnan harmonian

särkymistä. Tähän ja erääseen toiseen merkittävän huonoon seikkaan yhteistyömme hedelmällisin puoli kariutui. Todella vahinko, sillä Tolosella on valtavasti tietoa näistä antioksidanteista. Jos hän kohtelee kaikkia ystäviään yhtä tympeästi kuin minua, silloin hän lienee aika yksinäinen ja katkeroitunut ihminen. Hän on niin kiinni tuossa pillerinyörytyksessä, että se muodostuu järkevän ajatusenvaihdon vakavaksi esteeksi. Olen yllättäen sitä mieltä, että Tolonen on jo pitkään ollut täysin oikeassa suurten kansansairauksiemme syntymekanismeista (tulehdushypoteesi!).

SETTI-tutkimus on katastrofi (sisäpiiritietoa tästä on, paljastan yksityiskohtia vasta sitten eläkeläispäivinä, jos silloinkaan) ja KTL on tehnyt tavattoman paljon vahinkoa sinivalkoiselle tieteelliselle tutkimustyölle ja suotta antanut luontaistuotealalle loistavan vastaiskuun oikeuttavan asean: pilleritutkimusten tuloksia on KTL:ssä tulkittu tarkoitushakuisesti vääristellen, jotta luontaistuoteala pilleripurkkeineen joutuisi huonoon valoon. Itse asiassa tilanne on kääntynyt juuri päinvastaiseksi teholtaan. KTL:n sähläilyn takia arvokkaimmastakin suomalaisesta tutkimustyöstä ravitsemuksen saralla uhkaa mennä uskottavuus. Tämä on vakava asia.

Palatakseni kommenttiisi vielä, haluan sanoa iloitsevani tosi paljon ajatuksestasi: *Lienee kuitenkin selvää, että näitä luontaisia yhdisteitä on erittäin vaikea eristää pillerimuotoon.* KIITOS!

2/28/2007 1:55 PM

[Tiedemies](#) said...

Ainakin A-vitamiini on käsittämättömän myrkyllistä, tappava annos on hyvin pieni. Määrä tekee myrkyn, tätä eivät kaikki muista.

2/28/2007 2:30 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hyvä huomio **Tiedemies**. Ruoasta on käsittääkseni kuitenkin vaikea saada sellaista A-vitamiinimäärää, että se tuottaisi myrkkyyvaikutuksen.

2/28/2007 2:47 PM

Anonymous said...

Lue huviksesi miten ystävääsi tohtori tolosta irvailaan täällä:

<http://www.tiede.fi/keskustelut/viewtopic.php?t=15098>

Sinä kun tunnet tuon Tolosen paremmin: Voiko todella olla niin että hän todellakin itse kirjoittaa nuo juttunsa tuonne keskusteluun? Voihan se olla niin että joku esiintyy hänen nimellään. Noiden tekstien taso ei nimittäin ihan ole tohtorin tasoista.

2/28/2007 8:07 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anonymous, en voi tuota kommentoida.

2/28/2007 9:43 PM

Anonymous said...

Jääkarhun maksassa on käsittääkseni niin paljon a- vitamiinia, että sitä kun syö pienenkin määrän, kuolee. Erinäiset retkikunnat tekivät tuon mokaan ennen kuin asia tajuttiin, muistelisin jostain valituista paloista lukeneeni...

p

3/01/2007 7:45 AM

[Tiedemies](#) said...

Koiran maksassa ainakin on niin paljon A-vitamiinia, että sitä syömällä saa hengen pois. (Jos valittujen palojen juttu, josta puhut, on sama kuin minkä minä olen lukenut, niin retkikunta nimenomaan söi koiransa, ja se kaveri, joka söi maksaa, kuoli.)

Ylipäätään eläinten maksassa on paljon A-vitamiinia ja siksi maksaa ei pitäisi paljoa syödä. Raskaana olevien naisten kehoitetaan käsittääkseni välttämään maksaa kokonaan juuri A-vitamiinin vuoksi.

D-vitamiini on myös hyvin myrkyllistä isoissa määrissä, mutten ole mistään kuullut, että sitä voisi saada ruoasta sellaisia määriä.

Vesiliukoisista vitamiineista B6 eli pyridoksiini ainakin voi aiheuttaa vaurioita proprioseptiselle aistille (ns. lihasaisti). Yleensä häiriöt poistuvat, kun ylimääräinen vitamiini poistuu elimistöstä, mutta joskus vaurio on pysyvä.

Toisaalta, tässä jutussa puhuttiin pidemmistä aikaväleistä ja pienemmistä annoksista kuin varsinaisista yliannostuksista.

Uskoakseni vitamiinilisät, joissa annostus on korkeintaan suositellun päiväannoksen suuruinen, ovat täysin turvallisia säännöllisestikin käytettynä. Iso osa voi olla täysin turhaa, mutta on muutamia ravinteita, joiden riittävä saanti ruoasta on hankalaa, vaikka söisi kuinka monipuolisesti ja terveellisesti.

Ainakin D-vitamiini on tällainen suomalaisille, koska talvisin ei ole auringonvaloa riittävästi. Useimpien ruokien D-vitamiinipitoisuus on niin alhainen, että ilman todella spesifistä suunnittelua voi hyvinkin jäädä saanti liian pieneksi, varsinkin lapsilla.

Ja vaikka Christer onkin kasvissyöntiä (ja erityisesti veganismia) vastaan paljon puhunut, niin kuitenkin monet sen tien valitsevat. Heille B12-vitamiinin lisät ovat välttämättömiä. Tosin hekin saavat sen syömällä vain noin 10 grammaa [Marmite](#)-tahnaa. (Rehellisyyden nimessä, Marmitenkin B12 vitamiini on lisättyä; hiivassa ei, vastoin yleisiä luuloja, ole lainkaan B12 vitamiinia. B12 vitamiinia tuottavat tietyt bakteerit.)

3/01/2007 9:46 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Erinomaisen hyvää keskustelua vitamiinien ja antioksidanttien kääntöpuolesta. Liika on todellakin liikaa. Kiitos **Tiedemies** ja *p*!

3/01/2007 10:33 AM

Hedelmällinen maitorasva



Maitorasvojen parjaus/valistus -kampanjat ovat purreet hyvin. Kaupan hyllyiltä on turha etsiä monipuolista täysrasvaisten maitotuotteiden valikoimaa. Tarjolla on kevyitä vaihtoehtoja ajan hengen mukaisesti. Voita, täysmaitoa ja rasvaisia jogurtteja suosivaa ravintovalistajaa katsotaan kummeksuen ja tarpeen vaatiessa häntä kehoitetaan lopettamaan tällainen valistustyö vaikkapa tähän tyyliin:

Makuasioista ei sovi kiistellä, muttei myöskään faktoja pidä vääristellä, eikä varsinkaan sotkea omia mielipiteitä tutkittuun tietoon. Kuten Christer Sundqvist juttunsa alussa toteaa, kuluttajista osa valittaa, ettei oikein tiedä keneen uskoa. Harmi, että hän itse sortui virheellisten tietojen esittämiseen – ja luultavasti lisäsi entisestään kuluttajien hämmennystä. Terveysten ammattilaisilla on haastava työ saada kannustettua ihmisiä muuttamaan elintapojaan terveellisempään suuntaan. Heidän aikansa ei pitäisi mennä ristiriitaisten ja virheellisten käsitysten oikaisemiseen. (Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliiton kehittämispäällikkö Juoksija -lehdessä 10/2006, koskien puolueetonta juttuani meijerivoista samassa lehdessä)

Tässä tulee taas tätä "virheellistä tietoa" maitorasvoista. [Kakkosleirissä](#) on tänään ilon päivä! Yhdysvaltalaiset tutkijat ovat todenneet, että rasvaiset maitotuotteet vähentävät ovulaatiohäiriöitä ja sitä kautta lapsettomuutta. Ravitsemustieteilijä Jorge Chavarro Harvardin yliopiston kansanterveyden laitoksesta analysoi kollegoineen terveys- ja ruokavaliotiedot 18 555 naiselta, jotka olivat yrittäneet tulla tai tulleet raskaaksi 1991-1999. Iältään tutkitut olivat 24-42-vuotiaita.

Analyysi osoitti, että maitorasvalla oli merkitystä: mikäli nainen söi vähärasvaisesta maidosta tehtyjä kevyttuotteita kaksi tai useamman annoksen päivässä, ovulaatiohäiriöiden aiheuttama lapsettomuusriski oli 85 prosenttia suurempi kuin muilla. Sen sijaan jo yksi annos rasvapitoista maitotuotetta vähensi riskiä 27 prosenttia verrattuna naisiin, jotka nauttivat sellaisen korkeintaan kerran viikossa.

Tutkijat uskovat tuloksen selittyvän sillä, että maitorasva tai sen sisältämät rasvaliukoiset yhdisteet parantavat munasarjojen toimintaa. Tohtori Chavarro kehottaakin raskautta yrittäviä naisia syömään mieluummin maitorasvapitoista jäätelöä kuin rasvatonta jogurttia. Hän kuitenkin muistuttaa ajan hengen mukaisesti, että muutos ei saisi paisuttaa päivittäistä kalorimäärää, eikä tyydyttyneiden rasvojen kokonaismäärä saisi sekään lisääntyä.

J.E. Chavarro, J.W. Rich-Edwards, B. Rosner, and W.C. Willett. A prospective study of dairy foods intake and anovulatory infertility. Hum. Reprod. Advance Access published online on February 28, 2007

Tutkimuksen julkaisi [Human Reproduction](#) ja sitä puntaroi myös [BBC](#) tänään, ja [Boston Globe](#), [MSNBC](#), [New Scientist](#), [New Zealand Herald](#), [Reuters](#), [Telegraph](#), [China Daily](#), [CNN](#), [USA Today](#), [CBS News](#), [Independent](#), [My Fox](#), [Olberlin Times](#), [Meadow Free Press](#), [Wyoming News](#), [Scotsman](#), [DailyRecord](#), [ZeeNews](#), ym ym... jopa [Helsingin Sanomat](#) kirjoittaa uutisesta.

Lähde: [Tiede-lehti, 28.2.2007](#)

Potkaise aineenvaihdunta käyntiin!

Vuoden luontaiselintarvike 2007 on [Molkosan Vitality](#). Se antaa potkua aineenvaihduntaan. En ole itse kokeillut tuotetta. Tässä minulle toimitettu mainosteksti sellaisenaan. En ole täysin vakuuttunut tuotteen sopivuudesta kaikille. Kokeilkaa ja jos tuote miellyttää, iloitkaa asiasta.

Suomen Terveyskauppiain Liitto ry on valinnut vuoden 2007 luontaiselintarvikkeeksi A. Vogel in Molkosan Vitality –herajuomajauheen. Molkosan Vitality on maitoheratiiviste, johon on lisätty kuitua, vihreää teetä ja raikas appelsiinin maku. Molkosan Vitality rauhoittaa vatsaa, tehostaa ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa sekä antaa elinvoimaa.

Molkosan Vitalityn markkinoille tulo on ollut menestys joka puolella maailmaa. Englannissa, Harrogaten luontaistuotealan messutapahtumassa 2006, tuote valittiin vuoden luontaiselintarvikkeeksi heti markkinoille tulonsa jälkeen. Ensimmäiset erät tuotetta myytiin hetkessä loppuun, myös Suomessa. Perinteinen nestemäinen Molkosan maitoheratiiviste on yksi Vogel in suosituimmista tuotteista, mutta sen rinnalle kaivattiin tuotetta, joka tukisi monipuolisemmin suoliston tervettä toimintaa. Jauhemuodossa tuotetta on helppo käyttää ja uusi maku miellyttää”, kertoo toimitusjohtaja Marjatta Pyhähuhta A. Vogel Oy:stä.

Molkosan Vitality on prebiootti, joka ylläpitää vatsan hyvää bakteerikantaa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. ”Suomalaisten vatsat tarvitsevat lisää kuitua, sillä saamme sitä vain noin 20 grammaa vuorokaudessa ja suositus olisi 25 - 35 grammaa. Herajuomajauheeseen on lisätty kuitua, joka tasapainottaa vatsan toimintaa ja verensokeria. L+ maitohappo auttaa puolestaan ylläpitämään tervettä bakteerikantaa suolistossa ja se tehostaa myös haitallisten kuona-aineiden poistumista kehosta”, kertoo A. Vogel in proviisori Kaija Heikkilä.

Molkosan Vitality valmistetaan tuoreesta, maitohappokäyneestä alppiherasta, joka sisältää runsaasti maidon hyvää tekeviä vitaaliaineita. Alppiniittyjen runsas kasvusto ja puhdas ilma antavat heralle ainutlaatuisen koostumuksen. Molkosan Vitalityn käytöstä hyötyvät kaikki, joilla on häiriintynyt suoliston bakteerikanta, ruoansulatusvaivoja, turvotusta ja heikentynyt vastustuskyky. Lisäksi tuote piristää ja lisää energisyyttä. Molkosan Vitality on erinomainen janojuoma sekä urheilu- ja palautusjuoma. Se sopii myös diabeetikoille.

Kaksi teelusikallista Molkosan Vitalitya pariin desiin vettä ja voimajuoma on valmis. 2 desilitraa juomaa sisältää 1.2 grammaa L+ maitohappoa ja 6,8 grammaa kuitua. Kahdesta lasillisesta saa jo lähes puolet vuorokauden kuituannoksesta. Jauhetta voi ripotella myös sellaisenaan jogurtin, viilin tai puuron joukkoon. Molkosan Vitality on pakattu 275 gramman kätevään kannelliseen pakkaukseen.

Proviisori Kaija Heikkilä A. Vogel Oy:stä valisti minua sähköpostilla: *Molkosan Vitalityllä ei ole tehty tieteellisiä tutkimuksia. Molkosanille (vanha tuote, nestemäinen, jota on pohjana Vitalityssä) on meneillään yksi, josta odotamme paljon mielenkiintoisia tuloksia.*

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 27.2.2007

Laihdutuksessa kaksi eri leiriä

*

Laihdutusrintama on pystyttänyt ainakin kaksi eri leiriä ja ne ovat pystyttäneet telttansa hyvin etäälle toisistaan. Leireistä ammutaan vuorotellen rasvaisia ja sokerisia pommeja toistensa niskan. Sen sijaan, että yhdessä toimittaisiin vihollisen (lihavuus) kukistamiseksi, kaivaudutaan yhä syvempiin poteroihin. Olen käynyt haastatteluissa molemmissa leireissä.

Ykkösleirissä ollaan kiväärin tanassa puolustamassa länsimaisen tieteen upeimpia saavutuksia. Siellä uskotaan mm. järkevän tuntuiseen kaloriteoriaan. Jos ihminen syö enemmän kuin kuluttaa, silloin ihminen lihoo.

Kakkosleiristä ammuttuja rasvapommeja väistellen, kysyn sotapäällikkö Pecca Puscalta miten tähän tilanteeseen on jouduttu. "Tutkimuksiin perustuvia ravitsemussuosituksia haastetaan rasvapommien kera lähes joka päivä. Tiedotusvälineet ymmärrettävästi etsivät vastakkainasettelusta aineksia uutisiin. En ole kuitenkaan huomannut, että alan tutkijoiden ja varsinaisten asiantuntijoiden kesken laihdutuksesta olisi ilmennyt minkäänlaista erimielisyyttä. Yksittäiset henkilöt repivät suutaan ja esittävät vaihtelevin tarkoituksin omia mielipiteitään", Pusca selittää.

"Tulin juuri tuolta kakkosleiristä. Siellä uskotellaan, että rasvaa voi ihminen syödä ihan huoletta, ei siitä liho. Heillä on jopa oma kaloriteoriaansa! Mitä siihen sanotte?" Pusca luo minuun säälinsekaisen katseen ja sanoo: "Älä usko noihin kakkosleiriläisten fantasioihin. Luota tieteellisiin tutkimuksiin. Rasvainen ruoka tietenkin lihottaa. Jos ihminen haluaa laihtua, silloin pitää syödä vähemmän ruokaa, ennen kaikkea pitää välttää kovia eläinrasvoja, upeita kevyttuotteita voi sen sijaan suositella ja sitten pitää muistaa liikkuu enemmän."

Sissipäällikkö Andy Heiccila kakkosleiristä pitää vanhan koulukunnan ajatuksia aikansa eläneenä. Uusi aika on koittamassa, jolloin tunnustetaan, että leivän ylettömään syömiseen ja rasvakammoon houkuttelemisen oli taitavasti johdettu elintarviketeollisuuden ja lääketieteellisuuden mainoskampanja. "Nyt kun saatiin palstatilaa lehdissä meidän uusille ajatuksillemme, voitto on varma!", Andy uhoaa ja jatkaa: "Kolesterolilla pelottelun on loputtava! Rasvaa voi syödä. Atkins ja Montignac ovat jo pitkään julistaneet, että rasvoilla ja eritoten kokonaisenergiämäärillä ei ole juuri mitään tekemistä ylipainon kanssa. Energiaravintoaineiden käyttö on paljon monimutkaisempaa kuin vanha koulukunta väittää. Se mikä vaikuttaa rasvakudokseemme on insuliini. Mitä enemmän ja useammin sallitaan insuliinin nousu päivän mittaan syömällä runsaasti hiilihydraatteja, sitä enemmän muodostuu rasvakudosta. Kun syömme rasvaa ei muodostu mitään insuliinia ja rasvakudos ei kasva, pikemminkin rasvakudos vähenee ja me laihdumme. Viljatuotteiden, perunan ja makeisten syöminen pitää joko lopettaa kokonaan tai vähentää lähes minimiin, silloin

ihminen voi hyvin. Liikunnalla ei juurikaan voi vaikuttaa painonhallintaan."

Päätän raporttini tähän. Toivottavasti tilanne rauhoittuu pian ja sissipäällikkö sotajoukkoineen voivat pian istahtaa neuvottelupöytään vanhan tiedon johtajien kanssa ja jatkaa taistelua yhdessä lihavuusvihollista vastaan.

Anonymous said...

Aika hauska juttu ja hyvä kärjistys vallitsevasta tilanteesta. Kuulun tuohon kakkosleiriin.

Tommi

2/27/2007 3:17 PM

biponainen said...

Täällä myös kakkosleiristä! Pecca on niin söpö. En minä häntä kehtaa heittää rasvapommilla.

2/27/2007 3:35 PM

[Anja](#) said...

Yllättävää kyllä, niin minä en kuulu puhtaasti ykköseen enkä kakkoseen. Voiko olla vahvasti kakkoseen kallellaan oleva melkein keskkitien kulkija?

2/27/2007 3:43 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Heippa **Tommi** ja **biponainen**! Täällä me **Anjan** kanssa keskkitien kulkijoina seurataan teidän touhujanne kakkosleirissä. Keskkitien kulkija olen ollut lähes koko aikuiselämäni, mitä nyt välillä voin ylistystä ja rasvaisen jogurtin ihanuutta käyn tuolla kakkosleirissä kokemassa. Leipää ja liikuntaa nautin tuolla ykkösleirissä.

2/27/2007 5:23 PM

[Anja](#) said...

Kyllä liikunnasta voi nauttia kakkosleirissäkin, se on jopa suotavaa. Mutta rasvaista jogurttia voi tosiaan nauttia ainoastaan kakkosleirissä. Ykkösleiriläiset alkavat hyperventiloida, jos sellaisesta edes puhuu.

Leivästä voi nauttia kakkosleirissäkin, jos ei kuulu ääriyhtymään tai niihin, joille se ei kerta kaikkiaan sovi (keliakia tms). Sen sijaan 6-9 palan ykkösryhmään en kuulu.

Christer heittelee voipommeja, joten kuulunee sittenkin enemmän kakkosryhmään.

2/27/2007 5:49 PM

[Antibiootit ja lihavuus](#)

*

[Alexander Fleming](#) kääntyy haudassa? Hänen "keksimänsä" [antibiootit](#) yhdistetään lihavuuteen. Suomen Akatemian rahoittama [MICMAN](#) eli Mikrobit ja Ihminen - tutkimusohjelman yhdessä tutkimushankkeessa selvitettiin antibioottien vaikutusta ja tehoa ihmiskehon normaaliin [bakteerikantaan](#) ja sitä kautta myös yllättäen ihmisen painoon.

Antibioottien arvioidaan pidentäneen ihmisen elinikää noin kymmenellä vuodella. Ihmisessä on keskimäärin puolitoista kiloa bakteereja, joista suurin osa on hyödyllisiä. Suomen Akatemian tutkimuksissa ilmeni, että viikon kestäväällä antibioottikuurilla muutetaan koko ihmisen normaalia bakteerikantaa pitkäksi aikaa. Monet elimistössä olevat

bakteerit kehittyivät vastustuskykyisiksi antibiooteille. Vastustuskykyiset kannat säilyivät suolistossa keskimäärin yhden vuoden. "Jotkut jäävät sinne pysyvästi", kertoo Kansanterveyslaitoksen professori ja kansanedustajaehdokas [Pentti Huovinen](#). Tämän vuoksi turhia antibioottikuureja tulisikin välttää, koska ne lisäävät myös taudinaiheuttajabakteerien vastustuskykyä antibiooteille.

Antibiootit ovat elintärkeitä lääkkeitä ja parantavat monia tulehduksellisia sairauksia. Antibiootit eivät tunnetusti tehoa virusten aiheuttamiin tulehduksiin, kuten esimerkiksi flunssaan. Tämä onkin lääkäreiden suurena haasteena, sillä toistaiseksi ei ole objektiivista keinoa arvioida vastaanotolla sitä, johtuuko sairastuminen bakteeri- vai virusperäisestä infektiosta. Tämä johtaa liian usein siihen, että antibioottiresepti kirjoitetaan potilaille turhaan. Professori Huovisen mukaan lääkäreiden tulisikin saada tarkemmat kriteerit sille, miten ihmisiä tulisi hoitaa antibiooteilla. –Monesti potilaille annetaan antibiootti varmuuden vuoksi ja tästä ajattelusta pitäisi pyrkiä eroon.

Hyvin mielenkiintoista tietoa on saatu suolistobakteerien vaikutuksesta lihavuuteen. Ihmisen normaali bakteerikanta muodostuu syntymän yhteydessä ja säilyy läpi elämän. Lapsi onkin täysin steriili äidin kohdussa ennen syntymää. Hiljattain tehtyjen tutkimusten mukaan ihmisen bakteeristolla arvioidaan olevan vaikutusta ravinnon imeytymiseen. "Esimerkiksi ylipainoisilla ihmisillä on erilainen bakteeristo kuin normaalipainoisilla. Se merkitsee sitä, että bakteerit säätelevät rasva-ainevaihduntaa", toteaa Huovinen. "On ajateltu, että tietty bakteeristo käyttää paremmin ravintoa hyväksi ja kuluttaa energiaa tehokkaammin. Sen vuoksi paino joillakin ihmisillä nousee. Toisen teorian mukaan bakteerit juottavat sellaisia entsyymejä tai molekyyliä, jotka lisäävät rasvakudoksen määrää. Nämä ovat tällä hetkellä tosin vasta olettamuksia", korostaa Huovinen.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 27.2.2007

[Kofeiini saattaa suojella iäkkäiden sydäntä](#)

*

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan kofeiini voi olla hyvää sydänlääkettä iäkkäille. Tutkimuksessa tarkistettiin noin 8000 32-86 -vuotiaan amerikkalaisen terveyttä. Heillä ei ollut tutkimuksen alkaessa mitään merkkiä sydän- ja verisuonitaudeista. Kun tarkistettiin miten paljon kofeiinia (kahvi ja kolajuomat) he olivat nauttineet, huomattiin runsaamman kofeiininkäytön ennustavan vähäisempää riskiä kuolla sydäntautiin. Tulosten tulkinnassa tosin huomattiin, että suojavaikutus saatiin ainoastaan niissä potilaissa, jotka olivat yli 65-vuotiaita ja joilla ei ollut korkeaa verenpainetta.

Lähde: Dagens Medicin, 26.2.2007

[Tutkimusvilppiä laihdutuspillereistä](#)

#

Forskning och Framsteg -lehden blogi inspiroi minua kirjoittamaan tänään (26.2.2007) ikävästä tutkimusvilpistä. Japanilaisessa tutkimustuloksia esittelevässä erittäin suosituksa [TV-ohjelmassa](#) on tapahtunut laajamittaista tutkimustulosten vääristelyä ja

liioittelua. Tutkijoita on joutunut ikävään valoon kun heidän sanomisiaan on vääristelty kaupallisuuden ehdoilla.

Lopulliseksi haaksirikoksi muodostui ohjelmaosuus, jossa [soijapapujen väitettiin auttavan painonhallinnassa](#). Kun ohjelman tietoja ruvettiin kriittisesti tarkistamaan kävi ilmi, että oli syyllistytty systemaattiseen vääristelyyn. Asiaa pidetään niin merkittävänä, että siitä on nähty aiheellista käydä keskustelua arvostetun [Nature -lehden sivuilla](#). "Ohjelman tarkoituksena ei ole ollut kertoa tutkimustuloksista vaan saada katsojia ohjelmalle", kommentoi asiaa eräs japanilainen tutkija.

Tämä on hyvin valitettavaa, mutta ei mitenkään ennenkuulumatonta. Luontaistuotebisnes on usein hakeutunut parrasvaloihin varsin arveluttavin menetelmin. Olen jo pitkään kritisoinut luontaistuotekaupan laihdutusvalmisteita, joiden teho on lähes olematon.

Me elämme sellaista nopean mediatiedottamisen aikaa ja se on vaikeasti sovittavissa tieteeseen, jonka perusluonteeseen kuuluu tutkimustulosten kärsivällinen ja aikaavievä tarkastelu ja pohdinta.

Juttelin erään toimittajan kanssa siitä, että mielestäni televisiosta puuttuu sellainen ohjelmakonsepti, jossa tieteellisiä löydöksiä käydään kriittisesti läpi ja asiantuntijatiimin johdolla esitellään suomalaisille tiede ikään kuin ideoina eikä valmiiksi pureskelluina tuotteina. Toimittaja arvosti ideaani ja myönsi tällaisen ohjelman puuttuvan ohjelmatarjonnasta. Tosin hän ei pitänyt mahdollisena, että tällainen ohjelmaformaatti saisi lähetysaikaa. Ei sellaista ohjelmaa jaksaisi katsoa kuin kourallinen ihmisiä.

Viihteellisessä ohjelmassa tarjottu tutkimusvilppi uppoaa kansaan kuin häkä, mutta asiallisesti tutkimustöitä ruotiva ohjelma ei kiinnosta. Tällaiseen on menty.

Lähde: [Forskning & Framsteg, 26.2.2007](#)

Saastunutta vettä

*

Rasvan tuotekehittely on mennyt liian pitkälle. Selailin äsken Kansanterveyslaitoksen [Fineli-tietokantaa](#). Sieltä löytyy margariinia, jota luonnehtisin lähinnä **saastuneeksi vedeksi**.

[Kasvirasvavite 23% Becel pro-activ extra light](#) (vedellä jatkettua kasvirasvaa)

Tämä oli tarkoitettu huumoriksi. Älkää ottako tätä niin vakavasti! Toisaalta, eihän tuollaista margariinia kukaan järkevä ihminen käytä? Syökää voita ja juokaa vettä juomalasista.

Transeja nolla - sitten on hyvä olla!

