

Christerin ravintouutisia numero 20, toukokuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 20, toukokuu 2007	1
Johdanto	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	2
Miten edetä käsityksessä voin terveellisyydestä?	3
Maitoa suoraan maataloilta - vähemmän allergiaa ja astmaa!	6
Kasvikunnan tuotteista hyötyä sydän- ja verisuonitaudeissa	10
Astmamaratoonarit liikkeellä	11
Uutta kotimaista perunaa saa jo nyt	12
Luita menee poikki lapsilla	13
Coca-Cola vastaan Coc-Colan vesi	14
Viisi minuuttia liikkujan ravinnosta	14
Mitä suomalaiset oikeasti syövät?	19
Läskikapinan huipennus Mäntsälässä	20
Sokeririippuvuus - onko olemassa?	20
Viisi minuuttia ravintorasvoista	22
Hera on urheilijalle ja potilaille sopivaa jätettä	25
Suomesta makeus lähtenyt paremmin kuin vaadittiin	25
Varmaa tietoa laihdutusdieteistä?	27
Nuoruuden lähde löytynyt!	30
Tuhma ajatuskuvio ravinnosta ja terveydestä	31
Peruna tykkää seleenistä	36
Liikunta alentaa kolesterolia	37
Kirjolohen omega-3-rasvahapot vähentyneet	37
Raju ryyppääminen kutistaa aivoja	38
Insuliinin käyttöön innostava palvelu diabeetikoille	39
Maratonin loppuaika: 1 viikko!	42

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). ”Kesällä
tehdään hiihtäjiä”



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 päivittynyt 30.5.2007) täydet luku oikeudet 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 9.3.2007.

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 20 € / tilaisuus + 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

Miten edetä käsityksessä voin terveellisyydestä?

*

Tätä kirjoitusta kommentoitiin hyvin vilkkaasti! Toukokuun lopussa oli koossa jo 110 kommenttia. Erityisesti iloitsin siitä, että maallikot ja asiantuntijat keskustelivat tässä keskenään. Opimme koko ajan lisää toinen toisiltamme. Teidän kannattaa lukea kommentit blogistani: <http://sundqvist.blogspot.com/>

Tein keskustelusta yhteenvedon:

Mikael Fogelholmin ja minun ilmaisema toive saada lisävalaistusta tähän käsitykseemme voista on innoittanut monia kertomaan omakohtaisia kokemuksiaan voin terveysvaikutuksista. Nimimerkki "Maallikon" mielestä oma keho kertoo mitä meidän kannattaa syödä. Hänellä on esimerkkejä omasta elämästään missä hän huomaa eläinrasvan tekevän hyvän olon ja pitävän nälän loitolla pitempään. "Tommi" sanoo syövänsä voita margariinin sijaan, ei ilkeyttään vaan koska se tuo hyvän olon. "Mökkihöperö" -nimimerkillä esiintyvä keskustelija arvelee monien suomalaisten käyttävän voita pelon sekaisin tuntein ja jatkavan voinkäyttöään ikään kuin häpeillen omaa käytöstään lääkäreiden ja tutkijoiden valistussanomasta huolimatta. Luonnonrasvat "rulettavat" ainakin "Karin" perheessä, eli siellä syödään pääsääntöisesti voita ja oliiviöljyä. Mikael Fogelholmin mielestä jonkun ravintoaineen luonnollisuus ei riitä terveyskriteeriksi ja esimerkkinä hän mainitsee sen seikan, että

luonnollinen karpässieni ei ole terveellinen. Nimimerkki "Murmell" ihmettelee miksi hyväksi todettu voi kannattaa vaihtaa margariiniin? Kermajäätelöä syövä Mikael Fogelholm ei löydä kommenteista vastausta peruskysymykseen (kannattaako voi vaihtaa margariiniin?). Hänen mielestään ei löydy perustetta syödä maitorasvaa, mutta maito sinänsä on edistämässä terveyttämme. Margariineja on syytetty kaupallisuudesta, mutta kyllä voitakin markkinoidaan, ei tässä taida olla eroa Mikaelin mielestä. Maataloustuotteena voin myynnin edistäminen olisi itse asiassa parempaa maatalouspolitiikka kuin margariinien menekki, jatkaa Mikael. Nimimerkki "Jari" peräänkuuluttaa uusia tutkimuksia voista ja tyydyttyneistä rasvoista, esim. kovetettuja teollisia transrasvoja ei juurikaan otettu huomioon vanhemmissa tutkimuksissa. Kolesterolimittaus ei voi olla ainoa mittauskriteeri voin terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä.

Mahdollisesti meitä on aikojen saatossa ja erityisesti 1970-luvun alusta lähtien, peloteltu voin ja muiden eläinrasvojen vaaroilla. Tätä mieltä on nimimerkki "Jari". Täytyy kuitenkin muistaa, että eläinrasvoissa on varsin monipuolinen rasvaprofiili. Niissä ei ole pelkästään sitä kovaa ja "epäterveellistä" tyydyttyntä rasvaa. Margariini ei taatusti ole terveellisin välttämättömien rasvahappojen lähde ja kohtuullinen voin käyttö ei ole terveydellemme turmioksi. Voi on hyvä, luonnollinen paistorasva ja kautta aikojen kulinarien ("ruoalla herkkutelevat ihmiset") suosima herkullisen ruoan perusainesosa. Elintarvikekemisti tohtori Saska Tuomasjukka korostaa voin sisältävän vain alle 40% "haitallisia" pitkäketjuisia tyydyttyneitä rasvahappoja, loput rasvoista ovat "terveellisempiä". Voi tasaa veren rasvakuormaa, nostamalla vähemmän rasvapitoisuuksia aterian jälkeen kuin tyydyttymättömät vaihtoehdot sanotaan mm. Saskan tuoreessa väitöskirjassa. Voin haittapuoliin on laskettava se, että se on osana tätä "länsimaista ruokaa" nostattamassa riskiä sairastua elintasosairauksiin kuten esim. diabetes. Kohtuullinen määrä todistusaineistoa on kasassa pönkittämässä käsitystä, että voi kohottaa insuliiniresistenssin riskiä. "Mirka" pitää kiinni käsityksestään, että runsaskaan eläinrasvan käyttö ei lisää kansansairauksiamme. Syytettyjen penkille hän passittaisi glukoosin.

Ehkä olemme tässä keskustelussa tyydyttyneistä rasvoista liiaksi takertuneet historiaan ja erityisesti niihin pyhiin energiaprosentteihin, kuten nimimerkki "Mirka" asian oivallisesti ilmaisee. Laihdutuskeskustelun nosti pintaan Saska Tuomasjukan väite, että 2-tyyppin diabeteksen tärkein syyllinen on lihavuus. Laihdutuskeskustelua meidän pitää käydä erillisessä keskusteluketjussa. Yritän jotain tämän tiimoilta kehitellä. Kommenteissa takerrutaan myös käsitteeseen sokeririippuvuus. Tätä herkullisen kiehtovaa aihetta on pakko käsitellä enemmän tässä blogissa. Palaan asiaan.

Mensinkin varsin kuuluisaan metatutkimukseen tyydyttyneiden ja tyydyttymättömien rasvojen terveysvaikutuksista, on tullut joitakin kommentteja. "Mirka" epäili Mensinkin tutkimuksessa hyvin esillä olevien monitydyttymättömien rasvojen lisäävän LDL-kolesterolin hapettumista. Saska myöntää tämän kolesterolin hapettumisen tärkeäksi asiaksi sydän- ja verisuonitautien kehittymisessä. "Murmell" tuo oivallisesti esille havaintonsa tieteellisestä kirjallisuudesta, että tyydyttyneet rasvat nostaisivat LDL-kolesterolin partikkelikokoa. Mikael Fogelholm huomauttaa asiassa piilevän

lukuisia monimutkaisuutta lisääviä tekijöitä. "Yksinkertainen mummo" tuo meidät taas maan pinnalle peräänkuuluttamalla sellaista yksinkertaista mallia mitä seurata rasvan käytössä. Ilmeisesti hänelle eivät viralliset ravitsemussuositukset oikein aukea. Minustakin tyydyttyneet rasvat saavat siinä mallissa liian tylyn kohtalon. Ravitsemussuosituksia uudistetaan taas vuonna 2008 pohjoismaisella tasolla. Mahdollisesti suosituksissa näkyy uusien tutkimustulosten sanoma. Uskoisin erityisesti hiilihydraattisuositusten uudistuvan, mutta rasvoja koskeva valistusviesti tuskin muuttuu. Sellaista "veret seisauttavaa" tutkimusnäyttöä tyydyttyneiden rasvojen terveellisyydestä jäämme kaipaamaan.

Keskustelu rönsyili pahastikin, mutta kiva kun keskustelua riitti. Toki saatte vielä kommentoida asiaa, mutta toivoisin pysyttelemistä teeman puitteissa. Nöyrä kiitos kaikille keskustelijoille vaivannäöstänne. Nyt minä menen välipalalle: lasi tuoremehua ja pari voileipää.

Alunperin kirjoitettu 9.5.2007

Mikael Fogelholm, merkittävä ravitsemuksen asiantuntija ja UKK-instituutin johtaja, on ollut minuun yhteydessä ja haluaa vaatimattoman blogini kautta välittää ajatuksensa siitä miten tässä meijerivoin terveellisyys/epäterveellisyys -asetelmassa voitaisiin edetä. Keskustellen ja avoimesti pohtien missä tutkimustulosten tulkinnat menevät pieleen.

Lukijoitani haastetaan siis Mikaelin toimesta keskustelemaan voista (ja eläinperäisistä rasvoista) vaikkapa seuraavanlaisen teeman pohjalta:

Mikä tutkimustulosten tulkinnassa mahdollisesti on mennyt pieleen kun margariinia pidetään yhä niin paljon terveellisempänä kuin voita?

Ravintokeskustelumme virkistäisi jos me voita terveellisenä pitävät yhdistäisimme ponnistelumme. Minunlaisiani voihin hurautaneita näkisin kovin mielelläni kertomassa, mikä on mennyt pieleen kaikissa niissä kymmenissä tutkimuksissa, joissa tyydyttyneen rasvan vaihtaminen tyydyttymättömään on kolesteroliprofiilia muuttanut sydäntautien kannalta parempaan suuntaan. Ehkä jo yksittäisenä haasteena riittäisi se, että Mensinkin ym. [Am J Clin Nutr 77:1146-1155, 2003](#) käytäisiin läpi. Siinä julkaistussa meta-analyysissä on käyty läpi yli 60 tutkimusta. Käydään mekin läpi siinä olleet asiat. Selvitellään yhdessä mahdolliset virheet ja siinä olevat puutteellisuudet pyritään selvittämään. Muuten tässä keskustelussa ei päästä eteenpäin, sanoo Mikael Fogelholm. Näitä Mensinkin ja muiden läpikäymiä satunnaistettuja toimenpiteitä, joilla pyritään vaikuttamaan ihmisten terveydentilaan, ei ihan kevyesti voi kumota sellaisten tutkimusten avulla, joissa kuvataan väestöaineistoja ja joitakin yksittäisiä rasvahappoja.

Tämä on keskustelu johon mieluusti voisi osallistua viisaat kirjanoppineet ja käytännön elämässä havaintoja tehneet. Yllättävän usein nämä arvokkaat ominaisuudet yhdistyvät samaan henkilöön, ei tosin ihan aina. Ei muuta kuin kommentoimaan ravintokeskustelun kärkihahmon innostamana tällaisen hölmön biologin esille tuomia aivoituksia! Kirjoitusasu on vapaa, mutta pakollinen, en ota vastaan puheluja tämän asian suhteen. Mikäli koette

tämän blogin epäkelvoksi jaloille ajatuksillenne voitte toki lähettää minulle sähköpostia (christer.sundqvist @ wakkanet.fi) tai kirjoittaa tavallisia kirjeitä tai kortteja (Hölmö biologi, christer sundqvist, Neptunuksenkatu 3, 21600 Parainen). Minut tavoittaa myös [Hiilaritietoiset foorumista](http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/index.php) (<http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/index.php>).

Maitoa suoraan maataloilta - vähemmän allergiaa ja astmaa!

Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti! Sano sinäkin mielipiteesi tilamaidosta, maidon pastöroinnista ja homogoinnista!

Maitotautia!

Päivääni on tänään (31.5.2007) ilahduttanut ja itseäni vihastuttanut tietokirjailija Tauno Tukkiselta ja hänen Raija -vaimoltaan saamani kriittinen puhelu. Iloiseksi tulin kun tämä veteraaniurheilua harrastava herrasmies Karjalohjalta ensin pyysi lupaa olla kriittinen. Totta kai tämän luvan hänelle myönsin. Siksi minä näitä kirjoituksiani internetissä julkaisen, että niitä kommentoidaan ja tarvittaessa ollaan rohkeasti eri mieltä. Niin tieteellisellä urallani olen oppinut toimimaan. Erityisesti minua kiinnostaa asiat, joita elintarvikepoliittisin syin pyritään julkisuudessa vaientamaan. Tämä asia kuuluu juuri tähän kategoriaan.

Minua ilahdutti maisteri Tukkisen ja hänen vaimonsa selkeä viesti suomalaisen maidon perimmäisestä ongelmasta, joka vaikuttaa siihen, että me ***Suomessa emme koskaan voi saada maidosta täyttä hyötyä.*** Vakuuttavalla tavalla minulle perin juurin selostettiin miten ongelmana juuri Suomessa on maidon ***homogointi.*** Laajassa ja merkittävässä PARSIFALin tutkimuksessa (katso alla!) ei ole ollenkaan tutkittavia lapsia Suomesta. Tämä on aika yllättävää! Onhan maamme tunnettu maitoa hanakasti kuluttavasta väestöstään (ja allergioista ja astmasta kärsivistä lapsistaan!).

Maisteri Tauno Tukkinen kertoo puhelinkeskustelussa edelleen miten hän on turhaan yrittänyt oikaista sitä virheellistä käsitystä, että tilamaidon ongelmana Suomessa ei missään nimessä ole heikko hygienia vaan ongelmana on maidon homogointi. Olen muuta kautta saanut tätä ajatusta tukevia viestejä, joita nyt pystyn yhdistämään tähän sanomaani. Minulle kertoo tätä maisteri Tukkisen asiaa tukien eräs oppinut nainen (joka ei halua nimeään julkisuuteen) hyvin merkittävän tiedon (jonka todenperäisyyttä en ollenkaan epäile): ***Suomalainen maito homogoidaan mahdollisesti eri tavalla kuin esimerkiksi ruotsalainen maito.*** Rajan pinnassa asuvat pohjoisen ihmiset ovat panneet merkille, että joillekin ei suomalainen maito sovi laisinkaan, mutta heille saattaa kuitenkin ruotsalainen maito sopia! Syynä tähän olisi mahdollisesti maidon homogointimenetelmän erilaisuus täällä Suomessa. Oli asia niin taikka näin, perimmäisenä ongelmana minäkin pidän tuota maidon homogointia. Pitäisi antaa kerman nousta maidon pintaan luonnollisesti eikä missään nimessä rikkoa maidon proteiineja homogoinnilla. Kokemuseräistä näyttöä homogoidun maidon haitoista on runsaasti, mutta tieteellinen näyttö puuttuu. Lukekaa lisää tästä ongelmasta esimerkiksi

erinomaisen kiinnostavilta [Maitotauti -sivuilta](http://kotisivu.dnainternet.net/taunotu/) (<http://kotisivu.dnainternet.net/taunotu/>)!

Mistä syystä sitten olen itselleni vihainen? Minä pyrin tarkkuuteen ja kriittisyyteen näissä jutuissani. Nyt minua harmittaa vietävästi, että en alunperin huomannut tätä homogeenointiasiaa PARSIFAL-tutkimuksesta kirjoittaessani ja luottaessani Finfoodin toimittamaan uutismateriaaliin aiheesta. Menin lankaan ihan kuten kaikki muutkin tiedotusvälineet Suomessa. Päästän näppäimistöiltäni sellaisen käsityksen, että ylihygieenisuus olisi suuri ongelma Suomessa ja mahdollisesti aiheuttaisi näitä allergioita ja astmaa. Suuri ongelma on siis tämä maidon homogeenointi. Maatiloilta suoraan ostettava maito on terveystuote vailla vertaa varsinkin jos se on homogeenimatonta!

Mitä mieltä olette maidon homogeenoinnista?

Tässä vielä alkuperäinen kirjoitukseni, joka ei kuitenkaan liene täysin arvoton:

Maitoa suoraan maatiloilta hakeneet ovat kertoneet minulle miten terveellistä se on verrattuna kaupan maitoon. Nyt [tilamaidosta](#) löytyy tuoretta tutkimustietoa. Tilamaidon juominen saattaa ehkäistä allergioita ja astmaa. Pastöroimatonta tilamaitoa säännöllisesti juoneilla lapsilla oli 58 prosenttia vähemmän ruoka-allergioita kuin muilla. Heillä oli lisäksi 26 prosenttia muita pienempi astmariski ja 33 prosenttia pienempi riski saada heinänuha. Keitetyn tai keittämättömän maidon välillä ei ollut eroja. Tutkimukseen (PARSIFAL) osallistui lähes 15 000 maatiloilla asuvaa lasta, jotka olivat iältään 5-13-vuoden ikäisiä. Tutkimus toteutettiin Itävallassa, Saksassa, Hollannissa, Ruotsissa ja Sveitsissä.

Pastörointi on lämpökäsittely, jossa maidosta tuhotaan mahdolliset tautia aiheuttavat bakteerit. Suomessa kaikki kaupassa myytävä maito on pastöroitava. Paljon on puhuttu siitä, että nykyajan ylihygieenisuus on yksi syy allergioiden yleistymiseen. "Tutkimustulos on siinä mielessä looginen", Maito ja Terveys ry:n ravitsemusasiantuntija Taina Luova kommentoi. Vaikka maito on Luovan mukaan toki luonnollisimmillaan käsittelemättömänä, riskit ovat liian suuret, että tilamaitoa voisi olla kaikkien saatavilla.

Tutkimuksen tekijät varoittavatkin raakamaidon juonnista ennen kuin lisätutkimuksia tehdään. Tilamaito voi heidän mukaansa sisältää muun muassa salmonella- ja E coli -bakteereja. "Suomessa maidon tuotantohygienia on kuitenkin hyvällä mallilla", Luova toteaa.

Ravitsemuskatsauksen mukaan pastöroimatonta tilamaitoa juodaan Suomessa edelleen 3,5 litraa henkilöä kohden vuodessa. Käsittelemättömän tilamaidon [rasvaprosentti on 4,5%](#)

Marco Waser et al (2007): Our results indicate that consumption of farm milk may offer protection against asthma and allergy. A deepened understanding of the relevant protective components of farm milk and a better insight into the biological mechanisms underlying this association are warranted as a basis for the development of a safe product for prevention.

Lähteet: Finfoodin uutiskirje 14.5.2007, [Clinical and Experimental Allergy, 37: 661-670, 2007](#)

Anonyymi said...

Kyllä luonto tietää...!

Antti Heikkilän uusimmassa Ravinto&Terveys-kirjassa käydään läpi 1800-luvun tilannetta, jolloin "muuan" Louis Pasteur sai teorioilleen siivet alleen.

"Pasteurin yksinkertaistettu malli voitti. Ajatus herätti teollisuuden mielenkiinnon. Niin alkoi moderni lääke- ja ruokateollisuus."

Niin, kenet Pasteur "voitti" tuolloin?

Antoine Bechampin.

Hänen nimensä on hävinnyt Heikkilän mukaan "historian hämärään". Mitä sitten Bechamp opetti?

"Bechamp näki, että jokainen sairaus johtuu monimutkaisista syistä. Bakteerit yksin eivät selitä sairautta. Bechamp näki meidän elävän bakteerien keskellä ja bakteerien meissä."

Itse kallistun aika tavalla tälle Bechampin kokonaisvaltaisemmalle terveystäkemykselle.

T: Kari

5/14/2007 7:51 PM

Anonyymi said...

Vielä lisäyksenä: "Suomessa kaikki kaupassa myytävä maito on pastöroitava."

Aika outo vaatimus tuon tutkimustiedon tuloksen valossa. (Terveellisempään olisi juoda tilamaitoa.)

Mutta elämä on...

T: Kari

5/14/2007 9:25 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kari innostaa minua lukemaan Antti Heikkilän uusinta kirjaa. Olen vähän odotellut, että Antti lähettäisi minulle arviointikappaleen, mutta en ole tainnut sittenkään muodostua tarpeeksi arvokkaaksi kontaktiksi hänelle :-)

Koko tämä maidon pastörintiongelma on hyvin ristiriitainen asia. Jotain maidon bakteerikannalle, proteiineille ja rasvalle tapahtuu kovassa kuumuudessa, se on varma asia. Olen ymmärtänyt, että monessa maassa käytetään maidon iskukuumennusta (UHT), mutta Suomessa maito pääosin kuumennetaan hitaasti (aito pastörinti). En tiedä onko tällä merkitystä tähän allergiaherkkyyteen?

Olen lukenut aikanaan tarkkaankin Laura Paajasen väitöskirjan, joka käsitteli maitoyliherkkyyttä ja miten tähän vaikutti se miten lehmänmaitoa käsiteltiin. Mikäli muistan oikein maidon homogenoinnilla ja pastöroinnilla ei ollut yhteyttä vatsaoireisiin. Astmaa ja allergiaa Paajanen ei tainnut tutkia. Vatsaoireiden syyt jäivät tunnistamatta.

Olen varovasti sitä mieltä, että elämme liian puhtaasti ja tilamaito saattaa sisältää sellaisia ihmiselle **hyödyllisiä** mikrobeja, joita pastörinti tuhoaa.

Kiitos kommentista!

5/14/2007 10:58 PM

Anonyymi said...

Ja luomukermakin on pilattu lisäämällä sinne sakeuttajaksi vai minkähän takia oikein karrageeniä (sammalta). Missähän kaikissa tuotteissa sitä karrageeniäkin oikein on? Vatsavaivat lisäänty....

Maallikko

5/16/2007 7:09 AM

[Jari](#) said...

Kaupoissa myytävää luomumaitoa ei ole homogenoitu.

5/31/2007 11:14 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Näin on **Jari!** Kiitos kommentista. Täältä löytyy lisää tuotteita, joissa ei ole käytetty homogenoitua maitoa:

<http://preview.tinyurl.com/34ch2s>

En ymmärrä miksi Valio on niin hiljaa tästä homogeenointikysymyksestä? Ymmärrätkö sinä?
5/31/2007 11:19 AM

Anonyymi said...

Olen ennenkin kommentoinut näitä kirjoituksiasi. Nyt on taas siihen syytä! Todella hienoa kun nostat esille tämän maidon homogeenoinnin. Minulta hävisi allerginen ihottuma heti kun rupesin juomaan luomumaitoa. Olen ilmeisesti niin herkkä homogeenoidulle maidolle, että kun vahingossa sitä nautin jossakin tilaisuudessa, silloin oireet tulevat takaisin. Minulla on sellainen oma konsti. Jos ihottuma on mennyt pahaksi silloin sivelen luomumaidolla ihoani ja tietenkin myös juon sitä maitoa. Tällä tavalla iho-oireet poistuvat nopeasti. Täytyy tutustua mahdollisuuksiin hankkia maitoa suoraan maataloilta. Kiitos mielenkiintoisesta kirjoituksesta. Selvitä ihmeessä tämä homogeenointijuttu ihan perusteellisesti. Ainakin minä olen todennut homogeenoidun maidon minulle sopimattomaksi.

Mökkihöperö
5/31/2007 12:29 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Mökkihöperö ilahdutti minua myönteisellä viestillään. Ihan silmiin pisti tämä väite: "Jos ihottuma on mennyt pahaksi silloin sivelen luomumaidolla ihoani".

Kiinnostaisi tietää onko teillä muilla tämäntyyppisiä kokemuksia homogeenimattomasta maidosta?

Olen lähettänyt maidon homogeenoinnista viestin suomalaisiin meijereihin, maitoasiantuntijoille, tutkijoille ja professoreille. Kerron sitten mitä viisaammat minulle uskaltavat kertoa.

5/31/2007 1:32 PM

Anonyymi said...

Tässä sinulle Valion näkemys asiasta:

Maidon homogeenoinnilla ei yhteyttä vatsakipuihin

Maidon homogeenoinnista on viime aikoina puhuttu paljon. Joukko kuluttajia kokee saavansa oireita homogeenoidusta maidosta, mutta kertoo voivansa käyttää homogeenimatonta luomu- ja tilamaitoa oireitta. Tutkimuksissa homogeenoidun ja homogeenimattoman maidon siedossa ei kuitenkaan ole havaittu eroa.

Maidon homogeenointi

Maitoa on homogenoitu maailmanlaajuisesti 1960-luvulta lähtien, koska se estää rasvakerroksen muodostumisen maidon pintaan ja parantaa maidon aistittavaa laatua. Homogeenoinnissa maito ajetaan tiheän suodattimen läpi, jolloin isoimmat rasvahiukkaset pilkkoutuvat. Laktoosin rakenne ei muutu homogeenoinnissa.

Homogeenimaton maito ei sovi maitoallergikolle

Eläinkokeiden perusteella on epäilty, että maidon homogeenointi aiheuttaisi allergiaoireita. Tutkimukset ihmisillä eivät vahvista epäilystä. Homogeenoidun ja homogeenimattoman maidon siedossa ei ole havaittu eroa maitoallergisilla lapsilla, maitoa sietävillä, maitoyliherkillä eikä laktoosi-intoleranteilla aikuisilla. Vanhempien ei tule omatoimisesti kokeilla maitoallergisten lastensa luomumaidon sietoa, sillä valvomattomat kokeilut voivat johtaa vakaviin reaktioihin.

Mikä suomalaisten vatsaa kivittää?

On muistettava, että monet tekijät elämäntavoissa ja ruokavaliossa voivat aiheuttaa epämääräisiä vatsavaivoja. Esimerkiksi ärtyvä suoli -oireyhtymä, kiireinen elämänrytmi, runsas kahvinjuonti ja ruisleivän käyttö voivat aiheuttaa vatsavaivoja.

Maitoon liittyvät oireet voivat johtua laktoosi-intoleranssista tai maitoallergiasta. Laktoosi-intoleranssissa maitosokeri eli laktoosi ei imeydy osittain tai kokonaan, mikä voi aiheuttaa vatsaoireita. Laktaasientsyymin puutosta on noin 17 prosentilla suomalaisessa aikuisväestössä. Maitoallergia on yliherkkyyttä maidon proteiineille. Lehmänmaitoallergiaa on noin 3 %:lla pikkulapsista. Yleensä allergia paranee kouluikään mennessä. Jotkut aikuiset yhdistävät oireilunsa maidon käyttöön, vaikka heillä ei ole laktoosi-intoleranssia eikä pikkulapsille tyypillistä klassista maitoallergiaa. Oireiden taustalla voi olla viivästynyt maitoallergia, jota on hyvin vaikea tutkia.

Ihmisten kokemat oireet ovat aitoja, mutta homogenoinnin ei ole voitu osoittaa aiheuttavan näitä oireita.

5/31/2007 1:51 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Jep, **Anonyymi** tuon tiedon olenkin jo lukenut Valion omilta sivuilta.

5/31/2007 2:04 PM

Anonyymi said...

Olisikohan kysymys yhteisvaikutuksesta pasteurisointi + homogenisointi? Vaikka homogenisointi on aika raju toimenpide maidolle se tuskin kuitenkaan rikkoo muuta kuin rasvapalloja pienemmiksi. Tätä tutkittiin aikoinaan paljonkin ja mieleen jäi XO-merkintä maitokemian luentojen muistiinpanoihin. En enää muista mitä tuo XO oli (ehkä xanthine oxidase). Sillä olisi pitänyt olla jotain tekemistä terveyden kanssa, mutta tuli kumotuksi virheellisenä väitteenä. Ennen vanhaan kun kerma nousi pintaan sitä pidettiin vastenmielisenä. Sitä taitaa saada sitä mistä valittaa. Jos kuluttajat eivät olisi valittaneet niin paljon siitä rasvakerroksesta maidon pinnalla, eivät meijerit varmaankaan olisi ryhtyneet homogenisointiin. Lähes rasvattomasta maidosta saadaan homogenisoinnilla täyttävämpää. Pahoittelen ajatuksenkulkuni hyppelehtimistä asiasta toiseen. Olet mielenkiintoisen asian ottanut taas haasteeksi. Lycka till!

5/31/2007 7:04 PM

Anonyymi said...

Kuulin jostain, että kun maito homogenoidaan, eli ne rasvapallot rikotaan, niin se maidon sulaminen tapahtuu väärässä paikassa tai se kulkeutuu väärään paikkaan suolistossa ja ei sula kunnolla jne.

Oli nyt niin maallikon sepustus kuin olla voi, mutta tulihan sanotuksi:)

Maallikko

6/01/2007 5:03 PM

Anonyymi said...

Kovasti Valio vakuuttaa, että maidon homogenointi ei aiheuta imeytymishäiriöitä. Eläinkokeissa on kuitenkin saatu selville, että homogenoitu maitorasva imeytyy nopeammin ja tehokkaammin kuin homogenoimaton. Miten Valio voi olla niin varma, että ihminen olisi tässä jokin poikkeus?

Käytännössä huomaa käsittelemättömän maidon eron tosi selvästi. Jotain ihmeellistä sille homogenoidulle maidolle tapahtuu minussa. Asian kieltäminen on typerää. Ainakin minä voin käyttää luonnon raakamaitoa ilman ongelmia, mutta jo hyvin pieni määrä homogenoitua maitoa aiheuttaa moneksi päiväksi jatkuvia vaivoja.

Mökkihöperö

6/01/2007 8:06 PM

Minna said...

En tiedä, vaikuttaako homogenointi maidon makuun, mutta luomumaidosta minulla on seuraava kokemus. Luomumaito, jota ei siis ole homogenoitu, maistuu mielestäni hyvin paljon samalta kuin käsittelemätön raakamaito, vaikka raakamaito ei olisikaan luomua. Luomukevytmaito maistuu minun suuhuni huomattavasti rasvaisemmalta kuin yhtä rasvainen homogenoitu maito. Tekisi siis mieleni väittää, että homogenointi muuttaa myös maidon makua.

6/01/2007 10:06 PM

[Kasvikunnan tuotteista hyötyä sydän- ja verisuonitaudeissa](#)

Terveystieteiden maisteri Jaakko Mursu väittelee tohtoriksi 1.6.2007 Kuopion lääketieteellisessä tiedekunnassa. Häntä on onnistanut, sillä hän on saanut tutkia erästä perin mielekästä asiaa: Ravinnon flavonoidien merkitystä sydän- ja verisuonitaudeissa.

Mitä ravitsemusterapeutti Mursu on saanut selville?

Kasvikunnan tuotteiden sisältämät flavonoidit näyttävät suojaavan sydän- ja verenkiertoelinten sairauksilta. Erityisesti marjat, hedelmät, suklaa, tee, kahvi ja punaviini, sisältävät runsaasti flavonoideja, joiden on esitetty suojaavan sydän- ja verisuonisairauksilta. Aiemmat tutkimustulokset ovat kuitenkin olleet ristiriitaisia ja vaikutuksia joihinkin sydän- ja verisuonisairauksiin, kuten aivohalvauksiin on tutkittu vain vähän. Kuopiolaistutkimuksen mukaan kasvikunnan tuotteiden sisältämät flavonoidit näyttävät suojaavan keski-ikäisiä miehiä sydän- ja verenkiertoelinten sairauksilta.

Tutkimusaineiston muodosti Kuopion yliopistossa keskimäärin 16 vuotta seurattu, 2 600 miestä kattava Sepelvaltimotaudin vaaratekijätutkimus (SVVT). Flavonoidien runsas saanti suojaa ateroskleroosilta ja aivohalvauksilta! Tutkimuksessa havaittiin ruoan runsaan flavonoidipitoisuuden suojaavan tutkittavia sekä kaulavaltimoiden paksuuntumiselta että aivohalvauksilta. Kahvin, suklaan ja petun terveystuotteita selvitelleissä kliinisissä kokeissa ei kuitenkaan saatu vahvistusta teorialle, jonka mukaan flavonoidien suojavaikutukset selittyisivät antioksidanttiominaisuuksien välityksellä, vaan vaikutusmekanismi jäi edelleen epäselväksi. Tumman suklaan havaittiin kuitenkin nostavan veren hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta.

Jo kohtuullisesta kasvien, hedelmien ja marjojen käytöstä on hyötyä.

Tutkimukseen osallistuvien miesten kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö oli noin 300 grammaa päivässä, eli aika paljon jäätin siitä suositeltavasta puolen kilon määrästä päivässä. Näyttääkin siltä että jo kohtuullisella kasvikunnan tuotteiden käytöllä voi vaikuttaa omaan sydänterveyteensä.

Lähde: [Kuopion yliopiston viestintä, 30.5.2007](#)

Astmamaratoonarit liikkeellä

Suomalainen astmaatikkoryhmä jatkaa sinnikästä harjoitteluaan kohti New Yorkin maratonin. Henkeä ahdistaa, yskittää ja väsyttää. Kevät ja kesä eivät useimmille astmaatikoille ole vuoden parasta aikaa. Siitepölyt pahentavat monien astmaatikkojen oireita, ja lääkitystä on usein tehostettava.

Suomessa on noin 300 000 astmaatikkoa ja heistä yli puolet on allergisia siitepölylle. Hankalimpia oireita aiheuttavat leppä maaliskuussa, koivu huhtikuusta juhannukseen ja heinät kesikesällä. "Siitepöly lisää ja voimistaa astman oireita: hengitys ahdistaa tai vinkuu, liman erityys lisääntyy, yskittää ja väsyttää. Päälle tulevat vielä allergiset oireet, kuten silmien kutina ja nenän vuotaminen", kertoo ylilääkäri Heikki Tikkanen Helsingin urheilulääkäriasemalta.