**

Kun muualla maailmassa käynnistetään tempauksia teollisten transrasvojen vähentämisen puolesta, Suomessa viralliset tahot reagoivat tilanteeseen vaikenemalla perisuomalaiseen tapaan asiasta. Esimerkiksi [Kansanterveyslaitoksen Fineli-ravintotietokannasta](#) on vähin äänin poistettu tiedot ravintoaineiden transrasvapitoisuuksista! Ainoat tahot, jotka pitävät (teollisten) transrasvojen vaaroista valistamista arvossaan, ovat:

- vaihtoehtoisia ruokavalioita suosivat yhteisöt
- eräs eduskuntaan pyrkivä ehdokas
- yksittäiset valveutuneet kansalaiset

Ensiksi mainittu yhteisö saa tämän asetelman myötä aivan turhan paljon aihetta viranomaisvetoisen ravintovalistuksen (Kansanterveyslaitos, Sydänliitto, Diabetesliitto, yliopistot ym.) rienaamiseen. On ihan selvää, että 1990-luvulla elintarviketeollisuudessamme aloitettu pyrkimys alentaa synteettisten transrasvojen käyttöä, on nyt syytä viedä päätökseen. Kuluttajan pitää saada tuoteselostetta silmäillessä hyvällä fiiliksellä huudahtaa:

Transeja nolla, nyt on hyvä olla!

Rakkaat suomalaiset! Ottakaa selvää teollisista transrasvoista, painostakaa elintarvikkeiden turvallisuudesta vastaavia viranomaisiamme, ostakaa mahdollisimman vähän jalostettuja elintarvikkeita, huomioikaa teollisten transrasvojen aiheuttama terveysriski, suosikaa puhdasta ja monipuolista kotiruokaa.

Lukekaa lisää transrasvoista esimerkiksi Anja Nysténin erinomaisesta [nettikirjoituksesta](#) (<http://www.hiilaritietoiset.net/transrasva.htm>) tai minun omasta [nettikirjastani](#) (Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, 10 euroa). Vasabladet kirjoittaa tänään (25.2.2007) transrasvoista: Annika Aho. [Inga gränser för farliga fetter](#) (Vaarallisille rasvoille ei raja-arvoja) baponainen said...

Hyvä kun pidät meidät ajan tasalla näissä terveysasioissa.

2/25/2007 12:16 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **biponainen**. Lukijoiden ajan tasalla pitäminen on hankalaa kun tietoa teollisista transrasvoista on Suomessa niin vaikea saada. Toivottavasti laajapohjainen kirjoittelu ruoan terveellisyydestä lisääntyy maassamme.

Vasabladetin toimittaja oli iloinen yllätys!

2/25/2007 2:24 PM

Anonymous said...

Tällainen löytyi äsken netistä:

Ktl vastasi:

Hei,

transrasvoissa huomattiin virhe yhdessä luvussa joka sitten kertaantui useampiin

tuotteisiin. Erään henkilön loman takia emme sitä pystyneet korjaamaan, joten ainoa vaihtoehto oli ottaa pois näkyvistä. Pahoittelen asiaa. Tulee takaisin Fineliin heti, kun saadaan kuntoon.

Ei ole tarkoitus erotella.

Ystävällisin terveisin,
Merja Paturi

Ja tuo erottelu koski kysymystä erotellaanko teolliset ja luonnolliset toisistaan.
2/26/2007 2:31 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Arvostaisin lähdetiedon mainitsemista mikäli tuo oli jostakin netistä napattu tieto. Näyttää pikemminkin henkilökohtaiselta kirjeeltä.

Asia on sikäli kiinnostavaa, että ehdin jo ihmetellä transrasvatietojen häviämistä tutusta Fineli tietokannasta.

2/26/2007 2:51 PM

[Ruokavalioiden TOP78](#)

*

Kommentointi on varsin vilkasta!

Hämmästellään yhdessä erilaisten laihdutus-, elämänhallinta ja terveystieteiden lukumäärää. Listasijoitus määräytyy salaisen laskukaavan mukaan, johon sisältyy mm. laskelma tieteellisten tutkimustöiden lukumäärästä, ruokavalioiden järkevyydestä ja käyttökelpoisuudesta. Mitä korkeammalla listalla ruokavalio esiintyy, sitä todennäköisempää on, että dieettiin kannattaa uhrata aikaa ja rahaa. Dieetti on sitä lähempänä huuhaata, mitä alimpana listalla se esiintyy. Viime aikoina mm. vähähiilihydraattisista dieeteistä on julkaistu varsin runsaasti korkealuokkaisia tutkimustöitä ja näiden dieettien listasijoitus on jonkin verran noussut. Ravitsemus herättää tunteita ja vuorenvarmasti tämä lista myös kuohuttaa monien mieliä. Teidän kannattaa protestoida mikäli havaitsette suosikkidieettinne jääneen epäilyttävän kauas kärjestä. Perehdyn tilanteeseen ja korjaan mahdollisesti sijoituksen seuraavalla päivityskerralla mikäli siihen on aihetta. Suoranaisiin virheisiin puutun välittömästi. Huomioikaa, että tämä on minun henkilökohtainen käsitykseni ruokavalioiden järjestyksestä ja kenenkään ei pidä listan takia menettää yöunia!

Suluissa näkyy [edellinen listasijoitus](#).

1. (1) [Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset](#)
2. (3) [Glykeeminen indeksi \("verensokeriblues"\)](#)
3. (2) [Ortoglykeeminen painonhallinta](#)
4. (-) [Kiloklubi ohjelma](#)
5. (-) [Keventäjät ohjelma](#)

6. (5) [Kasvisruokavalio](#)
7. (4) [ENE-dieetti \(VLCD-dieetti, Nutrifast-dieetti\)](#)
8. (-) [Harvardin dieetti](#)
9. (11) [Zone dieetti \(Barry Searsin dieetti\)](#)
10. (9) [Atkinsin dieetti \(ketogeeninen dieetti\)](#)
11. (7) [Omenalla ohuemmaks dieetti](#)
12. (6) [Painonvartijat](#)
13. (12) [Montignac](#)
14. (-) [Nutrilett](#)
15. (8) [Näkkileipädieetti](#)
16. (10) [Pritikinin dieetti](#)
17. (14) [Välimeren dieetti](#)
18. (-) [Mercolan dieetti \("Ilman viljaa" -dieetti\)](#)
19. (-) [Bernsteinin dieetti](#)
20. (15) [Kosher-dieetti](#)
21. (-) [Schwarzbeinin menetelmä](#)
22. (17) [Mammadieetti](#)
23. (18) [Elävä ravinto](#)
24. (-) [Sugar Busters -dieetti](#)
25. (-) [Lutzin dieetti](#)
26. (16) [Body for Life](#)
27. (19) [Fuhrmanin dieetti](#)
28. (20) [Gersonin dieetti](#)
29. (21) [Okinawan dieetti](#)
30. (22) [Total Wellbeing Dieetti](#)
31. (-) [Pellinki-dieetti \("Heikkilän" ruokavalio\)](#)
32. (-) [H-limit-dieetti \("Loikkasen ruokavalio"\)](#)
33. (13) [Scarsdalen dieetti](#)
34. (27) [Kivikauden dieetti \(Paleodieetti\)](#)
35. (-) [Tohtori Pakarisen dieetti](#)
36. (24) [Gluteeni-kaseiinivapaa dieetti](#)
37. (26) [Perunadieetti](#)
38. (28) [Makrobiottinen dieetti](#)
39. (29) [Evoluutiodieetti](#)
40. (30) [Robbinsin dieetti](#)
41. (31) [Grahamin dieetti](#)
42. (-) [Hellerien dieetti \("Hiilihydraattiriippuvaisen dieetti"\)](#)
43. (32) [Perriconen dieetti](#)
44. (33) [Laihduttaminen kaloreita laskemalla](#)
45. (25) [Fit for Life \("Elämäsi kuntoon"\)](#)
46. (34) [Riisidieetti \(Duke University Diet\)](#)
47. (-) [Allévo ohjelma](#)
48. (36) [Hunza dieetti](#)
49. (-) Ezrin dieetti ("Rasvasi avulla hoikaksi", [Insulin control diet](#))
50. (37) [Vichyvesi dieetti](#)
51. (38) [Aineenvaihdunta dieetti](#)
52. (39) [Seksidieetti](#)
53. (-) [Hamptons dieetti](#)
54. (52) [Herbalife](#)
55. (40) [Hollywood dieetti \(South Beach Diet\)](#)
56. (41) [Detox dieetti](#)

- 57. (-) [Go-dieetti](#)
- 58. (-) [Protein Power -dieetti](#)
- 59. (42) [Korkeaproteiininen dieetti](#)
- 60. (43) [Stillmanin dieetti](#)
- 61. (44) [Hedelmädieetti](#)
- 62. (35) [Kaalisoppadieetti](#)
- 63. (-) [Easy Body ohjelma](#)
- 64. (45) [Halleluja dieetti](#)
- 65. (46) [Best bet dieetti](#)
- 66. (47) [Craigin ohjelma](#)
- 67. (48) [Mehiläisen dieetti](#)
- 68. (-) Rasvanhuuhteludieetti ("Fat Flush", [Gittlemanin dieetti](#))
- 69. (49) [Ananasdieetti](#)
- 70. (50) [Lentoemäntä dieetti \(4 päivän ihmedieetti, uranaisen dieetti\)](#)
- 71. (51) [Israelin armeijadieetti](#)
- 72. (53) [Yhden päivän juomadieetti](#)
- 73. (-) [Pysy solakkana CD](#)
- 74. (54) [Veriryhmädieetti \(D'Adamon Dieetti\)](#)
- 75. (55) [Roskaruokadieetti](#)
- 76. (56) Tietokonehakerin dieetti ([Hacker's diet](#))
- 77. (57) [Buddhalaisdieetti](#)
- 78. (58) [Valoravinto \(Breatharian diet\)](#)

Anonymous said...

Voisit poistaa Kosher- dieetin listalta kokonaan, koska sitä noudatetaan uskonnollisista, ei terveydellisistä tai laihdutuksellisistä syistä.

p

2/23/2007 8:27 AM

[Anja](#) said...

Miksi ihmeessä Zone on kasvisruokavalion jälkeen? Zonen ruoka-ainevalikoimahan on huomattavasti monipuolisempi kuin kasvisruokavaliossa ja monipuolisuus varmistetaan joka aterialla.

Entä B12 puutostilat?

2/23/2007 9:09 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kosher -dieetistä on ilmestynyt useita tieteellisiä tutkimustöitä. Taidan pitää sen listalla.

2/23/2007 9:16 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Sekä Zone että kasvisruokavalio ovat kymmenen parhaan dieetin joukossa. Eikö se ole jo aika hyvä saavutus? Zone jää aavistuksen heikommille hieman vähäisemmän tutkimusnäytön takia. Kasvisruokavalion hyötyjä ja etuja on tutkittu tosi paljon, Zonea toki myös, mutta minun merkintöjeni mukaan vähemmän kuin kasvisruokavaliota. Barry Searsin käsitys eikosoideista on mielestäni hieman outo ja ylikorostunut. Muistaakseni Salmenkaija & Tavi (2005) kritisoivat samaa asiaa.

2/23/2007 9:23 AM

[Anja](#) said...

Käsitys eikosoideista ei romuta ruokavalion koostumusta, joka ON monipuolisempi kuin pelkkää kasviruokavaliota noudatettaessa. Logiikkasi ei oikein

kestä. Jos nyt kuvitteellisesti roskaruoaan vaikutusta on tutkittu enemmän kuin Zonea, niin tekeekö se roskaruokavaliosta paremman?

2/23/2007 9:46 AM

[Anja](#) said...

Sijoitus kymmenen parhaan joukossa on toki hyvä. Millä perusteella ENE-dieetti on sinne päässyt? Sehän jos mikä on keino, jota ei voi jatkaa elinikäänsä ja on alunperin tarkoitettu lääkärin valvonnassa toteutettavaksi. Nythän niitä pusseja saa ostaa kuka vaan ja toteuttaa miten vaan.

2/23/2007 9:51 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anja hyvä juurihan vastasin, että Zone saa huippusijoituksen ja tämä oudosta eikosanoidiviritelmästä huolimatta. Eikö sinulle mikään riitä? Zonen listasijoitus on jopa noussut viimekertaisesta. Kasvisruokavalio on pysynyt samalla sijalla, ikään kuin junnaten paikallaan. Zonessa sentään jotakin tapahtuu!

Mitä tulee ENE-dieettiin, se pohjautuu hyvin laajaan tutkimustietoon. Se on nimenomaan "sairaaladieetti". Ei missään nimessä tarkoitettu elinikäiseksi dieetiksi. Jouduin perehtymään tämän ENE-dieetin kiemuroihin aika perusteellisesti luennoidessani muutama vuosi sitten sairaanhoitajille ruokavaliosta. Minua yllätti miten paljon tätä dieettiä on tutkittu. Viime aikoina tutkimusrintamalla on ollut hiljaisempaa ja ENE on tippunut pari pykälää.

Hyviä kommentteja!

2/23/2007 10:01 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Vielä yksi asia **Anja**: *Nythän niitä pusseja saa ostaa kuka vaan ja toteuttaa miten vaan.*

Tämä on todella valitettava käytäntö. Olen yhtä ymmälläni kuin sinäkin, että näitä Nutrifast-pusseja saa ilman reseptiä ja kokeilu näin onnistuu ilman lääkärin valvontaa! Jos ketoosiin halutaan päästä energiapulan avulla, niin parempi olisi tehdä tämä sairaalassa tai jossakin hoitokodissa.

2/23/2007 10:08 AM

Anonymous said...

Miten tuo Tohtori Tolosen ortoglykeeminen dieetti voi saada noin korkean sijoituksen?

Tommi

2/23/2007 10:44 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tommille tiedoksi, että tohtori Matti Tolosen kokoama ortoglykeeminen ruokavalio perustuu tutkittuun tietoon. Niin kauan kun Tolonen pitää ne omat kyseenalaiset laihdutuspillit poissa kuvioista, tässä on mitä järkevimmät ohjeistukset.

2/23/2007 11:20 AM

[Anja](#) said...

Christer hyvä, Zonen sijoitus on hyvä, mutta mielestäni kasviruokavalioiden sijoitus taas on liiankin hyvä, koska huonosti toteutettuna se voi johtaa puutostiloihin. Kyllä se vaan Christer on niin, että jos tekee tällaisia listoja ja pitää blogia pitää olla valmis vastaamaan kysymyksiin - ja tarvittaessa väitelläkin.

2/23/2007 11:24 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anja, vaikka miten yrittäisin niin listasta ei saa täydellistä. Olen ilmoittanut laskentaperusteeni ja perustellut miksi kasvisruokavalio saavuttaa näin korkean sijoituksen. Tähän on tyydyttävä. Mikä olisi sinun TOP10-listasi?

2/23/2007 11:36 AM

Anonymous said...

Minusta on älytöntä vertailla keskenään ruokavalioita, jotka ovat olemassa täysin eri tarkoituksiin. Esim. Kosheria noudatetaan uskonnollisista syistä ja koko elämä, kun taas jotain ENE - dieettiä vain vähän aikaa, tarkoituksena radikaali painonpudotus.

Yhtä hyvin voisit yrittää asettaa paremmuusjärjestykseen kehonrakentajan, balettitanssijan, kestävyysjuoksijan ja vaikkapa kuulantyohtäjän treenit. Ei niinkään voi tehdä, kun tavoitteet ja motiivit ovat täysin erilaiset. Eri LAIH DUTUSdieetit voisi ehkä rankata, mutta ei kaikkia maailman ruokavalioita samalle listalle.

p

2/23/2007 12:52 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Saatat ***p*** olla oikeassa älyttömyyteni suhteen. Ruokavaliot ja niiden tutkiminen on hauska harrastus minulle. Taatusti listassa on puutteita, mutta ei niin suuria etteikö alkuperäinen ideani kaikkien ruokavalioiden vertailusta olisi mahdollinen.

2/23/2007 1:03 PM

Anonymous said...

En sanonut että sinä olisit älytön, lista on. :) Tai sanotaanko pikemminkin, että on turhaa ja hedelmätöntä vertailla asioita, joilla ei ole juurikaan yhteistä keskenään.

Keksin vielä yhden vertauksen: tuossa listassasi vertaat lenkkareita ja pipottimia. Ok, molemmat ovat kenkiä, mutta koska käyttötarkoitus on eri, ei tunnu järkevältä verrata niitä keskenään.

Itse asiassa kun dieettien paremmuutta yritetään selvittää, pitäisi huomioida myös kuka dieettiä käyttää. Tämä listasi antaa ymmärtää, että ENE -dieetti on Atkinsia parempi vaihtoehto kenelle hyvänsä, vaikkapa maratoonarille.

p

2/23/2007 1:33 PM

Anonymous said...

Miksi korkeaproteiininen on noin alhaalla?? Prodensaannin nostamisesta esim. 15E% --> 25E% on selvää etua todeuttu monissa tutkimuksissa.

2/23/2007 6:23 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anonymous ihmettelee ihan oikeutetusti: *Miksi korkeaproteiininen on noin alhaalla??*

Tämän proteiinipainotteisuuden suhteen on se ongelma, että puhtaasti proteiinien puolesta liputtavia dieettejä on vaikea tunnistaa kirjallisuudesta. Menevät esim. Zone-dieetin piikkiin, jossa myös painotetaan proteiinimääriä. Tuo Michael ja Mary

Dan Eadesin "Protein Power" -dieetti on minulle tuiki tuntematon toistaiseksi.

Tiedätkö siitä enemmän?

2/23/2007 7:09 PM

biponainen said...

Ihan hauska lista. Paljon sellaisia dieettivirityksiä joista en ole ikuna kuullutkaan.

Tätä listan ylläpitoa sinun kannattaa ehdottomasti jatkaa. Kiloklubi sinulla oli, mutta ei Keventäjät. Onko sinulla joku ajatus ettei se sovi listalle?

2/23/2007 7:18 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hyvä lisäysvinkki tuo Keventäjät. Pistän listalle kunhan saan laskettua sille sopivan listasijoituksen.

Kiitos!

2/23/2007 11:50 PM

Matti Tolonen said...

Kilo-Stop on sijalla 66, mutta eihän se ole mikään dieetti, vaan tarhapupu-uutetta ja B3-vitamiiniin sidottua kromia sisältävä kapseli (jota Christer ilmeisesti pitää "kyseenalaisena"). Kilo-Stop on tarkoitettu nimenomaan ortoglykeemisen

ruokavalion apukeinoksi, jolla painon hallintaan saadaan alkuvauhtia. Tuotteen suosio kyllä puhuu puolestaan, samoin käyttäjiltä kauppiaille tullut palaute.

2/27/2007 6:04 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Matti Tolonen vapautti minut vaikeasta tilanteesta. Eihän KiloStop todellakaan ole mikään dieetti, eikä mikään kovin hyvä tuotekaan. Otan sen pois. Kiitos.

2/27/2007 6:14 PM

Kansan terveys vastaan Kansanterveyslaitos

*

Elämme jännittävää kansalaisvaikuttamisen aikakautta. Terveystietoiset ja asiantuntevat suomalaiset kysyvät ja kommentoivat tässä blogissa, netin keskustelupalstoilla, luennoilla ja puhelimesta yhä hanakammin terveyteen ja ravintoon liittyviä asioita. Tässä muutamia aitoja kannanottoja viime kuukausilta:

- miten on mahdollista, että lisääntyneestä ravitsemusvalistuksesta huolimatta kansa jatkaa lihomistaan? Eivätkö kansalliset ravitsemussuositukset toimikaan niin kuin luvataan? Miksi ruis ei suojaa suomalaisia? Minun osaltani ruisleivän kritiikki kohdistuu siihen, että eri kuitutyyppejä ei eritellä ja että ruista hypetetään, vaikka siinä niitä geelityyviä ei kovin paljon olekaan. Rasvat on karsittu minimiin kaupoista, miten voidaan syyttää rasvaa lihomisepidemiasta, ehkä syy onkin sokerissa?
- voisiko olla niin, että valtimonkovettumatauti johtuisi korkeasta verenpaineesta eikä siitä korkeasta kolesterolista?
- onko ravintomme viime vuosina köyhtynyt ja sen takia pitää ottaa niitä ravintolisiä?
- moni asiantuntija valvoo tarkkaan omaa tutkimusalueitaan ja kieltäytyy lausumasta mitään sellaista joka vähäisessäkin määrin osoittaisi, että hän olisi itse tehnyt pienintäkään virhearviointia koskien terveyttä ja ravitsemusta. Eikö tämä ole aika kummallista maailmassa jossa koko ajan tehdään virheitä, pieniä ja suuria?
- tutkijat ovat riippuvaisia elintarvike- ja lääketeollisuuden sponsoroinnista. Ei kai tutkija omaa oksaansa lähde sahaamaan?

Kriitiikin kärki kohdistuu luonnollisesti Kansanterveyslaitokseen, onhan tämän laitoksen käsissä tärkeä mielipideilmaston muokkausmahdollisuus ja -vaatimuskin. Verovarojen voisi ehkä toivoa uppoavan parempaan maaperään. Pidätän oikeuden olla ottamatta kantaa näihin yllä oleviin väitteisiin ja kysymyksiin. Lukekaa väitteet huolella, pitääkö ajatustauko ja *kommentoikaa* tarvittaessa.

Ribes Nigrum Rules!

Mustaherukka (lat. *Ribes nigrum*) on [Suomen Terveystuotekauppioiden Liiton](#) toimesta valittu vuoden 2007 rohdoskasviksi. Mustaherukka ansaitsi arvonimensä pitkän käyttöhistoriansa, monipuolisten ominaisuuksiensa sekä terveydellisistä ominaisuuksistaan saadun laajan tutkimustiedon perusteella, sanotaan perusteluissa.

Mustaherukka eli mustaviinimarja on tuttu puutarhamarja, jota hyödynnetään Suomessa monipuolisesti muun muassa vitamiinipitoisena ruokamarjana, mehuna, hilloina, viininä, liköörinä ja teeaineksena. Rohdoskäytössä sitä käytetään ravintolisinä yleisimmin sydän- ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnin edistämiseksi. Mustaherukka on turvallinen vaihtoehto hoitaa terveyttä ja tilapäisiä vaivoja luonnon tarjoamin keinoin.

Edellisinä vuosina vuoden rohdoskasviksi on valittu seuraavat rohdoskasvit:

2006	Inkivääri
2005	Tyrni
2004	Mustikka
2003	Ruusujuuri
2002	Oliivipuu
2001	Karpalo
2000	Neidonhiuspuu
1999	Rannikkomänty
1998	Mäkikuisma

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 23.2.2007

Lihavuus ja moraal

Tätä kirjoitusta kommentoidaan ahkerasti!

Lihavuus on minulla kestoosuosikkina. Olen aiemmin kirjoittanut usein lihavuudesta.

Löysin työpöydältäni lojumasta lukemattomien kirjoitusten pinosta eripainoksen nimeltään *Lihavuus ja moraalinen paniikki*. Sen on kirjoittanut tutkija [Hannele Harjunen](#), Jyväskylän yliopiston projektisuunnittelija. Kirjoitus on haastava lukuisten vierasperäisten sanojen takia, mutta tässä tätä blogia ylläpitävän täystollon täsmäsuomennos muutamasta keskeisestä asiasta.

Lihavuudesta on totuttu keskustelemaan lähinnä lääketieteen ja terveyshaittojen näkökulmasta.

Tämä johtuu osaltaan siitä, että lääketiede on jo pitkään yksin hallinnut sekä tietoa että tulkintoja lihavuudesta. Lihavuuden yhteiskunnallisia ja kulttuurisia vaikutuksia ja merkityksiä on selvästi tutkittu liian vähän. Viime vuosina tilanne on alkanut muuttua ja tällä hetkellä lihavuuden tutkimusta pohditaan yhä laajemmasta näkökulmasta sekä kansainvälisesti että kotimaassa. Tutkimusten ja tieteellisenkin keskustelun kohteiksi ovat nousseet mm. lihavuuden sosiaaliset rakenteet, lihavuuden leima ja kaikki sen erilaiset seuraukset, kuten syrjintä ja keskustelun sivuuttaminen, näkyvyys mediassa sekä ihmisten henkilökohtaiset kokemukset lihavuudesta.

On käynyt yhä selvemäksi, että lihavuus ei ole pelkkä terveystilanne, vaan sen merkitys ja seuraukset ovat huomattavasti moninaisemmat. Lihavuudella on niin kulttuuriset, sosiaaliset, poliittiset, taloudelliset kuin psykologiset ulottuvuutensa. Vaikka lihavuudesta on keskusteltu paljon, väitän, että julkisen keskustelun perusteella on erittäin vaikeaa muodostaa kokonaiskuvaa lihavuudesta ja sen eri merkityksistä. Lihavuusuutisointi on usein varsin asenteellista, sirpaleiseen tietoon perustuvaa ja epäanalyttistä, joskus myös varsin sensaatiohakuista. Julkisessa lihavuuskeskustelussa näyttää lisäksi usein sekoittuvan yhdeksi sekavaksi vyyhdeksi nämä kaikki asiat:

- lääketieteelliset tutkimustulokset terveyshaitoista
- sovelias terveystietäminen
- käsitykset sosiaalisesti hyväksyttävästä ruumiista ja käytöksestä
- stereotyyppiset moraaliset arviot lihaviin ihmisten henkilökohtaisista ominaisuuksista ja elämäntavoista

Kun kyse on merkittävästä lihavuudesta, painon pudottaminen pienentää terveyshaittojen riskiä, mutta lievän ylipainon terveyshaitat ovat edelleen erittäin kiistanalaiset. Terveellinen paino on ylipäätään erittäin vaikea määrittää, ja terveelliselle ylipainolle ja lihavuudelle asetetut rajat, kuten painoindeksiluokitus, ovat parhaimmillaankin keinotekoisia ja tulkinnanvaraisia. Kuten Marjaana Lahti-Koski toteaa, kansa ei jakaudu suoraviivaisesti kahteen ryhmään, lihaviin ja laihoihin. On jopa esitetty näkemyksiä, joiden mukaan lihavuuden kohdalla hoito voisi toisinaan olla haitallisempaa kuin itse lihavuus. Tässä tarkoitetaan esimerkiksi toistuvien rankkojen laihdutuskuurien elimistölle aiheuttamaa rasitusta, lääkehoidon riskejä, toistuvien epäonnistumisten aiheuttamia itsetunto-ongelmia jne. Jotta saadaan selvitettyä painon merkitys terveydelle luotettavasti, on otettava samanaikaisesti huomioon myös monia muita tekijöitä:

- perimä
- ikä
- sukupuoli
- etninen tausta
- koulutus- ja tulotaso
- laihdutus historia
- fyysinen kunto
- lihavuuden leima

Lihava ihminen ei täytä normiruumiin vaatimuksia: kokoa, painoa, ulkonäköä tai oletettua terveyttä. Lihavuus edustaa kulttuurissamme sairautta, epäviehättävyyttä ja kontrolloimattomuutta. Tutkija Stiina Hänninen on tutkimuksessaan tullut siihen johtopäätökseen, että lihavuus koetaan epäterveelliseksi, itse aiheutetuksi ja rumaksi.

Hoikkuusihanteesta tulee normi, johon kaikkien odotetaan pyrkivän. Kun normaalin terveen ruumiin käsitetään tarkoittavan vain hoikkaa ruumista, mikä tahansa muu ruumiin koko tai paino nähdään poikkeavuutena ja korjattavana vikana. Hoikkuusnormin rikkomisesta seuraava rangaistus,

leimautuminen ja sosiaalisen hyväksyttävyyden väheneminen, on niin ankara, että on inhimillisesti katsoen ymmärrettävää, että lihavuudesta eroon pääsemisestä tulee monelle myös sosiaalinen pakko.

Lihavuuden katsotaan olevan ikään kuin ulkoisena merkinä henkilön heikosta luonteesta ja huonosti hallituista elämäntavoista. Lihavuutta pidetään yleisesti esimerkiksi merkinä laiskuudesta, ahneudesta, sairaudesta, itsekontrollin puutteesta ja heikoista älyn lahjoista. Varsin yleisesti oletetaan, että lihavuuden ja mainittujen ominaisuuksien välillä on selvä syyseuraussuhde. Vastuun painonhallinnasta katsotaan olevan henkilökohtainen ja siinä epäonnistuminen nähdään henkilökohtaisena ongelmana. Lihavuudesta syytetään lihavaa itseään, ja näin ollen myös lihavuuden seuraukset jäävät yksilön itsensä kannettaviksi. Ehkä juuri siitä syystä, että lihavuus nähdään itse aiheutettuna tilana, lihavuuden leimaa ja sen seurauksia pidetään usein oikeutettuina. Lihavuudesta on edelleen sallittua esittää mielipiteitä ja näkemyksiä, jotka jostain muusta ruumiillisesta erosta, puhuttaessa nähtäisiin asenteellisina, syrjivinä, sivuasioina ja tätä ihmisryhmää leimaavina.