Lenkipolulle tai pyöräilemään lähteminen ei siitepölyaikaan välttämättä houkuttele astmaatikkoa, vaikka kunnan ylläpito astmaatikolle onkin tärkeää. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin lääkityksestä huolehtiminen, jolloin normaali elämä ulkoiluineen onnistuu myös siitepölyaikaan. "Astmalääkityksen pitää olla kunnossa ja sitä voi lisätä ennakoivasti jo pari viikkoa ennen kuin pahin siitepölykausi tulee ja jatkaa koko kesän ajan. Jos allergiaan on määrätty erillisiä lääkkeitä, myös ne kannattaa hakea valmiiksi ja aloittaa käyttö heti ensimmäisten oireiden ilmaantuttua", Tikkanen neuvoo. "Mutta jos on oikein allerginen, voimakasta liikuntaa kannattaa välttää pahimpina siitepölyaikoina. Sisäliikuntaan ei välttämättä tarjota ratkaisua, sillä siitepölyä kulkeutuu kaikkialle", Tikkanen toteaa.

Suomalaista kymmenen hengen astmaatikkoryhmää siitepölyt eivät pysäytä. Porukka on helmikuusta asti harjoitellut säännöllisesti ja tavoitteena on juosta New Yorkin maraton marraskuussa. Kukaan ryhmän jäsenistä ei ole aiemmin juossut maratonia.

Helsinkiläisen Markku Variksen, 30, astma todettiin 13-vuotiaana. Lisäksi hänellä on omien sanojensa mukaan ”pahemman luokan siitepölyallergia”: oireita aiheuttavat niin leppä, koivu, heinät kuin pujokin. Näiden kukinnat kattavat lähes puolet vuodesta. ”Nenä vuotaa ja silmät kutisevat. Jos en käytä lääkitystä, nenä vuotaa kuin hana”, Varis kuvailee. ”Nuorempana ei tehnyt juuri mieli lähteä ulos siitepölyaikaan. Vanhemmiten sitä on viisastunut ja osaa tehdä olostaan miellyttävämmän. Tänä keväänä olen kiinnittänyt lääkitykseen erityistä huomiota, jotta juoksu harrastus ei häiriintyisi”, Varis toteaa.

Siitepölyn vuoksi Varis on kaksinkertaistanut päivittäisen astmalääkityksensä annoksen. Hyvänä lisäapuna ovat allergialääkkeet. Ja juoksu on sujunut. Maratonharjoittelua on takana kolme kuukautta ja se alkaa tuottaa tulosta. ”Juoksusta tuli mukavampaa, kun tajusin, että pitää juosta tarpeeksi hiljaa. Silloin jaksaa pitkätkin lenkit. Kunto on kolmessa kuukaudessa parantunut huomattavasti ja fiilis on tosi hyvä. Vaihtelua harjoitteluun saan pelaamalla rullalätkää”, jääkiekkoa talvisin harrastava Varis kertoo.

Astmamaratonin järjestävät yhteistyössä AstraZeneca, Helsingin urheilulääkäriasema, Suomen Urheiluopisto ja Suunto. Ylilääkäri Heikki Tikkanen arvioi osallistujien mahdollisuudet hyviksi. ”Astmaatikon hankalinta aikaa ovat pakkaset ja siitepölyt, joten marraskuu on hyvä aika maratonille. Astmasta ei New Yorkissa maaliin pääsemisen pitäisi jäädä kiinni”, Tikkanen sanoo.

Lisää astmamaratonista: www.maratonille.fi

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 21.5.2007

Uutta kotimaista perunaa saa jo nyt

Nyt niitä herkutteluhetkiä on jo tarjolla, eli ensimmäiset kotimaiset varhaisperunat avomaalta tulevat markkinoille tällä viikolla. Uusi sato tulee markkinoille selvästi aiemmin kuin viime vuonna. Maatalouden tutkimuskeskuksen Varsinais-Suomen varhaisperunatoimikunnan ja PerunaSuomi ry:n istutuskartoituksen mukaan varhaisempi sato johtuu pääasiassa viime vuotta aikaisemmasta istutusajankohdasta.

Alussa perunalla herkuttelu voinokareen ja rasvaisen sillin kera tulee turhan kalliiksi vähäisen tarjonnan puskiessa kilohintoja taivasiin. Kuluttajien ruokapöytiin on suomalaista varhaisperunaa riittävästi saatavilla kesäkuun alusta lähtien. Varhaisperunan nostomäärät kasvavat voimakkaasti kesäkuun kolmen ensimmäisen viikon aikana. Tämän hetkisen tiedon mukaan täydet nostomäärät saavutetaan noin kaksi viikkoa ennen juhannusta.

Kesäkuun alkupuoliskolla avomaan varhaisperuna on kasvatettu sekä harson että muovin alla. Pelkästään harson alla kasvatettu peruna tulee kauppoihin kesäkuun puolenvälin jälkeen. Ilman katetta kasvatettu peruna saadaan kauppoihin heinäkuun alussa.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 25.5.2007

Luita menee poikki lapsilla

Täällä kotona pidimme pitkään seinällä hieman yli kymmenvuotiasta Jan-Eric -poikaani esittävää kuvaa missä hän murheen murtamana kävelee kainalosauvoilla jalka paketissa. Jalkapallo-ottelussa oli sääriluu pamahtanut poikki. Liikkuvalla lapselle tämä oli tavattoman kova kolaus ja kuvasta näkyy vaikeutuneen liikkumisen myötä syntynyt masennustila.

Luita menee lapsilla ja aikuisilla poikki, näin on näreet. Professori Ailsa Goulding Uudesta Seelannista on kirjoittanut näistä lasten luunmurtumista Medicine and sport science -lehteen. Normaalityttilanne lapsilla on, että luut säilyvät ehjänä. Ei kuitenkaan ole harvinaista, että luita välillä menee poikki. Tällainen tilanne syntyy useasti lapsen harrastaessa jotakin urheilulajia. Kyseessä on useimmin pieni kolhu, eikä mikään paha onnettomuus. Onneksi luunmurtumat paranevat hyvin ja kolhusta ei jää pysyvää vammaa.

Professori Gouldingin mukaan yli puolella lapsista (66%) luut menevät poikki useammin kuin kerran, mikä hänen mukaansa voisi osoittaa, että jotkut lapset ovat alttiimpia murtamaan luita kuin toiset. Joillakin lapsilla todettiin esimerkiksi ensimmäisen kerran luunmurtuma hieman alle viiden vuoden ikäisenä ja sitten heillä saattoi olla useita luunmurtumia myöhemmässä lapsuuden iässä (2-3 -kertainen riski saada uusia luunmurtumia).

Kun tarkemmin selvitettiin mistä nämä usein toistuvat luunmurtumat johtuivat, löytyi taustalla useita eri altistavia tekijöitä: nopea luunkasvu varhaisessa murrosiässä, luun mineralisoituminen ei pysy perässä kun lapsi kasvaa pituutta ja saa lisää painoa, sisäeritykseen liittyvät häiriötilat, perintötekijät, pitkäaikaiset sairaudet, pitkäaikaiset lääkitykset jne. Se asia mikä oli erityisen selvä näissä useita luunmurtumia kokeneissa lapsissa, oli luun mineraalipitoisuuden ja luiden koossa esiintyneet häiriöt. Mielenkiintoisena seikkana professori Goulding mainitsee ongelmaryhmänä vähän tai ei ollenkaan maitoa juoneet lapset. Vaikuttaa vahvasti siltä, että lapsi joka ei nauti maitotuotteita riittävästi on vaaravyöhykkeessä saada ravinnon kautta liian vähän kalsiumia. Myös hiilihappopitoisten virvoitusjuomien runsas käyttö voi häiritä luunmuodostusta lapsilla.

Pojallani luita meni lapsuudessa poikki vain sen yhden ainoan kerran. Sen jälkeen hän on tuonut palkintokaappiinsa useita Suomen mestaruusmitaleita. Kertokaa lapsillenne, että liikunta kannattaa aina ja ravitsemukseen on hyvä panostaa!

Lähde: [Med Sport Sci 51: 102-120, 2007](#) (Goulding A. Risk factors for fractures in normally active children and adolescents.)

Coca-Cola vastaan Coc-Colan vesi

Tänään (24.5.2007) luen Turun Sanomista, että amerikkalainen virvoitusjuomajätti [Coca-Cola](#) ei tunnusta, että aika ja terveysvalistus olisivat ajaneet ohi sen lippulaivasta Coca Cola Classicista. Kysymys on kuulemma monisäikeisestä elämäntapa-asiasta kun juo Coca-Colaa. Yhtiö aikoo kuitenkin tuoda markkinoille runsaasti uusia terveysvaikutteisia juomia.

Kaino toiveeni on: Älkää sieltä Coca-Cola yhtiöstä tuoko meille niitä terveysvaikutteisia juomia! Niitä on muiden yhtiöiden toimesta jo toimitettu myyntiin ihan tolkkuttoman paljon. Meillä on jo terveysvaikutteisia juomia saatavilla runsain määrin Suomesta. Ehkä parhainta terveysjuomaa saa esimerkiksi Coc-Colan (lausutaan Kokkolan) hanasta. Ja varsin hyvää hanavettä saa myös muista Suomen vesihanoista. Puhdas hanavesi on ihmisen paras terveysjuoma.

Toisaalta, jos kerran pitää juoda Coca-Colaa, niin juotakoon sitten sitä aitoa sokerilla makeutettua Coca Cola Classicia. **Kerran viikossa** voi sellaisen **nautiskelupullon** ostaa (mikäli on ihan pakottava tarve) ja muina viikonpäivinä tyytyä Coc-Colan veteen. Sillä nuo ihmeelliset keinomakeutetut Coca-Colat (ja muiden yhtiöiden vastaavat tuotteet) ovat vielä petollisempia. Niissä käytetyistä keinomakeutusaineista ei voida mennä takuuseen, aiheuttavatko syöpää vaiko ei, ja ne aiheuttavat mitä ilmeisimmin samanlaisen insuliiniryöpyn haiman Coca-Colalle altistuneille soluille kuin se aito sokerilimsakin. Makea on yksi perusmakumme ja keinotekoinen makeus tulkitaan elimistössämme yhtä lailla makeaksi.

It's the real thing: hanavesi!

Lähde: [Turun Sanomat, 24.5.2007](#)

Viisi minuuttia liikkujan ravinnosta

Jatkan älyttömän yksinkertaisten tekstieni tarjoamista teille luettavaksi ja kommentoitavaksi. Olen nyt omien kirjallisten kykyjeni ääri rajoilla. Tämän yksinkertaisemmaksi en saa sanomaani. Jos et tekstiä ymmärrä, yritän sitä häntä koipien välissä parantaa kunnes se on täysin ymmärrettävää.

- Harrastan liikuntaa koska se antaa vapauden syödä kaikkea sitä mitä haluan!
- Jos en liiku – lihon heti useita kiloja!
- Monet kaivavat haarukalla hautaansa sohvalle maaten.

Nämä repliikit voivat olla peräisin mistä tahansa tilanteesta missä pohditaan liikunnan ja ravitsemuksen välisiä suhteita enemmän tai vähemmän sukkelasti. Totta näissä repliikeissä on paljonkin, vaikka ne mahdollisesti herättävätkin kunniantomat tunnot pintaan.

- Taasko meitä pullukoita syyllistetään?
- Mitä jos ei liikunta kiinnosta patkääkään?

- Haisee hiki – älä tule liki!
- Ei terveen ihmisen tarvitse liikkua.

Älä sitten lue näitä rivejä! Sillä tämä kirjoitus sisältää vaihteeksi liikunnan ylistystä ja sen myötä syntyvää ravitsemuksen hurmostilaa. Liikkuvan ihmisen ruokavalion tulisi tyydyttää päivittäinen energiamäärä. Se voi olla jotain 2000 ja 4000 kilokalorin välillä riippuen liikunnan kiihkeydestä, liikuntalajista ja muista seikoista joita en nyt tässä laiskuuttani rupea luettelemaan. Tämä liikkuvan ihmisen tarvitsema kokonaisenergiämäärä voidaan koostaa monella eri tavalla. Tärkeintä on huolehtia siitä, että tietyt peruseriaatteet täyttyvät:

- monipuolisuus
- kohtuullisuus
- säännöllisyys
- rytmitys
- ravintoainetiheys

Liikkujan kannattaa pitää mielessä, että yksittäisellä huonolla ruokavalinnalla (esim. kevytmargariini, sokerikorppu tai vaikkapa sipsipussi) ei täysin onnistu pilaamaan pääosin hyvää ruokavaliota. Hyvällä yksittäisellä ruokavalinnalla (voi, omena tai vaikkapa nautan sisäfilee) ei ihan helposti tosin onnistu korjaamaan muuten puutteellista päivän ateriakokonaisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että hetkellistä hairahdusta ei pidä liiaksi jäädä suremaan. Syö se sipsipussi kerran viikossa jos sellainen käsittämätön himo tärvättyyn ruokaan ilmenee. Satunnaisesti nautittu huonolaatuinen ravinto ei kaada sairasetiin välittömästi. Eikä satunnaisella hyvälaatuisella ravinnolla voida riittävästi parantaa huonon ruokavalion rappiollista vaikutusta. Älä yhtään röyhistele rintaasi jos syöt urheiluleireillä ihan tavattoman terveellisesti, mutta sitten kun muiden silmä välttää syöt ihan mitä sattuu! Ravitsemuksen kokonaisuus ja säännölliset ravintovalinnat ratkaisevat onko sinun ruokailussa järkeä vaiko ei. Liikkuja voi syödä varsin runsaasti hiilihydraattia. Saattaa jopa tästä joukosta löytyä käyttäjäkunta, jolle lämpimästi voi suositella valtion ravitsemusneuvottelukunnan kaikkia päänäpintymiä. Vähän liikkuvat saavat olla erityisen tarkkoja noiden hiilihydraattien suhteen, muuten rupeaa paino nousemaan ja ilmeisesti myös rupeaa hieman reippaammin peräpää paukkumaan. Tämä paukuttelutieto lisättiin lukijapalautteen perusteella. Asiaa on tutkittu ja omaehtoista kokemustakin on. Hiilarit ovat hyviä paukkupanoksia.

Liikunta lisää energiantarvetta. Tämä pitää huomioida ruokavaliota koostettaessa. Liikunta tuo väljyyttä ruokailuun. Ei tarvitse ihan jokaista kilokaloria laskea. Liikunta vapauttaa sinut monipuolisen ja riittävän ruokavalion kimppuun. Valitset sitten minkä tahansa sadoista dieeteistä, niin voit nauttia tuon dieetin puitteissa sen verran runsaita annoksia, että puutosoireita ei juurikaan pääse syntymään. Voit halutessasi jopa syödä rasvaa hieman enemmän kuin suositukset määräävät sillä uusimmat tutkimustulokset osoittavat, että ravinnon rasva ei kovinkaan herkästi heilauta veren rasvaproteiinia pitkällä tähtäimellä suuntaan eikä toiseen. Reipas liikunta huolehtii sitten siitä, että hieman energiatiheämmät annokset eivät siirry vatsan seudulle varastoon.

Monipuolisuus on erittäin tärkeää liikkujalle. Kaikki elintarvikkeet eivät ole yhtä ravinteikkaita, joten liian yksipuolisesta ravinnosta saattaa toisaalta saada liikaa jotain tiettyä ravintoainetta ja toisaalta liian vähän jotain toista. Einestiskiltä ei urheilija juurikaan

löydä mitään suuhun pantavaa. Liikunta aiheuttaa hieman suurempaa vitamiinien ja hivenaineiden tarvetta, mutta tätä jotkut helppoheikit ja -matit herkästi liioittelevat halutessaan tarjota sinulle niitä ravintolisiä, pillereitä ja ravintolitkuja. Ihan normaalilla ruoalla se urheilija kuitenkin parhaiten liikkuu ja nuo helpot kikat kannattaa jättää pois käytöstä. Urheilijan syödessä runsaasti ravintoainetiheitä ruokia voi varmistua siitä, että hän saa tästä kaiken tarvitsemansa.

Ravinnon sisältöä tärkeämpää voi olla ottaa huomioon usein ihan retuperällä oleva ateriarytmytys. Tästä tulee tämä ajatukseni siitä, että liikkujan ruokailussa pitää olla ateriavälit kunnossa. Säännöllisesti lautasen äärellä vietetty laatu aika takaa sen, että verensokeri pysyy tasaisena. Harjoittelun jälkeinen hajottava aineenvaihdunta (katabolia) muuttuu rakentavaan suuntaan (anabolia). Anteeksi kun käytän tällaisia vierasperäisiä sanoja, mutta ne ovat suluissa. Hyppää vain reilusti kaikkien vieraiden sanojen yli, sillä vielä on jäljellä muutama viiltävä totuus: Nälkä on merkki siitä, että ateriarytmiä voi tihentää. Täysinäinen hieman epämukava olo taas on merkki siitä, että syödään joko liian tiheästi tai liian suuria annoksia. Säännöllinen rytmi takaa riittävän energiansaannin, sopivan harjoittelu- ja elämänvireen sekä hyvän harjoittelusta palautumisen. Liikkujan onkin syytä nauttia päivän aikana vähintään kolme ateriaa lautaselta ja niiden välissä saman verran terveellisiä välipaloja. Sopiva ateriaväli voi olla kolme tuntia, tarvittaessa jopa tiheämpi. Kuulostelee elimistöäsi. Sitten kun pysyt virkeänä vaikkapa koventaessasi ajoittain treniäsi on se todennäköisesti merkki siitä, että olet oikeilla jäljillä. Ja muista juoda riittävästi vettä!

Anonyymi said...

Asiaa oli liikunnasta ja ruokavaliosta. Kysyn nyt mitä kohteliaimmin, että piereskelevätkö urheilijat enemmän, kun niitä hiilareita voivat syödä mielin määrin? Minua kiinnostaa siksi, kun seikkailin tuolla karppipalstalla ja luin, että pierut ja röyhtäykset loppuvat, kun karppaa. Mikä sitten on hyväksi vatsalle ja elimistölle? Vai kuluvatko ne hiilihydraatit kovassa urheilusuorituksessa niin, että ei tarvitse päästä ilmoja pihalle? Tästä ei kai tutkimuksia ole?

Kiinnostunut

5/18/2007 11:52 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kaikkea tässä maailmassa on tutkittu. Syötä johonkin lääketieteelliseen tietokantaan sanat "flatul" ja "sport" niin löytyy paljon mukavaa luettavaa. Urheilijoiden piereskely on innoittanut muutaman tutkijan jutunvääntöön. Tottahan se on, että hiilarit pistävät peräpään paukkumaan. Välillä on ihan helpottavaa kiertää noita lenkkipolkuja pahimpia paineita sisuksistaan päästellen.

Flatulenssiterveisin, christer

Lukuvinkki:

Med Sci Sports Exerc. 1993 Nov;25(11):1211-24.

Gastrointestinal problems as a function of carbohydrate supplements and mode of exercise.

Peters HP, van Schelven FW, Verstappen PA, de Boer RW, Bol E, Erich WB, van der Togt CR, de Vries WR.

Department of Medical Physiology and Sports Medicine, Janus Jongbloed Research Centre, University of Utrecht, The Netherlands.

The aim of the study was to examine prevalence and duration/seriousness of gastrointestinal (GI) problems as a function of carbohydrate-rich (CHO) supplements and mode of exercise. The

relationship between GI problems and a variety of physiological and personal factors (age, exercise experience) was also examined. Thirty-two male tri-athletes performed three experimental trials at 1-wk intervals, each trial on a different supplement: a conventional, semisolid supplement (S; 1.2 g CHO, 0.1 g protein, and 0.02 g fat.kg BW-1 x h-1); an almost isocaloric fluid supplement (F; 1.3 g CHO.kg BW-1 x h-1, no fat, no protein); and a fluid placebo (P). The 3 h of exercise started at 75% VO₂max and consisted of alternately cycling (bouts 1 and 3) and running (bouts 2 and 4). GI symptoms were monitored by a questionnaire. Analysis of variance revealed that nausea lasted longer with P as compared with S (P < 0.05). Bloating lasted longer during bout 3 with P as compared with F and S (P < 0.05). Accounting for confounding factors, most GI symptoms occurred more frequently and lasted longer during running than during cycling. Multiple regression analysis revealed significant relationships between nausea and urge to defecate, between an urge to defecate, GI cramps and flatulence, and between belching and side ache. From all other factors energy depletion, CHO malabsorption, exercise intensity, exercise experience, and age were significantly related to GI symptoms during the exercise.

5/19/2007 12:04 AM

Anonyymi said...

Suomi on saanut kaikkien aikojen ensimmäisen ravintokoomikon. Haudanvakavien ravintoasiantuntijoiden joukossa sinä olet ainoa toivomme. Näitä sinun juttujasi ei kohta enää voi lukea. Nytkin ovat vatsalihakset ihan hellinä naurukohtausten jälkeen. Ei sentään! Jatka kirjoittelua! Sinulta tulee asiantietoa hausalla tavalla tämän ravinnosta vallitsevan kaaoksen keskelle.

Tommi

5/19/2007 12:22 AM

biponainen said...

Mainio juttu.

5/19/2007 1:14 AM

Anonyymi said...

Veteraani, Mitä ole mieltä tästä jutusta.. ei tosin liity ihan liikuntaravitsemukseen:

Ville Vakkuri ja dopingkäry

Muistatteko Ville Vakkurin? Sen nuoren pikajuoksijan, joka pinkaisi muutama vuosi takaperin 100 metriä aikaan 10.35. Tulos oli hetken aikaa Suomen ennätys. Hieman myöhemmin Vakkuri kuitenkin kärysi nandroloni-nimisen anabolisen steroidin käytöstä – tai ainakin näin Suomen kansalle kerrottiin. Totuus saattaa kuitenkin olla taruakin ihmeellisempää.

Olin tapahtumavuonna tekemässä liikuntalääketieteen opinnäytetyötäni professori Juhani Leppäluodon ohjauksessa Oulun yliopiston fysiologian laitoksella. Leppäluoto oli Esko Olkkosen vanha ystävä, ja Olkkonen taas oli Vakkurin valmentaja. Leppäluoto mainitsi minulle ohimennen, että Olkkonen oli pyytänyt häntä tulkitsemaan Vakkurin doping-testituloksia, sillä hän oli omien sanojensa mukaan antanut Villelle vain sallittuja ravintolisiä (esim. arginiinia). Vastikään kuolleella Olkkosella ei ollut mitään lääketieteellistä koulutusta, kun taas Leppäluoto oli – ja on vieläkin – maamme ykkösasiantuntija hormonimäärityksissä, joten pyyntö oli varsin ymmärrettävä.

Itse kuulin Olkkosesta ensimmäisen kerran Vakkuri-tapauksen yhteydessä, mutta pelkästä mielenkiinnosta vilkaisin itsekin pikaisesti nandroloniin liittyviä artikkeleita. Tapahtui melkoisen käsittämätön yhteensattuma. Vakkuri oli syönyt kastroimattoman villisian lihasta tehtyjä lihapullia ja belgialaisen tutkijaryhmän tuore tutkimus osoitti täysin kiistattomasti, että kastroimattoman villisian syönti lisää selvästi virtsan 19-norandrosteronipitoisuutta (1). Olkkosella oli jopa kuitti todistamassa lihan hankkimista. 19-norandrosteroni on siis nandrolonin aineenvaihduntatuote, ja sen pitoisuus ei saa tämän hetkisten doping-säännösten mukaan ylittää pitoisuutta 2 ng/ml (nanogrammaa millilitrassa). Raja-arvo on täysin hatusta vedetty.

Vakkurin virtsan 19-norandrosteronipitoisuus oli kärypäivänä 8.5 ng/ml, mikä on suhteellisen alhainen arvo. Nandrolonin käyttö tehoavina annoksina nostaisi arvon paljon suuremmaksi, ja nandroloni näkyy testeissä pitkän aikaa vielä käytön lopettamisen jälkeenkin. Jo yksi vaivainen 100 milligramman Deca Durabolin-injektio (sisältää nandrolonia) nostaa ensimmäisenä päivänä ko. pitoisuuden lähes tasolle 1000 ng/ml, ja viikon päästä se on jo hieman yli 1000 ng/ml (2). Tästä se sitten lähtee vähitellen tippumaan. Esimerkiksi 33 päivän jälkeen pitoisuus on noin 100 ng/ml ja vielä

90 päivän jälkeenkin lähes 10 ng/ml (2) Vertailun vuoksi mainittakoon, että urheilijat käyttävät Deca Durabolonia yleensä noin 400-1000 mg/vko, joten nandrolonikäryn käydessä pitoisuus on yleensä useita tuhansia nanogrammoja per millilitra. Jopa pienen annoksen nandrolonia sisältävät silmätipat nostavat pitoisuuden tasolle 459 ng/ml (3). On siis selvää, että Vakkurin käry ei johtunut nandrolonia sisältävien lääkeaineiden käytöstä.

Ihmeellistä oli myös se, että Vakkuri sanoi lehtihaastattelussa saaneensa Olkkoselta nandroloni-tabletteja, mutta nandrolonia ei käytetä oralisesti. City-lehden artikkelin mukaan Vakkuri käytti myös testosteronia ja stanozololia tabletteina, mutta testosteroni on suun kautta annettuna lähes tehotonta ja stanozololi olisi näkynyt testissä. City-lehden mukaan Vakkurille annettiin myös kasvuhormoni-injektioita pakaraan, mutta kasvuhormonia ei annostella pakaraan. Olkkosen mukaan sinne annettiin B-vitamiineja.

On siis hyvinkin mahdollista, että Vakkuri ei tiennyt mitä tuotteita Olkkonen hänelle jakeli. Olkkosen mukaan Suomen Antidopingtoimikunnan lääketieteellinen johtaja Timo Seppälä oli laittanut Villelle sanat suuhun lehdistötilaisuudessa. Totuus tässä tapauksessa tuskin koskaan selviää, sillä Olkkonen on nyt autuaammilla metsästysmailla. Mutta on kuitenkin päivän selvää, että suurelle kansalle asiat raportoitiin vähintäänkin yksipuolisesti.

Anssi Manninen
Senior Science Editor
Advanced Research Press

Kirjallisuutta

1. Le Bizec B et al. Consequence of boar edible tissue consumption on urinary profiles of nandrolone metabolites. I. Mass spectrometric detection and quantification of 19-norandrosterone and 19-noretiocholanolone in human urine. Rapid Commun Mass Spectrom. 2000;14(12):1058-65.
2. Bachuz WM et al. Pharmacokinetic evaluation of three different intramuscular doses of nandrolone decanoate: analysis of serum and urine samples in healthy men. J Clin Endocrinol Metab. 2005 May;90(5):2624-30.
3. Avois L et al. Concentrations of nandrolone metabolites in urine after the therapeutic administration of an ophthalmic solution. J Pharm Biomed Anal. 2007 May 9;44(1):173-9.
5/19/2007 1:50 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hei **Anssi Manninen**,

Ville Vakkurin tapaus on hyvin surullinen. En ole kuullut mitään esittämästäsi asiasta, että Ville ei olisi ollut tietoinen hänelle annetuista dopingaineista. En pidä mahdollisena, että olisit oikeassa.
5/19/2007 11:04 AM

Anonyymi said...

Otin siis Mannisen kirjoituksen netistä. Tämän päivän Kalevassa on kirjoitus myös.
5/19/2007 11:17 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Ahaa **Anonyymi**, Anssi välillä kirjoittaa itse tänne blogiini. Luultavasti olisi hyvä jos käyttäisit jatkossa nimeäsi tai nimimerkkiäsi, ettei tulisi tällaisia tahattomia sekaannuksia. Asia on tärkeä. Kiitos!
5/19/2007 11:27 AM

Anonyymi said...

Olipa tuuria että kuitti oli tallella! Mutta tietysti se oli, onhan kastroimaton villikarjun liha varmaankin sellainen osa urheilijan valmentautumista, jonka voi vähentää verotuksessa.

S Tuomasjukka
5/21/2007 2:21 PM

Anonyymi said...

Vaikka tässä nyt on kirjoitettu urheilijan näkökulmasta ravinnosta, niin kiinnittäisin huomion sairaalaruokaan ensimmäisen kommentin pohjalta. Miksi sairaaloissa tarjotaan niin hiilihydraattipitoista ruokaa, kun ihmiset makaavat sängynpohjalla? Eikö riitä, että on jo muutenkin kipeä? Ilmavaivat voivat olla hyvin kivuliaat, kun ihminen ei pääse liikkumaan ja itse edes vessaan.

Siinä sitä yrittää potilas kipristellä sivistyneesti huonetoverien joukossa, mutta ei pysty. Ja haju on sitten sen mukainen kun hoitsu oven aukaisee....

Nim. Kokemusta on
5/21/2007 8:30 PM

Mitä suomalaiset oikeasti syövät?

*

Suomalaiset syövät eniten jäätelöä Euroopassa... kuluttavat 30 kg sokeria/henki... ruoassamme ei ole nimeksikään transrasvoja...

Erään rohkean Anjan silmin nähtynä on kyse tilastointiharhasta. Finravinto - selvityksessä on useita epätarkkuustekijöitä. Lukekaa koko juttu oikeasta paikastaan, mutta *ajatuksianne herättämään* pistän osia kirjoituksesta tähän:

Sattui Helsingin Sanomissa 14.5.2007 silmiin artikkeli, jossa kerrottiin suomalaisten syövän jäätelöä eniten Euroopassa. Jätskiä menee vuosittain 14 litraa/henkilö, mikä vastaa noin 7 kg/henkilö. Aloin sitten miettiä ja selvittää, mitä suomalaiset itse asiassa syövät. Vertailin Finravinto 2002 lukuja muihin tietolähteisiin, kuten Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliiton tilastoihin ja Tiken yhteenvetoihin. Tiken (Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus) ravintotase on laskettu todellisista määristä ja on siten luotettavampi kuin Finravinto 2002-tutkimuksen tulokset, jotka perustuvat kyselyihin parin päivän syömisistä. Finravinto 2002 tulosten mukaan suomalaisnaisten olisi pitänyt laihtua eikä lihoa. Energiämäärä oli niin alhainen.

Finravinto 2002 mukaan suomalaiset syövät sokeria ja makeisia noin 13 kg/henkilö, vaikka suomalaiset syövät tuon määrän pelkkinä makeisina - maailmanennätystahtia. Toisaalla Finravinto 2002 tutkimuksessa sanotaan suomalaisten syövän sakkaroosia 16,8 kg/a. Sokeria kuitenkin (myydään) kulutetaan yli 30 kg/henkilö.

Kymmenessä vuodessa virvoitusjuomien kulutus on kaksinkertaistunut, osa kasvusta on keinomakeutettuja virvoitusjuomia. "Suomalaisten arvioidaan juovan tätä nykyä asukasluukuun suhteutettuna norjalaisten jälkeen eniten maailmassa sokerittomia virvoitusjuomia."

Alkoholin kulutus on ollut kasvussa 1960-luvulta asti. (Hesarissa kirjoitettiin myös alkoholin lihottavasta vaikutuksesta)

Vaikka luvut eivät kaikilta osin ole vertailukelpoisia, niin näyttää siltä, että Finravinto 2002:ssa on merkittävää epätarkkuutta (esim. olut, virvoitusjuomat, jäätelö, sokeri...). Finravinto 2002 alkaa olla jo historiaa. Toivottavasti meneillään oleva Finravinto 2007-tutkimus täsmää paremmin myyntitilastojen (ja todellisuuden) kanssa. Finravintotutkimus on kuitenkin se, johon lähes aina vedotaan, kun puhutaan suomalaisesta ravitsemuksesta. Täytyypä tehdä samanlainen vertailu, kun tämän vuotisen tutkimuksen tulokset on saatavilla.

Täytyy sanoa, että minua alkoi jokin verran sapettaa, kun tein tätä vertailua. Omassa työssäni kun joudun pohtimaan mahdollisia virhelähteitä ja niiden vaikutusta. Finravinto-tutkimuksessa olisi ollut hyvin helppo tarkistaa kulutusluvut esim. oluen ym. osalta. (Mutta ehkä se olisi paljastanut liian hyvin, miten epäluotettava koko selvitys on.)

Lähde: [Mitä suomalaiset syövät, raportointiharhat. Hiilaritietoiset -foorumi, 15.5.2007](#)

Läskikapinan huipennus Mäntsälässä

Lehdestä luin, että:

(MÄNTSÄLÄ) [Helsingin Sanomien Läskikapina](#) huipentuu tänään tiistaina Mäntsälässä järjestettävään tilaisuuteen. Kello 16 Kalaasin kauppakeskuksessa käynnistyvä tapahtuma alkaa kuntokorttiarvonnan voittajien palkitsemisella, jonka jälkeen Vihtori Kosola ampuu lihavimmat mäntsäläläiset.

:-)

Sokeririippuvuus - onko olemassa?

*

Tätä kommentoidaan hausalla tavalla, huomaa hieno runo!

Olen itse ollut koko elämäni ajan melkoinen [sokerirotta](#). En koe kärsineeni tästä vaivasta millään tavalla. Minulta on kysytty tätä asiaa sähköpostilla ja blogissani on hiilihydraattiherkkyydestä ollut puhetta. On niin vaikea ottaa kantaa asiaan kun ei ole omaehtoista kokemusta ja kirjoista ja artikkeleista en löydä tästä asiasta juuri mitään. Useiden terveysvaikuttajien mielestä ei ole olemassa mitään sellaista kuin sokeririippuvuus. Kysynkin blogini lukijoilta, oletteko sitä mieltä, että sokeriin voi kehittää riippuvuuden? Löytyykö aiheesta tutkimuksia? Minkälaisia omaehtoisia kokemuksia teillä on sokeririippuvuudesta?