Joidenkin tutkimusten mukaan kuviteltu tai todellinen lihavuus on yksi naisten syyllisyyden ja häpeän tunteiden tärkeimpiä lähteitä. Ei ole siten mikään ihme, että niin moni normaalipainoinenkin nainen laihduttaa jatkuvasti. Yksi lihavuuden leiman seurauksia on, että lihavuus nähdään jonkinlaisena välitulana vaikka usein lihavuus on pysyvä ominaisuus. Pysyvästi lihavaa ihmistä ei yksinkertaisesti sallita. Tämä on yksi lihavuudella leimaamisen vakavimpia seurauksia. Jos katsotaan, että ruumis on yksilöllisyyden perusta, jatkuvalla kyseenalaistamisella, on väistämättä seurauksensa. Vaikka lihavuutta ei ole pystytty konkreettisesti hävittämään, lihava ihminen on saatu subjektina katoamaan.

Vakavaksi vetää lihavuuden vertaaminen kulkutautiin. Suomalaisessa keskustelussa lihavuutta on kutsuttu epidemiaksi, joka leviää kontrolloimattomasti. Lihavuuden sanotaan uhkaavan kansan- ja eritoten lasten ja nuorten terveyttä sekä johtavan lyhentyneeseen elinaikaennusteeseen. Britannian lehdistössä todettiin tylysti, että nykylapset kuolevat ennen vanhempiaan lihavuuden vuoksi. Odottavien äitien lihavuuden otsikoitiin taas vaarantavan syntymättömän lapsen terveyden. Lyhyessä ajassa media teki lihavuudesta koko kansan olemassaoloa uhkaava ensisijainen tekijä. Keskustelussa olivat vahvasti läsnä ihmisryhmän syyllistäminen ja paheksunta. Lihavien lisäksi samalla syyllistettiin lasten vanhemmat vastuuttomasta lasten kasvattamisesta.

Lihavuudesta tiedottaminen on usein yksipuolista. Mediassa käytetään enimmäkseen lihavuuden haittoja korostavia tutkimuksia. Samaten puhutaan lähes yksinomaan laihduttamisen eduista, mutta sivuutetaan tutkimus, jossa laihduttamisen haitalliset seuraukset ovat tulleet esiin. Erityisesti lääketieteelliseen lihavuustutkimukseen suhtaudutaan mediassa edelleen usein kyseenalaistamatta, aivan kuin tähän tietoon ei liittyisi lainkaan ideologisia, poliittisia tai taloudellisia vaikuttimia. Esimerkiksi turhan harvoin näkee mainittavan elintarviketeollisuuden, lääketieteellisuuden tai laihdutusbisneksen roolia lihavuusongelman ylläpitäjänä tai mahdollista eturistiriitaa ja eettistä ongelmaa, joka syntyy, kun lääketehaiden palkkalistoilla olevat laihdutusvalmisteiden kehittäjät ovat mukana asiantuntijoina kansallisten terveystavoitteiden laadinnassa.

Toisinaan media myös levittää väärää tai väritynyttä tietoa, millä voi olla vakavia seurauksia. Tästä erinomainen esimerkki on Ison-Britanniassa julkisuuteen päästetty tieto, jonka mukaan lihavuuden aiheuttamien terveyshaittojen vuoksi saa avustusta 899 100 brittiä. Esitetty luku oli päätähuimaava ja lopulta kävikin ilmi, että oikea luku oli 900! Toinen esimerkki: kesän alussa vuonna 2004 Ison-Britannian ja Suomenkin lehdistössä nousi kohu kolmevuotiaasta lapsesta, joka oli lööppien mukaan kuollut lihavuuteen. Otsikot olivat sensaatiohakuisia, kuten "lapsi tukehtui omaan läskiinsä". Lapsen vanhempia syytettiin avoimesti lapsen vastuuttomuudesta ja huonosta

kohtelusta ja tapausta käytettiin media uutisoinnin perusteella myös varoittavana esimerkkinä Ison-Britannian alahuoneen nimeämän terveystieteiden liiton lihavuusraportissa. Kävi kuitenkin pian ilmi, että lapsella oli ollut perinnöllinen sairaus, joka oli kyllä havaittu, mutta liian myöhään, jotta lapsi olisi voitu pelastaa.

Lähde: Hannele Harjunen. Lihavuus ja moraalinen paniikki. YHTEISKUNTAPOLITIikka 69 (4): 412-417, 2004

[Marko](#) said...

Heti alkuun täytyy sanoa että sinulla on mielestäni erittäin mielenkiintoinen sivusto, kiitos siitä!

"Hoikkuusihanteesta tulee normi, johon kaikkien odotetaan pyrkivän. Kun normaalin terveen ruumiin käsitetään tarkoittavan vain hoikkaa ruumista, mikä tahansa muu ruumiin koko tai paino nähdään poikkeavuutena ja korjattavana vikana."

Mielestäni on jotenkin outoa että hoikkuus on arvo sinänsä. Ajattelen että tavoiteltava asia pitäisi olla toimiva, kykenevä ja hyväkuntoinen ruumis, jonka avulla voi suoriutua erilaisista arkipäivän fyysisistä haasteista. Tai pitäisi ja pitäisi, ihmiset arvostavat eri asioita :) Mielestäni hoikkuus sinänsä vaan ei ole arvokasta, mahdollisimman monipuolinen toimintakyky minkä painoisena tahansa on.
2/14/2007 2:30 PM

Anonymous said...

Erittäin hyvä kirjoitus.

Minusta pitäisi unohtaa koko sana "lihavuus" ja pyrkiä vain informoimaan ihmisiä terveellisestä ravinnosta ja riittävästi liikunnasta.

Toivon, että jokainen liikuntaa harrastava ja terveellisesti syövä "ylipainoinen" saa jostain itseluottamusta näyttää pitkää nenää kauneusihanteille ja median läskifanatismille.

p

2/14/2007 2:34 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kaikki kunnia tutkija Hannele Harjuselle, jonka tekstin "suomensin". Tämä jääköön minun ainoaksi kehun aiheeksi. Asia on tärkeä. Hyvä jos aihe kiinnostaa!

2/14/2007 2:57 PM

[Janne](#) said...

Hienoa, että täällä blogissa tuodaan myös tätä puolta esille.

Paras käsite, jonka olen ravitsemuksen parissa oppinut on "Fear of Fatness". Koko meidän yhteiskunta on kyllästetty "lihavuuden pelolla". Kehtaisin jopa väittää, että tämä lihavuuden pelosta johtuva psyykinen stressi - joka voi johtaa vaikeaan sairastumiseen - on huomattavasti yleisempää kuin ylipaino. Eikä lihavuuden pelon tärkein syy ole lihavuuden epäterveellisyys, vaan yhteiskunnassa vallitsevat varsin kapeamieliset ihanteet, joihin sosiaalistamme lapsemme jo pienestä pitäen.

Mielestäni ravitsemuskeskustelua pitäisi viedä tähän suuntaan. Se olisi paljon rakentavampaa, kun pelkkien fysiologisten käsitteiden pyöritteleminen. Fysiologinen kieli on saanut ravitsemuskeskustelussa eräänlaisen auktoriteetin aseman, vaikka

käsittääkseni Suomessa on aika vähän todellisia ravitsemusfysiologian osaajia. Itse olen suorittanut fysiologian ja biokemian opinnot paremmin kun mitään muita opintoja elämäni aikana. Ja sen opin, että varovainen fysiologisten johtopäätösten tekemisissä kannattaa olla.

2/14/2007 8:19 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Mukava kuulla, että **Jannea** kiinnosti tämäntyyppinen lihavuuskeskustelu. Tämä on asia, joka on omaa sydäntäni hyvin lähellä. Ilolla panin merkille, että Nousiaisissa oli ravintoillassa samanlaista liikehdintää. Todettiin, että joillakin ihmisillä voi olla tuollainen hyvän olon paino korkeampi kuin painoindeksi antaisi olettaa. Annan arvoa ihmisen itsenäiselle päätökselle tyytyä tiettyyn painoonsa laihiusihanteista välittämättä.

Voi hyvin, Janne!

2/14/2007 10:15 PM

[Marko](#) said...

Fear of Fatness on myös varmaan aika monelle syy harrastaa liikuntaa. Mutta onko pelko pitkällä tähtäimellä hyvä motivaattori? Luulisin että se on aika kuluttavaa eikä ehkä omiaan opettamaan nauttimaan liikkumisesta sen itsensä takia. Sen sijaan jonkun uuden fyysisen taidon (tanssi, kiipeily, voimistelu) opettelusta saisi onnistumisen kokemuksia ja siinä sivussa keho saisi monipuolista räsitusta.

2/15/2007 10:04 AM

[Tiedemies](#) said...

Hmmm...

Minusta tässä nyt unohdetaan kuitenkin yksi asia. Nimittäin se, että lihavuus todella on ongelma ja että lihavuus todella on lisääntynyt.

Lihavuus sinänsä ei kai ole se ongelma, vaan ne kaikki muut ikävät asiat, joita siitä seuraa tai jotka esiintyvät yleensä samanaikaisesti sen kanssa.

En ota moraaliin sinänsä kantaa, mutta tuo "hyvän olon paino"-käsite on minusta ihan hyvä ohjenuora. Se, mikä on ikävää, on, että pulleammat ihmiset joutuvat usein puolustelemaan "mutta minä oikeasti syön tosi vähän" jne.

Tämä on huono ilmiö. Syy on se, että kun ihmiset tällä tavalla joutuvat turvautumaan valheeseen, niin heitä pidetään sitten laiskoina tai tyhminä. Siitähän ei ole kysymys. Joillakin ihmisillä on hyvä olo, kun syö vähemmän ja joillain kun syö enemmän. Jälkimmäiset sitten lihovat.

(Sillä käsittääkseni ei ole mitään näyttöä siitä, että mikään muu kuin termodynaaminen tasapaino (energian saanti - kulutus) vaikuttaisi asiaan ja koska ihmisten ruumiinlämpö on suunnilleen sama, pienempään energiankulutukseen vetoaminen on myös narraamista. Energiaa kuluu vähemmän vain, jos liikkuu vähemmän)

2/15/2007 10:54 AM

Anonymous said...

tiedemies: kyllä varmasti kaikki käsittävät, että on oikea ongelma, jos ylipainosta johtuvat degeneraatio sairaudet lisääntyvät yhteiskunnassa koko ajan.

Ongelma onkin se, että asia kytkeytyy niin tiukasti (osin utopistisiin) kauneusihanteisiin. Lihavuuteen liittyy siis paljon enemmän syyllisyyttä ja kelpaamattomuuden tunnetta kuin pelkän sairastuvuusrisikin perusteella voisi olettaa. Lisäksi terveysvalistus on mielestäni usein aivan liian syyllistävää. Ihmiselle tehdään selväksi, että PAKKO tehdä sitä sun tätä, ja tottakai siitä menee moni puolustuskannalle.

Kauneusihanteet tekevät luullakseni helposti sen, että lihava ei osaa olla tyytyväinen, jos hän saa laihdutettua vaikkapa 10 kg puolessa vuodessa. Ei, ihmiset haluavat nopeita tuloksia, kymmenen kiloa ei ole mitään, ja se tavoiteltu ihannekuva on usein Kate Moss. Kun tajutaan, että tavoite ei ole saavutettavissa, luovutetaan.

Olisi hyvä, jos ylipainoisen sohvaperunan saisi hypnotisoitua ajattelemaan: "Olen hyvä, arvokas ja haluttava ihminen, oli olomuotoni mikä hyvänsä. Haluan kuitenkin pikkuhiljaa muokata ruokavaliotani terveellisemmäksi ja lisätä liikuntaa voidakseni paremmin. Jokainen pudonnut kilo parantaa hyvinvointiani, mutta minulla ei ole mitään aikaan tai kiloihin sidottuja tavoitteita."

Luultavasti, jos ajattelutapa olisi tällainen, laihdutustulokset olisivat parempia ja ennen kaikkea pysyvämpiä -ja ihmiset terveempiä.

p

2/15/2007 11:22 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Marko kirjoittaa: *Fear of Fatness on myös varmaan aika monelle syy harrastaa liikuntaa. Mutta onko pelko pitkällä tähtäimellä hyvä motivaattori?*

En usko pelon vievän moniakaan lenkipolulle. Toivoisin monen ajattelevan liikuntaa elämää rikastuttavana asiana, jota ei missään nimessä tehdä sillä ajatuksella, että lenkkeilen pysyväkseni terveenä tai hoikkana. Lenkkeilen sen takia, että siitä tulee hyvä olo ja se on osa minun pysyvää elämänmuutostani (mikäli liikunta ei ole kuulunut elämään aikaisemmin).

2/15/2007 11:41 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tiedemies on viisauden lähteillä: *En ota moraaliin sinänsä kantaa, mutta tuo "hyvän olon paino"-käsite on minusta ihan hyvä ohjenuora.*

Olisin valmis unohtamaan tiukat painoindeksirajat. Nämä eivät monissa urheilulajeissa ole herättäneet kuin hilpeää naurua, kun raamikas kiekonheittäjä on ylipainoisten joukossa painavien lihastensa takia. Hyvä olo on ihan hyvä mittari. Voi se toki vaatia itsekuria päästäksemme siihen ihanaan olotilaan, mutta nauttikaamme suurimman osan elämästämme kuitenkin hyvästä olost.

2/15/2007 11:46 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hienolla tavalla ahkera kommentoija ***p*** tuo tähän keskusteluun tuon terveysvalistuksen syyllistävän sormen. Hyvää tarkoittavat ohjeistukset voivat viedä ojasta allikkoon, eli lihava ihminen ei kelpaa vaikka kuinka laihduttaisi koska hän ei

pääse niihin "missin mittoihin". Siihen iskee herkästi syömishäiriö päälle. Jos saisin valita syömishäiriön ja lihavuuden välillä, valitsisin jälkimmäisen.

Tällaista höpöttää empaattinen veteraaniurheilija, jonka BMI on 19.

2/15/2007 11:53 AM

[Alice](#) said...

Tämä on niin totta, että pahaa tekee. Herättää kyllä itsellä ajatuksia. Minun täytyy laihtua pois sairaanoloisesta ylipainosta, mutta miksi en voi laittaa tavoitteekseni 90kg. Se on huomattava ylipaino pituiselleni, mutta pudotuksena silti minulle 45 kg. Pidätkö takaraivossa kuintekin pyrkimystä 'normaali' painoon, yhteiskunnan ajatusten ja painostuksen takia. Muutama vuosi sitten kun painoin 94 kg olin mielestäni kaunis ja jaksoin liikkua vaikka kuinka paljon. Tärkeitä on, niin kuin olen kirjoittanutkin, hallita syömistä ja opetella tekemään se terveellisesti ei laihtuminen. Luettuani tämän silmäni aukenivat.

Kopioin suurimman osan käännöksestäsi blogiini ja lisäsin ylläolevan perään.

(Linkitin blogiisi luonnollisesti.) Kiitos, ainakin minua tämä teksti auttoi.

2/21/2007 6:39 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **Alice** kiinnostuksestasi tähän keskusteluun ihannepainosta ja hyvän olon painosta. Olen henkisesti mukana painonalennusprojektissasi, jolla tähtäät hyvään oloon. Harmittelen miten usein olen hyvää tarkoittaen syyllistänyt lihavia luennoillani ja kirjoituksissani. On toinenkin tie - hyvän olon tie!

Parempi on kun rohkeasti unohdat kaikki painoindeksit, vyötärönympärykset ja vaa'alla käynnit. Etsi sen sijaan sellainen paino missä tulee hyvä olo. Sen saavutettuasi voit rauhassa miettiä jatkatko painon alentamista esimerkiksi lisäämällä liikuntaa vai onko tässä nyt se sinun "ihannepainosi". Voit ottaa yhteyttä henkilökohtaista keskustelua varten, sillä ihan kaikkea en uskalla sinua näkemättä ja kuulematta kertoa jatkosuunnitelmiasi silmälläpitäen. Se miten käsittelet ymmärtämättömiä ravintovalistajia ja terveystieteiden asiantuntijia, jotka ajavat sinut ohjeistuksillaan standardin mukaisiin mittoihin, on suurimpia haasteitasi. Toivon kasvavaa intoa sinulle ja ymmärtäväisiä ihmisiä runsain määrin ympärillesi. Tiedän saavani monen oppineen ihmisen vihat niskoilleni kun tällä tavalla heittäydyn hankalaksi virallisten oppien suhteen. Ja minulla on vieläpä tuo laihtumisen psykologia kovasti keskeneräisessä vaiheessa!

Tämä ei nyt siis ihan mene virallisten oppien mukaan, mutta tällä tavalla pystyt laihtumaan sen kaavailemasi 45 kg. Muuten homma voisi jäädä toteutumatta ja nykyinen ylipainosi nakertaa terveyttäsi lopun elämääsi. On parempi onnistua edes vähässä määrin pysyvästi kuin kunnolla rutistaen vain hetken huumaa kokien.

Aloita jo tänään ja kerro väliaikatietoja aina silloin tällöin. Tsemppiä Alice!

terveisin, christer

2/21/2007 10:03 PM

Anonymous said...

Tämä kirjoitus pelasti päiväni! Kiitos ;-)

Pullukka

2/22/2007 11:26 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiva kuulla, että pidit kirjoituksesta **Pullukka!**

2/22/2007 11:33 AM

Näin on närhet!

Perinteisesti ihmiselle ominaiseksi on katsottu kaikenlainen älykäs toiminta kuten ennakkosuunnittelu. Nyt tällainen ominaisuus on löytynyt myös eläinkunnan älykkäimmissä edustajissa. Mahdottoman älykkäiksi jo aiemmin havaitut Kalifornian pensasnärhet pystyvät suunnittelemaan elämänsä eteenpäin ainakin seuraavaan aamiaiseen asti. Tämä monelle ihmisellekin vaativa toimenpide, havaittiin Cambridgen yliopistossa tehdyssä kokeessa. Närhet asustivat kolmen kookkaan huoneen häkissä.

Kokeen ensimmäisessä vaiheessa niille annettiin ruoaksi jauhettuja männynsiemeniä eli tavaraa, jota ne eivät pysty kätkemään. Näille linnuille on nimittäin tyypillistä ylimääräisen ruoan piilottaminen. Tämä ruoka tarjoiltiin häkin keskimmaisessa huoneessa. Aamulla linnut suljettiin kahdeksi tunniksi jompaankumpaan jäljellä olevista huoneista, joista toisessa annettiin ruokaa mutta toisessa piti kyhjäyttää ilman ruokaa. Kun linnut olivat oppineet tämän menettelyn, laitettiin yhtenä päivänä keskimmaisessa huoneessa tarjolle kokonaisia männynsiemeniä. Näitä närhet pystyvät piilottamaan. Samaan aikaan kaksi muuta huonetta oli auki ja linnut kävivät piilottamassa siemeniä näihin huoneisiin laitettuihin hiekkalaatikoihin. Huoneiden välillä oli kuitenkin ero: ne piilottivat männynsiemeniä kolme kertaa useammin siihen "aamiaihuoneeseen", jossa ei tarjottu ruokaa lainkaan. Linnut tekivät tämän heti ensimmäisellä kerralla, kun kokonaisia männynsiemeniä oli laitettu päivällispöytään. Ne eivät siis odottaneet mitä seuraavana aamuna mahdollisesti olisi tuotu tarjolle.

Toisessa kokeessa linnut opetettiin saamaan aamiaista kummassakin päätyhuoneessa, mutta tarjolla oli eri ruokia. Toisessa huoneessa oli maapähkinöitä, toisessa koirankeksejä. Heti kun tilaisuus avautui, ne piilottivat toiseen huoneeseen sitä mitä siellä ei tarjottu normaalisti: maapähkinähuoneeseen koirankeksejä, koirankeksihuoneeseen pähkinöitä.

Vaistomaiseksi närhien toimintaa ei voi kutsua, koska ne reagoivat heti ensimmäisen tilaisuuden tullen. Ovatko ne siis älykkäitä? Simpansseilla on tehty kokeita, joiden perusteella niiden voi arvella pystyvän suunnittelemaan toimintaansa. Närhet ovat kuitenkin - meidän mielestämme - huomattavasti kauempana ihmisen kykytasosta. Silti ne ovat muiden varislintujen tapaan osoittautuneet hyvämuistisiksi, empaattisiksi, sosiaalisesti taitaviksi päättelijöiksi ja jopa kykeneviksi huiputtamaan lajitovereitaan. Ihmisillä tulevaisuuden suunnittelun tiedetään edellyttävän muistin toimintaa; aivovaurion seurauksena muistihäiriöistä kärsivillä ennakkosuunnittelu on osoittautunut vaikeaksi. Varislinnuilla on hyvä muisti ja jonkinlainen kyky suunnitella tulevaisuutta, huolimatta pienestä päästä ja pienistä aivoistaan.

Lähde: [Radion tiedeuutiset, 21.2.2007](#)

Lähikauppa yhä harvemman ulottuvilla

Kuluttajatutkimuskeskus on julkaissut uusia tutkimuksia siitä miten pitkä matka kansalaisilla on ruokakauppaan.

Ruokakauppa on yhä kauempana erityisesti haja-asutusalueilla. Uusia kauppoja on syntynyt ennen kaikkea suurien ja nopeasti kasvavien kaupunkiseutujen keskuskuntiin. Tämä käy ilmi Kuluttajatutkimuskeskuksen tuoreesta tutkimuksesta *Kauas kauppa karkaa - vai karkaako? Päivittäistavarakaupan rakennemuutos Suomessa vuosina 2003-2005.*

Kauppojen keskittyminen näkyy myös Turun, Lahden ja Mikkelin kaupunkiseuduilla. Yhä harvemmallalla asukkaalla on päivittäistavarakauppa kävelymatkan etäisyydellä kodistaan, kertoo tutkimus *Onko lähikauppa lähellä? - päivittäistavarakaupan saavutettavuus Turun, Lahden ja Mikkelin kaupunkiseuduilla 1995-2003.*

Tutkimukset julkistetaan tiistaina 27.2. klo 13.00 Kuluttajatutkimuskeskuksen MoniTori-salissa, Kaikukatu 3, 5. krs., Helsinki. Tutkimuksia kommentoimassa on Ruokakeskon kehitysjohtaja Pekka Niva.

Lisätietoja antaa erikoistutkija Minna Lammi (puh. 050 469 0321, minna.lammi@kuluttajatutkimuskeskus.fi)

Lähde: Deskin tiedote ravintotoimittajille, 21.2.2007

Anonymous said...

Miten kävelymatka määritellään?

p

2/21/2007 12:11 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Oliko *p*:llä helpompia kysymyksiä? :-)

2/21/2007 3:28 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Sain sähköpostia Kuluttajatutkimuskeskuksesta koskien kävelymatkan pituutta:

Olemme käyttäneet tutkimuksessa kävelyetäisyytenä 500 metriä ja kilometriä (analyysit on tehty molemmilla etäisyyksillä). Kilometrin matkaa voi jo pitää monelle kuluttajalle pitkänä matkana, sillä asioitaessa jalan tuotteet on myös kannettava kotiin. Esimerkiksi asuinalueuunnittelua koskevassa oppikirjassa esitetään että myymälä saisi sijaita enintään 400 metrin etäisyydellä kodista.

Terveisin,

Katri Koistinen

erikoistutkija

Kuluttajatutkimuskeskus

2/21/2007 9:30 PM

Anonymous said...

Oivoi...nyt minun täytyy taas kiihtyä...Nimittäin jos yli kilometri on liian pitkä matka kantaa ruokatavaroita.

Muistan, kuinka ollessani pieni hoitotätini kantoi viisihenkisen perheensä ruoat kaupasta kotiin - ok, matkaa oli varmaan alle kilometri, mutta joka kerta esimerkiksi maitoa ostettiin viitisen litraa, eikä hän edes kantanut tavaroita repussa, vaan toisella käsivarrella oli iso kori ja kangaskassi toisessa kädessä.

Omalla kohdallani pitäisin kolmea kilometriä per siivu kipurajana, jos matka on pidempi menee pelkkiin matkoihin yli tunti ja silloin menee kyllä jo liikaa aikaa kaupassa käyntiin.

p

2/22/2007 8:14 AM

Tulehdus vie ehkä luutkin mennessään



Amerikasta kuu-luu kummia. Tutkijat luulevat löytäneensä uuden selitysmallin osteoporoosille (luukato). Pitkään kestävä (krooninen) tulehdustila elimistössä haurastuttaa luuta. Ihan tuulesta temmattu tämä tieto ei ole sillä tiedetään, että ikääntyminen ja naisilla vaihdevuodet vaikuttavat immuunipuolustukseen. Heikompi vastustuskyky johtaa siihen, että tavalliset infektiot kehittyvät kroonisiksi tulehduksiksi, sanovat tutkijat.

Tämä tulehdustila voi vaikeuttaa luun uudismuodostusta ja johtaa sitten myöhemmin osteoporoosiin. Sopivia selitysmalleja tälle tulehdushypoteesille tarjoaa nykyään nivelreuma ja diabetes, jossa immuunijärjestelmä menee sekaisin ja käy omien kudosten kimppuun. Osteoporoosille olisi nyt myös löytymässä vihollinen immuunijärjestelmästä. Tulehdus tuottaa vahingollisia ainesosia ja johtaa luukudoksen tuhoutumiseen vähän samalla tavalla kuin nivelruston suhteen käy nivelreumassa.

Tieteelliset löydökset saattavat johtaa uudentyypiseen ajatteluun osteoporoosin hoidossa. Liikunta-, vitamiini- ja hivenainesuositusten lisäksi voidaan tulevaisuudessa ehkä nähdä lääkäreiden kirjoittavan lääkereseptejä, joilla vähennetään tulehdussytokiinien esiintymistä (esimerkiksi TNF-alfa). Nämä lääkkeet ovat kalliita ja on tietenkin olemassa se vaara, että näille lääkkeille lääketehaat hakevat uusia potilasryhmiä. Jäitä hattuun siis toistaiseksi!

Tutkimustulokset esitteli kansainvälisessä tapaamisessa italialainen tutkija Lia Ginaldi, joka on julkaissut paljon näkyvyyttä saaneen tieteellisen tutkimuksen [***Osteoporosis, inflammation and ageing.***](#)

Lähde: [Svenska Dagbladet, 21.2.2007](#)

Matti Tolonen said...

Tähän on nyt syytä todeta, että olen puhunut ja kirjoittanut jo vuosia, että kaikki krooniset sairaudet ovat tulehdustauteja.

<http://tinyurl.com/ywl6ue>

Niiden ehkäisyssä ja jarruttamisessa on liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla ja

tietyillä ravintolisillä, etenkin tulehdusta estävillä omega-3-rasvahapoilla, tärkeä merkitys, jota terveydenhuoltomme ei osaa (valitettavasti) vielä riittävästi arvostaa.
2/21/2007 6:39 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Pitää paikkansa, että olette tohtori Matti Tolonen pitäneet meidät suomalaiset ajan tasalla inflammaation suhteen. Moneen kertaan olemme jutelleet näistä paradigmaista. Ehkä terveydenhuoltomme älyää tämän asian vasta sitten kun itse "keksivät" asian. Riittänee kun tarpeeksi nimekäs professori sammuttaa inflammaatiopalon oikein, ilmeisesti Matti ei ole "sammuttanut tulipaloa oikein".