Hiilaritietoiset foorumin tietopankista löytyy tällainen alustus aiheesta:

Sokeririippuvuus

Yksi uusimmista "elintamosairautemme" on nimeltään sokeririippuvuus. Sokeririippuvuus, ilmeni se sitten sokerin, makeisten, hiilihydraattipitoisten ruokien tai alkoholin suurkulutuksena, on aina syömishäiriö. Se saattaa olla aluksi vain pieni mieliteko, mutta eräillä ihmisillä mieliteosta kehittyy himo, suorastaan pakkomielle. Karkkia ja suklaata ja pikkuleipiä on saatava päivittäin, eivätkä siinä pienet määrät riitä. Vastaapa itsellesi ihan rehellisesti: oletko viimeisen vuoden aikana kertaakaan syönyt karamelleja enemmän kuin olit suunnitellut tai jatkanut makeisten syömistä, vaikka olit jo ajatellut lopettaa? Useimmat meistä joutuvat vastaamaan "kyllä". Entä, onko joku perheenjäsenesi tai ystäväsi viimeisen vuoden aikana kiinnittänyt huomiota siihen, miten paljon syöt makeaa?

Tässä vain pari peruskysymystä, jotka sokeririippuvuutta epäilevä voi itselleen esittää. Erään väitteen mukaan toiset ihmiset ovat perineet sokeriherkät geenit. On esitetty, että jopa 75 % ihmisistä on enemmän tai vähemmän herkistynyt sokerille. Neljännes ihmisistä voi syödä sokeria vaikka päivittäin ilman, että se laukaisee heissä ahmimishimon. Yksi neljännes on taas niin herkistynyt, että palakin suklaata synnyttää reaktion, että on heti syötävä koko levy. Aivan samoin kuin alkoholia toiset voivat juoda lasillinen saamatta mitään kimmoketta, toiset eivät kerran aloitettuaan kykene lopettamaan. Sokerille pahasti addiktoituneella ihmisellä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin lopettaa sokerin syönti kaikissa muodoissaan kokonaan. Hiilihydraatteja rajoittavan ruokavalion on käytännössä todettu auttaneen sokeririippuvuudesta kärsiviä.

Sokeririippuvuustunnustuksianne voitte mieluusti minulle kertoa!

Tässä hieno runo:

Mä uskon

Mä uskon tieteeseen.

Mä uskon, et mun menestykseksi on kirjoitettu geeneihin.

Mä vannon ihmisen itsekkyyden nimiin.

Mä oon realistti.

*Mä en ota kantaa hyvyyteen,
kun sit ei oo tieteellisest todistettu.*

Enssijasest mä aattelen vaan omaa hyvää ja tietty lastein.

Mä en anna jos en myös itte saa.

*Mä heitän roinat pois kaapistain
vasta kun ne meinaa tukahduttaa mut.*

*Mä etsin kuumeisest tietoo miks mun geenit petti
miks mun illuusioin elämäst näin särky.*

*Totuus tekee niin kipeää
et jumalakin tulee mulle tutuks.*

Ja ihmeeks ihmiset toiset muuttuu enkeleiks maailmassain uudes.

Siiventyngät - mullako? :)

Anonyymi

[Tiedemies](#) said...

Olen totaalisen sokeririippuvainen. Olen ollut pitkiäkin kausia ilman sokeria, mutta aina makeanhimo yllättää taas ja täytyy mussuttaa.

Saan sokerista päänsärkyä ja tulen ärtyisäksi ja huonovointiseksi. Liikunta suojelee kokemuksen mukaan tältä vaikutukselta. Hyvä lenkki tai kuntosaliharjoittelu sallii aikamoisenkin sokerinmussutuksen samana päivänä, ilman sivuvaikutuksia. Kuntosalilla rehkiminen joskus seuraavanakin.

5/14/2007 10:24 AM

Anonyymi said...

Sama juttu minulla tuon sokeririippuvuuden kanssa. Pystyn vähentämään sokerihimoani liikunnalla. Olen ilolla pannut merkille että Christer on suositellut reilusti vähempiä hiilihydraattimääriä sellaisille jotka eivät harrasta liikuntaa. Liikujille taas Christer kelpuuttaa nuo ravitsemusvaliokunnan viralliset suositukset. Se on oikea linjaus. Joko enemmän liikuntaa tai sitten vähemmän hiilihydraatteja pitäisi saada kirjattua myös virallisiin suosituksiin. Hyvä kun otat tällaisia asioita esille. Useimmat lääkärit naureskelevat tälle asialle, heidän mielestään sokeririippuvuus on pelleilyä.

Tommi

5/14/2007 1:15 PM

Anonyymi said...

Minustakin liikunta on hyvin tärkeä asia ja auttaa sokeririippuvuuteen, mutta toisaalta en halua syödä niin, että ensin tulee huono olo ja sitten liikkumaan ja poistamaan sitä huonoa oloa.

Mieluummin tosinpäin:)

Maallikko

5/14/2007 3:04 PM

Anonyymi said...

Minua sokeririippuvuudessa ihmetyttää se, että esim. valkoinen leipä tai keitetty peruna on käyttäytyy elimistössä aivan samoin, aiheuttaen nopean glukoosipurskeen. Itselläni tuommoisen tuoma verensokerivaihtelu aiheuttaa ylenmääräistä nälkää ja unisuutta, jota sitten helposti tulee hoidetuksi ylimääräisillä välipaloilla. Mutta miksi siis riippuvuus tulisi nimenomaan vain sokeriin, ei nopeisiin tärkkelyksiin? Vai olisiko se jotenkin aivoperäistä, liittyen makeaan aistimukseen?

Mirka

5/14/2007 5:16 PM

Anonyymi said...

Tuo Mirkan kommentti on mielenkiintoinen. Sokeririippuvuus voi hyvin olla aivoperäistä. Ainakin minulla keinotekoiset makeutusaineet kuten tuo Zero CocaCola (makeutettu aspartaamilla ja asesulfaami-K:lla) saavat minussa aikaan ihan samanlaisen makeanhimon kuin normaali CocaCola (sokerilla makeutettu). Onko tästä tutkimustietoa?

Tommi

5/14/2007 5:33 PM

Varpu said...

Minulle ovat pahasti sokeririippuvaiset kertoneet, että ahmimisen voi laukaista vallan hyvin vaikkapa ruisleipä. Olenkin tullut siihen tulokseen, että on mahdollista esittää ns. hiilihydraattien porttiteoria (lisää aiheesta Hiilaritietoiset-foorumilla). Keinotekoiset makeutusaineet saattavat sotkea nälänhallintaa, siitä on tutkimustietoa. Kokemusperäistä tietoa on niiden vaikutuksesta sokerihimoihin.

Eli minä en ainakaan usko, että kyse olisi vain "sokerista", vaan kyse on sokeristuvista hiilihydraateista. Koska (mielihyvä)hormonireaktiot ja tunne-elämä vaikuttavat niin paljon asiassa, oletan että syytätehdas todellakin löytyy aivoista.

5/14/2007 6:22 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Hienoa palautetta olen saanut teiltä. Olen saanut jopa hienon runon! Kyllä te olette mahtavia. Pitkän työpäivän jälkeen oli tosi hienoa avata kotikone ja lukea kommenttinne!

Varpun innostamana teidän kannattaa lukea mitä Hiilaritietoiset foorumissa pohditaan tuosta sokeririippuvuudesta.

5/14/2007 11:02 PM

[Jari](#) said...

Uunituoreen tutkimustiedon mukaan sokeriherkälle laihduttajalle sopii nimenomaan matalan sokerikuorman ruokavalio:

[Effects of a Low-Glycemic Load vs Low-Fat Diet in Obese Young Adults: A Randomized Trial](#)

Ja edellisestä oma lyhyt suomenkielinen yhteenvetoni:

[Matala sokerikuorma auttaa sokeriherkkiä laihduttajia](#)

5/16/2007 10:14 AM

[Viisi minuuttia ravintorasvoista](#)

*

Lupasin eräälle kommentoijalle kirjoittaa hyvin yksinkertaisen jutun ravintorasvoista. Tässä teille viideksi minuutiksi ihan tavattoman yksinkertaisella tavalla esitetynä oma käsitykseni terveellisistä rasvoista. Olen kirjoittanut jokaisen sanan ihan itse katsomatta

mistään lähteestä mitään osviittaa. Sen verran tuttuja nämä rasvat kuitenkin ovat minulle ja toivon sanomani pysyvän selkeänä ja yksinkertaisena jos käytän vain tässä omia yksinkertaisia aivojani. Tässä ei myöskään käytetä tieteellistä terminologiaa, mutta se ei tarkoita, että luopuisin nykyaikaisesta tieteellisestä käsityksestä rasvoista. Ravintorasvoista kirjoitettaessa ei voi olla täysin mainitsematta sokeria ja valkuaisaineita, sillä ruoka koostuu näiden ravintoaineiden sekoituksesta.

Ensinnäkin ravintorasvoja pitää mielestäni syödä vain kohtuullisia määriä koska ne ovat niin energiapitoisia. Rasvaa ei kuitenkaan pidä pelätä, sillä rasvoja ilman emme voi elää. Erityisen haitallista on samanaikaisesti syödä paljon rasvaa ja sokeria. Tämä yhdistelmä uhkaa meidän terveyttämme monin eri tavoin. Peräänkuulutan rohkeutta sokereiden kriittisessä tarkastelussa suhteessa rasvoihin! Jos harrastaa runsaasti liikuntaa voi syödä varsin paljon sokeria ja verensokeria kohottavia ns. hiilihydraatteja. Päästäkseen tähän tarpeeksi suureen hiilihydraattimäärään joutuu käytännössä rajoittamaan rasvan saantiaan 25-30 prosentin paikkeille. Älkää siis hämmästykö jos urheilijalla on tapana leikata lihasta pois rasvakerrokset, pistää vain ohuen kerroksen voita voileivälle, juo valkoiseksi värjättyä vettä (rasvatonta maitoa) ja lorauttaa vain vähän kasviöljyä ruoan joukkoon. Tämä on se uhraus minkä urheilija tekee harrastuksensa eteen. Valtaosa Suomen kansasta liikkuu kuitenkin tosi vähän ja neuvon teitä olemaan maltillisia sokerin ja tärkkelykseksi nimetyn ravintoaineen suhteen. Tärkkelystä on perunassa, riisissä ja viljatuotteissa. Panostakaa hyvälaatuisten hiilihydraattien (täysjyvätuotteet, hedelmät, kasvikset) lisäksi rasvoihin ja valkuaisaineisiin, mutta älkää päästäkö ruoka-annosta liian suureksi.

Toinen asia mikä pitää muistaa ravintorasvojen suhteen on niiden monipuolisuus. Rasvaa meidän pitää saada tasaisesti ja monipuolisesti sekä eläin- että kasvilähteistä. Hyvä keino korjata liiallinen kasvirasvojen yksipuolisuus on jättää margariinin syönti kokonaan ja syödä sen sijaan voita. Ravintorasvoja on ujutettu meidän elintarvikkeisiimme ihan tarpeeksi muutenkin, joten se leivän päällä näkyvä kasvirasvan osuus voidaan ihan hyvin karsia pois.

Harvoista ruoka-aineista on niin selkeä yhteisymmärrys kuin kalasta ja sen sisältämästä rasvasta. Yleensä ravitsemusalan ammattilaiset kinastelevat lähes kaikesta, mutta kala on syystäkin jätetty kinastelun ulkopuolelle. Ottakaa tämä selvänä vinkkinä kalarasvojen terveellisyydestä!

Sitten noiden rasvojen olomuodon kimppuun vielä hetkeksi. Maalla elävillä eläimillä (myös ihmisillä!) rasva on pääosin kiinteässä muodossa. Esimerkkinä tällaisesta rasvasta on sianihra ja naudanlihan tali. Tämä rasva on kiinteää siksi kun siinä on pitkäketjuisia rasvahappoja kuten esimerkiksi palmitiini- ja steariinihappoja. Näitä sanotaan tyydyttyneiksi rasvoiksi ja niissä ei ole kaksoissidoksiksi kutsuttuja kemiallisia sidoksia laisinkaan. Jotkut tiedemiehet pitävät näitä rasvoja kovin epäterveellisinä, mutta vastakkaisiakin käsityksiä on esitetty. Todennäköisesti näitä rasvoja voi kovasta pelottelusta huolimatta syödä ihan reippaasti. Kovia rasvoja löytyy myös kasvikkunnasta (kookosrasva ja kaakaovo). Nämäkään luonnolliset rasvat eivät ole kovin haitallisia. Sen sijaan kasvirasvojen keinotekoinen kovettaminen esimerkiksi margariinin muotoon on mielestäni täyttä hulluutta. Sitä ei juurikaan voi terveelliseksi elintarvikkeeksi mainita. Se on ihmisten keksintöä ja sen eteen ladotaan kaikenlaisia elintarvikepoliittisia linjauksia ja puolustuspuheita. Älkää uskoko kaikkea mitä margariinin "terveellisyydestä" kirjoitetaan!

Oletteko kuulleet kalan traanista? Se on sitä kalan terveellistä rasvaa. Se muodostuu öljystä joka on tyydyttymätöntä rasvaa. Kalan rasva on sellaista ihanan pehmeää rasvaa ja siinä on kemiallisesti ajatellen yksi tai useampia kaksoissidoksia hiiliatomien välissä. Moderni lääketiede vannoo näiden pehmeiden rasvojen nimeen. Todennäköisesti ovat siinä oikeassa ja tuoretta kalaa kannattaa syödä 2-3 kertaa viikossa sellainen kunnon annos. Kalan rasva ei lihota ja tekee hyvää aineenvaihdunnalle ja elimistömme hyvinvoinnille. Kalanrasvaa voi myös nauttia pillereinä, kapseleina ja erilaisina litkuina, mutta jos ei ole kalalle nimenomaan allerginen, niin silloin kannattaa tuollainen pillereiden kanssa pelleily jättää pois. Jotkut tekevät rahaa tällä pilleritouhulla.

Kasveista saatavat öljyt ovat useimmiten juoksevassa muodossa ja hyvin terveellisiä. Oliivi- ja rypsiöljyä kannattaa käyttää. Sitten on sellaisia kuivempia öljyjä kuten esimerkiksi pellavaöljy, joka koostuu runsaasti kaksoissidoksia sisältävistä tyydyttymättömistä rasvahapoista. Minä en käsitä miksi ihmiset eivät enemmän käytä pellavaöljyä. Ehkä hinta ja hieman outo maku on yhtenä esteenä. Terveyttämme se kuitenkin edistää paremmin kuin kovasti kehuttu ja mainostettu rypsiöljy.

Rasvat ovat siis hyvin tärkeitä ravintoaineita. Eräät tyydyttymättömät rasvahapot (eli niitä rasvoja joissa on niitä kaksoissidoksia kolmannen ja kuudennen hiiliatomin kohdalla) ovat jopa välttämättömiä, eli elimistömme ei millään niitä itse pysty muodostamaan. Oletan kuullut näistä omega-3- ja omega-6-rasvahapoista?

Tärkeintä on syödä rasvat mahdollisimman luonnollisista lähteistä ja välttää teollisesti muokattuja rasvoja ovat ne sitten eläimistä tai kasveista peräisin. Rasvoja ei tietenkään saa päästää kärähtämään ruoan valmistuksessa. Hyvä tapa on paistaa ihan reilusti voissa. Miksi tehdä helppo asia monimutkaisemmaksi?

Rasvat ovat aika herkkiä pilaantumaan. Tämä koskee erityisesti niitä rasvoja joissa on paljon kaksoissidoksia. Voitte tehdä käytännön kokeen: Laittakaa ikkunalaudalle kaksi rasvaklimppiä, aitoa meijerivoita ja sitten jotakin margariinia. Seuratkaa näitä rasvaklimppejä ja jos uskallatte, voitte jopa maistella niitä päivän välein. Voi näyttää pitkään ihan hyvältä, ainoastaan auringonpaisteessa se tietenkin sulaa, mutta tuo margariini näyttää aika pian tosi surkealta ja rupeaa herkästi haisemaan sekä maistuu tosi pahalle. Näyttäkää rasvaklimpit kissalle. Jos kissa on nirso, se saattaa maistaa hieman tuota voiklimppiä, mutta margariiniklimpin kohdalla se kääntää tympeästi kuononsa pois jo ensimmäisten tuntien jälkeen. Jätän teille ajatusmyssyyn sellaisen ajatuksen, että rasva joka ei herkästi härskisty voi olla terveellisempää kuin herkästi härskistyvä rasva.

Miettikääpä sitä!

Anonyymi said...

Asiaa.

Luonnolliset rasvat kunniaan!

T: Kari

5/13/2007 5:12 PM

Anonyymi said...

Tällaista rasvajuttua minäkin ymmärrän. Kiitos tästä!

Yksinkertainen mummo

5/13/2007 6:50 PM

Anonyymi said...

Oli hyvä juttu. Kiitos!

Maallikko

5/13/2007 8:56 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Voi kuinka mukavaa **Yksinkertainen Mummo** ja **Maallikko** jos näinkin yksinkertaisesta tekstistä osatte iloita!

Karin innostamana lupaan puolustaa luonnollisia rasvoja jatkossakin.

5/13/2007 9:41 PM

Hera on urheilijalle ja potilaille sopivaa jätettä

*

Hera on juustonvalmistuksessa muodostuva, runsaasti orgaanista ainetta sisältävä jäte. Juustohera on huomattava ympäristöongelma, sillä sitä syntyy juustonvalmistuksessa runsaasti (145 - 106 tonnia vuodessa).

Luonnontieteiden kandidaatti (M.Sc.) Svetlana Butylinan väitös

juustonvalmistuksessa syntyvästä herasta ja miten siitä voidaan erottaa hyödyllisiä aineita elintarvike- ja lääketeollisuudelle kuuluu kemiantekniikan, erityisesti kalvotekniikan alaan. Oikeastaan ainoa asia mistä olen kiinnostunut tässä väitöskirjassa on juuri tuo lehdistötiedotteessa mainittu sana herasta jätteenä. Osoittaa kieroutuneen luonteeni.

Urheilijat osallistuvat sankoin joukoin tämän huomattavan ympäristöongelman ratkaisuun hankkimalla tätä jätettä kalliiseen hintaan luontaistuotekaupoista. Ravintolisäbisness saa tässä todella edullisen raaka-aineen ja lääketehtaat voivat vieläpä osallistua ympäristöongelman ratkaisuun maksattamalla kaiken asiakkailleen. Tähän rahan keräämiseen urheilijoilta ja potilailta olen törmännyt, mutta tämä ympäristöongelman laajuus oli minulle suuri yllätys.

Väitöskirja on julkaistu yliopiston Acta Universitatis Lappeenrantaensis – tutkimussarjassa, numero 268.

Lähde: [Lappeenrannan yliopiston lehdistötiedote, 8.5.2007](#)

Suomesta makeus lähtenyt paremmin kuin vaadittiin

*

Suomi on taas priimusoppilaana Euroopan Unionin (EU) koulussa. Olemme tehneet oman osuutemme sokerintuotannon supistamisessa. Sokeritehtaita on pantu kiinni ja sokerijuurikkaisiin aikoinaan panostaneet maanviljelijät ovat epätoivon partaalla. Pitääkö meidän aina olla niin kuuliaisia EU:lle? Mikäli tämä sokerituotannon alasajo on tehty kansanterveyden nimissä, silloin voimme tietysti olla todella tyytyväisiä suunnan muutoksesta armaassa maassamme!

Sokerin tuotannon rakenneuudistuksen tavoitteena oli EU:ssa ylituotannon purku. Se ei ole onnistunut EU:n uuden sokeriasetuksen mukaisesti. Kiintiöiden vähentämiseksi

komissio asetti nelivuotisen järjestelmän, jossa tuotantokiintiöistä vapaaehtoisesti luopuvalle teollisuudelle ja viljelijöille maksetaan korvausta.

Järjestelmä ei kuitenkaan ole toiminut. Ensimmäisten kahden vuoden aikana vähennystavoitteeksi asetettu 5 miljoonaa tonnia on tähän mennessä vähentynyt noin 2 miljoonaa tonnia. Suurimmat tuottajamaat ovat komission sallimalla tavalla ostaneet lisäkiintiöitä lähes miljoona tonnia. Nettovähennys on siis vain miljoona tonnia. Euroopan Unionin suurimmissa sokerin tuottajamaissa, Ranskassa ja Saksassa, tuotannon supistukset ovat jääneet tekemättä. Sen sijaan pienet sokerintuottajat, kuten Suomi, Italia ja Portugali ovat leikanneet rajusti omia tuotantokiintiöitään.

Suomi pudotti kiintiötään 146 miljoonasta kilosta 90 miljoonaan kiloon. Sen seurauksena Salon hieno sokeritehdas suljettiin viime syksynä. Suomen vähennys ylittää EU:n tavoitteen. Uudessa markkinajärjestelmässä Suomelle taattiin sentään oikeus säilyttää viimeinen sokeritehdas Säkylässä.

Järjestelmää yritetään saada houkuttelevammaksi esittämällä nyt uutta porkkanarahaa jäsenvaltioiden sokeriteollisuudelle ja viljelijöille, jotta tuotannon supistukset jäsenvaltioissa vauhdittuisivat. Ministerineuvosto käsittelee asiaa kesällä, päätöstä odotetaan alkusyksyllä. Komissio esitti eilen ministerineuvostossa, että teollisuus saisi 90 % rakennerahastorahasta ja loput jaettaisiin viljelijöiden ja urakoitsijoiden kesken. Aiemmin valtiolta päätti jakosuhteen osapuolia kuultuaan. Nyt komission esityksessä jakosuhte on kiinteä.

Kiintiöistään luopuville viljelijöille maksettaisiin rakennerahastosta "lisäosaa", joka nostaisi viljelijäkorvauksen yli kaksinkertaiseksi verrattuna viime vuonna Suomessa sovittuun korvaustasoon. Tämä koskisi takautuvasti myös viimeisten kahden vuoden aikana jo tapahtuneita kiintiöistä luopumisia. En ymmärrä politiikasta kovinkaan paljoa ja maatalouspolitiikasta en senkään vertaa, mutta tämä on kyllä varsinaista Hölmölän kylän touhua! Maksetaan korvauksia siitä, että pelto ei sokeria tuotakaan. Joillekin älyttömiä kirjojaan markkinoille sysääville tekstinnaputtelijoille voisi tuolla samalla logiikalla maksaa korvausta siitä, että jättävät kirjansa kirjoittamatta ja säästäisivät tuon homman kirjoitustaitoisimmille. Olisi ehkä hyväkin järjestelmä, vai olisiko?

Suomalainen maanviljelijä on sitkeästä aineksestä veistetty. Hän on valmis kuuliaisesti tuottamaan juurikkaita vain Säkylän tehtaan raaka-aineeksi. Euroopan Unionin tulevissa kiintiöiden leikkauksissa on MTK:n mielestä huomioitava vapaaehtoiset kiintiöistä luopumiset täysimääräisesti. Lisäleikkaukset Suomen kiintiöissä veisivät viimeisen sokeritehtaan toimintaedellytykset, mikä on sokeriasetuksen hengen vastaista.

Suomi on jo tehnyt osuutensa EU:n sokerimarkkinoiden tasapainottamisessa. Esitetyt rakennerahaston muutokset eivät saa ohittaa jäsenvaltion tahtoa Suomen kaltaisissa maissa, jotka ovat vähentäneet tuotantoaan vapaaehtoisesti. Kiintiöiden leikkaus on kohdistettava suuriin tuottajamaihin, jotka ovat tähän asti olleet järjestelmän vapaamatkustajia. Saksa on EU:n puheenjohtajamaa ja suuri sokerintuottaja. Sen pitää vastata siitä, että sokerijärjestelmän muutokset ovat tasapuolisia ja oikeudenmukaisia kaikille sokeria tuottaville EU:n jäsenmaille.

Lisätietoja antavat:

Michael Hornborg, puheenjohtaja, Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto r.y
puh. 020 4131
Pekka Myllymäki, puheenjohtaja, MTK:n sokerijuurikasvaliokunnan
puh. 0400 828 375

Lähde: Deskin uutiskirje ravintotoimittajille, 9.5.2007

Varmaa tietoa laihdutusdieeteistä?

Onko sinulla varmaa tietoa laihdutusdieeteistä? Näin kysyy minulta sähköpostilla eräs lukijani, joka ei halua nimeään julkisuuteen. Hän on nähnyt tuon valtavan pitkän [dieettilistani](#).

Lukijan tausta on tällainen: Hän on 25 vuotta elämästään laihduttanut erilaisilla ruokavalioilla. On syöty kaalisoppaa; on kokeiltu Tolosen pillereitä; on luettu Heikkilän, Hakalan ja Mustajoen kirjoja; on maksettu kalliit oppirahat Painonvartijoissa, on laihdutettu kuten filmitähdet tekevät; on toteutettu Pekka Puskan ohjelmaa (oma kommentti: tällä ohjelmalla tarkoitetaan ilmeisesti virallisterveellistä valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokavaliosuositusta), jne. Välillä hän on todella tarmokkaasti kantanut kotiin niitä vähärasvaisia kevyttuotteita ja pannut kaiken luottamuksensa Sydänmerkillä varustettuihin tuotteisiin. Luottanut lääkärin ohjeisiin, että rasvan määrässä on se hänen lihomisensa syy. Hän on saanut ohjeita syödä enemmän leipää, kevytmargariinia, vihanneksia, hedelmiä, niitä kuituja kyllästymiseen saakka ja siirtyä pois siitä sohvan päältä laiskottelemasta. Elämänsä suurimman yllätyksen hän on kokenut viimeisten 8 kuukauden aikana. Hän päätti silloin jättää pois leivän, joka aiheutti ilmavaivoja, ja syödä ainoastaan leivänpäällisiä. "Pahimmillaan" hän ahmi aamulla paksuja paloja mustaleima emmentalia, jotka hän voiteli paksulla kerroksella voita, joi päälle luomutäysmaitoa ja söi 3-5 keitettyä kananmunaa. Välipalat jäivät kokonaan pois, sillä hänelle tuli luonnollinen nälkä vasta iltapäivällä. Silloin hän söi usein suomalaista perinneruokaa (esim. karjalanpaistia, siansyltystä, kermaperunoita, makkaraa). Jätti pois lautaselta vihannekset, perunat ja makaronit vaikka lääkäri tämän nimenomaan oli kieltänyt. Ruokajuomaksi kelpasi vain täysmaito. Taas oli sitten iltapäivä mennyt ilman välipaloja ja aika myöhään illalla hän oli syönyt taas jotain tosi "epäterveellistä" ja rasvaista. Ennen nukkumaanmenoa hän oli ottanut tavaksi keittää täysmaidon ja tumman suklaan sekoituksen johon hän lisäsi runsaasti kermaa, mutta ei mitään sokeria. Se toimi hänellä hyvänä unilääkkeenä. Yllätys oli melkoinen kun hän huomasi laihtuneensa ensimmäisten kahden kuukauden aikana 3 kiloa. Tästä innostuneena hän jatkoi ihmeellistä rasvaisen ruoan kokeiluaan ja tänä päivänä hän on 16 kiloa kevyempi kuin aloitettuaan tämän itsekeksimänsä ruokavalion 8 kuukautta sitten. Hän vielä kehuu innostuneensa sivuillani olleesta vihjeestä missä ruoka pitää pureskella hyvin ja ruokailun pitää kestää kauan. Sitä ohjetta hän pitää hyvänä. Ohjeitani syödä runsaasti hedelmiä, vihanneksia ja juureksia hän halveksi suuresti (oma kommentti: ei tuo ohje ole mikään mantra mikä toistetaan ja toteutetaan ihan automaattisesti. Voihan olla, että nämä ruoka-aineet eivät sopineet sinulle). Liikuntaa hän ei ole mielestään lisännyt, mutta olon keventyminen on ihan viime viikkoina sallinut reippaan kävelyn aloittamisen.

Sano nyt sitten tuohon jotain? Ei minulla ole mitään ihan varmaa tietoa ruokavalioista, eikä varsinkaan laihdutusdieeteistä. Virallisten ruokavaliosuosittelujen mukaan tässä ei juurikaan ole edetty, oikeastaan on toimittu juuri päinvastoin. Peruna ja leipä on jätetty pois. Rasvaa on syöty ilmeisesti runsaasti enemmän kuin suosituksissa neuvotaan. Kuitenkin tällä ruokavaliolla olette laihtunut peräti 16 kg. Se on todella paljon (en tosin tiedä lähtöpainoanne). Tällaisia viestejä kuulee muiltakin. Rasva ei ehkä sittenkään ole niin paha mörkö ruokavaliossa kuin on annettu ymmärtää. Panen erityisesti merkille, että olette jättäneet (makeat?) välipalat pois ja syötte yllättävän harvoin. Tämäkin on vastoin yleisiä suosituksia. Rohkaisen teitä kuitenkin jatkamaan valitsemallanne ruokavaliolla. Ihan itsekeksimä se ei taida olla, mutta se on ilmeisesti ruokavalio joka teille sopii parhaiten. Olette löytäneet ruokavalion, jota teidän on helppo noudattaa ja joka näyttäisi toimivan. Ei se uusimman tutkimustiedon mukaan myöskään ole niin kauhean epäterveellinen, sillä tyydyttyneillä rasvoilla on myös terveyttä edistäviä vaikutuksia. Lisätkää liikuntaa asteittain kunnes siitä tulee pysyvä elämäntapa. Hedelmiä ja vihanneksia voitte yrittää sisällyttää ruokavalioon vähitellen, sillä muuten joistakin vitamiineista voi tulla pula. Leipää ja makaronia ilman te todennäköisesti voitte elää loppuelämänne.

Kommentteja?

Anonyymi said...

Saat luvan varautua siihen, että näitä rasvakokeiluja tehdään lisää. Tässä on yksi toinen, jolla tuo runsaampi rasvojen syönti laihduttaa ja tekee paremman olon!

Mitä sitten jos me olemmekin syöneet ihan pieleen viimeiset 30 vuotta? Kuka pannaan syytettyjen penkille?

Tommi

5/08/2007 2:32 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Lisää rasvaisen ruoan kanssa touhuajia ilmaantui! **Tommi** kysyy niin vaikeita jatkokysymyksiä, että kaipaen teidän kaikkien apua: Kuka pannaan syytettyjen penkille jos ohjeistus on ollut virheellistä? Voiko tätä pitää syyllisyyskysymyksenä?

5/08/2007 2:40 PM

Anonyymi said...

Eikös tuo ruokavalio ole aika suosittua Ruotsissa , hiilihydraatit ja sokeri pois.

5/08/2007 3:06 PM

Anonyymi said...

Marraskuussa 2005 siirryimme perheessämme koeluontoisesti vhh-diettiin.

Pidin sitä huuhaana, tietenkin, ja luotin virallisterveelliseen informaatioon ravitsemuksesta.

Kuinka ollakaan, 3-4 vkon jälkeen olin keventynyt 4-5 kg ja minulla oli todella hyvä ja energinen olo!

Ei ollut enää puhettakaan, että olisin palanut syömään sitä määrää sokeria, mikä meni ennen.

Kesästä 2006 lähtien olen ollut ns. ylläpidossa. Paino on vaihdellut 61-64 kg:ssa siitä lähtien.

Pudotusta lähtötasoon siinä on 15-16 kg.

Opetus: Sokerihan minua oli nimenomaan lihottanut!

Mutta tämä on niin suuri tabu, ettei sitä tulla koskaan suurille väkijoukoille paljastamaan.

T: Kari

5/08/2007 6:59 PM

Anonyymi said...

Ihan vain varmemmaksi vakuudeksi:

Todellisuudessa sokeri on se ruokavaliomme suurin ja oikea "pahis".

Sitä syödään aivan liikaa!

Luonnollisia rasvoja elimistömme osaa kyllä käsitellä.

T: Kari

5/08/2007 7:05 PM

Anonyymi said...

Niin, onhan minullakin kokemusta nk. Atkinsin dieetistä. Laihdutti mukavasti, mutta minun kohdallani siihen se positiivinen tulos sitten jäikin. Elimistö ei sitä kestänyt vaan rasvojen pöpsiminen loppui kuin seinään siinä vaiheessa kun makasin sairaalassa yli viikon tiputuksessa kroppa täysin käsittämättömien tulehdusten kourissa. Joten minä en tätä tietenkään täysin voi suositella.
5/08/2007 9:00 PM

Anonyymi said...

Minust tämä on aivan mahdottoman mielenkiintoista! Minulla on toinen vuosi menossa vähillä sokereilla. Onks sulla joku diabeetes sain kuulla kun ihmiset tajus että en syö sokeria, leipää eikä makeita hedelmiä. Ei minulla oli tapana vastata, diabetespotilaat syövät aivan liian paljon sokeria, en minä semmost kestäis! Oli niillä ihmettelemistä. Ihan hienolt tuntuu elämä nyt. Vähillä sokereilla todellakin pärjää sen voin kertoa.
5/08/2007 9:52 PM

Anonyymi said...

Itselläni on varmaan jotenkin vääristynyt kuva siitä, miten ihmiset syövät, koska hämmästyin aina kun joku antaa näit "vähähiilaritodistuksia" siihen sävyyn, kuin hiilihydraattitietoisessa syömisessä olisi jotain Ihmeellistä ja hiilaritietoisia Tuomittaisiin.

Oman kokemukseni mukaan ehkä neljännes väestöstä on tavalla tai toisella hiilaritietoinen, neljännes on jollain tasolla virallisterveellinen, neljännes painonvartijoissa tai muulla ihmedieetillä ja neljännes sitten ei yhtään katso, mitä suuhunsa pistää.

Mutta käsitykseni todellisuudesta saattaa toki olla oleellisesti vääristynyt. ;)

Suoraan sanottuna jonkinlaisen karppimyönteisen vaiheen jälkeen itseäni on alkanut tyyppiä tämä "sokeri tappaa" -vouhotus. Ihmiset, jotka ovat syöneet aivan päin helvettiä alkavat karppauksen keksittyään syyttää virallisterveellistä lihomisestaan. No, ainahan se on helpompi syyttää jotakuta kuin ottaa itse vastuu elämästään.

Esimerkiksi ns. sokeririippuvaiset syyttelevät aina ravitsemussuosituksia ja järjestelmää vaikka kyse on heidän kehonsa ominaisuudesta. Pitäisikö minunkin ruveta syyttämään valtion ravitsemustieteellistä neuvottelukuntaa, koska jos söisin suositusten mukaan kuusi palaa ruisleipää päivässä kuolisin keliakiani takia aliravitsemukseen?