Kiitos kommentista ja selvennyksistä.

2/21/2007 9:41 PM

[Infrapunasaunalla kilojen kimppuun](#)

##

Kun olit kuvitellut nähneesi ja kokeneesi kaikki huiputukset laihdutusbisneksessä, silmiin osuu eräällä suositulla keskustelupalstalla ([Hiilaritietoiset](#)) taas uusi laihduttajien rahastuskeino. Nyt isketään todella syvä viilto suomalaiseen kansanperinteeseen. Jostain kiinalaisesta pelleilysaunasta etsitään keinoa kilojen karistamiseen! Anna minun kaikki kestä!

Toimittaja Tapio Lehtinen kirjoittaa Keskipohjanmaa -lehdessä 15.2.2007:

Puoli tuntia infrapunasaunassa polttaa puolessa tunnissa yhtä paljon kaloreita kuin saman pituinen juoksulenkki: 300–600 kilokaloria.

Voiko tämä olla totta? (veteraaniurheilijan kommentti: ei ole totta! Jos edes teoriassa olisi totta, juoksuun liittyy keskeisesti lihasten käyttö, joka jää toteutumatta "saunassa" istuen)

Pietarsaarelaiset Kurt ja Ann-Kristin Högholm ovat aloittaneet kiinalaisten infrapunasaunojen maahantuonnin. Heidän mukaansa infrapunasaunan laihduttava vaikutus on pystytty kiistattomasti todistamaan. Vaikka kadonnut paino tulisi takaisin juomaveden muodossa, kalorit eivät palaa.

"Infrapunasaunassa saunomista ei pidä kuitenkaan ottaa laihdutuskuurina. Pääasiallinen syy sen hankkimiseen ovat sen lukuisat muut terveysvaikutukset", toteaa Högholm. Kurt Högholm kärsii neurologisesta MS-taudista, minkä vuoksi tavallinen sauna ei sovi hänelle, mutta infrapunasauna on hyväksi hänen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelleen. Optimaalinen hikoileminen saavutetaan 25 minuutissa 45 asteessa. Lämpö tunkeutuu 4–5 senttiä ihon alle ja elimiimme, mikä nostaa lämpötilan kehon soluissa 38,5 asteeseen, Högholm esittelee.

Saunamoduulien hinnat vaihtelevat 2290–3820 euron välillä koosta riippuen. Saunamoduuli on mahdollista asentaa myös kuivaan tilaan, koska se ei tuota kosteutta. Högholmit asuvat Skatan kaupunginosassa. He ovat asentaneet piharakennukseensa infrapunasaunan. Kurt Högholm virittää saunan 55 asteeseen ja kytkee vakiovarustukseen

kuuluvan soittimen päälle. Koesaunomisen perusteella infrapunasaunasta ei jää mitään pahaa sanottavaa. Löylyä, vettä ja kiuasta jäi kuitenkin jotenkin kaipaamaan.

Olo oli saunomisen jäljiltä hyvä ja ilmeisesti 600 kilokaloria paloi. Vaakaa ei ollut käytettävissä, mutta siinä uskossa on mukava elää.

Pois telkkarin äärestä!

*

Brittiläiset lapset katsovat aivan liian paljon televisiota. Nyt tutkijaryhmä on sitä mieltä, että lapset pitäisi komentaa pois television äärestä. Keski-ikäinen brittilapsi on kuuden vuoden ikään mennessä ehtinyt viettää yhden kokonaisen vuoden television ääressä. Tutkimusten mukaan näin runsas televisionkatselu aiheuttaa oletettua useammin heikentyntä näköä, lihavuutta, varhaisempaa sukukypsyyttä ja autismia.

Tutkijat menevät niin pitkälle, että pitävät tätä television katselua ehkä pahempaan lasten terveyttä näkertävänä seikkana kuin heikkolaatuista ravintoa.

Teitä saattaa kiinnostaa miten television katselu vaikuttaa sukukypsyyteen? Psykologi Aric Sigmanin mukaan television katselu estää melatoniini-hormonin tuotantoa ja vaikuttaa tällä tavalla unirytmiiin, immuunijärjestelmään ja varsinkin tytöt saavuttavat murrosiän aikaisempaa varhemmin. Tilannetta on verrattu aikaan jolloin televisiota ei vielä ollut.

Television katselu ei taida olla kovin älykäs puuha! Television katselu saattaa huomattavasti lisätä autismin riskiä. Psykologi Sigman pitää tilannetta hälyttävänä ja pyytää terveysviranomaisia puuttumaan lasten television katseluun.

Eiköhän mennä lenkille?

Lähde: [Uutistoimisto AFP \(Lontoo\), 19.2.2007](#)

Kalaa kannattaa syödä

Meillä ravintovalistajilla on tapana kinastella kaikista mahdollisista asioista. Milloin joku pyytää syömään runsaammin ruisleipää hän saa siinä todistella, että hänellä ei ole kytköksiä leipäteollisuuteen. Se joka talvikuukausina opastaa nappamaan D-vitamiinit pilleripurkista saa helposti pillerikauppiaan leiman. Voin ja eläinperäisten rasvojen suosimisesta älähtää Kansanterveyslaitos, Sydänliitto ja monet kollegat.

Kala on harvinaista herkkua siinäkin mielessä, että se *nauttii niin suurta suosiota ravintovalistajien keskuudessa*. Kalasta ei tahdota saada epäterveellistä millään!

Näin asia onkin, sillä kala on todella terveellistä. Ainoat kalaravinnon ilonpilaajat löytyvät olemattoman pieniä [myrkyjämiä jahtaavien terveysintoilijoiden joukosta](#). Totuus löytynee monipuolisuudesta. Varmistamalla sen, että syömme vuorotellen meri- ja järvikalaa, pieniä ja suuria kaloja vaihdellen, voimme varmistua siitä, että ne 2-3 kertaa

viikossa nautitut kala-ateriat rakentavat terveyttämme oikeaan suuntaan. Oikein valmistettuna kala on todella herkullista ruokaa. Kala-ateriasta jää kevyt ja hyvä olo!

Löysin muutaman oikein hyvän lukupaketin kalasta. Tietopaketin mukaan Itämeren kaloista iso (yli 17 cm) silakka ja lohi saattavat sisältää dioksiineja yli sallitun enimmäispitoisuusrajan. Ja terveystietoinen ruokailija rajoittanee näiden käyttöä enintään 1-2 kertaan kuussa. Suomen sisävesien kalojen dioksiini- ja PCB-pitoisuudet ovat keskimäärin hyvin alhaisia ja elohopeapitoisuuskin on ongelma vain kookkailla ja iäkkäillä petokaloilla.

Anonymous said...

Enpä tiedä, kumpi minua ärsyttää enemmän: kala- vai ruisleipähypetys kun en voi syödä kumpaakaan. Kun molempia pidetään niin kertakaikkisen terveydelle välttämättömänä, tulee lähinnä sellainen tunne, että terveellisiä elämäntapoja Ei Voi Olla ilman kalaa ja ruisleipää. Joten samapa tuo, vaikka sitten käyttäisi margariinia...

p

2/19/2007 12:51 PM

Anonymous said...

Lisää kalasta mm.:

http://www.kiloklubi.fi/?id=1561&c_tpl=1075

2/19/2007 1:47 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

On ***p*** kalan puolesta puhumisessa kaupallisia intressejä jonkin verran liikkeellä. Uskoisin kuitenkin riippumattomien tutkimusten osoittaneen niin moneen kertaan kalan terveysvaikutukset, että asiasta voidaan olla varmoja.

Please, älä käytä margariinia!

t. christer

2/19/2007 3:18 PM

Anonymous said...

Juu en minä ala margariinia syödä ja vetelen sitten kalaöljykapseleita paremman puutteessa. Välillä on kyllä vain vaikea uskoa, että parista pienestä kapselista olisi mitään iloa.

Väitän muuten, että kalansyönti lisääntyisi huomasti jos lapsille alettaisiin tarjota koulussa kunnollista kalaruokaa eikä sitä iänikuista kermassa haudutettua kirjolohta, kalakeittoa maitoliemessä, kalapullia ja pakasteseitä.

Esim. graavisiika on aika bueno. ;) (pystyn siis syömään hyvin pieniä määriä kalaa, joten tiedän kyllä, miltä se maistuu.)

p

2/20/2007 7:47 AM

[Thinker](#) said...

Tässä tulin taas yhden mielenkiintoisen ongelman pariin, mikä liittyy synteettiseen D-vitamiiniin.

"Magnesiumia saa mm. soijasta, täysjyväviljoista, pähkinöistä, vihreistä vihanneksista ja monista hedelmistä.

Alkoholi sekä synteettinen D-vitamiini, joka itseensä sitomalla poistaa sen elimistöstä, syövät magnesiumvarastoja. Myös valkoinen sokeri ja jauhot ryövävät elimistöstä magnesiumia ja kalsiumia."

<http://www.terveydenhoitouutiset.fi/thu0304/4.htm>

Onko tavalliseen maitoon lisätty D-vitamiini synteettistä vai luonnollista?

Tolosen EPA tuotteisiin lisätään myös synteettistä D-vitamiinia?

Luonnollisessa muodossa D-vitamiinia on kalanmaksaöljyllä ja nestemäinen on parempi vaihtoehto kuin gelatiinikapseli.

Turskanmaksaöljyä käytän itse ja Collett taitaa Vantaalla tehdä tuota.

Luomumaidon eduiksi luen myös sen, että rasva on luonnollisessa muodossa ja se nousee maidon pintaan. Rasvafriikit kammoksuvat luonnollista rasvaa, joka nousee nesteeseen päälle

2/20/2007 12:39 PM

[Thinker](#) said...

Tästä tuli mieleen, kun juttelin yhden päälle 50-vuotiaan naisen kanssa, että hänen lapsuudessaan kalanmaksaöljyä annettiin lapsille yleisesti. Joskus 20-vuotiaana lopetti kalanmaksaöljyn ja sitten alkoi 45-50-vuotiaana saamaan PMS-oireita. Kalanmaksaöljyn avulla nämä vaivat katosivat 1 kk:ssa. Sanoisin, että nykyinen vanhempi kansa on myös älykkäämpää ja paremman keskittymiskyvyn omaavaa kuin nykyiset 20-30 vuotiaat.

Klassista, että vanha koira oppii sittenkin, kunhan saisi hieman öljyä koneeseen. Viisailta olen oppinut ja ikään en sinänsä katso keskusteluissa.

2/20/2007 12:42 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Thinker kysyy: *Onko tavalliseen maitoon lisätty D-vitamiini synteettistä vai luonnollista?*

Erittäin hyvä kysymys!

Maitoon lisätty D-vitamiini on synteettistä D3-vitamiinia (kolekalsiferolia). Joihinkin vitamiinivalmisteisiin lisätään myös D2-vitamiinia (ergokalsiferolia). D3- on 5-10 kertaa tehokkaampaa kuin D2-vitamiini.

Yleensä purkissa lukee vain D-vitamiini, eli luodaan mielikuvaa aidosta D-vitamiinista.

Luomumaitoon ei saa lisätä D-vitamiinia, sitä on siinä maidossa luonnollisessa muodossa. Tosin rasvaton luomumaito EI sisällä laisinkaan D-vitamiinia!

<http://www.fineli.fi/food.php?foodid=29211>□=fi

Uskoisin maidon pastöroinnin ja muun prosessoinnin tuhoavan luonnollisen D-vitamiinin ja siksi sitä lisätään loppuvaiheessa meijerituotteeseen.

Asiantuntijat kiistelevät D-vitamiinilisien toimivuudesta.

2/20/2007 12:58 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Voimakkaan mielipidemarkkinoinnin (TOLONEN!) takia kalanmaksaöljy on mainettaan huonommassa asemassa. Kyllä vanha kansa tiesi mitä kannatti nauttia pitkinä talvikuukausina, kalanmaksaöljyä ja täysmaitoa.

Kalanmaksaöljy on huomattavasti monipuolisempi valmiste kuin kalaöljy, joista jälkimmäiset edustavat pahimmillaan (parhaimmillaan?) tuoteteknologian huippua (E-EPA). Olen turhaan yrittänyt saada Toloselta selvitystä mihin perustuu tämä kalaöljylle annettu yksipuolinen tuki. Luulisi hänen voivan hyötyä laajemmasta tuoterekisteristä kaupallisessa toiminnassaan.

2/20/2007 1:05 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tässä vielä puolueeton selvitys kalanmaksaöljyn ja kalaöljyn ominaisuuksista:

<http://preview.tinyurl.com/2yew4j>

t. christer

2/20/2007 1:16 PM

[Thinker](#) said...

"Kyllä vanha kansa tiesi mitä kannatti nauttia pitkinä talvikuukausina, kalanmaksaöljyä ja täysmaitoa."

En tiedä mutta oma veri vetää näitä kohti vahvasti nyt talvisaikaan.

Kehityt muuten koko ajan tässä aiheessa, Christer

Ettet vain vain käyttäisi kalanmaksaöljyä?

2/20/2007 3:25 PM

[Taas mennään munalla töihin](#)

Usein toistuva kysymys ravintoilloissani on: Saako kananmunia syödä?

Monella on muistissa tutkimustiedot kananmunan [kolesterolia](#) kohottavasta vaikutuksesta. Pyydettiin aikanaan rajoittamaan kananmunien syöntiä, sitä ennen oli kehoitettu kansalaisia tarmokkaasti menemään munalla töihin (1970-luvulla). Mikä on tilanne tänään?

Totuus on olemassa ennestään - vain valhe keksitään. Hieman liian yltiöpäinen yksittäisten tutkimustulosten tulkinta johti harhaan. Kananmuna on tuttua ja terveellistä syötävää! Kananmuna on aina ollut turvallista ruokaa, jota turhaan on kartettu sen

sisältämän kolesterolin vuoksi. Pitkäkestoisissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että kananmunan käytöllä ei ole yhteyttä sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen. Ainut ryhmä joiden tulee välttää kananmunaa ovat allergiset, laillistettu ravitsemusterapeutti Pia Nikander kertoo kananmunaa ja lihaa koskevassa tiedotustilaisuudessa.

Nikanderin mukaan kananmuna on erityisen hyödyllinen raskaana oleville, imettäville ja vanhuksille. Lisäisin itse listaan vielä urheilijat. Raskaana olevilla ja imettävillä useiden ravintoaineiden tarve on suurentunut ja vanhukset hyötyvät erityisesti kananmunan proteiinista. Kananmuna tarjoaa myös mahdollisia terveysvaikutuksia sen sisältämän [koliinin](#) sekä silmiä suojaavien antioksidanttien [luteiinin](#) ja [zeaksantiinin](#) ansiosta.

Mielenkiintoista uutta tietoa kananmunasta tarjoaa sen sisältämä koliini, joka on monille ehkä aika uusi tuttavuus. Missään muussa elintarvikkeessa ei ole yhtä paljon koliinia kuin kananmunassa, erityisesti keltuaisessa. Koliinin merkitys ravitsemuksessa on ollut epäselvä, minkä vuoksi sen saannille ei ole Suomessa suosituksia. Koliinin välttämättömyyden puolesta puhuu se, että kun koliini poistetaan ruokavaliosta, useille koehenkilöille on ilmennyt puutosoireina rasvamaksaa sekä lihas- ja kudosaivuria. Kun koliini lisätään takaisin ruokavalioon, oireet häviävät.

Koliinia tarvitaan muun muassa solukalvojen muodostumiseen ja useisiin tärkeisiin aineenvaihdunnan toimintoihin. Sitä on runsaasti myös äidinmaidossa, sillä koliinin runsas saanti on erityisen tärkeää vastasyntyneille vauvoille. Koliinin puutteella arvellaan olevan aikuisiällä merkitystä myös syöväen kehittymisessä. Joissain tutkimuksissa koliini paransi muistia ja koliinilla epäilläänkin olevan yhteys myös Alzheimerin tautiin.

Ainoastaan Sydäntautien vastustamisyhdistyksessä, nykyään paremmin tunnettu nimellä [Suomen Sydänliitto](#), jaksetaan puhua [pahaan kananmunasta](#). Sain Tuija Pusalta ystävällisen, tosin hyvinkin hämmentävän kirjeen:

Sydänliiton suositukset kananmunan suhteen eivät ole muuttuneet. Suosituksemme "Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämiseksi" sisältö ravinnon kolesterolin suhteen on seuraava: "Kolesterolia enintään 300 mg päivässä. Kolesterolia on kaikissa eläinkunnan tuotteissa. Se ei häviä ruoan käsittelyn yhteydessä. Runsaasti kolesterolia on kananmunissa, yksi munan keltuainen sisältää kolesterolia noin 230 mg. Runsaskolesterolisia ovat myös sisäelimet, kuten maksa, sekä mäti ja jotkut äyriäiset, kuten katkaravut. Sekä kalassa että lihassa on jonkin verran kolesterolia. Sydänystävälliseen ruokaan sopii kuitenkin lihaa ja kalaa päivittäin. Maitovalmisteissa kolesteroli on liitoksissa rasvan määrään. Mitä enemmän tuotteessa on maitorasvaa, sitä enemmän siinä on myös kolesterolia. Rasvaiset juustot ja kermat sekä voi ovat siis runsaskolesterolisia. Kun kovan rasvan saanti maitovalmisteista vähenee, myös kolesterolin saanti vähenee. Jos veren kolesterolipitoisuus on suuri tai on todettu diabetes tai sepelvaltimotauti, on syytä rajoittaa ruoasta tulevaa kolesterolia. Tarkimmin kannattaa suhtautua kananmuniin, joita suositellaan enintään kaksi munaa viikossa sekä rasvaisiin maitovalmisteisiin, jotka on syytä aina vaihtaa rasvattomiin (nestemäiset maitovalmisteet), vähärasvaisiin tai pehmeää kasvirasvaa sisältäviin (esimerkiksi juustot)."

Seuraamme toki kaiken aikaa tutkimustuloksia. Tällä hetkellä väestötasolla keskimäärin kananmunan käyttömäärät eivät ole liian suuria kolesterolin saannin suhteen, mutta ei ole suositeltavaa sitä nostaakaan.

Ystävällisin terveisin, tuija pusa

Tuija Pusa projektipäällikkö laillistettu ravitsemusterapeutti, THM
Suomen Sydänliitto ry
PL 50, Oltermannintie 8
00621 Helsinki

Kananmunasta on tehty tuhansia tutkimuksia kaikenkaikkiaan, sanoo Pia Nikander sähköpostissaan minulle. Vuonna 2005 päivitettyt valtakunnalliset ravitsemussuositukset eivät ota lainkaan kantaa kananmunan käyttöön, eikä ruokavalion kolesterolimäärälle anneta suosituksia (aiemmin oli). Dyslipidemiapotilaille suositellaan "kananmunan keltuaisen käytön rajoittamista", mutta kantaa ei oteta käyttömääriin (Käypä hoito -suositus). Ja tämä siis potilasryhmälle. Väestötasolla ei rajoituksia siis ole, Nikander mukaan.

Sydänliiton sooloilu tässä(kin) asiassa nakertaa ravitsemusvalistuksen uskottavuutta. [Australian Sydänliitto](#) on kananmunan osalta vahvasti eri linjoilla kuin Suomen vastaava. Myös Kanadassa (ja ilmeisesti useissa muissa maissa) ymmärretään suositella kananmunien syömistä osana terveellistä ja monipuolista ruokavaliota.

Tässä muutamia kananmunia koskevia tutkimustöitä:

Dawber TR, Nickerson RJ, Brand FN, Pool J. Eggs, serum cholesterol, and coronary heart disease. [Am J Clin Nutr 36 \(4\): 617-625, 1982](#)

Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB, Manson JE, Ascherio A, Colditz GA, Rosner BA, Spiegelman D, Speizer FE, Sacks FM, Hennekens CH, Willett WC. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. [JAMA 281 \(15\): 1387-1394, 1999](#)

Kritchevsky SB, Kritchevsky D. Egg Consumption and Coronary Heart Disease: An Epidemiologic Overview. [J Am Coll Nutr 19 \(5\): 549S-555S, 2000](#)

Kritchevsky SB. A review of scientific research and recommendations regarding eggs. [J Am Coll Nutr 23 \(6 Suppl\): 596S-600S, 2004](#)

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 15.2.2007

[Anja](#) said...

Olen sitä ikäluokkaa, joka kävi keskikoulua, kun kolesterolihysteria oli alkamassa. Koulun kotitaloustunneilla puhuttiin myös kananmunan kolesterolista. Mieleeni jäi jossakin oppikirjassa oleva piirros huolestuneen näköisestä kananmunasta, jota toinen tyynnytteli: "Rauhoitu, tutkimukset ovat vielä kesken." Muutama vuosikymmen sitä asiaa on nyt sitten tutkittu ja päädytty samaan lopputulokseen kuin ennen tutkimusta. Kananmuna on hyvää ja ravinteikasta ruokaa. Kananmunan kolesterolia ei tarvitse pohdiskella.

Kananmunan kohtalo on yksi niitä järjettömyyksistä, mitä ravitsemussuosituksissa on tehty. Kuinka monta älyttömyyttä on vielä jäljellä?

2/16/2007 9:48 AM

Anonymous said...

Australian Sydänliitto on kananmunan osalta vahvasti eri linjoilla kuin Suomen vastaava. He ovat antaneet kananmunalle sydänmerkin osoituksena hyvästä ja terveellisestä ravintosisällöstä.

[Eggs, The Heart Foundation And The Tick](#)

2/16/2007 11:27 AM

[Jari](#) said...

Myös Kanadassa ollaan samoilla linjoilla kuin Australiassa.

2/16/2007 12:40 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Pyysin Suomen Sydänliittoa kommentoimaan tätä asiaa:

Mikä on Sydänliiton suositus kananmunien syönnistä? Mennäänkö taas kananmunalla töihin? Miten monta kananmunaa päivää kohti neuvotte, että suomalaiset nauttisivat?

*Julkaisen vastauksenne terveys sivustoillani. Mikäli vastausta ei kuulu, ilmoitan sivuillani, että Sydänliitto kieltäytyy ottamasta kantaa asiaan.
Terveisin,*

*Christer Sundqvist
ravintovalmentaja, FT
<http://sundqvist.blogspot.com/>
2/16/2007 1:30 PM*

[Anja](#) said...

Sydänliiton vastaus on odotusten mukainen.

Emeritusprofessori Antti Aro on kirjoittanut kananmunista ja kolesterolista seuraavasti:

"Yhdysvalloissa ravinnon kolesterolista on kuitenkin tehty suuri numero ja sen saannille on esitetty tiukka rajoitus alle 300 mg päivässä. Tämä ohje on Suomessakin omaksuttu sydänpotilaiden ruokavaliosuosituksiin. Kananmunien osuus suomalaisten kolesterolin saannista on noin kolmannes, mutta niiden osuus kovan rasvan saannista on vain vähemmän kuin 1 %. Niinpä kananmunien käytön rajoittamisella ei ole sepelvaltimotaudin ehkäisyn kannalta suurtakaan merkitystä." Aro kuitenkin pitäytyy 2 munan viikkorajoituksessa, jos LDL on korkea, mikä on mielestäni ristiriidassa sepelvaltimotaudin ehkäisystä kertovan lauseen kanssa.

Lähde: Duodecim Terveyskirjasto

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00412

2/16/2007 7:12 PM

[Anja](#) said...

Laitetaanpa samasta Antti Aron jutusta vielä tämä:

"Koska solujen rakentama kolesteroli vaikuttaa veren kolesterolipitoisuuteen enemmän kuin ravinnosta saatu, ei kolesterolin saanti ruoasta vaikuta mainittavasti veren kolesteroliin suurimmalla osalla ihmisistä."

Mutta kananmunia pitää edelleenkin varoa, koska niin on joskus sanottu.

2/16/2007 7:22 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tuo **Anjan** viimeisin professori Aron lainaus on aika paljastava. Tärkeää on todellakin muistaa erottaa toisistaan ruoan sisältämä kolesteroli ja seerumin kolesterolipitoisuus - ne eivät nykytiedon mukaan ole kovinkaan paljon sidoksissa toisiinsa. Ymmärtääkseni munan sisältämä kolesteroli kohottaa veren seerumin kolesterolia hyvin vähän.

2/16/2007 7:52 PM

[Jari](#) said...

Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka suuri osa Sydänliiton budjetista tulee oikeilta sydänpotilailta ja kuinka suuri osa puolestaan tulee elinkeinoelämältä.

2/16/2007 9:13 PM

Anonymous said...

toi 300 mg ruoan kolesterolirajoitus on ihan hatusta vedetty "suositus".

2/17/2007 7:01 PM

[Anja](#) said...

Sydänliitto on "vetäissyt hatusta" vielä tiukemmat rajoitukset:

Majoneesit, hampurilais- ja

voileipäkastikkeet Kolesterolia ≤ 20 mg/100 g

Leikkele- ja ruokamakkarat Kolesterolia ≤ 100 mg/100 g

Valmisruoat Kolesterolia ≤ 40...100 mg/100 g tuotteesta riippuen

http://www.sydanmerkki.fi/tietoa/perusteet/fi_FI/tuotekohtaiset/

2/18/2007 10:15 AM

Anonymous said...

Miten muna olisi terveellisintä syödä? Keitettynä, paistettuna vai raakana? Onko

näillä valmistustavoilla jotain vaikutusta esim. koliinin tai kolesterolin määrään?

2/20/2007 9:20 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Munan valmistustapa tuskin vaikuttaa koliinin ja kolesterolin määrään.

2/20/2007 11:02 AM

[Leusiinin puutostilalla eroon läskeistä?](#)

#

Amerikkalaiset tutkijat ovat tehneet yllättävän havainnon. Kun laboratoriohiirten ravinnosta kokonaan poistettiin [leusiini](#)-aminohappo, niiden solut lopettivat välittömästi uuden rasvan muodostuksen ([lipogeneesi](#)) ja alkoivat polttaa vanhoja rasvavarastojaan ([lipolyysi](#)). Hiiret saattoivat kuluttaa kaikki vararasvansa muutamassa päivässä. Onko löytymässä viisasten kivi, jolla elimistö voidaan huijata nälkiintymisvaihteelle, vaikka elettäisiin yltäkyläisyydessä?

Jäitä hattuun! Tutkimusta johtaneen [professori Douglas Cavenerin](#) mukaan tämä leusiinin poistaminen ruokavaliosta ei valitettavasti onnistu ihmisillä. Aminohappo on niin yleinen kaikessa ruoassa, että sitä välttääkseen pitäisi syödä Nokian kännyköitä. Tutkijat voivat toki yrittää kehittää lääkkeitä, jotka estävät soluja tunnistamasta leukiinia. Näin elimistö huijattaisiin rasvanpolttalkoisiin. Ei kuulosta kovin luontevalta menetelmältä ja tällainen toimenpide voi aiheuttaa arvaamattomia seurauksia elimistön aineenvaihdunnassa.

Tutkijat eivät vielä tiedä, johtaisiko jonkin toisen aminohapon poistaminen ravinnosta samanlaiseen nälkiintymisreaktioon, vai liittyykö ilmiö vain leusiiniin. Tutkimus on julkaistu arvovaltaisessa tiedelehdessä [Cell Metabolism](#) (7.2.2007).

Lähde: [Tiede-lehti, 16.2.2007](#)

Mikä mahtaa olla totuus kolesterolista?

Tämä on kovin epätäydellinen kirjoitus. Tätä ei alunperinkään olisi pitänyt kirjoittaa, mutta kolesteroli ei jätä minua rauhaan. Minä mietin kolesterolia päivät ja yöt. Tästä minun on kirjoitettava nyt jopa mielenrauhan saavuttamiseksi. Voivatko [Antti Heikkilä](#), [Uffe Ravnskov](#), karppaajat ym. olla oikeassa väitteissään, että ravinnon kolesterolilla ei ole mitään tekemistä sydän- ja verisuonitautien kanssa?

Vastaus on: En tiedä, en todellakaan tiedä.