Anteeksi pitkä ja sekava vuodatus, toivoisin vain että puolin ja toisin voitaisiin puhua asioista ja unohdettaisiin marttyyriin leikkiminen, pelastumistarinat ja kivien heittäminen.

p

5/09/2007 7:37 AM

Varpu said...

Kokemuksesta tiedän, että on kamalan vaikea puhua luonnollisen rasvankäytön puolesta leimautumatta rasva-apostoliksi...

Ilmeisesti ihmisten vain aina täytyy vääntää asioista jokin mustavalkoinen "totuus". Ehkä on helpompi elää, kun totuus on simppele. Minua kiusaa *p*ⁿ tavoin se epä-älyllisyys joilla näihin asioihin suhtaudutaan. Enkä nyt puhu Tommin tai Karin hyvistä kokemuksista! Mutta miksi pitää runsashiilarisen tilalle ottaa dogmiksi runsasrasvaisuus? Tai runsasproteiinisuus sen puoleen?

Ketä minä syyttäisin? Hiilihydraatti- JA rasvaherkkänä ihmisenä? Virallisterveellisiä ja karppeja ;)?

No, enpä syytä ketään. Terveysteni on omissa käsissäni, itse minä olen siitä vastuussa.

Ajattelen, että paras (laihdutus)ruokavalio on se, jossa kuunnellaan oman kropan todistusta enemmän ja kaikenlaisia "guruja" vähemmän.

5/09/2007 10:59 AM

Nuoruuden lähde löytynyt!



Turhan toiveikkaana ette nyt saa rynnätä lukemaan nuoruuden eliksiiristä. En oikein tiedä monellako luotettavuustähdellä voisin varustaa tämän kirjoitukseni. Kokeilen yhdellä tähdellä nyt ensi alkuun. Nuoruuden lähde ei ehkä sittenkään nimittäin ole löytynyt, mutta ainakin hiivasolut elävät tämän Cell -tiedelehdessä julkaistun jutun mukaan entistä pitempään jos ne saavat erästä B-vitamiinin sukulaisainetta.

Kuvittele hetkeksi, että sinulla olisi käytettävissä pilleri joka pidentäisi elämäsi. Moni varmaan ottaisi tämän pillerin heti käyttöön lisävuosien toivossa. Jotkut ehkä pitäisivät elämää jo tarpeeksi suurena kärsimyksenä. Pitääkö sitä nyt vielä ehdoin tahdoin pidentää? No, oli miten oli, tällaista ikuisen nuoruuden lähdeä on etsitty iät ja ajat. Onko se nyt löytynyt? Tuskin. Lähemmäksi on mahdollisesti päästy.

Tohtori Jeffrey Smith Virginiasta USA:sta on työryhmässään todennut, että hiivasolut elävät huomattavasti pitempään jos ne saavat erästä B-vitamiinin sukulaisainetta. Tämä uusi aine saa aikaan terveellisen laihdutusilmiön hiivasoluissa. Jossakin pitkän ja mutkikkaan polun päässä pilkottaa toivonkipinä, että eläimillä ja mahdollisesti myös ihmisellä voitaisiin todeta sama pitemmän iän suoma tervehtymisilmiö kuin tämän tutkimusryhmän hiivasoluissa.

Eläinmalleilla (hiivat, hiiret) on todettu radikaalisti köyhemmän ravinnon (vähemmän kaloreita) lisänsä odotettavissa olevaa elinikää. Laihdutus tuo lisää elinvuosia. Tätä mieltä on perinnöllisyystieteen ja biokemian apulaisprofessori Charles Brenner tutkimusryhmineen. "Jos meillä olisi käytettävissä vitamiinipilleri, jolla voisimme matkia kaloriköyhän ruoan terveystaikutuksia jättämättä kuitenkaan lounasta väliin, silloin meillä olisi kaikki ne hyödyt jolla kaloriköyhyys tuo lisää elinvuosia eläinmalleissa", sanoo tohtori Brenner.

Paljon on tässä monimutkaisessa ilmiössä edelleen epäselvää, mutta keskeinen merkitys on erityisellä proteiinilla nimeltään sirtuiini (engl. sirtuin). Sirtuiinilla on solu- ja kudostasolla ikääntymistä vastustavia ominaisuuksia ja lisää todistettavasti elinikää joissakin eläinmalleissa. Tarkkaa mekanismia ei tunneta. Askeleita ymmärryksen polulla otettiin kun tohtori Brennerin tutkijaryhmä havaitsi uuden B-vitamiinin sukulaisaineen kiihdyttävän elinikää lisäävän Sir2 -geenin toimintaa. En aio pitää lukijaani pitempään jännityksessä. Nyt paljastan tämän uuden vitamiinin nimen:

Nikotiiniamidi ribosiidi (NR, nicotinamide riboside)

En tiedä saako tätä ainetta apteekista. Ja vaikka saisikin, tuskin siitä toistaiseksi on hyötyä muuta kuin lompakon laihtumisen suhteen. Nikotiiniamidi ribosiidia saa maidosta. Tämä NR on esiasteena solujen vitaaliaineille. Tällä aineella on mm. yhtymäkohtia nikotiiniamidi dinukleotideihin (NAD), joilla on lukuisia elämää ylläpitäviä vaikutuksia. Hiivojen aineenvaihdunta tunnetaan niin tarkasti, että pystytään molekyyllitasolla seuraamaan geenivaikutuksia. Tämä uusi ihmeaine (NR) vaikuttaa suoraan molekyyllitasolla hiivan kasvuun ja sen tapaan käyttää glukoosia hyväkseen. Ihmeaineen aikaansaaman NAD:n lisäyksen ja Sir2 -geenin lisääntyneen aktiivisuuden havaittiin sulkevan

ne geenit, jotka ovat ikääntymisessä ei-toivottavia. Tämä on aika ennennäkemätöntä!

"Onnistuimme osoittamaan, että Sir2 -geenistä riippuvainen toisten geenien sammutus onnistui tällä NR:llä ja tuloksena oli pitempi-ikäinen hiivakasvusto", Brenner sanoo. Ne hiivat jotka saivat NR:ää olivat taipuvaisia jakaantumaan 23 kertaa ja useamminkin. Normaalisti hiivasolut jakaantuvat vain 13 kertaa ennen kuin ne kuolevat.

Ihminen on niin tavattoman paljon monimutkaisempi kuin hiivasolu ja pitkän polun päässä löytyy tällekin löydölle ehkä käyttöä meillekin. Lyödään nyt vielä kuitenkin fantasiat sen verran liikkeelle, että mainitaan eräs tunnettu sirtuiiniaktivaattori: punaviini ja sen sisältämä resveratrol. Kun hiirille juotetaan ylenmäärin resveratrolia, niillä todetaan hyvä maksan toiminta, parempi kestävyys ja joidenkin tietojen mukaan myös pitempi elämä. Resveratrolia siinä viinilasissa voi NR:n kanssa yhdessä tehostaa sirtuiinin aktiviteettia.

Pankaa nämä nimet muistiin: Peter Belenky, Katrina L. Bogan, Charles Brenner, Julie M. McClure, Frances G. Racette ja Jeffrey S. Smith. Heiltä voi ehkä odottaa sitä nuoruuspilleriä sitten joskus.

Lähteet: [Cell -tiedelehti, 4.5.2007](#) ja [Medical News Today, 6.5.2007](#)

Tuhma ajatuskuvio ravinnosta ja terveydestä

Minulla on useita tuhmia ajatuksia ravitsemustutkimuksista. Osaan ne kuitenkin aika hyvin tukahduttaa ja pitää ihan omana tietonani. Yksi tuhma ajatus pyrkii kuitenkin väkisin kaikkien itsesuojeluvälineiden läpi:

Uutta tietoa terveellisestä ravitsemuksesta vastustetaan mukavuudenhalun takia!

Ne viranomaiset jotka huolehtivat siitä, että Suomen kansa syö mahdollisimman terveellisesti, eivät ole täysiä tolloja. Kansanterveyslaitoksen henkilökunnalla ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan jäsenillä on kuitenkin aivan liian vähän aikaa ja halua tutkia mitä oikeasti tapahtuu ravintotieteissä ja sovittaa nämä uudet ajatuskuvioita sekoittavat käsitykset terveellisyydestä nykyisiin virallisiin ravitsemussuosituksiin. Tuttu ja turvallinen vanha tieto pyritään säilyttämään mahdollisimman pitkään:

- syö margariinia
- syö margariinia
- syö margariinia etc.
- älä kajoa eläinrasvaan
- voirasiat pois pöydältä
- rakasta perunaa, makaronia ja valkoista riisiä yli kaiken
- kerro diabeetikolle, että hän saa syödä sokeria niin paljon kuin lystää kunhan hän huolehtii siitä insuliinipiikistä
- rasva lihottaa, hiilihydraatit pitävät hoikkana

Tuttujen valmistajien tuotekirjo pyritään sovittamaan vallitsevaan viralliseen käsitykseen terveellisestä ruoasta. Kyse on pitkälti mukavuudenhalusta. Uuden ajatuskuvion esitleminen on kenelle tahansa työlästä, tuttu liikeyritys saattaa

suuttua, pitkäaikainen rahoittaja saattaa väentää rahahanat kiinni. Jos vain pystytään jollakin tavalla säilyttämään vanhan tiedon logiikka uuden tiedon puristuksessa, se riittää pysyvyyden ja pysähtyneisyyden takaamiseksi. Mikään päinvastainen tieto maailmassa ei nakerra nykysuuntausta: Enemmän kevyttuotteita, entistä enemmän E-koodeja elintarvikkeisiin, entistä pidempi hyllyikä elintarvikkeille. Kohta nämä älyttömyyksiin asti tilannetta vievät kevyttuotteet tekevät meistä niin painavia, lihavia ja sairaita, että joku tarpeeksi arvovaltainen henkilö älyää painaa hälytyspainiketta.

Kaveria ei jätetä -menetelmä on johtavien terveystieteiden toimesta valjastettu jaloimpaan mahdolliseen muotoon. Toisinajattelijoita pidetään ikävinä häirikköinä, jotka sotkevat valmiita ajatuskuvioita. Kuka vihdoinkin sanoo, että keisarilla ei ole vaatteita? Kuka nostaa metelin sitten kun havaitaan, että ravitsemusohjeet pidettiin puoli vuosisataa mahdollisimman epäterveellisinä, jotta tietyt lääkevalmisteet tuottaisivat mahdollisimman paljon voittoa?

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset terveellisestä ruoasta sopivat runsaasti liikuntaa harrastaville. Koska on epätodennäköistä, että näemme merkittävässä määrin liikunnan lisääntymistä, näen ratkaisukeinona ruokavalion järjeistämisen. Valtaosalle väestöstä, eli hyvin vähän liikuntaa harrastaville ja erilaisista sairauksista kärsiville, suositukset vain tahtovat pahentaa vallitsevaa tilannetta. Ratkaisu: Tehdään kiusallisiakin muutoksia ajatuskuvioihin kansanterveyden pelastamiseksi. Tunnen useita terveellä järjenjuoksulla varustettuja maallikkoja, jotka voivat ohjata teitä pelastusoperaatiossa.

Stadilainen filosofi puhuu viisaita: *Olisikohan niin, että "ykkösleirissä" pelätään liiaksi arvostuksen ja arvokkuuden romahtamista. Pidetään kiinni vanhojen tutkimustulosten rippeistä vain sen takia, että tohtorit ja professorit eivät halua myöntää olleensa väärässä. Ajatus tuli [jostakin kirjoituksestasi](#), jossa pidit tieteen olemusta sellaisena, että nimenomaan etsitään omista johtopäätöksistä ja tutkimustuloksista ensin itse niitä virheitä. Sitten työ julkaistaan tiedelehdessä jotta useampi silmä voi käydä läpi mahdolliset virhetilanteet. Jos virheitä löytyy, sitten homma alkaa taas alusta. Jos virheitä ei löydy, silloin esitetty käsitys jää toistaiseksi voimaan kunnes jokin seikka kumoaa sen, ehkä vuosien kuluttua tutkimusmenetelmien parannuttua tai uuden innovaation myötä. Alkuperäisen väitteen esittäjän ei kuitenkaan ole syytä loukkaantua. Tieteen luonteeseen kuuluu kyseenalaistaminen! Erylisesti käsitys eläinrasvojen epäterveellisyydestä on tyypillinen virhetilanne, jota ehkä tutkijoiden arvokkuuden ja suunnattomien lääkeponnistelujen sekä elintarvikepoliittisten linjauksien myötä pidetään väkisin voimassa vaikka käsitys mitä ilmeisemmin on virheellinen. Ainakin on tutkimuksia, joissa todetaan eläinrasvojen terveellisyys. Ei kai eläinrasva voi samanaikaisesti olla epäterveellinen ja terveellinen? Peli pitäisi puhalttaa poikki ja tehdä uusia tutkimuksia, onko eläimen rasva (jota ihminenkin pääosin sisältää!) todellakin niin epäterveellistä kuin väitetään? Todistustaakka on niillä jotka väittävät ihraa, voita ja kovetettuja kasvirasvoja epäterveellisiksi!*

Lopuksi vielä selvällä Suomen kielellä: Leikkiminen kansanterveydellä saisi jo loppua.

Anonyymi said...

Ajattele ääneen useammin! Tässä oli tosi hyviä ajatuksia. Kevyttuotteet ovat todellakin perinpohjin kurjistaneet ruokakulttuurimme! Olisitko todellakin nostamassa maallikot asiantuntijoidemme avuksi? Kiehtova ajatus, mutta varmaankin kova pala nieltäväksi asiantuntijoina itsensä pitävälle! Itse pidän

joidenkin maallikoiden ajatuksenkulkua toki järkevämpänä kuin monien asiantuntijoiden. Voiko olla niin että ravintoasioista on turhaan yritetty tehdä liian monimutkaisia? Terveellä maalaisjärjelläkö selviää useimmista ravinto-oppien kummallisuuksista? Kun ajattelen isoäitiäni ja hänen terveellistä ruuanlaittoa voin vain pitää häntä tässä valossa todella suuressa arvossa. Kiva kun minäkin sain ajatella ääneen!!

Tommi
5/04/2007 1:29 PM

[Juuso](#) said...

Hyviä ajatuksia taas sinulla, vaikkakin osa (tarkoituksella?) melko kärjistettyjä. Tähän on pakko pienenä toivonkipinä todeta, että onneksi meillä on monia, monia kansan tasolla toimivia instansseja, jotka eivät ole suoranaisesti riippuvaisia Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkilausumista, tai muista vastaavista.

On myös hyvä huomata ja tiedostaa, että elintarviketieteiden pariin ja alle mahtuu monia, monia muitakin elintarvikkeiden ja vähintäänkin sivutuotteena ravitsemuksen parissa painiskelevia oppiaineita, pääaineita ja henkilökohtaisia mantroja, kuin valloilla oleva ravitsemustiede.

Virallisista, ei-suoranaisesti "perinteisestä ravitsemustieteestä" riippuvaisista tahoista erinomaisia esimerkkejä ovat mm. elintarvikekemian ja -teknologian laitokset. Tästä uusimpana esimerkkinä vaikkapa Tuomasjukan kaltaiset "toisinajattelijat". Toisena esimerkkinä voisi mainita lihateknologian oppiaineen ja sen vahvasti ohjastaman Lihätiedotuksen, joka on jo vuosikymmenten ajan ajanut lihan asiaa, tiedottanut rasvojen merkityksestä, ajanut eläinperäisten raaka-aineiden oikeuksia ravintopölypyröissä ja ruokapöydissä ja vaikkapa vertaillut porsaanlihan rasvahappoprofiilia suosituksiin.

Sivuraiteille meni tämä vastaus, mutta muistuttelen täällä siitä, että maassamme on myös monia yksilö- ja organisaatiotasoilla toimivia toimijoita, jotka voivat melko rajattomasti nojautua myös uranuurtavaan, uuteen ja raikkaaseen tutkimukseen - kenties jopa tehdä sitä.

5/04/2007 2:03 PM

Anonyymi said...

Loistavaa tekstiä!

Nyt sitten vain odottamaan sitä rohkeaa, joka uskaltaa kyseenalaistaa keisarin vaatetuksen.

T: Kari
5/04/2007 8:27 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Tommikin on ajatellut ääneen! Kyllä maallikon mielipide on yhtä arvokas kuin asiantuntijankin. Tosin syyllystin itse liialliseen viestini yksinkertaistamiseen kirjoituksessani. Maallikko voi tietenkin myös lonkalta laukaista lähes mitä tahansa huuhaata ja löytyyhän niitä todella arvostettuja asiantuntijoita maastamme. Aivan kuten **Juuso** meitä valistaa. Kiitos!

Terveellä maalaisjärjellä pääsee muuten tosi pitkälle.

Kari toivoo estraadille keisarin vaatetuksen kyseenalaistajaa. Niin minäkin!

5/04/2007 9:34 PM

Anonyymi said...

vaikea tuota perinteistä pullamössöruokapyramidia on enää puolustella

5/04/2007 9:38 PM

Anonyymi said...