Lääkärikunta, lääketeollisuus, elintarviketeollisuus, Kansanterveyslaitos, Sydänliitto jne. ovat sitä mieltä, että syömällä kolesterolipitoista ruokaa on vaarassa kuolla sydän- ja verisuonitauteihin. Asiaa pidetään aivan [päivänselvänä totuutena](#). Innokas kyseenalaistaja [Jari Ristiranta](#) on tätä asiaa kysynyt ja saanut kuulla, että harva asia lääketieteessä on niin varma asia kuin juuri tuo kolesterolin ja sydän- ja verisuonitautien yhteys. Jos syö liikaa kovia eläinperäisiä rasvoja saa tuon taudin. Jos veren kokonaiskolesteroli on jatkuvasti yli tietyn riskirajan, sinulle suositellaan ruokavaliomuutoksia ja jos se ei riitä, sinulle suositellaan kolesterolia alentavia lääkkeitä (statiineja).

Lääketieteen ja kirurgian tohtori Matti Uusitupa vastaa seuraavaan tapaan Jari Ristirannan kyselyyn mikä on asiantuntijan näkemys tyydyttyneistä (kova eläinperäinen rasva) rasvoista ja terveydestä: Jo 1960-luvulla tehtiin kolme klassista tutkimusta, joissa osoitettiin tyydyttyneen rasvan vaikutus paitsi veren kolesteroliin myös valtimotautisairastuvuuteen. Kova rasva suurensi kolesterolitasoa ja lisäsi sairastuvuutta ja kuolleisuutta pehmeään rasvaan verrattuna. Sitten 1980- ja 1990-luvuilla tehtiin koko joukko tutkimuksia, jotka osoittivat kovan rasvan olevan haitallista suurentaessaan kolesterolitasoa. Hänen mukaansa kolesterolitaso on keskeinen valtimotautiriskin kannalta, joten kolesterolitasoa nostava ruokavalio on haitallinen. Ravintosuositukset pohjautuvat laajaan tutkimustietoon, ja niitä päivitetään tiedon tarkentuessa.

Samaisessa Jari Ristirannan kyselyssä Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska kertoo, että tyydyttynyt rasva lisää voimakkaasti veren LDL-kolesterolia ("paha" kolesteroli). Näyttö tästä on hirveän laaja ja vahva. Lääketieteen ja kirurgian tohtori Pekka Puskan mukaan vanha professori [Ancel Keysin Seitsemän maan tutkimus](#) antoi erittäin kauniin yhteyden (korrelaation) tyydyttyneen rasvan ja sepelvaltimotautikuolleisuuden ja -sairastavuuden välillä.

Moni muu asiantuntija sanoo aivan samaa. Valistussilloissa pyydetään jättämään pois eläinrasvat ja korvaamaan ne kasvirasvoilla. Kasvirasvojen nimeen vannotaan tällä hetkellä ja kalan rasvoja pidetään erittäin terveellisinä. Mutta voita sinun ei esimerkiksi pidä syödä.

Nyt takaisin ahdistukseeni. Mitä jos tämä kaikki tieto kolesterolista on pelkkää harhaa ja taitava lääketeollisuuden kampanja? Nyt puuhataan esimerkiksi kolesterolilääkkeiden suosittelusta jopa lapsille ja aikuisille joiden kokonaiskolesteroli ylittää 4,5 mmol/l (on tällä hetkellä 5 mmol/l, oli aiemmin 6,5 mmol/l). Nämä lääkkeet ovat erittäin kalliita, niiden kehittelyyn on uponnut rahaa aivan tolkuttomasti. Nyt halutaan kalliit investoinnit saada moninverroin takaisin määräämällä näitä statiinilääkkeitä lähes jokaiselle suomalaiselle. Lääkärin sanaan uskotaan ja kun kampanja perusteellaan tarpeeksi hyvin, niin mehän syömme noita lääkkeitä. Eivät kaikki suomalaiset lähde lukemaan lääketieteellisiä julkaisuja

tarkistaakseen onko omalla lääkäriillä nyt varmasti viimeisin tieto lääkkeen tarpeellisuudesta. Lääke otetaan ja siinä selvä!

Biologina ja biokemistinä minä uskallan asettaa kyseenalaiseksi ravinnon kautta saatavan kolesterolin merkityksen sydän- ja verisuonitauksissa. Perusteluni ovat seuraavat:

- yhteys ravinnon kolesterolin ja sydän- ja verisuonitautien välillä ei ole vedenpitävästi todistettu tieteellisissä tutkimuksissa. Jos yhteys olisi olemassa ei saisi olla tutkimustuloksia, jotka osoittavat yhteyden puuttumista. Todistustaakka on kolesteroliväitteen esittäjillä. Tarvitsemme sellaisia "veret seisauttavia" tutkimustuloksia ravinnon kolesterolin ja sydän- ja verisuonitautien välillä. Toivottavasti niitä on tulossa. Muuten tilanne on todella kiusallinen.
- ihmisen ahneus voi olla kaiken tämän kolesterolihysterian takana. On niin helppo nähdä miten kovaa vääntöä esiintyy liike-elämässä. Ei ole mahdotonta, että tässä käydään kulissien takana todella veristä ahneuden siivittämää kamppailua sinun ja minun rahoistani. Jos kolesterolihypoteesi osoittautuu vääräksi, siinä menee konkurssiin aika moni lääketehdas. Todennäköisesti aika moni elintarviketoimittaja joutuu myös tosi tiukoille ja pidän mahdollisena, että muutama tutkija saattaa menettää työnsä. Voi siis olla tarvetta pitää kolesterolihypoteesia hengissä mahdollisimman pitkään oman toimeentulon turvaamiseksi. Yksittäisen ihmisen terveys ei kovin paljon paina osakeyhtiöiden palaverissa.
- biologina tiedän, että esi-isämme eivät syöneet kevyttuotteita kuten 0,1% jugurttia tai rasvatonta maitoa. He söivät pyydystamiensä eläinten lihat rasvoineen päivineen. Ihmiset pysyivät aikoinaan hengissä syömällä kananmunia, kirnuamalla itse voinsa, söivät tuon pyydystämänsä metsälinnun rasvoineen kaikkineen. Ei siinä ajateltu niitä verisuonien mahdollisia riskitekijöitä, tärkeintä oli tyydyttää nälkä ja pysyä terveenä.
- voisiko olla niin, että ihminen elää nykyään niin vanhaksi (kiitos lääketieteen ja parantuneen hygienian!), että sen takia me kuolemme yhä useammin sydän- ja verisuonitaukoihin?
- en ole ääripäiden kannattaja. Uskon monipuoliseen ravintoon, jossa on kohtuullisia määriä eläin- ja kasviperäisiä rasvoja, kohtuullisia määriä hyvälaatuisia valkuaisaineita (proteiinia) ja runsaimmin määrin (ei kuitenkaan liioitellen) hiilihydraatteja (sokeria).

Joku tolkku tähän varmaan aikanaan saadaan. Sitä odotellessa minä syön nyt ruisleivän, jonka päälle sivalsin oikein paksun kerroksen maistuvaa voita.

Anonymous said...

Kyllähän se nyt selvää on, jos kolestroli kohoaa paljon siitä aiheutuu sepelvaltiomotautia. Esimerkiksi perinnöllisessä familiarisessa hyperkolesterolemiassa

sairastavuus voi olla sata kertainen ja sairaus voi ilmaantua joskus jopa 20 vuotiaana. Mistä se johtuu jossei kolestrolista.

<http://www.lastenendokrinologit.net/potilaille/fhohje.html>

2/15/2007 12:50 PM

Anonymous said...

Olen vuorevarma, että Christer tuntee familiarisen hyperkolesterolemian. Se on mielestäni poikkeuksellisen vaikeaa käsittää miksi tuo harvinainen sairaus aina nostetaan ensimmäisenä pintaan kun puhutaan kolesterolin vaikutuksesta sydänterveyteen.

Kiitos asiallisesta ja kiintoisasta pohdinnastasi!

2/15/2007 3:43 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **anonyymeistä** kommentteista koskien kolesterolin aiheuttamaa sepelvaltimotautia erityisesti tuossa perinnöllisessä familiaalisessa hyperkolesterolemiassa.

Olen tietoinen tuosta vakavasta sairaudesta. Se on kuitenkin onneksi hyvin harvinainen sairaus. Suomessa arvioidaan olevan noin 10000 heterotsygoottia FH-potilasta (homotsygootteja vain aniharva). Homotsygoottista muotoa sairastavat saavat viallisen geenin molemmilta vanhemmilta. Sairastuneet keräävät kolesterolia paitsi verisuoniin myös kaikkialle muualle elimistöön. Tunnen tutkimuksia, joissa heterotsygoottista muotoa sairastaville annettu statiinihoito kyllä laskee kolesterolitasoa, mutta ei korjaa verisuonimuutoksia. Ainakin minä olettaisin, että verisuonissa näkyisi jokin muutos.

En minä halua olla hankala turhan takia, minä haluan tietää totuuden.
2/15/2007 11:08 PM

Anonymous said...

Mieheni sai sydänkohtauksen, joutui sairaalaan ja hänelle tehtiin yhteen suoneen pallolaajennus. Kummallisinta oli, että hänen kolesteroliarvonsa olivat ihan hyvät. Sepelvaltimotauti kuitenkin on diagnoosina ja Lipitoria lääkkeenä.
2/16/2007 12:26 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Olen ymmärtänyt, että statiinilääkkeiden antoon sisältyy muutakin verisuonia ja sydäntä tervehdyttäviä toimintamekanismeja kuin tuo kiistanalainen kolesterolivaikutuksen pienentyminen. Statiineja pidetään lääkärinkunnassa kiistattomasti hyödyllisinä nuorehkoille henkilöille, joilla on todettu sydänsairaus. Iäkkäiden henkilöiden statiinihoidoista ollaan sitten jo huomattavan paljon eri mieltä. Näin siis lääkärinkunta ajattelee asiasta. Samaan hengenvetoon on tietenkin todettava, että statiinit aiheuttavat runsaasti sivuvaikutuksia.

Tämä kolesterolikysymys on erittäin vaikea asia käsitellä, sillä tähän liittyy mahdollisesti hyvinkin paljon kylmäkiskoista taloudellisten etujen havittelua.

Toivotan hyvää vointia teille ja miehellenne.

christer
2/16/2007 1:22 PM

Bogart said...

Kiitos kirjoituksesta! Mua askaruttaa tämä sama kysymys. Lopullista vastausta ei saatu. Luotan kuitenkin siihen että palat lähitulevaisuudessa asiaan.
2/18/2007 10:50 PM

MK said...

Äitini (66wee) kävi hiljattain sepelvaltimoiden varjoainekuvauksessa. Kummastus oli kova, kun huomattiin viisi vuotta sitten todettujen osittaisten tukkeumien hävinneen. Selitys oli, että hänen statiinilääkityksensä on moisen aiheuttanut. Rintakivut, joiden takia kuvaus tehtiin, johtuvat todennäköisesti rintarangasta. Niin että jotain yhteyttä kolesterolilla ja sepelvaltimoiden kokkareilla kuitenkin on. Ja lääkkeitä joskus apuakin...
2/22/2007 2:50 PM

Diabeetikon kannattaa vaihtaa margariini voihin

*

Nämä nykyaikaiset margariinit, jotka vaihtoesteröinnin (kovettamisen) jälkeen tarjotaan meille terveystuotteina, ovat uusimmissa tutkimuksissa osoittautuneet epäterveellisiksi. Tyypin 2 diabetesta sairastavan tai tämän sairauden vaaravyöhykkeessä olevan kannattaa syödä voita margariinin sijaan. Syynä on se, että tutkijat havaitsivat margariinin lisäävän insuliiniresistenssiä. Insuliiniresistenssin lisääntyminen johti verensokerin kohoamiseen koehenkilöillä. Samaa vaikutusta ei saatu aikaiseksi meijerivoilla (luontainen tyydyttynyt rasva).

Eiköhän meidän kaikkien olisi aika siirtyä käyttämään voita?

Lähde: [Nutrition & Metabolism, 15.1.2007](#) (4:3 ; doi:10.1186/1743-7075-4-3)

[Tiedemies](#) said...

Taas mennään vaaralliseen *populistiseen* suuntaan yleistyksissä!
Bulkkimargariineissa on kovetettua kasvirasvaa, mutta markkinoilla on paljon merkkejä, joissa kovetettua rasvaa ei ole!

Kaikkia margariineja haukkuessasi syyllistyt ihan samaan kuin ne, jotka haukkuvat (aiheetta) voita!

2/15/2007 11:02 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Margariini on jotenkin vastenmielinen tuote, en siitä ajatuksesta pääse eroon. Tämä asia saattaa vaikuttaa kirjoitteluuni. Olen pahoillani jos vien sinulta(kin) **Tiedemies** margariinin syönnin viehätysten. Et varmaan vielä ole lukenut uusinta kirjoitustani kolesterolista?

2/15/2007 11:58 AM

[Tiedemies](#) said...

Et tietenkään vie margariinin syönnin viehätystä, mutta väität asioita, jotka eivät ole totta, kun yleistät. Margariineja on monia erilaisia ja vain osassa on kovetettuja kasvirasvoja.

Kouhkaamisessasi menee lapsi pesuveden mukana!

2/15/2007 2:14 PM

Myytävänä hikisiä paitoja

*

Myyn eniten tarjoavalle lenkkeilyssä läpeensä hikiseksi kastuneita vaatteita. Niissä on feromoneita ihan tarpeeksi.

Tiede -lehti kirjoittaa nettikolumnissaan (14.2.2007):

Nyt se on suoraan osoitettu: ihminen erittää hajusignaalia, joka vaikuttaa vastakkaisen sukupuolen hormoneihin.

Seksuaalisuuteen vaikuttavia hajusignaaleja eli feromoneja on tutkittu käyttäytymistestien sekä kuvantamalla kokelaiden aivoja, mutta Claire Wyart Berkeleyn yliopistosta otti ja mittasi miehen hiestä eristettyä

androstadienoni-yhdistettä haistelevien heteronaisten hormonipitoisuuksia.

Ilmeni, että AND-yhdisteen nuuhkiminen lisäsi elimistöä valpastavan kortisolin määrää yli tunnin ajaksi. Verenpaine lisääntyi sekä syke ja hengitys tihentyivät. Niin ikään naiset ilmoittivat tuntevansa itsensä merkittävästi kiihottuneemmiksi kuin aiemmin. Hiivaa haistelleissa verrokeissa ei vastaavia muutoksia tapahtunut.

"Kaikki eivät usko ihmisferomonien olemassaoloon, mutta osoitimme, että AND todellakin aiheuttaa hormonaalisia ja psykologisia muutoksia naisissa", Wyart kiteyttää [yliopistonsa](#) Feromonitutkimuksen julkaisi The Journal of Neuroscience.

Hyvän luennon aineksia

Mielestäni hyvän luennon ainekset ovat tässä:

- hyvä valmistautuminen
 - otat tietenkin etukäteen selvää luentopaikan valmiustasosta, ovatko kaikki tarvittavat AV-laitteet kunnossa, onko sinulla viimeisin tieto aiheesta, mitä mediassa on viime aikoina ollut aiheesta, minkä tasoista porukkaa on paikalle tulossa? Älä tipauta noviisia kärryiltä, mutta älä myöskään päästä konkaria tylsistymään!
- luennoidaan itselleen tutusta aiheesta
 - kunnioita luennon monimuotoisuutta siinä määrin, että uskallat kieltäytyä luentoaiheista joissa sinulla on vajaavaiset tiedot, siinä missä olet hyvä pitää sinun tulla vielä paremmaksi
- paikalle raahautuneita kuulijoita arvostetaan
 - kerran aloitin luentoni lukemalla illan televisio-ohjelmat ja mainitsin paikkakunnan muut samanaikaiset tapahtumat, kerroin miten ainutlaatuisen hienoa oli, että juuri näin monta kuulijaa oli kaikesta huolimatta saapunut minuakin kuuntelemaan
 - älä sorru ylimielisyyteen, ole nöyrä!
- pidä kiinni sinulle varatusta aikataulusta!
 - käsittämättömän paljon tätä sääntöä vastaan rikotaan, älä sinä ylitä puheellesi varattua aikaa, pyri selviytymään jopa lyhyemmässä ajassa. Lähes kaiken merkittävän pystyy sanomaan 10 minuutissa, jos sanottavalle on aikaa montakin tuntia voi olla hyvä toistaa ydinkohdat sopivin välein, ehkä näyttämällä luennon rungon ja kertoa missä nyt mennään, ettei tule yllätyksenä kiireinen loppusählyys ja tyypillinen lausahdus: aika loppui valitettavasti kesken... Ei lopu kesken jos on suunnitellut puheensa hyvin.
- huomioidaan kuulijoiden vireystaso kaikilla aisteilla (näkö, kuulo, tunto, haju, maku...)
 - otat selvää luennon aikana kuulevatko kaikki äänesi, yllättävän usealle on tärkeää säilyttää minuunkin katsekontakti, puhu jollekin kuulijalle kokonaisia lauseita häntä silmiin katsoen, tunnustele menikö sanoma perille, välillä otan demonstraatioissani kengät pois jaloista tietenkin kaasuvaarasta varoittaen, kerran eräässä nuorisotilaisuudessa popsittiin joukolla miniporkkanoita luennon aikana, maisteltiin vitamiineja
- sopivasti teatteria, stand-up komiikkaa
 - olen seissyt käsilläni, suorittanut raivohyppelyä, hakenut kesken esityksen autoon mukamas unohtuneet luentokalvot samalla pistäen lyhyen powerpoint esityksen pyörimään ja salin takaosasta sitten hetken kuluttua jatkanut luentoani, olen vienyt haukottelevat kuulijat ulos puistoon kuuntelemaan luennon jatkoa
- ole oma itsesi
 - älä matki ketään muuta hyvää esiintyjää, kuuntelijat tulevat paikalle juuri sinua kuuntelemaan

- karismaattisuudesta ja puhujan lahjoista on hyötyä, ilmankin pärjää
- minulla on tapana korostaa tärkeitä puheen kohtia taktisella tauolla, uskoisin tauoista olevan hyötyä myös tiedon juurruttamisessa kuulijoihin, anna aikaa kuulijoiden omalle ajatustyölle
- kaikki peliin!
 - jos aiot saada uusia luento-keikkoja täytyy sinun antaa kaikkiesi, olla niin tavattoman paljon parempi kuin rakas kilpailijasi, että tilaisuuden järjestäjälle ei jää epäselväksi kuka kannattaa taas ensi kerralla kutsua paikalle puhumaan, valjasta kaikki esiintymistaitosi ja kaikki tietomääräsi kuuntelijoiden ahmittavaksi
- ensimmäiset 5 min kaikkein tärkeimmät
 - luentosi alussa sinun on saavutettava kuulijoiden luottamus, epävarmat voivat ehkä jopa treenata tuota alkujuontoa ihan erikseen, tottuneemmalta puhujalta se sujuu lähes itsestään. Onnistunut alku on pohjana koko esitelmälle. Joka 10 min on syytä keventää tunnelmaa tai tehdä jotain poikkeuksellista herpaantumattoman huomion varmistamiseksi.
- ei liikaa tietoa
 - keskity käsittelemään vain muutamaa ydinaihetta persoonallisella tavallasi, aika kuluu luennon aikana niin nopeasti etkä ehdi monia asioita ottaa käsittelyyn
 - korosta kuuntelijoille, että kaikki tieto ei ole saatavilla kirjoista ja luentomonisteista, esiintyjä välittää oman esityksensä kautta paljon sellaista tietoa mitä ei muulla tavalla voi ilmaista, jätä muistoksi luentorunkosi tai joitakin mietteitäsi
 - esityksestä muistiin piirtynyt mielikuva säilyy ja yhdistyy ennemmin tai myöhemmin kuulijan vanhoihin ja uusiin tietoihin ja siitä tulee huomaamatta osa kuulijan omaa osaamista ([ylilääkäri Heikki Tikkasen viisautta](#))

Kommenteissa on esitetty runsaasti arvokkaita ideoita. Lisäsin ne yllä olevaan listaan.

Anonymous said...

Ihan kelpo lista. Mitä olet mieltä puhujan lahjakkuudesta, arvovalasta ja karismasta? Voiko sitä harjoitella, vai onko synnynnäinen lahja?

Reijo

2/13/2007 2:35 PM

biponainen said...

Listaan voisi lisätä aikataulusta kiinni pitäminen. Monesti "tärkeämmät" puhujat ryöstävät "vähemmän" tärkeiltä puheaikaa ylittämällä oman puheaikansa. Se on röyhkeää. Aikataulu voi heittää välillä pahastikin.

Lisäksi on hyvä jos luento etenee sopivalla vauhdilla. Jos "tippuu kärryiltä" voi vielä päästä mukaan kun esim. luennoitsija kertaillee siihen astista luennon antia. Luennoitsijalta vaaditaan myös nöyryyttä, että ei tulisi ylimieliseksi ja tietäisi "kaiken".

Hyvässä luennossa vältetään sivistyssanoja, sillä muutamankin vierasperäisen sanan käyttö voi johtaa siihen, että luento ei "aukene" kaikille.

Sinä olet erittäin hyvä luennoitsija, olen sen niin kokenut.

2/13/2007 4:30 PM

[Anja](#) said...

Olen törmännyt tähän ilmiöön. Itseään korosta esiintyjä on vain puhunut, puhunut, puhunut... vaikka aikataulusta on oltu myöhässä.

Joudun joskus pitämään koulutustilaisuuksia ym. Esitystä kasatessani pidän mielessä kolme asiaa.

Mitä haluan sanoa?
Paljonko aikaa on käytettävissä?
Millainen kuulijakunta on?

Vaikeiden termien viljelijä ei ole huomioinut viimeistä kohtaa. Toisaalta olen ollut sellaisessakin tilanteessa, jossa osa tiesi entuudestaan asiasta paljon, osa ei mitään. Konkareilta tuli palautetta hitaudesta, noviiseilta siitä, että kerrankin ei menty liian nopeasti. Ei ole helppoa...

2/13/2007 5:09 PM

Anonymous said...

Paljon puhutaan siitä miten tärkeää on puhua oikein. Uskaltaisin väittää että on erittäin tärkeää myös kuunnella oikein. Oikeaan kuuntelemiseen virittää osaava ja taitava puhuja. Olen itse kerran ollut luentotilaisuudessa missä Christer todella upeasti otti alusta saakka ohjokset haltuunsa. Eturivissä höpöttäviä mukamas tärkeitä ihmisiä hän katseli aikansa, piti tauon. Meni sitten ihan höpöttäjien viereen ja pyysi heitä tulemaan eteen kertomaan mikä on niin tärkeätä, että se pitää välttämättä sanoa silloin kun hänellä sattui olemaan puheenvuoro. Höpötys loppui siihen paikkaan. Christer sai aplodit tuon tempauksen jälkeen, sillä noilla eturivin höpöttäjillä oli ollut tuo sama ikävä tapa jo pitkään.

Seppo

2/13/2007 6:16 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tavattoman hienoa palautetta olen saanut päivän mittaan! Otan palautteenne huomioon luentojuuttuni laatua nostaessani.

KIITOS!

2/13/2007 9:31 PM

[Ravitsemus herättää tunteita](#)

**

Tämän kirjoituksen [kommentit](#) kannattaa lukea! Kommentointi on vilkasta.

Olen ahkerasti kiertänyt Suomea juttelemassa leppoisaan sävyyni ravinnosta ja tuottanut siinä sivussa ravitsemukseen liittyvää opetusmateriaalia. Nyt on muutama tunti aikaa hengähtää ja ajattelin käyttää tämän ajan pieneen ajatustuokioon ravinnosta. Tässä esittelen sellaista **räjähdysherkkää aineistoa**, joka voi saattaa herkimmät ihmisyyksilöt raivon partaalle. Ohjeistukseni perustuu useiden vuosien aikana tehtyihin havaintoihin, minulle saapuneeseen palautteeseen (kiitos!) ja ravintoluennoilla esitettyihin kommentteihin ja selvennyksiin.

Ravitsemus herättää tunteita laidasta laitaan

Silmäni ja korvani ovat auenneet havainnoimaan ravitsemukseen liittyviä asioita.

Ravitsemukseen liittyy tunnetiloja laidasta laitaan. Tunnetiloja joiden ***tueksi haetaan tutkittua tietoa***. On lähes uskomatonta miten eri suuntaan oma mieleemme voidaan tarpeen vaatiessa kääntää suhtautumisessamme päivittäiseen ravintoomme! ***Välillä tuntuu, että tolkku on kadonnut ihmisiltä kokonaan***, sanoo [eräs keskustelija](#) osuvasti.

Esi-isämme keräsivät kokemusperäistä tietoa ravinnosta. Vuosisatojen saatossa syntyi käsitys siitä mikä ruoka on terveellistä ja mikä ravintoaine sammuttaa nälän tehokkaimmin. Villisiat, antiloopit ja hirvet juostiin kiinni ja syötiin lihoineen, rasvoineen ja sisälmyksineen. Opittiin viljelemään maata ja lypsämään lehmiä. Metsän antimet kerättiin talteen ja torjuttiin niillä vitamiinipuutoksia. Säilöttiin ruoka parhaan taidon mukaan niin, että säilyttiin hengissä niukempien luonnonantimien vallitessa.

Tarvittiin moderni tiede ja elintarviketeollisuus näiden ravintoasioiden täydelliseen sekoittamiseen. Voi ihan syystä sanoa, että ***tiede on hyvä renki, mutta huono isäntä***. On todella vaikeaa tällä hetkellä tietää mihin pitäisi uskoa. Tieteeseen, tiedon tulkintaan, omaan tolkkuun vai johonkin muuhun? Takaraivossa saattaa olla jokin ennakkokäsitys omasta ravitsemusideologiasta. Tietoa on jaossa enemmän kuin koskaan ihmiskunnan historiassa. Tietoa joka joko kumoaa tai antaa tukea omalle ennakkokäsityksellesi. Milloinkaan ihmiskunnan historiassa ei ole niin tarkkaan ollut tietoa siitä miten jokin ravintoaine vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan. Tiedämme jopa miten jokin ravintoaine vaikuttaa solu- ja geenitasolla.

Kuitenkin olemme niin sekaisin kaikesta tiedosta, että yksinkertaisimmatkin asiat osataan perusteellisesti sekoittaa. Ohessa muutama esimerkki.

Kansanterveyslaitos, jonka minä aikoinaan kuvittelin puolueettoman ravintotiedon turvalliseksi tyyssijaksi, tutkitun tiedon turvapaikaksi, on osoittautunut ***masentavan ristiriitaiseksi terveystieteiden linnakkeeksi*** (!). Tämä tuntuu todelta pahalta sanoa, mutta minulta on kyllä totaalaisesti ***mennyt luottamus Kansanterveyslaitokseen***. Elintarviketeollisuuden ja lääketeollisuuden taloudelliset intressit ovat vuosien saatossa vieneet tätä laitosta harhaan ravintokeskustelussamme. Siinä missä olisi toivonut osittain verovaroin ylläpidetystä Kansanterveyslaitoksesta neutraalia näkökulmaa ravitsemukseen, saa luettavakseen pysähtyneisyyden dogmeja naurettavuuksiin saakka! Nauloja on Kansanterveyslaitoksen arkkuun isketty moneen kertaan. Esimerkiksi käy maailman tutkimuslaitoksissa selvitettävänä ollut asia voivatko uskomattomat Kansanterveyslaitoksen tutkijoiden näytöt joidenkin ***vitamiinien syöpää lisäävästä vaikutuksesta olla totta***. Miljoonia euroja paloi aikanaan tutkimusmäärärahoja kun tämän laitoksen tutkijat totesivat esimerkiksi tupakoitsijoiden beetakaroteenin (A-vitamiinin esiaste) käytön olevan hengenvaarallista puuhua. Moneksi vuodeksi beetakaroteeni joutui outoon valoon ja koko vitamiinikeskustelu meni täysin takalukkaan. Mitä maailmalla on selvinnyt? Joo, tuo Syövänehkäisyttutkimus ([SETTI-tutkimus](#)) on osoittautumassa täydelliseksi flopiksi! Tarkoituksenhakuisella tavalla SETTI-tutkimuksessa etsittiin vitamiineille jotain sellaista roolia mikä niillä ei ole ([Beta Carotene "risks" proven false!](#)). Kansanterveyslaitos on tehnyt suomalaisen tutkimustyön naurunalaiseksi. Voiko enää luottaa mihinkään tietoon mitä Kansanterveyslaitos antaa tutkimuksistaan? Sisältääkö esimerkiksi meijerivoi todella niin vaarallista rasvaa kuin Kansanterveyslaitos antaa ymmärtää? Ohjaako Kansanterveyslaitos ravitsemusterapeutteja tahallaan harhaan?

Ei voi olla tarkoituksenmukaista myöskään lukea tutkimuksia kuten esim. dosentti Uffe Ravnskov (Ruotsi) tekee. Kolesterolimyytti -kirjassa, jonka olen tarkkaan lukenut, Uffe hyökkää viime vuosikymmeniä ravintokeskusteluamme hallitsevia rasvamyyttejä vastaan. Esimerkiksi kumoten sen käsityksen, että ravinnon rasvat lisäävät veren kolesterolipitoisuutta. Siinä moni suomalainenkin tutkija ja Kansanterveyslaitos (!) saa kuulla kunniansa! On hyvä, että hän kertoo miten vääristynyt käsityksemme ravintorasvoista on ja kirjassa on paljon ansiokasta ja oivaltava tietoa tarjolla. Suosittelen kirjaa kaikille terveydestään kiinnostuneille. Suurena ongelmana kirjassa on kuitenkin se, että dosentti Ravnskov tulkitsee tieteellisiä töitä hyvin oudolla tavalla: Pitäisi lukea julkaistuja tutkimustuloksia siten, että poimii monista tutkimuksista esille ne asiat joita tutkija **ei ole maininnut alkuperäistutkimuksessa** tai joita hän ei ole halunnut kommentoida. Rivien välistä, taulukoiden ja graafisten esitysten joukosta löytyy Ravnskovin mukaan selitys kolesterolimyytin järjettömyydelle. En väitä Ravnskovin olevan väärässä, mutta hän ohjaa lukijaa kulkemaan sellaista polkua pitkin, jolla mennään vielä syvempään metsään: Suurin osa tieteellisestä tutkimustyöstä koskien erityisesti rasvoja pitäisi kirjoittaa (tai ainakin tulkitä) uudestaan! Voin hyvin ymmärtää, että moni lipiditutkija kokee olonsa epämukavaksi, kiusaantuneeksi ehkä jopa huvittuneeksi. Minulle jäi Uffe Ravnskovista hyvin epämiellyttävä olo. Ehkä hänen on pakko tällä tavalla edetä valistuksessaan, mutta **tosin vaikeaksi tilanne menee jos tutkimustöitä pitää jatkossa lukea rivien välistä.**

Miten sitten pitäisi syödä ja elää? Ei teidän tarvitse uskoa minun viestiini yhtään sen enempää kuin Kansanterveyslaitoksen dogmeihin tai toista ääripäätä edustavaan Ravnskoviin. Tai näiden ääripäiden väliin asettuvia ravintovalistusjippoja. Tässä nyt kuitenkin on oma käsitykseni (lisättyä muutamalla nimimerkki "Anjan" lisäyksellä) siitä **miten ravitsemuskeskustelussa voi edetä:**

- nauttikaa monipuolisesta ruoasta
- laihduttaja syököön pienempiä ruoka-annoksia ja liikkukoon enemmän
- kestävyysurheilija rakastakoon edelleen niitä hiilihydraatteja
- todella vähän liikkuva voi hyötyä hiilihydraattien vähäisemmästä saannista
- lukekaa ravintotutkimuksia kriittisesti
- kaikki painettu tieto ei ole totta!
- kuunnelkaa kroppaanne herkällä korvalla, se on paljon viisaampi kuin uskottekaan
- käytäkää omaa järkeänne, luotettavatkin ihmiset voivat joskus olla väärässä
- luottakaa veteraaniurheilijaan, joka ei halua johtaa teitä harhaan

Kommentteja saa tulla!

[Anja](#) said...

Hyviä ohjeita Christer!

Lisäisin tähän yhden tärkeimmistä asioista:

- kuunnelkaa kroppaanne herkällä korvalla, se on paljon viisaampi kuin uskottekaan

Ja ehkä tällaisena kevyesti kyynikkona lisäisin vielä:

- käytäkää omaa järkeänne, luotettavatkin ihmiset voivat joskus olla väärässä

2/06/2007 1:15 PM

Anonymous said...

Ehdottomasti paras lukemani selvitys ravintovalistuksen sekasorrosta tällä hetkellä. Asia on juuri näin sekava kuin sinä sen kirjoitat. Tahot joihin pitäisi voida luottaa ovat surkeasti epäonnistuneet ja Ravnskovin tapaiset terveystiedon kyseenalaistajat ovat ihan yhtä hakoteillä. Ehkö totuus löytyy sieltä välimaastosta? Sieltä missä ei raha liiku niin vilkkaasti. Jatka rohkealla linjallasi, teet paljon hyvää kaivaessasi näitä asioita esiin! Nyt ymmärrän myös miksi olet niin paljon varoittanut Matti Tolosesta. Hänellä on aina omat bisneskuviot siellä taustalla vaikuttamassa.

Reijo

2/06/2007 1:29 PM

biponainen said...

Tosi mielenkiintoista minunkin mielestäni tuo vitamiinitutkimus! Beetakaroteeni todetaan isossa suomalaisessa tutkimuksessa syöpäriskiä kohottavaksi. Kävin lukemassa alkuperäistutkimuksen New England Journal Of Medicine :ssä. En löytänyt laisinkaan mitään kirjoittajia tuohon tutkimukseen! Onko ne jälkeenpäin siivottu pois? Tutkimusta ja sen tuloksia puolustetaan jopa televisiossa vaikka tiedossa on kaikki ne epäselvyydet, joihin tutkimus perustui. Itsepintaisena huhu pysyy elossa koska alkuperäistutkimusta ei tietääkseni ole täysin kumottu. Onko tässä nyt enää mitään tolkkua? Pidetään itsepintaisesti kiinni jostakin väärästä tutkimustuloksesta vain sen takia että ei haluta myöntää virhe!! Onko tiedemiehelle niin vaikeaa myöntää virheelliset tiedot?? Onko kansanterveyslaitoksessa pallo ihan hukassa?

Huh... aika hurjaa tietoa.

2/06/2007 1:47 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anja on ehdottanut lisättäväksi ohjeistukseen kropan kuuntelemista herkällä korvalla. Lisään sen mielelläni listaukseen, sillä olen täsmälleen samaa mieltä! Myös tuo toinen lisäys oman järjen käyttämisen tarpeesta on tosi hyvä! Lisään senkin. Olkoon se meidän yhteistä valistustamme!

2/06/2007 2:16 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **Reijo** kommentistasi! Totuus voi hyvinkin löytyä sieltä välimaastosta.

2/06/2007 2:20 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

biponainen löysi jotain hyvää ohjeistuksestani.

Kerrot näin:

"En löytänyt laisinkaan mitään kirjoittajia tuohon tutkimukseen!"

Tuossa alkuperäisessä SETTI (engl. ATBC) -tutkimuksessa löytyy sieltä artikkelin lopusta koko kirjoittajajoukko:

The participants in the Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group were as follows: Principal investigators -- O.P. Heinonen and J.K. Huttunen, National Public Health Institute, Helsinki, Finland, and D. Albanes, National Cancer Institute, Bethesda, Md.; Senior investigators -- J. Haapakoski, J. Palmgren, P. Pietinen, J. Pikkarainen, M. Rautalahti, and J. Virtamo, National Public Health

Institute, and B.K. Edwards, P. Greenwald, A.M. Hartman, and P.R. Taylor, National Cancer Institute; Investigators -- J. Haukka, P. Jarvinen, N. Malila, and S. Rapola, National Public Health Institute; Data management -- P. Jokinen, A. Karjalainen, J. Lauronen, J. Mutikainen, M. Sarjakoski, A. Suorsa, M. Tiainen, and M. Verkasalo, National Public Health Institute, and M. Barrett, Information Management Services, Silver Spring, Md.; Laboratory measurements -- G. Alfthan, C. Ehnholm, C.G. Gref, and J. Sundvall, National Public Health Institute; Nutritionists -- E. Haapa, M.L. Ovaskainen, M. Palva-Alhola, and E. Roos, National Public Health Institute; Cancer Registry -- E. Pukkala and L. Teppo, Finnish Cancer Registry, Helsinki; Data and Safety Monitoring Committee -- H. Frick (chairman), University of Helsinki, Helsinki, A. Pasternack, University of Tampere, Tampere, Finland, B.W. Brown, Jr., Stanford University, Palo Alto, Calif., and D.L. DeMets, University of Wisconsin, Madison; Collaborating hospitals in Finland -- Coordinators: K. Kokkola, National Public Health Institute, and E. Tala, Turku University Central Hospital, Paimio; Harma Hospital, Alaharma: E. Aalto, V. Maenpaa, and L. Tienhaara; Kanta-Hame Central Hospital, Hameenlinna: M. Jarvinen, I. Kuuliala, L. Linko, and E. Mikkola; Keski-Suomi Central Hospital, Jyvaskyla: J. Nyrhinen, A. Ronkanen, and A. Vuorela; Kiljava Hospital, Nurmijarvi: S. Koskinen, P. Lohela, and T. Viljanen; Kotka Health Center Hospital: K. Godenhjelm, T. Kallio, and M. Kaskinen; Kymenlaakso Central Hospital, Kotka: M. Havu, P. Kirves, and K. Taubert; Laakso Hospital, Helsinki: H. Alkio, R. Koskinen, K. Laine, K. Makitalo, S. Rastas, and P. Tani; Meltola Hospital, Karjaa: M. Niemisto, T.L. Sellergren, and C. Aikas; Porvoo Regional Hospital, Porvoo: P.S. Pekkanen and R. Tarvala; Pajjat-Hame Central Hospital, Lahti: K. Alanko, K. Makipaja, and S. Vaara; Satalinna Hospital, Harjavalta: H. Siuko and V. Tuominen; Seinajoki Central Hospital, Seinajoki: L. Ala-Ketola, A. Haapanen, M. Haveri, L. Keski-Nisula, E. Kokko, M. Koskenkari, P. Linden, A. Nurmenniemi, R. Raninen, T. Raudaskoski, S.K. Toivakka, and H. Vierola; Tampere Health Center Hospital, Tampere: S. Kyronpalo-Kauppinen and E. Schoultz; Tampere University Hospital: M. Jaakkola, E. Lehtinen, K. Rautaseppa, and M. Saarikoski; and Turku University Central Hospital, Turku: K. Liippo and K. Reunanen; Clinical Review Committee -- Lung cancer: K. Liippo and E.R. Salomaa, Turku University Central Hospital, and J. Virtamo, National Public Health Institute; random subgroup review of lung cancer: D. Ettinger, Johns Hopkins University, Baltimore; Genitourinary and gastrointestinal cancers: P. Hietanen, H. Maenpaa, and L. Teerenhovi, Helsinki University Central Hospital; and random subgroup review of genitourinary cancers: G. Prout, Harvard Medical School, Boston; Pathology Review Committee -- Lung cancer: L. Teppo, Finnish Cancer Registry, E. Taskinen, University of Helsinki, and F. Askin and Y. Erozan, Johns Hopkins University; Genitourinary cancers: S. Nordling and M. Virolainen, University of Helsinki, and L. Koss, Montefiore Medical Center, Bronx, N.Y.; Gastrointestinal cancers: P. Sipponen, Jorvi Hospital, Espoo, and K. Lewin, University of California at Los Angeles; Other cancers: K. Franssila and P. Karkkainen, University of Helsinki; Food-composition research -- M. Heinonen, L. Hyvonen, P. Koivistoinen, V. Ollilainen, V. Piironen, and P. Varo, University of Helsinki; and Capsule development and distribution -- W. Bilhuber, R. Salkeld, W. Schalch, and R. Speiser, Hoffmann-LaRoche, Basel, Switzerland.

2/06/2007 2:26 PM

Anonymous said...

Olen jo pitkään seurannut ravintokirjoitteluasi. En ole kaikessa mitä sanot ihan samaa mieltä. Kirjoituksesi "Ravitsemus herättää tunteita" saa kuitenkin täysin

hyväksymiseni. Onneksi olkoon! Jättebra! Hyvin tiivistettynä koko ravitsemuskeskustelun karmeus. Eihän Suomessa tosin ravitsemuskeskustelua edes käydä, siellä lyödään luu kurkkuun jokaiselle joka uskaltaa jotain muuta sanoa kuin se "virallinen totuus" ravinnosta.

Asun itse Ruotsissa. Täällä on keskustelu paljon suurempaa ja reilumpaa, tosin on täälläkin se "etablissemanget", joka mukamas on oikeassa ja Ravenskov tai Annika Dahlqvist (!!) ovat väärässä. Annika on minun suuri suosikkini! Ravenskovin suhteen olet osunut hänen arimpaan kohtaansa: "Minulle jäi Uffe Ravenskovista hyvin epämiellyttävä olo. Ehkä hänen on pakko tällä tavalla edetä valistuksessaan, mutta tosi vaikeaksi tilanne menee jos tutkimustöitä pitää jatkossa lukea rivien välistä." ("fy fan vad bra sagt om Ravenskov!")

Elintarviketeollisuudesta olet myös lausunut totuuksia. Ainakin täällä Ruotsissa tosinajatteliijoilla on sellainen ajatus, että elintarviketeollisuus aikanaan ajoi läpi vaatimukset lisääntyneestä hiilihydraattien kulutuksesta ja eläinrasvan alasajoon syyllistyttiin. Syynä tähän oli tärkkelyspitoisten ravintoaineiden esiinmarssi 1950-luvulla ja siinä suoritettu voimakas mielikuvien (!!) luonti ruoanvalmistuksen helppoudesta ja tuotantoketjun uusista vaatimuksista. "Jag läste med belåtenhet din väns utlåtande om margaringudinnan i Åbo Underrättelser", sanottiin minulle eräänä päivänä. Sveariket on täytetty hyvin säilyvillä, helposti kuljetettavilla ja edullisilla teollisilla tärkkelystuotteilla. Tämä osoittautui niin hyväksi elinkeinopoliittiseksi linjaukseksi, että meni 50 vuotta ennen kuin tämä nyt tällä hetkellä on voimakkaasti kyseenalaistettu. Diabetes räjähtää käsiin, ihmiset lihovat aivan tolkkottomasti ja hiilihydraateilla täytetyt mammat ja papat kuolevat ennen aikojaan sydämen pysähtyessä.

Viljatuotteiden myynnin valtavana lisäyksen ongelmana minä pitäisin tätä ihmisten sairastumiskierrettä. Voitonhuumassa unohdettiin terveystieteiden kokonaan. Nyt on pitkä tie takaisin järkevään ruokailuun. Sinun erinomaisilla ohjeilla paluu on mahdollinen: Ainoastaan paljon liikkuvalla ihmiselle sopii folkhälsöinstitutets ravintoneuvot. Mitä vähemmän liikutaan sitä vähemmän hiilihydraatteja ja sitä enemmän proteiinia ja rasvaa. Oikein olet nämä asiat oivaltanut!!

Jos etsimme syytä ravitsemustutkimuksen rappiotilaan, syyllinen löytyy elintarviketeollisuudesta. "Det är livsmedelsindustrins krav och handelspolitiska överväganden som drivit fram de kostråd, som idag plågar hela befolkningar." En osaa tuota kääntää oikealla tavalla suomen kielelle, mutta tuossa osutaan oikeaan. Kansakunnan terveys ei ole teollisuutta kiinnostanut yhtään, ainoastaan voitto ja mahdollisimman suuret voitot!

Kansakunnan sairastelu järjettömän ravintovalistuksen jälkeen kiinnostaa vain yhtä toista verenimijää, eli lääketeollisuutta, joka sitten vie ihmisten viimeisen toivon järjellisestä elämästä kun pilleripurkit ilmestyvät arkeen ja juhlaan!

Seuraan jatkossa entistä tarkemmin kirjoitteluasi! Lupaa pelastaa Suomi, Christer!

Sveamamman tyttö vuodesta 1993 lähtien

2/06/2007 5:07 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Oli mukava saada palautetta Ruotsista! Kerro terveisiä Annikalle ja Uffelle!

Molempiin minulla on itselläni keskusteluyhteys.

2/06/2007 5:22 PM

[Thinker](#) said...

"kuunnelkaa kroppaanne herkällä korvalla, se on paljon viisaampi kuin uskottekaan"

Christer on kehittynyt merkittävästi tässä ravintotietämyksen alalla viime parin vuoden ajan.

Koko ajan löytyy nälkää tehdä uusia huomioita ja tehdä arvioita/muodostaa kokonaisuutta. Oma roolini tässä blogissa on sellainen kommentaattori ollut. En lähde spekuloidaan ravintoa sen erikoisemmin, kun vähintäänkin 3 eri tapaa tulee mieleen rakentaa ruokavalio.

20% hiilihydraatteja

40 % hiilihydraatteja

60 % hiilihydraatteja

Pitää vaan osata oma kroppansa ja se on insuliiniherkkyys niin kova, että 60 % hiilihydraatteja menee mainiosti vai onko insuliiniresistanssi enemmänkin ja 20 % laskee insuliinitasoja riittävästi?

40 % on sellainen keskiarvo, että perusliikunnalla n. 30-45 min. päivässä toiminee hyvin. Rasvojen/proteiinien määrät jokainen testatkoon itse.

Rasvoja pitäisi saada edes 10% mielestäni kuitenkin.

Hyvää työtä ja jatka samaa rataa Christer!

2/07/2007 4:57 AM

[Anja](#) said...

Ravitsemusvalistus on ollut sekasorrossa vuosikymmenet - ja jäljet on nähtävissä. Siteeraan tässä Luise Lightia, joka työskenteli aikanaan USDA:ssa ja oli mukana laatimassa ruokapyramidia. Light kirjoittaa pyramidien kehittelystä vuonna 2006 ilmestyneessä kirjassaan "What to eat" Alkuperäisessä ehdotuksessa pyramidissa oli 5-9 annosta hedelmiä ja vihanneksia, 2-3 annosta maitotaloustuotteita, 5-7 unssia (150-200 g) proteiinin lähteitä (lihaa, siipikarjaa, kalaa, munia, pähkinöitä, papuja), 2-3 annosta kokojyväleipää, muroja, pastaa tai riisiä. Pienempi annosmäärä nuorille sekä naisille, isommat annosmäärät miehille ja aktiivisesti liikkuville.

Kommenttikierroksen jälkeen viljatuotteiden määrä oli nostettu 2-3 annoksesta 6-11:een, maitotaloustuotteet 3-4 annokseen ja proteiinien lähteet 2-3 annokseksi.

Light vastalauseista huolimatta muutokset vietiin pyramidiin. Lightin mukaan uudet ohjeet jättäisivät ravitsemukselliset näkökohdat liian vähälle painoarvolle ja lisäksi ylipainoisten sekä diabeetikkojen määrää. (Ja näin kävikin..) Muutokset pyramidiin peruteltiin taloudellisilla seikoilla, alkuperäisen pyramidin mukaan syöminen olisi ollut liian kallista köyhimmälle väestönosalle. Näin Light kuvaa prosessia, jossa hänen laatimansa raportit systemaattisesti jätettiin julkaisematta.

"Either I was doing something wrong or somebody didnt't want the nutrition message to change and gain new popularity. The publications, which had been extensively reviewed and edited in the run-up to publication, were suppressed because the guidance in them was base on new diet advice.

The first pyramid food guide, originally developed by me an my staff with the guidance of numerous academic experts, was scheduled for release within months of the dietary guidelines publication. Even after the USDA, at the political level,

made extraordinary and scientifically unsupported changes to the pyramid, including moving grains from the tip of the pyramid (with sugars and fats) to the base and adding inflated serving recommendations, the pyramid was deemed too risky to agricultural interests to be made public, and despite its up-graining, it too was suppressed. The food pyramid would, eventually, reappear in altered form in 1992, eleven years after it was first scheduled for release, but only after more foot-dragging by the USDA."

Lightin mukaan se, että viljat ovat ruokapyramidin pohjalla kasvisten sijaan ei siis ole tieteellistä perustetta, vaan syynä ovat taloudelliset seikat. Light erosi sittemmin turhautuneena virastaan.

En ole ikinä ymmärtänyt (en edes ennen hiilihydraattitietoisuuttani) viljatuotteiden painotusta ruokapyramideissa. Lightin kirja avasti silmäni – eihän asialla olekaan ravitsemuksellista perustetta.

2/07/2007 10:21 AM

Anonymous said...

Löysin tänne sivulle karppaus.info sivustolta. Et halua liikaa korostaa Uffe Ravnskovin osuutta ja varsinkin hänen kirjaansa olet lukenut hyvin oivallisesti. Tuo Ruotsissa asuva kommentoija sanoo sinun osuneen oikeaan arvioissasi. Se on aika paljon se! Karppifoorumissa sinulle tietenkään ilkeillään kun et nostakaan Ravnskovia puolijumalan asemaan. Oletko lukenut mitä sinusta kirjoitetaan?

<http://karppaus.info/forum/viewtopic.php?t=24651>

Tutustuin valtavaan tietopakettiin ja täytyy sanoa, että on sinulla hyviä juttuja. Sinäkö kirjoitat myös Juoksija-lehdessä? Viimeisimmässä lehdessä on aivan loistava juttu sohvaperunasta josta tulee huippu-urheilija!

2/08/2007 12:39 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anonymous kysyy: "Oletko lukenut mitä sinusta kirjoitetaan?"

Kävin poikkeuksellisesti katsomassa mitä minusta kirjoitetaan. Kiitos vinkistä. Hyvä kun ei tällä kertaa tuon enempää ojennettu edes vasemmalla kädellä kuten joillakin on siellä tapana. Minusta tuo kyseinen Karppaus-foorumi on tällä hetkellä pahimpana esteenä asialliselle keskustelulle ravinnosta täällä Suomessa. Onneksi meillä Suomessa on vapaus valita lukutarpeemme mukaisesti laadukasta luettavaa yllin kyllin muista lähteistä. Siellä on muutamalla kirjoittajalla aivan liian paljon vapaa-aikaa ja käyttävät luppoaikansa muiden yksityisten mielipiteitten tonkimiseen. On hämmästyttävän paljon halua loukata tutkijoita, lääkäreitä, ravitsemuksen asiantuntijoita ym. Itse viihdyn paremmin Hiilaritietoiset-foorumissa, jossa ei niin hurjalla talibaanasenteella olla liikkeellä. Anteeksi kaikki talibaanit (arab. طالب eli "oppilaat"), eli islamilaisen ääri liikkeen edustajat. En keksinyt muuta vertauskuvallista nimeä muutamalle foorumin VHH-oppilaalle. Kaikkia virallista ravitsemuslinjausta suosivia ei olisi syytä kohdella niin julmasti kuin karppaus-foorumissa on tapana.

Toivottavasti en vie nyt sinulta karkkia suusta, sanoessani, että kaikesta kritiikistäni "virallisterveellisiä" ravitsemussuosituksia kohtaan, ammennan pääosin ravitsemustietämykseni virallisterveellisistä lähteistä. Tieteen olemukseen liittyy

kriittisten arvioiden esittäminen, vain niin tieto karttuu ja jalostuu. Kansanterveyslaitokseen kohdistamani kritiikki on siis ymmärrettävä tässä viitekehyksessä. Siellä laitoksessa ravintoasiat ovat ihan sekaisin! Siellä tarvitaan perusteellinen remontti.

Lisäkysymys: "Sinäkö kirjoitat myös Juoksija-lehdessä? Viimeisimmässä lehdessä on aivan loistava juttu sohvaperunasta josta tulee huippu-urheilija!"

Joo, minun näppäimistöni on lähtöisin se Raimo Auvisesta kertova laihdutuksen menestystarina. Juoksija-lehden toimituskunta osasi tehdä jutusta ihan kelvollisen loistavalla kuvituksella ja hienolla taitolla!

Mukavaa päivän jatkoa, toivottaa veteraaniurheilija = christer sundqvist
2/08/2007 2:33 PM

Anonymous said...

Ravnskovista: Heti on sanottava että olen lukenut häneltä vain jonkin kirjeen, Kolesterolimyyttiä en ole saanut vielä käsiini.

Mutta, eikö kriittinen lukija ole velvoitettu lukemaan ainakin keskeisen tutkimuksen huolellisesti jokainen taulukko tutkien, jokainen empiirinen data ja sen muodostamisperusteet huolellisesti läpi käyden? Niissähän se "totuus" on. Tutkimusabstraktit kirjoitetaan miellyttämään mahdollisia rahoittajia ja tiedeyhteisön konsensusta.

Jos ja kun tieteessä, millä alalla tahansa, perus kysymyksenasettelu osoittautuu tavalla tai toisella ongelmalliseksi, ainoa mahdollisuus on pureutua empiirisen aineiston tarkkaakin tarkempaan lukemiseen. Abstraktit ovat ilkeästi sanoen juhla- tai mainospuhetta. Monella tutkijalla on vastuu perheestä ja taattava tuleva työllisyys, hankalia ristiriitaisuuksia ei mielellään nosteta esiin. Eikä aina välttämättä edes havaita.

Jos tämmöisiä ristiriitaisuuksia alkaa ilmetä ja jos ne vielä tuntuvat osoittavan johonkin yhtenevään suuntaan suuntaan, ne on otettava äärimmäisen vakavasti.
2/08/2007 3:00 PM

Varpu said...

On oikeastaan merkillistä, miksi pitäisi aina asettua juoksuhautoihin, kun puhutaan ruoasta? Miksi pitäisi ajatella, että on olemassa yksi ehdoton totuus ja kaikki muut ajatukset ovat harhaoppia? Miksi kummassa minun pitäisi ruveta hyperventiloimaan, jos Christer ammentaa virallisterveellisestä? Miksi Christerin pitäisi hyperventiloida, jos minä ammennan muista lähteistä?

Eikö ravitsemukselliseen maailmankuvaan voi sopia se, että on olemassa yksilöllisiä totuuksia? Että voidaan ehkä sopia jonkinlainen konsensus suurista linjoista, mutta variaatioita/sovelluksia on yhtä paljon kuin ihmisiäkin. Ja kaikesta pitää voida keskustella, vaihtaa ajatuksia, ja olla kiihtymättä - vaikka oltaisiin eri mieltäkin.
2/08/2007 3:12 PM

[Jari](#) said...

Christer: *"Minusta tuo kyseinen Karppaus-foorumi on tällä hetkellä pahimpana esteenä asialliselle keskustelulle ravinnosta täällä Suomessa."*

Ei nyt sentään pahin este, jos nyt edes este lainkaan.

Kuten tämän artikkelin otsikkokin sanoo, ravitseminen herättää tunteita, ja luonnollisesti joskus tapahtuu ylilyöntejä puolin ja toisin.

2/08/2007 5:04 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

"Abstraktit ovat ilkeästi sanoen juhla- tai mainospuhetta" sanoo **anonymous** ja on mielestäni täysin väärässä. Minä olen koko tiedemiesurani ajan ymmärtänyt abstraktit olennaisen tutkimusinformaation tiivistelmäksi. Tutkimuksista luen aina ensin tuon abstraktin ja sen jälkeen keskusteluosan (Discussion). Jos aikaa jää käyn läpi tulososion ja tarkistan mitä tutkimusmenetelmiä on tutkija oivaltanut käyttäjä ja onko tilastotieteellinen menetelmä sovelias tutkimuksessa.

Ravnskov vie kohti erilaista lukutekniikkaa. Ensin luetaan koko työ, sitten käydään läpi taulukot, käyrät ja käppyrät. Tarkkaillaan onko tiedemies jättänyt jonkun taulukkotiedon käsittelemättä. Ravnskov on kirjassaan myös viitannut julkaisemattomaan materiaaliin ja vihjailee, että se on tietystä syystä jätetty julkaisematta. En minä voi kuvitella lukevani tutkimuksia tuolla Ravnskovin tavalla.

Edellä esitetystä kritiikistä huolimatta pidin Ravnskovin kirjaa hyvänä kirjana, joka pistää miettimään onko todella viimeinen sana sanottu kolesterolimyytin suhteen. Mielestäni ravinnon rooli on korostunut liiaksi kolesterolitutkimuksissa ja tästä täydet pisteet Ravnskoville.

Toivoisin kirjan lukeneilta kommentteja. Miten te koitte Ravnskovin kirjan?

2/08/2007 8:25 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Varpu puhuu viisaita (kuten aina).

2/08/2007 8:26 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Jari sanoo: "(Karppifoorumi) Ei nyt sentään pahin este, jos nyt edes este lainkaan."

Et varmaan aavista miten paljon joudun tekemisiin ravintoasiantuntijoiden kanssa. Ei ole hyvä kuulla miten vaihtoehtoisia ruokavalioita suosivien keskustelupalstoille nauretaan sen takia, että siellä on keskustelun taso todettu niin tavattoman matalaksi. Sitten kun itse olen yrittänyt vähänkään vihjaista, että olisi mukava jos kaikesta huolimatta kävisitte kommentoimassa kirjoittelua, niin saan osakseni epäuskoisia katseita.

Siistimmällä keskustelulla, vähemmällä asiantuntijoiden haukkumisella saisi karppifoorumi paljon enemmän aikaiseksi. Nyt se tahtoo jäädä pienen sisäpiirin huvittelupaikaksi.

2/08/2007 8:33 PM

Anonymous said...

Viisaita juttelee tämä veteraaniurheilija! Tulin tänne Plazasta. Siellä Ellit keskustelee rasvasta ja sinua pidetään siellä suurella arvossa. Hyvää jatkoa! Täällä minä tulen käymään jatkossakin on sinulla niin paljon kirjoituksia ettei ihan yhdessä päivässä ehdi niitä käydä läpi.

2/12/2007 12:31 PM

[Margit](#) said...

Tuosta, mitä ruokaa on syöty ennen modernia tiedettä, on muuten mielenkiintoinen artikkeli Scientific Americanin joulukuun numerossa. Olin todella yllätynyt. Nekin ruokavaliot perustuivat jonkinsortin "tieteelle", se oli vain erilaista tiedettä kuin nykyinen. Scientific Americanin voinee googlettaa, jos kiinnostaa.

2/12/2007 1:49 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Margitille kiitos lukuvinkistä!

2/12/2007 1:56 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kävin katsomassa Rasvakeskustelua Plazassa. Tosi mielenkiintoista! Rasvakeskusteluja on käynnissä monissa paikoissa. Hyvä kun tästä puhutaan!

2/12/2007 1:57 PM

[Seisontaliikuntaa](#)

[Erektiohäiriöt](#) ovat merkittävästi yleisempiä miehillä, joilla on diabetes, sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä tai jotka liikkuvat vähän. [American Journal of Medicine](#) -lehteen kirjoittaneiden tutkijoiden mukaan muutokset ruokavaliossa ja elämäntavoissa voivat poistaa ongelman. Erityisesti liikunnan lisääminen voisi olla hyvä lääkkeetön tapa hoitaa häiriötä.

Tutkimukseen osallistui vuosina 2001-2002 [satunnaisotannalla](#) 2126 yli 20-vuotiasta amerikkalaismiestä. Erektiohäiriötä esiintyi 18,4 prosentilla, yleisimmin ikääntyneillä. Esiintyvyyttä oli yli 70-vuotiailla 70 prosenttia ja 20-40-vuotiailla 5 prosenttia. Lähes 90 prosentilla erektiohäiriöisistä oli vähintään yksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä, kuten korkea verenpaine, korkea kolesteroli, tupakointi tai diabetes. Diabeetikoista puolella oli erektiohäiriö. Riski oli kolminkertainen, vaikka muut riskitekijät otettiin huomioon. Miehillä, jotka eivät olleet harrastaneet kuntoliikuntaa ainakaan kuukauteen, oli merkittävästi suurempi erektiohäiriön riski kuin aktiivisilla liikkujilla.

Lähde: [Mediuutiset, 12.2.2007](#)

[Miten kertoa lihavalle että olisi syytä laihtuttaa?](#)

Ravitsemus herättää [tosiaanakin tunteita](#). Huomasin taas eräällä äskettäisellä luennolla miten syyllistän lihavia kuuntelijoitani valistuksellani. Valistukseni on aina mahdollisimman rehellistä, avointa, huumoripitoista ja toivoa herättävää. Kuitenkin onnistuin taas pahoittamaan erään pullukan mielen kun kerroin [millä tavalla ihminen laihtuu](#): "Nyt sinä taas syyllistät meitä lihavia", sanoi minun syyllistävän tekniikkani ennenkin tuta saanut. Olin kuulemma pari vuotta sitten myös puhunut laihduttamisesta ja silloinkin syyllistäen.

Miten lihavalle tulisi kertoa, että terveellisempi vaihtoehto olisi laihtua? En tiedä. Luulin tietäväni, se oli ilmeisesti virhe.

"Kilautetaan kaverille": Hei rakas lukijani! Auta minua visaisessa pulmassa. **Miten kertoisin oikealla tavalla lihavuuden terveystavoista?** Teitä on päivä päivältä yhä enemmän (laskurin tilastojen mukaan) ja teillä on tietoa tästäkin asiasta, sen olen todella huomannut hienoista kommentteistanne (nöyrä kiitos). Kertokaa minulle mitä tekisin lihavien kanssa! Jotkut ovat sanoneet, että minulla on sitä [karismaa](#), että osaan puhua, tiedän kuulemma miten sanoma tuodaan julki niin, että ihmiset pysyvät hereillä. Siihen eivät ihan kaikki pysty. Ja paljon puheita ympäri maakuntia pitävät eivät sitä epäonnekseen itse tajua. **Laihdutussanomien perilleviejänne on nyt kuitenkin ihan hukassa.** Minulla on akateeminen loppututkimus, eikä se ole mikään akateeminen tutkimus vaan ihan raakaa biologiaa, biokemiaa ja endokrinologiaa olen lukenut tosi paljon. Minun puolestani me voimme **unohtaa kaikki nuo akateemiset hömpötykset**, olen luultavasti maalaisjärjellä varustetun ihmisen valistuksen tarpeessa mitä suurimmassa määrin. En tiedä miten lähestyisin lihavia valistusviestilläni. [Minä en vain osaa](#). Siihen tarvitsen apuasi. Ei sinun tarvitse paljastaa liikesalaisuuksia, riittää kun sanot oman mielipiteesi ja annat minulle ja blogiani lukeville vihjeen siitä **miten homma tehdään**. Kirjoitan tästä yhteisestä projektista sitten vaikkapa [susankurosmaiseen tapaan](#) paljastuskirjan: Veteraaniurheilijan morsian. [Jääkäriin morsian](#) oli mielestäni oikein hyvä. [Väärennetty morsian](#) kuulostaa kiinnostavalta ja [Jumalan morsiamen](#) täytyy olla jokin huono vitsi.

Keskustelun herättämiseksi tarjoan tällaisen idean ihan itse (niin että näet miten alas tasoni on vajonnut tässä asiassa): **Kerro lihavalle miten hänen pitäisi helliä vartaloaan.** Kerro miten hänen pitäisi peilin edessä ihailla niitä jenkkakahvojaan, sitä Dunlopia, ihania vaihtelevan muotoisia kurvejaan, niitä reisiään jotka vahvojen petäjien tapaan pitävät tanakan rakennelman pystyssä. Siinä peilin edessä seisossaan lihavan pitää olla onnellinen siitä miten mahtaviin tekoihin näin iso ihminen on pystynyt: useita kymmeniä vuosia on töitä tehty ja moni tehtävä on suoritettu tosi mallikkaasti, lapsia on tähän maailmaan tämä iso ihminen pukannut ja komeasti. Nyt kun lääkärisetä kertoo, että olisi hyvä jos luopuisin kalleuksistani, olen päättänyt kokeilla. Tuoko rölykkävatsasta luopuminen sitä terveyttä? Onko outokummun omistajilla liikaa sitä hyvää ja osasta voisi jo yhteisen edun nimessä luopua? Aion yrittää, katsotaan mihin päädyn. Aion kuitenkin valita sellaisen menetelmän tähän läskinluovutukseen, joka lisää hyvää oloani jo matkan varrella: liikunta ja monipuolinen, säännöllinen sekä kohtuullinen ravitsemus!

Syntyminen ja kuolema eivät ole ainoita merkittäviä tapahtumia elämässäsi. Siinä välissäkin saa mieluusti jotain tapahtua.

Anonymous said...

Taidan olla ensimmäinen kommentoija. Eka kertaa tulee täällä käytyä. Sinulla on valtavasti tietoa... Tosta lihaviin syyllistämistä olen sitä mieltä ettei sinun taktiikkasi ole huono. Kyllä lihava osaa aika hyvin salata itseltään sen totuuden että on lihava. Kun suoraan päin pläsiä sanot niin kuin asiat ovat se voi olla hyvinkin tärkeä tieto lihavalle. Putoavat suomut silmistä pois ja näkee totuuden.

Luen muita kirjoituksiasi. Olet ihan kelpo tekstejä saanut aikaiseksi. Onnea Veteraaniurheilijan morsiamen kirjoitteluun! Tämän kommentin saa pistää kirjaan. En nosta siitä oikeusjuttua. :)

Tommi
2/11/2007 12:00 PM

[Täti Punaruskea](#) said...

Rehellinen vastaus: kyllä lihava TIETÄÄ, että hänen pitäisi laihtua. Ei se ole uusi asia. Moni lihava on toistuvasti yrittänyt laihtua ja useimmiten epäonnistunut. Usein hän tietää myös paljon ravinnosta ja liikunnasta.

Ehkä sinun täytyisi opiskella vielä psykologiaakin. Usein näet lihavuuden syyt ovat syvällä korvien välissä.

Paras tapa mielestäni on antaa vinkkejä: JOS olet päättänyt laihtua, tee näin ja näin. Oletko kokeillut tätä ja tätä? Jne. Ystävällisesti.

2/11/2007 12:37 PM

Anonymous said...

Niin täti punaruskea onhan se niin että vinkkejä pitää antaa laihduttajalle. Ja juuri niitä tuo veteraaniurheilija tarjoaa tosi paljon. Pitäisi riittää jokaiselle. Lue erityisesti tuo Laihdutuksen lyhyt oppimäärä. Hieno lista!

2/11/2007 12:49 PM

[täti punaruskea](#) said...

Olen lukenut jo sen ja allekirjoitan (lähes) kaiken.

2/11/2007 1:40 PM

Anonymous said...

Tutustupa behavioralismiin ja dr Philiin, vaikka tiedänkin, ettet hänestä pidä. Kaupallisuus ei ole meille helposti nieltävää. Sanoit joskus, että hän ei ole aina tiukasti tieteellinen, vai miten se oli.

Hänellä on jatkuvasti ohjelmia laihdutuksesta ja hän on kirjoittanut kirjankin aiheesta.

Monet lihavat ovat varmasti sitä mieltä, että ei ole kyse pelkästä heikosta luonteesta.

JM

2/11/2007 2:17 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hienoja kommentteja olen saanut! Tutustun niihin huolellisesti. Kiitos!

2/11/2007 3:14 PM

Anonymous said...

Luulen, että ihmisen, joka on aina ollut normaalipainoinen, on vaikea ymmärtää laihdutuksen psykologiaa. Näin ainakin minulle on netissä väitetty, kun olen yrittänyt laihdutuskeskusteluissa neuvoa.

Kaikki tietävät, millainen terveysriski ylipaino on. Useimmilla on myös melko hyvä käsitys virallisterveellisestä ruoasta ja kaloriteoriasta on kuultu.

Luulen, että monet lihavat, jotka eivät onnistu laihtumaan, eivät oikeasti edes halua laihtua. Ehkä he pelkäävät niin suurta muutosta. Jos on ollut vaikka 20 vuotta ylipainoinen, ehkä ei uskallakaan olla enää normaalipainoinen, ajattelee, että sitten on joku ihan vieras ihminen. Tai jotain.

Eli ehkä sinun tosiaan pitäisi lukea psykologiaakin. :)

p

2/12/2007 8:00 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

"Luulen, että monet lihavat, jotka eivät onnistu laihtumaan, eivät oikeasti edes halua laihtua. Ehkä he pelkäävät niin suurta muutosta."

Näin sanoit *p* ja sai minut syviin ajatuksiin. Pinnalle palattuani voin vain todeta, että tämäkin on aivan mahdollista. Voisin kuvitella, että laihtumisen psykologiassa on useita suuntauksia. Täytyy tutustua. Jopa tuohon Dr. Philiin.

Kiitos ajatuksiin vaivuttaneesta kommentista!

2/12/2007 8:51 AM

[ahmatti](#) said...

Törmäsin juuri kirjaan Terveystaju - Nuoret, politiikka ja käytäntö. Sen viimeisessä artikkelissa Anne Puuronen käsittelee sitä, kuinka "terveysideologian hyvätarkoituksellisuus vaikuttaa samanaikaisesti myös luovan ajattelutapoja ja käytäntöjä, jotka ovat tulkittavissa lihavan elämää arvottavaksi, normittavaksi ja sanktioivaksi". Artikkelin nimi on Läskin yhteiskunnallinen seulonta.

2/15/2007 4:14 PM

Anonymous said...

Olet oikeassa, *p*; "Luulen, että monet lihavat, jotka eivät onnistu laihtumaan, eivät oikeasti edes halua laihtua."

Heitän ilmaan väitteen: Lihavat eivät rakasta itseään tarpeeksi. He tyydyttävät rakkauden tarpeensa syömällä, koska eivät kykene henkisesti antamaan itselleen tarpeeksi rakkautta. Heidän pienen pieni minänsä piiloutuu läskien alle, ettei kukaan huomaisi sitä. Jos lihava olisi ollut lihava vaikkapa 20 vuotta, ja laihtuisi sitten normaalipainoiseksi, miten hän sitten suhtautuisi itseensä? Ajatelkaapa; muut huomaisivat hänen upean, normaalipainoisen vartalonsa, joka olisi seksikäsikin. Lihavan ei enää tarvitsisi peittää vartalonsa telttamaisilla vaatteilla, vaan hän voisi pukeutua tyylikkäästi ja paljastavastikin. Mutta onko lihava henkisesti valmis tällaiseen muutokseen? Siis siihen, että muut yhtäkkiä huomaavat hänet? Kuinka moni meistä ylipäänsä on vapaaehtoisesti valmis mullistamaan elämänsä? Useimmat meistä vastustavat elämänmuutosta ja itsensä syvällistä kohtaamista. Omien huonojen puolien kohtaaminen voi tehdä niin kipeää, että ne haudataan "luurankona kaappiin", ja aina kun ne ahdistavat ja pyrkivät pinnalle, tyydytetään mieltä syömällä jotain hyvää. Usein "läskiremontti" tai "kuntoremontti" vaatiikin siis myös oman minäkäsityksen remontoimista.

Takinhelma

2/20/2007 10:57 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Takinhelma ilahdutti hienolla pohdinnallaan, että lihavan laihtumiseen liittyisi rakkauden puute. Tähän ajatukseen on helppo yhtyä. Erityisesti minua kiehtoi ajatus siitä, että lihava ei henkisesti olisi valmis laihtumisesta johtuvaan muutokseen. *p* on ehdottanut minulle perehtymistä psykologiaan laihtumisen täydellisen ymmärtämisen helpottamiseksi. Näin on, laihtumisen psykologia olkoon seuraava perehtymisen alueeni.

Kiitos mielenkiintoisesta kommentista, **Takinhelma!**

2/20/2007 11:27 AM

Rakkaudella valmistettua ruokaa

Vaimo pitää [Tommy Tabermannista](#). Monet pitävät Tabermannista. Tässä tulee runo hänen ystävilleen:

**Hyväilemistä on kaikki hyvä.
Hyväilemistä on murujen, murheiden, mustien
leikkien häät.
Sitähän se rakastaminen on;
siemenen istuttamista paljain käsin oikukkaaseen
tuuleen.**

Ilmaista lounasta ei ole. Nyt kun olen houkutellut sinut lukemaan Tommyn runon, saat luvan lukea hieman lisää.

Suomessa ei ole kovinkaan monta karnevaalijuhlaa. Siksi [ystävänäpäivä](#) on mainio juhla muistaa ystävää tai läheistä aivan erityisellä tavalla. Kirjailija Tabermannin mukaan suomalaiset voisivat ottaa mallia enemmän esimerkiksi amerikkalaisista. Useinhan me ajatellaan amerikkalaisista, että he ovat pinnallisia, positiivisia ja kehuvat sekä ylistävät toisiaan. Amerikan unelmaa minäkin elin joitakin vuosia ja milloinkaan en voinut kuvitella, että ylitseampuvaa ystävällisyyttä voitaisiin käyttää toisen nolaamiseksi. Mutta oli Amerikassa paljon vilpitöntäkin ystävällisyyttä.

Me suomalaiset voisimme vähän runsaskätisemmin jakaa kiitoksen ja hyvien asioiden ylistystä. Jos yksikin tällainen päivä jollakin tavalla vapauttaa ihmisen näyttämään hyviä ja ystävällisiä tunteitaan, niin se on hieno asia, sanoo Tabermann.

Hänen mukaansa ystävänäpäivää tulisi viettää oikeastaan useamman kerran vuodessa kuin vain yhtenä päivänä. Tabermann ei erottele päiviä toisistaan. Hän yrittää tehdä itselleen enemmän ystävänäpäiviä kuin yhden vuodessa. Ehkä ystävänäpäivänä jokainen voi valita sen tien, että on silloin erityisen ystävällinen ja romanttinen.

Ruoan valmistaminen ja tarjoaminen rakkaalle ystävälle on aina hyvä ja toimiva keino muistaa sekä osoittaa rakkautta ystävänäpäivänä. Rakkaudella valmistettu ruoka on viesti, jolla voi helposti osoittaa läheiselle tai ystävälle välittämistään. Tabermannin mielestä yhteisen ruoan jakaminen on eräänlainen seremonia. –

"Minuun voi tehdä suurenkin vaikutuksen ruoalla ystävänäpäivänä. Makuaistihan on meidän keskeisimpiä aistejamme. Syöminen ei ole minusta pelkkää vatsan täyttämistä, vaan se on ikään kuin juhlahetki. Kun ruoka on tehty rakkaudella, eron huomaa monesti myös maussa", toteaa Tabermann.

Lähde: Deskin tiedote ravintotoimittajille, 9.2.2007

Porkkanamehulla iho ruskeaksi

**

Muistan opiskeluajoiltani (kauan, kauan sitten) terveystietoisen ystäväni, joka popsi porkkanoita ja joi porkkanamehua siihen malliin, että kevättalvella olisi luullut hänen käyneen Kanarian saarilla rentoutumassa ennen lopputenttejä.

En muista oliko hänen suosikkijuomansa Vogelín Porkkanatäysmehu. Paljon mahdollista, että kyseessä oli [Biotta](#), sillä se on ollut markkinoilla jo 50 vuotta ja se on yksi suosituimmista Biottan Luomutäysmehuista. Luomuviljellyistä porkkanoista puristettu täysmehu sisältää runsaasti hyvin imeytyvää [beetakaroteenia](#), joka edistää ihon, limakalvojen ja silmien hyvinvointia sekä edesauttaa ruskettumista.

Porkkanan sisältämä karoteeni imeytyy tehokkaasti mehun muodossa. Mehua puristettaessa kuidut hajoavat paremmin kuin esimerkiksi porkkanoita pureskeltaessa.

"Porkkanan beetakaroteenista muodostuu elimistössä A-vitamiinia. Porkkanassa on paljon muitakin ominaisuuksia, jotka edesauttavat hyvinvointia. Porkkana on lempeä vatsalle ja se tukee maksan toimintaa. A-vitamiinin lisäksi porkkanassa on B1-, B2- ja C-vitamiineja sekä runsaasti kivennäis- ja hivenaineita, esimerkiksi kaliumia, rautaa, fosforia, kalsiumia, natriumia, rikkiä, magnesiumia ja sinkkiä. Siinä on myös pektiiniä ja tärkeitä rasvahappoja.

Lähde: Deskin tiedote ravintotoimittajille, 9.2.2007

Suomalaiset lihovat

**

Ystäväni Mikael Fogelholm kysyy vaaliblogissaan: [Miksi suomalaiset lihovat?](#)

Tohtori Fogelholm tarjoaa selitykseksi:

- **väestötasolla** tupakoinnin lopettamisen, työn ja arkisten askareiden keventymisen sekä lisääntyneen alkoholin ja tiettyjen makeiden ja/tai rasvaisten "viihderuokien" käytön
- **yksilötasolla** tärkeitä lihavuuden selittäjiä löytynee liiallisen rasvan tai pitkälle puhdistettujen, vähäkuituisten hiilihydraattien saannista

Hyviä selityksiä! Juuri tästä on kyse. Itse painottaisin tuossa listassa vielä selvemmin liikkumattomuusongelmaa. Me liikumme nykyään aivan liian vähän. Tavallisesti tässä vaiheessa liikuntaa vierastavat raivostuvat minulle ja pyytävät minua lopettamaan liikunnan ylistykseni ja painottamaan noita ravintovalintoja. En minä sitä kuitenkaan voi tehdä. Kyllä tämä liikunnallisuuden ylistykseni on parantumatonta laatua. Liikunnan ja järkevän ravitsemuksen puutteessa kansakuntamme "painoarvo" lisääntyy pelottavalla vauhdilla.

Anonymous said...

Olen antanut itseni ymmärtää, että ihmiset itse asiassa saivat ennen (esim. sata vuotta sitten) ruoasta enemmän energiaa kuin nykyään, mutta kulutuskin oli toista luokkaa.

koska harva meistä enää lypsää lehmiä käsin ja luo lantaa aamuin illoin, on siihen ruoan energiamääräänkin pakko kiinnittää huomiota.

Sitä vain ihmettelen, miksi joku mieluummin syö tosi vähän kun voisi syödä enemmän ja liikkua? Minusta jokaisen suupalan vahtaaminen olisi kohtuullisen ankeaa.

p

2/08/2007 2:56 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

"Sitä vain ihmettelen, miksi joku mieluummin syö tosi vähän kun voisi syödä enemmän ja liikkua?" Näin ihmettelee *p* ja niin teen minäkin. Minusta on ihanaa liikuntapanoksella suoda itselleni mahdollisuuksia sellaiseen ruokailuun jossa ei ihan joka suupalaa punnita kilokaloreina tai grammoina.

2/08/2007 8:06 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Finfoodin sivuilla on kirjoitus kansan lihomisesta. Pistän sen tähän:

Ruokatottumukset paranevat - silti kansa lihoo

Suomalaisten ruokatottumukset ovat parantuneet monilta osin, selviää Kansanterveyslaitoksen Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2006 -julkaisusta. Myönteistä kehitystä on esimerkiksi siinä, että rasvaton maito ja ykkösmaito ovat kasvattaneet suosiotaan, ja nyt myös miesten yleisin maitovalinta on rasvaton maito. Enää kolme prosenttia suomalaisista käyttää leivän päällä voita ja jo puolet käyttää kasviöljyä ruuanvalmistuksessa.

Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja PEKKA PUSKAN mukaan myös kasvisten kulutuksessa on havaittavissa vuosien mittaan valtava muutos parempaan suuntaan. Toki kasvisten popsimisessa on edelleen parantamisen varaa. Myönteistä on hänen mukaansa myös se, että suomalaiset näyttävät olevan kiinnostuneita terveydestään ja elintapoja ainakin yritetään muuttaa. Lisäksi erityisesti tyttöjen ja poikien tupakointi näyttää olevan laskussa.

- Ylipaino ja alkoholin kulutus ovat kuitenkin edelleen liian korkealla tasolla, Puska kommentoi. Vuonna 2006 miehistä 55 prosenttia ja naisista 41 prosenttia oli ylipainoisia.

Miksi kansa silti lihoo?

Vaikka ruokatottumuksissa ollaan menossa jatkuvasti parempaan suuntaan, kansa vaan jatkaa lihomistaan. Missä vika piilee? Puskan mukaan liikunnan väheneminen on yksi suurimpia syitä väestön lihomiseen. Vaikka vapaa-ajan liikunta on erityisesti naisilla lisääntynyt, työmatkaliikunta ja työn fyysinen rasittavuus ovat vähentyneet.

Lisäksi napostelukulttuuri ja annoskokojen suureneminen selittävät suuntausta. Lihavuus näyttää Puskan mukaan kasaantuvan yhä nuorempiin ikäryhmiin, mikä johtuu muun muassa sokerin kulutuksen lisääntymisestä nuorimpien keskuudessa.

Sosioekonomiset erot elintavoissa kasvaneet

Elintapojen alueelliset ja sukupuolten väliset erot ovat Suomessa kaventuneet. Uudellamaalla ollaan kuitenkin edelleen muuta maata hoikempia ja syödään terveellisemmin kuin muualla. Toisaalta Uudellamaalla alkoholinkäyttö on runsainta. Sosioekonomisesta asemasta on tullut yhä vahvempi elintapoja määrittävä tekijä ja esimerkiksi eri kaupunginosien välillä on nähtävissä suuria eroja.

Puskan mukaan valistuksen on havaittu tavoittavan lähinnä ylempiä sosiaaliryhmiä eikä valitettavasti niitä, jotka sitä eniten tarvitsisivat. - Alempien ryhmien tavoittaminen vaatii yhteiskuntapoliittisia toimenpiteitä, Puska totesi.

Tutkimus tehtiin jo 29. kerran

Suomalaisten elintapoja mitattiin kyseisellä postikyselyllä nyt 29. kerran. Kysely lähetettiin 5 000 satunnaisotannalla valitulle 15-64-vuotiaalle suomalaiselle. Vuonna 2006 kyselyyn vastasi 74 prosenttia valituista eli 3 255 henkilöä. Puskan mukaan tutkimus on helppo ja nopea tapa mitata elintapoja, joista saadaan tutkimuksen avulla karkea kuva. Tarkempaa tietoa on odotettavissa ensi syksynä, jolloin saadaan kerran viidessä vuodessa tehtävän Finriski-tutkimuksen tulokset. (Finfood)

Mielestäni varsin oikeaan osunut luonnehdinta kansakunnan lihomisesta. Enemmän liikuntaa, lisääntynyt napostelukulttuuri, annoskokojen suurentuminen ja nuorison lisääntynyt sokerin syönti ovat johtaja Pekka Puskan teesit. Tuo meijerivoin pienen pieni kulutus, pitäisi voida tulkita ehkä niin, että voita ei voida syyttää kansakunnan lihomisesta.

2/08/2007 8:45 PM

Anonymous said...

Luen tässä kirjaa nimeltä "Itsensä parantava ihminen". Paikoin varsin epätieteellistä huttua, mutta kirjassa väitettiin, että ruoka on nykyään merkittävästi ravintoaineköyhempää kuin vaikkapa 50 vuotta sitten. Tästä saamme kiittää tehomaataloutta.

Mitä mieltä olet tästä, Christer? Minun on kyllä helppo uskoa, että ennen sain yhdestä tomaatista ne hivenaineet, joiden saamiseen nykyään täytyy syödä kolme. Luulenpa, että ellen olisi niin nuuka, siirtyisin luomuruokaan. Olen niin kyllästynyt isoihin ja täydellisen muotoisiin vihanneksiin jotka eivät maistu miltään.

p

2/09/2007 7:52 AM

[Tiedemies](#) said...

Et varmaankaan saa käsiisi aamulehteä (www.aamulehti.fi), mutta tämän aamun lehdessä oli juttu suomalaisten lihomisesta. Siinä ylistettiin kevyttuotteita ja ihmeteltiin, miksi ihmiset niiden käytön lisääntymisestä huolimatta lihovat. (Erityisesti siinä muuten kiiteltiin sitä, etteivät suomalaiset enää syö voita.)

Suosittelenkin kirjoittamaan Aamulehden yleisönosastolle vastineen. Olet sen verran innostunut asiastasi ja hyvä kirjoittaja. Minulla on sikäli oma lehmä ojassa, että luen

lehden joka aamu ja sen yleisönosastokirjoitusten taso on kovin huono. Lähtisi päiväkin paremmin käyntiin, jos saisin jonakin aamuna lukea sinun kirjoituksesi lehdestä!

2/09/2007 8:29 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minäkin olen lukenut tuon Susanna Ehdinin varsin mainion kirjan "på svenska". Kirja on mielestäni aika epätasapainoinen. Paljon sellaista mikä taatusti pitää paikkaansa kuten esim. ruokamme köyhtyminen (elintarviketeollisuus, tehotuotanto) ja sitten siinä kirjassa on hyvin kyseenalaista hehkutusta tyyliin: roskaruoka aktivoi "roskageenejämme".

Mielestäni kirja kannattaa ehdottomasti lukea.

2/09/2007 8:30 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Huomenta **Tiedemies** ja kiitos vinkistä lukea Aamulehti. Kyseessä lienee Kansanterveyslaitoksen aikuisväestön terveystyöskäytymisen ja terveyden vast'ikään ilmestyneestä julkaisusta. Sinänsä ansiokkaat havainnot saatetaan tehdä lähes lukukelvottomiksi margariinipropagandalla.

Minulla on työn alla muutama terveystyöskäytymisen. Ehkä yritän kiusata niillä Tampereen seudun toimittajia.

2/09/2007 8:38 AM

[Laskiaispullan äärellä mietittyä](#)

[Laskiaispulla](#) on sinänsä hyödytön ravintoarvoltaan, mutta sallittakoon edes kerran vuodessa siitäkin nauttiminen.

Wikipedia kertoo, että [laskiainen](#) on kristillisen kirkkovuoden juhla, jota vietetään 40 päivää ennen pääsiäistä. Laskiaisen jälkeen "laskeudutaan" suureen paastoon, joka loppuu vasta pääsiäisenä - sana laskiainen ei siis tule mäenlaskusta, vaan paastoon laskeutumisesta.

Laskiaispulla tuli Suomeen Saksasta Ruotsin kautta. Sitä pidetään keskiaikaisen paaston ajan edellä nautittujen rasvaisten ruokien jäänteinä. Pullan alkuperämaaksi arvioidaan Saksaa. Pulla ruskistettiin voissa ja höystettiin rusinoilla sekä korinteilla Saksassa 1600-luvulla. Se nautittiin silloin normaalisti maidon kera. Ruotsalaisen legendan mukaan laskiaispullan kehitti puolestaan raipaniskujen pelossa ollut rasavilli leipuriooppilas. Leipurimestari lupasi säästää oppilaan raipaniskuilta, jos hän keksisi kaikkia muita pullia paremman pullan. Tarina kertoo, että oppilas täytti ison pyöreän pullan ruotsalaisten rakastamalla mantelimassalla. Mestarin mielestä tulos oli niin hyvä, että oppilas säästy raipan iskuilta.

[Mantelimassatäyteinen pulla](#) tuli tutuksi Ruotsissa 1700-luvulla, mutta vasta 1800-luvun loppupuolella laskiaispullia alettiin valmistaa Ruotsissa enemmän. Suomeen pullan tiedetään rantautuneen vasta 1900-luvun alkupuoliskolla ruotsinkielisten rannikkoseutujen kautta. Ensiksi ainoastaan herrasväki nautti pullia kahvin ja kuuman maidon kanssa.

Myöhemmin laskiaispulla levisi koko Suomeen ja kaiken kansan nautittavaksi. Mantelimassan ja kermavaahdon seosta sekä hilloja alettiin käyttää pullan täytteenä vasta 1950-luvulla.

Tänä päivänä pulla nautitaan useimmiten kahvin/mehun kanssa hyvässä seurassa. Se kuuluu kiinteästi monen laskiaisen viettoon. Pullan täytteen voi itse valita maun mukaan. Hilloista käytetyimmät ovat mansikka- ja vadelmahillot, jotka sopivat suomalaiseen suuhun. Nykyään laskiaispullat on myös helppo valmistaa itse kaupan pakastealtaissa tarjolla olevien pullataikinoiden ansiosta.

Laskiaisen ajankohta on peräisin katollisesta kristinuskosta. Laskiaissunnuntai sijoittuu seitsemän viikkoa ennen pääsiäistä. Laskiaiseen kuului entisaikoina vahvasti paastoaminen. Katollisella ajalla laskiaistiistain jälkeen alkoi 40 päivää kestävä paaston aika. Sitä ennen käytiin tavallisesti tunnustamassa synnit. Se puhdisti sielun samalla tulevaa paastoa varten. Paastoa edelsi riehakas juhliminen ja herkuttelu. Sen aikana ei sallittu nimittäin lihaa eikä maitotuotteita. Tämän vuoksi laskiaisenä otettiin ilo irti ja nautittiin oikein rasvaisista ruuista. Esimerkiksi tämän päivän laskiaiseenkin kuuluva hernekeitto tehtiin silloin tavallista lihaisemmaksi ja rasvaisemmaksi. Laskiainen menetti paaston ajan karnevaalijuhlamerkityksen uskonpuhdistuksen jälkeen.

Pohjoismaissa mäenlasku ja rekiajelu yleistyivät laskiaisen juhlinnassa uskonpuhdistuksen myötä. Laskiaiseen liittyi ennen myös monia uskomuksia. Suomalainen laskiaisen vietto keskittyi pääasiassa mäenlaskuun. Seuraavan kesän pellavan kasvua esimerkiksi ennustettiin siitä, kuinka pitkälle kelkka mäessä liukui. Mäenlaskun yhteydessä huudettiin kotitaloon pitkiä pellavia, hienoja hamppuja ja lautasekokoisia nauriita. Vanhan kansan mukaan laskiaisenä piti myös syödä rasvaisia ruokia ja juoda viinaa, jotta porsaat olisivat lihoneet ja lehmät antaneet maitoa.

Artikkelin on tuottanut meille ravintotoimittajille [Myllyn Paras Oy](#).

[Reikiä nolla kuuluu yhä harvemmin](#)

Kouluikäisten lasten suu- ja hammasterveyden taso on laskenut Suomessa. Säännöllinen hampaiden harjaus, monipuolinen ruokavalio, maltillinen urheilu- ja virvoitusjuomien käyttö sekä ksylitolia sisältävien tuotteiden käyttö aina aterian ja välipalan jälkeen edesauttavat suun terveyttä. Vanhemmilla on tärkeä rooli lasten innostamisessa hampaiden hoitoon.

Yhä harvemmin kuuluu hammaslääkärin vastaanotolla iloinen huudahdus: "Reikiä nolla!" Alle puolet 12 – vuotiaista on tervehampaisia, toteaa Suomen Hammaslääkäriliiton asiantuntijahammaslääkäri Helinä Keskinen. Elämäntapojen ja ruokakulttuurin muuttumisen arvioidaan olevan osasy syy suomalaisten lasten suun terveyden heikentyneeseen tilaan. Makeisten, happamien urheilujuomien ja erilaisten virvoitusjuomien nauttiminen on lisääntynyt huomattavasti. Makeisten runsas käyttö näkyy lasten hampaiden reikiintymisen lisäksi ylipaino-ongelmina.

Suomalaiset ovat unohtaneet myös ateriarhythmin merkityksen. Ihmiset eivät syö enää

tiettyinä aikoina säännöllisesti. Nykyään syödään koko ajan jotakin. "Suussa ei ole tavallaan tarpeeksi tyhjää aikaa, jolloin sylki hoitaisi hampaita", lisää Keskinen.

Keskisen mukaan hampaiden pesu laiminlyödään valitettavan usein. Hampaat tulisikin harjata fluorihammastahnalla säännöllisesti aamulla ja illalla. Sääntö pätee niin aikuisiin kuin lapsiin. – Hampaat on hyvä harjata kevyillä liikkeillä. Harjauksen yhteydessä ei saisi missään nimessä käyttää voimaa.

Lasten innostaminen hampaiden hoitamiseen olisi hyvä aloittaa mahdollisimman varhaisessa elämänvaiheessa. Pieni lapsi ottaa mallia kaikissa asioissa aikuisilta ja vanhemmiltaan. Hampaiden hoito ei muodosta tämän suhteen mitään poikkeusta. Vanhempien tulisi opettaa säännöllinen hampaiden harjaus lapsille jo ensimmäisestä hampaan puhkeamisesta lähtien. Varhainen huolehtiminen on tärkeää myös siksi, että lasten hampaat ovat huomattavasti heikommat kuin aikuisten. Niihin tulee paljon helpommin reikiä, neuvoo Keskinen.

Päiväkotien ja koulujen valistus sekä ohjaus ovat myös keskeisessä roolissa suun hoidon opettamisessa lapsille. Lisäksi monipuolinen proteiinipitoinen ja pureskeltavaa sisältävä ruokavalio vaikuttaa suun ja hampaiden terveyteen myönteisesti. Pureskeltava ja monipuolinen ruoka lisää syljen eritystä ja se puolestaan hoitaa hampaita. Pehmeä ja yksipuolinen ruoka vaikuttaa syljen eritykseen päinvastaisesti. "Se jää helpommin hampaiden pinoille", toteaa Keskinen.

Ksylitolia sisältävät purukumit ja pastillit toimivat hyvänä apuna niin lasten kuin aikuisten hampaiden hoidossa. Ksylitolilla on todella tärkeä osa suun ja hampaiden itsehoidossa. Se on varsin hyvänmakuinen aine, jota voi suositella niin makean korvikkeeksi kuin säännölliseen käyttöön. "Säännöllisellä käytöllä on todettu selvästi olevan suun ja hampaiden terveyttä edistäviä vaikutuksia", sanoo Keskinen.

Sokeri ei ole ainoa haitallinen aine hampaille. Matalan pH-arvon sisältämien sokerittomien light-juomien tiedetään aiheuttavan sokerin ohella suussa hammaspintojen kulumista. Kulunut pinta ei uusiudu. Hampaiden pinnan oheneminen ja viiltely ovat pysyviä asioita, joita joudutaan korvaamaan usein hankalilla hoidoilla. Urheilevat lapset saattavat aikuisurheilijalta ottaa väärän roolimallin: Jatkuva urheilujuomien lipittäminen. Paras janojuoma on raikas vesi.

Ksylitoli on hiilihydraatti ja luonnollinen makeuttaja, jonka raaka-ainetta esiintyy mm. koivussa, maississa ja pyökissä. Se on yksi sokeria korvaavista raaka-aineista. Ksylitolia esiintyy pieniä määriä lähes kaikissa kasveissa, erityisesti marjoissa ja hedelmissä. Sitä valmistetaan teollisesti mm. koivun kuituaineesta. Sitä kutsutaan usein myös koivusokeriksi. Se poikkeaa muista makeutusaineista niin, että kuuden hiiliatomin sijaan sen kemiallinen rakenne koostuu viidestä hiiliatomista. Tämän vuoksi kariesta aiheuttavat bakteerit eivät pysty käyttämään ksylitolia ravinnokseen tehokkaasti. Ksylitolin ansiosta hampaille haitallista happohyökkäystä ei synny. Se vähentää tehokkaasti myös hampaiden pinnalle muodostuvaa plakkia ja tekee hampaista helpommin harjattavat. Saksalaiset ja ranskalaiset tiedemiehet löysivät ksylitolin jo 1890-luvulla, mutta sen hammasystävälliset vaikutukset todennettiin 1970-luvulla Suomessa Turun yliopiston hammaslääketieteen laitoksella.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 7.2.2007

Laihdutuksen lyhyt oppimäärä

Yleisön pyynnöstä tuon tämän aiemmin (20.12.2006) kirjoittamani laihdutusohjeistuksen uudelleen näkyviin. Reijo pitää ohjeita nerokkaina. Enpä tiedä. Maalaisjärkeviä ohjeita ei useinkaan ole tapana pitää nerokkaina. Mukava kuulla, että ohjeita on luettu ja sovellettu elämäntilanteeseen menestyksellisesti (biponainen).

Saan usein kysymyksiä laihdutuksesta ja [ravintokaraokeni](#) kestoosuosikkeina ovat omat laihdutusohjeeni ja painon hallintaan liittyvät aiheet. Olen tässä omien ohjeitten rinnalle hakenut muistakin lähteistä tietoa järkevästä 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. Laihdutus pillerit 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 laihdutus pillereiden 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 ahmimiskiarteeseen, 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 maistiaispalloja 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 kylläisyysignaali 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 syömisestä, jotta ette jäisi miettimään ottaisitteko hieman lisää ruokaa.

- Syökää aineenvaihduntaa virkistävästä 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 juhliassa 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 tässäkin asiassa. Ämpäriin ei ehkä huku, mutta ämpärillisen juominen voi aiheuttaa ongelmia.
- Lopettakaa virvoitusjuomien nauttiminen. Älkää juoko edes keinomakeutettuja juomia, sillä niistä voi seurata ihan sama reaktio kuin sokeristen juomien mauttimisesta. 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 laihdutuksesta. 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 laihduttamisesta!
- 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 laihdutuksessa kannattaa harkita laihduttamista ryhmässä, esimerkiksi Painonvartijat.
- Unohtakaa kaupalliset laihdutusdieetit, sillä ne eivät toimi! Hylkää hihhuli-dieetti, neuvoo professori Rautavaara.
- Tarkkailekaa ruokatuotteisiin lisättyä suolan määrää. Makkaroissa ja pekonissa on usein turhan runsaasti suolaa.
- Tupakointi ei laihduta, mutta se voi korvata ylipainoon johtavia suupaloja. Ylipainoiset, jotka tupakoivat jatkuvasti, eivät vakuuta tupakan laihduttavista 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. [Laihdu ilman nälkää](#). Kustannusosakeyhtiö Teos, 2005

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

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

Puolet naisen elämästä kuluu laihduttamiseen!

Nainen laihduttaa yli 30 vuotta elämästään. Näin kertoo tuore brittitutkimus.

Briteille suoritettu kyselytutkimus paljastaa laihduttamisen olevan useimmille lähes elämän mittainen projekti. Jos tarkkoja ollaan, niin keskiverto brittinainen käyttää laihduttamiseen 31 vuotta elämästään. Miehetkin ovat tämän suhteen ottaneet tasa-arvokysymykset kiitettävästi huomioon, viettäessään keskimäärin 28 vuotta elämästään kaloreita laskien.

Viidennes kyselyyn vastanneista 1446 britistä tunnusti olevansa jatkuvalla, elämän mittaisella dieetillä. Monet arvelivat laihtumisen tuovan onnellisuutta. Useimpia naisia kilojen karistamiseen motivoi parempi ulkonäkö. Langanlaihat mallit eivät kuitenkaan ole keskivertolaihduksen esikuvia. Pikemminkin naiset näyttivät tavoittelevan [Marilyn Monroe](#)-tyylistä kurvikasta tiimalasivartaloa. Vau!

Miehillä kauneusnäkökohdat jäivät vähemmälle. Sen sijaan elopainoa vähennetään enemmänkin terveyssyistä. Odotetusti miehet tavoittelivat myös urheilullisempaa ulkonäköä. Neljäkymmentä prosenttia kyselyyn vastanneista miehistä luonnehti [David Beckhamin](#) vartalon olevan lähinnä mielikuvaansa täydellisestä ja tavoittelemisen arvoisesta vartalosta. Vautsi vau!

Tutkimus paljasti laihduttamisen olevan kuitenkin varsin lyhytjänteistä puuhaa. Keskimääräinen dieetti kesti kyselyn mukaan vain reilut viisi viikkoa, jonka jälkeen

laihutusinto katosi - alkaakseen uudelleen taas sopivan ajan kuluttua. Joulun jälkeinen aika oli erityisen suosittu ajankohta laihutus päätöksille.

Useimmilla laihduttajilla kompastuskiveksi osoittautui yksinkertaisesti tahdonvoiman heikkous. Kilojaan tarkkailevaa vaanivista vaaroista tuhoisimmiksi nimettiin tutut kalorihoukutukset suklaa ja juusto. Kuten monessa muussa, laihduttamisessakin ikä näyttää tuovan varmuutta. Sitkeimmiksi laihduttajiksi osoittautuivat yli 45-vuotiaat kilojen karistamisen konkarit. Tämän ikäisistä laihduttajista neljäsosalla laihdutuskuuri kesti peräti yli vuoden päivät. Pahimpia jojo-laihuttajia sen sijaan olivat vasta laihdutusuransa alussa olevat 18-24 -vuotiaat nuoret.

Älkää ruvetko laihduttamaan! Valitkaa sen sijaan koko elämän kestävä liikunnallinen ja ravintotietoinen linjaus. Luomunainen ja -mies on kaunein.

Lähde: Verkkoklinikan uutiskirje, 2.2.2007

Anonymous said...

Anita Hirvonen laihduttaa Antti Heikkilän metodeilla. Ei näyttänyt kovinkaan tehokkaalta laihdutuskeinolta, sillä läskiä löytyy niin Hirvosessa kuin Heikkilässä. Mikä on mielipiteesi Antti Heikkilästä?

2/02/2007 2:34 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minusta Anita Hirvonen on aivan valloittava nainen! En näe hänessä erityisen paljon läskiä, hänen äskettäin esiintyneen Ruuben & Joonas showssa.

Mielestäni tohtori Antti Heikkilä ei varsinaisesti puhu laihduttamisesta vaan elämäntavasta johon liittyy suosituksia runsaampi rasvansyönti. Hänen mielestään esimerkiksi ravinnon eläinperäiset tyydyttyneet rasvat eivät lisää veren kolesterolia. Hän on varsin sanavalmis toisinajattelija tässä ravitsemuskentässämme. Hänen liikunnan vastaisuuttaan en ole ymmärtänyt.

Oppineita ihmisiä pitää arvostaa vaikka heidän mielipiteensä olisivat erilaisia kuin ne omat päässä pyörivät ajatukset.

2/02/2007 5:20 PM

Anonymous said...

Onko ollut puutetta? Tolonen on näköjään puutteesi korjannut, kun jälleen uhkailet mielenterveyspotilaita lääkevastaisella propagandalla.

<http://www.tukiasema.net/keskustelu/show.asp?id=27001&c=385&p=1&pm=13>

Työnnä pääsi perseeseesi.

2/03/2007 12:39 PM

Hyvät SSRI:t said...

Ala-arvoista toimintaa sinulta, vaikka aiemman episodin perusteella ei mitenkään yllättävää.

2/03/2007 1:10 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Nimimerkit "Työnnä pääsi perseeseesi" ja "Hyvät SSRI:t" ovat nyt jotenkin sekoittaneet minut johonkin muuhun henkilöön.

Hyvää vointia!

2/03/2007 5:32 PM

Anonymous said...

Sitten joku nimimerkki "Kawa" esiintyy sinuna Tukiasema.net:issä.

2/03/2007 6:03 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Minä olen vuosia sitten erehtynyt osallistumaan Tukiaseman keskusteluun nimimerkillä "chrissun". En saanut siellä kovin paljon ymmärrystä osakseni. Menin sinne muuten tohtori Tolosen houkuttelemana. Voin sanoa, että siinä tein todella epäviisaasti. En tiedä kuka "Kawa" on. Minä esiinnyn yleensä omalla nimelläni tai sitten käytän "veteraaniurheilija" nimimerkkiä.

Hyvää illan jatkoa!

2/03/2007 6:19 PM

[Thinker](#) said...

Lääkepropaganda on siinä mielessä aiheellista, että suurta osaa lääkkeistä ei käytännössä pitäisi tarvita.

Tämä on joillekin kova paikka, koska lääkkeet esiintyvät autuaaksi tekevänä asiana joillekin ihmisille, jotka korjaavat kaikki ongelmat.

Mielessäni on pyörinyt pitkään se väitös, että erinäiset mielenterveyshäiriöt ovat geneettisesti olleet olemassa ihmisen olemassaolon alusta asti.

Biologian puolelta yhden teorian mukaan psykoottinen ihminen panostaisi enemmän lasten määrää kuin siihen, että keskittyisi muutamaaan lapseen/kasvatukseen.

Periaatteena olisi silloin, että korkeasta lapsimäärästä edes joku selviäisi kuitenkin.

Tunnekylläisyys ja kyvyttömyys tuntea empatiaa on kasvavissa määrin jo heijastelemassa, mihin suuntaan yhteiskunta kehittyy.

2/04/2007 3:26 AM

[Moni pakkaus päältä kaunis](#)

(elintarviketeollisuuden osuus)

**** (tutkimuksen arvo)**

Pelkkä kuva hedelmästä pakkauksessa ei takaa tuotteen terveellisyyttä! No, ei kai nyt kukaan elintarviketuottaja ole niin lapsellinen, että tekee pakkauksesta tällä tavalla harhaanjohtavan?

Rakas lukijani, tervetuloa reaaliin maailmaan! Elintarviketeollisuus käyttää kaikki sallitut ja välillä vähemmän sallitut mainonnan tehokeinot edistääkseen tuotteensa myyntiä.

[Hedelmäpastilli - vitamiineja nolla!](#) Elintarvikemainonta on niin täynnä huuhaata, että herkkähipiäisempää hirvittää!

Tätä asiaa on nyt tutkittu. Elintarvikepakkaukset voivat antaa harhaanjohtavan kuvan

tuotteen hedelmäpitoisuudesta, [Prevention Institute](#) kirjoittaa (Where's the Fruit?). Tuoreessa tutkimuksessa yli puolet lapsille suunnatuista ruoka- ja juomatuotteista eivät sisältäneet hedelmiä lainkaan, vaikka pakkauksessa oli kuvia hedelmistä ja tekstissä luki esimerkiksi "hedelmäinen". Noin 16 prosentissa tuotteita hedelmiä oli minimaalisen vähän huomattavista hedelmämainostuksista huolimatta. Tuotteissa saattoi olla vaikkapa vain luontaisia hedelmäaromeja.

Hartwall "kunnostautuu" myymällä "[lapsivettä](#)"! Suomen suosituin vesituoteperhe Hartwall Novelle laajenee lapsille suunnatulla mansikan makuisella lähdevedellä. Hartwall Novelle Mansikka on mainio janojuoma lapsille: se on täysin lisäaineeton, sokeriton ja energiaton. Nallen muotoinen pullo on suunniteltu lapsen käteen sopiviksi (suora lainaus Hartwallin mainostekstistä). Missään mainostekstissä ei paljasteta sitä miksi on nähty tarpeelliseksi valmistaa näin turha tuote lapsille. Minun mielestäni tuote on nähnyt päivänvalon vain sen takia, että sitä voitaisiin myydä vielä senkin jälkeen kun virvoitusjuoma-automaatit vihdoin ja viimein kielletään maamme koululaitoksissa! Olenko oikeassa?

Prevention Instituten tutkimuksessa keskityttiin lähes neljäänkymmeneen kansainvälisillä markkinoilla tavattavaan lapsille suunnattuun tuotteeseen, kuten muroihin, viljapatukoihin, jogurteihin, mehuihin ja muihin juomiin. Tutkijoiden mukaan harhaanjohtavat pakkaukset saattavat johtaa vanhempia luulemaan virheellisesti, että tuote on lapselle muita tuotteita terveellisempi vaihtoehto. Pakkausmerkintöjen tutkiminen siis kannattaa. Tutkimus antaa lisäpotkua myös terveysväitteitä koskevalle keskustelulle.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 1.2.2007

[veteraaniurheilija](#) said...

Sain Hartwallilta pyytämäni palautetta koskien "lapsivettä":

Hei,

ja kiitos palautteestanne ja mielenkiinnosta tuotteitamme kohtaan.

Hartwall Novelle mansikka on lanseerattu markkinoille, koska kuluttajatutkimukset osoittavat, että markkinoilta on puuttunut luonnollinen ja terveellinen tuote lapsille. Pienten lasten tulee juoda paljon nestettä, koska heidän kehostaan on suurempi osa vettä kuin meillä aikuisilla. Lapset myös liikkuvat paljon, jolloin nestetarve lisääntyy. Lapsiperheet myös liikkuvat paljon kodin ulkopuolella, jolloin lapsille tulee varata mukaan nestettä, jotta jano voidaan sammuttaa mahdollisimman nopeasti.

Kuluttajat ovat toivoneet markkinoille pillimehujen ja erilaisten mehujuomien sijaan terveellistä ja luonnollista lasten juomaa. Kuluttajatutkimuksessamme kävi ilmi, että lähes 60% lapsiperheistä, joissa on alle 10-vuotiaita lapsia, ostetaan säännöllisesti niin sanottuja pillimehuja ja näiden tuotteiden tilalle lasten vanhemmat kaipasivat terveellistä tuotetta.

Vesi on lapselle paras janojuoma, mutta kovin usein lapset eivät ole innostuneita juomaan kraanavettä, joten Novelle mansikka on lapsille mieluisampi juoma, koska se maistuu mansikalle ja on siis "enemmän" kuin vain vettä. Lapsien nesteen saannista huolehtiminen ei ole aina ihan ongelmaton, koska lapset eivät

välttämättä itse ymmärrä juomisen tärkeyttä, jolloin heille on tarjottava nestettä, joka maistuu hyvältä, jotta sen lapsi joisi.

Olen pahoillani, että tuotteemme on aiheuttanut teille mielipahaa ja närkästystä. Koulujuomien virvoitusjuoma-automaatteja silmällä pitäen tuotetta ei ole lanseerattu, koska Novelle mansikka on tarkoitettu alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen, jotka luonnollisesti ostopäätöksen tekevät.

Oikein hyvää talven jatkoa ja kiitos paljon palautteestanne!

Ystävällisin terveisin,

Eeva-Kaisa Tarkkonen

Oy Hartwall Ab

2/02/2007 11:04 AM

Anonymous said...

Eiköhän ne mukulat jos saavat siihen vanhemmiltaan mallin.

Ainakin 5-vuotias siskonpoikani PYYTÄÄ usein vettä juodakseen. Mehua hän saa "päiväkahvilla" -ja haluaa silloinkin usein mieluummin maitoa.

p

2/02/2007 12:37 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hyvä huomio tulee *p*:ltä, eli lapset ottavat mallia meistä vanhemmista. Olisiko tässä monella itsekritiikin paikka? Vaihdetaan ne lonkerot, vissyt, bisset, muumilimut ym. turhuudet kraanaveteen tai maitoon. Oppivat lapsemme tämän sitten luonnostaan.

2/02/2007 1:15 PM

Kevyttä ruokatarinaa

Välillä pitää heittää vapaalle näissä ravitsemusasioissa. Silmiin osui mielenkiintoinen otsikko.

Korkeaoja pelkää nuorten ruokkivan vaalivastustajia ([Aamulehti, 1.2.2007](#)). Nuorilla on välillä oivallisia ideoita. Kannatan ehdottomasti nuorten aloitteellisuudesta nousevaa ruokapalvelua. Ministeri Korkeaojan pelko on aiheeton. Luotan siihen, että nuorten tarjoama ruoka on ravitsevaa ja terveellistä. Itse ajattelin ottaa lounaaksi kalakeittoa ja muutaman palan ruisleipää sekä vettä ruokajuomaksi.

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 18) ilmestyy huhtikuussa vuonna 2007.