Tässä lukuvinkki veteraaniurheilijalle:

http://www.obesityresearch.org/cgi/reprint/9/suppl_1/1S.pdf

Popular Diets: A Scientific Review
Marjorie R. Freedman, Janet King, and Eileen Kennedy
OBESITY RESEARCH Vol. 9 Suppl. 1 March 2001
5/04/2007 9:55 PM

Anonyymi said...

Toi artikkeli sisältää paljon asiavirheitä ja on pyramidinaisten raapima.

5/05/2007 12:07 AM

Anonyymi said...

ja lisäksi helvetin vanhentunut kun ton jälkeen on tullu paljon uutta tietoa.

5/05/2007 12:13 AM

Anonyymi said...

Hieman julistavaa ja populistista. Noin leimaantuu helposti häiriköksi eikä keskusteluyhteys säily.

Sinäkö se kirjoitit eri leireistä? Oletko nyt valinnut omasi?

5/05/2007 9:35 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anonyymeiltä tulee lukuvinkkejä, ohjeita ja ihmettelyä. Kiitos! Olen aiemmissa kirjoituksissani mielestäni aika selvästi ilmaissut valinneeni paikkani ykkösleirin (vakiintunut käsitys ravitsemuksesta) ja kakkosleirin (vaihtoehtoinen käsitys ravitsemuksesta) välissä. Kun katselen ympärilleni huomaan leiripaikkani säilyneen samana. Kun kumarran kakkosleirille, ykkösleiri näkee vain pyllyni (ja päinvastoin). Kakkosleirissä tapahtuu tällä hetkellä enemmän, ykkösleirissä on tylsää tällä hetkellä - ja lisäksi jälkimmäisessä on huonommat eväät :-)

En kiellä sortuvani populistisiin keinoihin. Haluan herättää keskustelua tällä tavalla. Olen vielä värikkäämpi kun joku erehtyy päästämään minut puhujapönttöön, sillä minun kykyäni tuottaa tekstiä on aika vajaan.

Edelleen minua kiusaa tuo nimen tai nimimerkin poisjättäminen kommentteistanne. On niin vaikea käydä tätä keskustelua kun ei tiedä kuka milloinkin on näppäimistön äärellä. Käyttäkää nimeä tai nimimerkkiä, kiitos!

5/05/2007 10:27 AM

Anonyymi said...

Minua ei ole "populismisi" kiusannut ja pidän sinua parempana kirjoittajana kuin itse asian ymmärrät. Lahdessa kuuntelin sinun esitelmääsi. Olit loistava. Harvinaisen viihdyttävää ja asiapitoista puhetta olin todistamassa.

Olisikohan niin, että "ykkösleirissä" pelätään liiaksi arvostuksen ja arvokkuuden romahtamista.

Pidetään kiinni vanhojen tutkimustulosten rippeistä vain sen takia, että tohtorit ja professorit eivät halua myöntää olleensa väärässä. Ajatus tuli jostakin kirjoituksestasi, jossa pidit tieteen olemusta sellaisena, että nimenomaan etsitään omista johtopäätöksistä ja tutkimustuloksista ensin itse niitä virheitä.

Sitten työ julkaistaan tiedelehdessä jotta useampi silmä voi käydä läpi mahdolliset virhetilanteet. Jos virheitä löytyy, sitten homma alkaa taas alusta. Jos virheitä ei löydy, silloin esitetty käsitys jää toistaiseksi voimaan kunnes jokin seikka kumoaa sen, ehkä vuosien kuluttua tutkimusmenetelmien parannuttua tai uuden innovaation myötä. Alkuperäisen väitteen esittäjän ei kuitenkaan ole syytä loukkaantua. Tieteen luonteeseen kuuluu kyseenalaistaminen! Eryteisesti käsitys eläinrasvojen epäterveellisyydestä on tyyppillinen virhetilanne, jota ehkä tutkijoiden arvokkuuden ja suunnattomien lääkeponnistelujen sekä elintarvikepoliittisten linjauksien myötä pidetään väkisin voimassa vaikka käsitys mitä ilmeisemmin on virheellinen. Ainakin on tutkimuksia, joissa todetaan eläinrasvojen terveellisyys. Ei kai eläinrasva voi samanaikaisesti olla epäterveellinen ja terveellinen?

Peli pitäisi puhalttaa poikki ja tehdä uusia tutkimuksia, onko eläimen rasva (jota ihminenkin pääosin sisältää!) todellakin niin epäterveellistä kuin väitetään? Todistustaakka on niillä jotka väittävät ihraa, voita ja kovetettuja kasvirasvoja epäterveellisiksi!

Tämä nyt oli filosofin mietteitä, en ole biologi enkä lääkäri. Väitöskirja on tekeillä. Tosin yksi pääväitteistäni on erään toisen tutkijan toimesta kumottu ja nyt minun pitää aloittaa alusta ainakin sen asian suhteen.

Stadilainen filosofi

5/05/2007 11:31 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kiitos **Stadilainen filosofi** arvokkaista ajatuksistasi! Poimin osan ajatuksistasi "puffaamaan" alkuperäistä kirjoitustani, joka näin tuli paljon paremmaksi.

Tsemppiä väitöskirjan tekoon!

5/05/2007 11:47 AM

Anonyymi said...

Olet hyvä houkuttelemaan meitä kirjoittamaan näitä kommentteja. Kiitos kun sain avautua!

Stadilainen filosofi
5/05/2007 8:03 PM

Anonyymi said...

Maalikko on räätälöinyt oman elämänsä ravitsemuksen luonnollisiin rasvoihin myös eläinkunnan. En käytä kermakkeita ja kevyttuotteita eikä teollisten kasvisrasvojen transseja. Nopeat hiilarit pois (tärkkelykset) ja sokeri. Elämä hymyilee taas:) Voi kun noissa laitoksissakin ymmärrettäisiin tämä!

Maallikko
5/06/2007 10:52 AM

[Asiantuntija](#) said...

Tottakai Elintarviketurvallisuusvirastossa ja Kansanterveyslaitoksessa ymmärretään tämä luonnollisten rasvojen erinomaisuus. Mutta laitoksissa ymmärretään valitettavasti myös minkälaisilla elintarvikkeilla voidaan tehdä rahaa. Elintarviketeollisuus sanelee Suomessa tutkimuspolitiikan suunnan. Keisarilla ei ole vaatteita! Tämä on hyvä ohje Maallikolle:

Kansanterveyslaitoksen rasvalinjaus on virheellinen ja pitää korjata joko laitoksen kautta tulevalle rehellisellä linjanmuutoksella tai sitten niin, että Suomen kodeissa tehdään päinvastoin kuin Kansanterveyslaitos neuvoo. (Christer Sundqvist)

5/06/2007 11:15 AM

[veteraaniurheilija](#) said...

Asiantuntijan vastaus **Maallikolle** näyttää minun silmissäni ihan tunnustukselta, että www.evira.fi:ssä työskentelee toisinajattelija. Onkohan tässä blogissani tarvetta laajempaankin "syntien tunnustukseen", rippituoliin?

Ottakaa huomioon, että itse olen siis asettunut kahden leirin väliin, opittuani tässä elämässäni, että keskities on se paras vaihtoehto monissa elämän tapahtumissa ja ilmiöissä. Jos joku "ykkösleiristä" tuntee tarvetta "tunnustaa syntejään" ja jakaa tietoa meille kaikille ikäänkuin talon sisältä, voin vain tälle antaa vaatimattoman mahdollisuuden tässä blogissani. En milloinkaan tule paljastamaan tietolähdettäni, joten jos anonyyminä paljastaman asiasi vakuudeksi haluat olla henkilökohtaisesti minuun yhteydessä, se on täysin turvallista.

Olisikohan tällaiselle rippituolille todellakin käyttöä? Kommentteja?

5/06/2007 12:27 PM

Anonyymi said...

Kiitos asiantuntijalle vastauksesta. Mutta miksi ns. asiantuntijat eivät sitten muuta ohjeita, kun kerran tietävät totuuden? Raha, arvovalta, politiikka? Kuka olisi niin rohkea ja arvovaltainen, että osoittaisi kaikelle kansalle, että keisarilla ei ole vaatteita? Nyt tarvitaan monta asiantuntijaa (veteraaniurheilijan lisäksi) osoittamaan joukkovoimalla!!!!!!

Maallikko
5/06/2007 1:33 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Kuka astuu seuraavaksi rippituoliin? **Asiantuntija Evirasta** oli rohkea. Näitä saa toki tulla lisää.

Maallikko haluaa arvovaltaisilta asiantuntijoilta tiedon, että keisarilla ei ole vaatteita. Alastomuus on noloa, mutta niin on myös uskottelu, että päällä on komeat vaatteet. Kupla puhkeaa joskus. Toivottavasti saan sen elinikäni aikana omin silmin nähdä kuplan puhkeavan.

Ruotsissa on kova meno päällä! Siellä puhkaistaan kupla ihan puoliväkisin. Sten Sture Skaldeman kirjoittaa Annika Dahlqvistin suositussa blogissa: *Alla storskaliga försök som gjorts sedan 1970-talet visar att ett överflöd på kolhydrater och konstgjorda matfetter skapar ohälsa. Dessa storskaliga försök omfattar hundratals miljoner människor, med USA som föregångsland. Försöken är utformade som kostråd och försvaras av industrilakejer, ofta med professors titel.*

Käännös:

Kaikki ison kokoluokan tutkimukset, joita on tehty 1970-luvulta lähtien osoittavat, että hiilihydraattien ylitarjonta ja keinotekoiset ravintorasvat aiheuttavat pahoinvointia. Näihin isoihin

tutkimuksiin osallistuu satoja miljoonia ihmisiä, USA:n toimiessa esikuvana. Näitä tutkimuksia suoritetaan kansalle annettavien ohjeiden muodossa ja niitä tuetaan teollisuuden lakeijojen toimesta, joilla monella on professorin ammattinimike.

KOVAA tekstiä...

5/06/2007 2:21 PM

Anonyymi said...

Nämä ns. "asiantuntijat" alkavat pikku hiljaa ropisemaan ulos kaapista, Pekka "pää pensaassa" Puska viimeisenä :D

5/06/2007 2:53 PM

Anonyymi said...

Hävytöntä, että sairaita ihmisiä huiputetaan muka terveellisellä ruualla ja terveitä ihmisiä sairastuu muka terveellä ruualla. Mikä on asioista päättävien moraalit, jos tietävät totuuden? Yhteiskunnalle tulee kalliiksi väärän ruokavalion takia sairastuneet ihmiset. Entä sairastuneiden ja sairaiden ihmisten inhimilliset kärsimykset, joille ei hintaa edes voi laskea? Ja jotkut ne kerää tällä kaikella rahaa tai piileskelevät arvonimien takana.

Entä sairaaloissa, vanhainkodeissa, kouluissa ym. tarjottava ruoka? Mummit ja papat eivät voi valita, ja opettajat syövät salaa hiilaritietoisesti jossain nurkassa ja pyörittelevät perunaa näennäisesti lautasellaan lapsien edessä :(Jotkut ravintoterapeutit ja lääkärit neuvovat toista ja tekevät itse toista, eli syövät ei-virallisterveellisesti.

Maallikko

5/06/2007 6:06 PM

Peruna tykkää seleenistä

Marja Turakainen väittää julkisesti [perunan](#) tykkävän [seleenistä](#) 4.5.2007 Helsingin Yliopistossa. Väitöskirjan mukaan seleeni on välttämätön hivenaine ihmisten ja eläinten terveydelle. Vaikka seleeniä ei ole luokiteltu kasveille välttämättömäksi hivenaineeksi, tutkimukset ovat osoittaneet seleenin toimivan kasveissa antioksidanttina. Sopivan alhaisena annoksena seleenillä on osoitettu olevan hyödyllinen vaikutus viljelykasvien kasvuun ja stressinkestävyyteen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli määrittää seleenipitoisuus viljellyssä perunassa (*Solanum tuberosum* L.) sekä tutkia seleenin vaikutuksia hiilihydraattien kertymiseen, kasvuun ja satoon. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös tutkia seleenin vaikutusta varhaisperunan glykoalkaloidipitoisuuteen. Seleeni pitoisuus oli korkein nuorissa ylälehdissä, juurissa ja rönsyissä mikä osoittaa, että lannoitteen mukana annettu selenaatti (0.075 ja 0.3 mg kg⁻¹) hyödynnettiin tehokkaasti ja otettiin kasviin kasvun varhaisessa vaiheessa. Seleeni pitoisuus aleni lehdissä, juurissa ja rönsyissä kasvun edistyessä, mutta seleeni kertyi tehokkaasti varhaisperunan ja täysikasvuisiin perunan mukuloihin. Seleeni edisti tärkkelyksen ja sokerien kertymistä nuoriin lehtiin ja vastaavasti kasvun myöhemmässä vaiheessa juuriin, rönsyihin ja perunoihin.

Seleenin positiivinen vaikutus perunasatoon saattaa liittyä sen antioksidatiivisiin ominaisuuksiin, jotka hidastavat kasvien vanhenemista. Suuri seleenilisä (0.9 mg kg⁻¹) alensi hieman varhaisperunoille ominaisten glykoalkaloidien pitoisuutta. Tällä seleenilisäyktasolla perunoiden seleeni pitoisuus oli noin 20 µg g⁻¹ kuiva-ainetta. Perunoiden 100 g:n syöntimäärä ylittää seleeni saannin ihmiselle turvallisen saantimäärän 400 µg päivässä. Alhaiset seleenilisäykset (0.0035 ja 0.01 mg kg⁻¹) hidastivat perunan

raakatummumista, mikä saattaa johtua seleenin antioksidatiivisista ominaisuuksista. Varastointi ei vaikuttanut perunoiden seleenitasoon. Seleenillä oli positiivisia vaikutuksia 8 kuukautta varastoitujen siemenperunoiden itujen elinvoimaan, mutta sillä ei ollut johdonmukaista vaikutusta siemenperunoiden elinvoimaan niiden ollessa optimaalisessa fysiologisessa iässä.

Väittelijä päätyy toteamaan, että seleeni on perunalle hyödyllinen hivenaine. Seleenillä on positiivinen vaikutus perunan sadonmuodostukseen ja se parantaa perunan käsittely- ja varastointilaatua. Edellä mainitut seleenin positiiviset vaikutukset riippuvat kasvin ja mukulan seleenipitoisuudesta sekä iästä.

Lähde: [Helsingin yliopiston tiedote, 4.5.2007](#)

[Liikunta alentaa kolesterolia](#)

Oulusta kuuluu kumia ja tällä kertaa ihan myönteisessä mielessä. Yllättävän vähäisellä liikuntapanoksella voi olla kolesterolia alentava vaikutus. Oulun yliopiston ja Oulun Diakonissalaitoksen tekemä liikuntatutkimus kesti 12 kuukautta ja siihen osallistui 80 vapaaehtoista 35-40-vuotiasta naista.

Jo noin 600 askeleen päivittäisellä hölkällä voi alentaa kolesterolia 10-15 prosenttia. Oikeanlainen liikunta voi merkittävästi ehkäistä sydän- ja verisuonitautien syntyä ja nyt löydetyllä "täsmäliikuntareseptillä" on mahdollisuus ohjata potilaita lääkkeettömästi kolesteroliaan laskemaan. Osallistujat jaettiin harjoittelu- ja kontrolliryhmiin. Harjoitteluryhmän liikunta koostui aerobic-tyyppisestä liikunnasta, kontrolliryhmän arki jatkui normaalisti. Harjoitteluryhmä suoritti ohjattua liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja omatoimisesti muina aikoina. Päivittäisen liikunnan laatu sekä määrä rekisteröitiin ja analysoitiin erityisellä liikuntamittarilla.

Tutkimuksen tuloksena voitiin osoittaa, että tehostettu liikunta pienensi eniten harjoitteluiden kokonais- ja LDL-kolesterolia ("pahaa kolesterolia") keskimäärin 10-15 prosenttia verrattuna vähiten harjoitelleisiin. Kolesterolia laski voimakkaimmin kun liikunta oli kohtuullisesti kuormittavaa, esimerkiksi jumppaa tai hölkkää. Kävely ei tämän tutkimuksen mukaan ollut riittävää kolesterolin alentamiseksi. Tutkimuksessa merkittävää on se, että ensimmäistä kertaa pystytään määrittelemään raja-arvot ns. kolesteroliliikunnalle ja kyetään mittaamaan kolesterolia alentavan liikunnan laatua ja määrää. Tutkimus on julkaistu 28.4.2007 johtavassa liikuntalääketieteen julkaisusarjassa (Vainionpää et al., Medicine and Science in Sports and Exercise, vol. 39 (5): 756-763).
Lähde: [Tohtori.fi, 3.5.2007](#)

[Kirjoloheen omega-3-rasvahapot vähentyneet](#)

Tohtori Tolosen sivuilta löytyy hätkähdyttävä tieto. Tämä ei ole mitenkään harvinaista, että Tolosen tieto hätkähdyttää.

Viljellyn lohien omega-3-rasvahapot ovat vähentyneet puoleen!

Tohtori Tolonen on lukenut [Aftonbladet](#) -lehdestä sen teettämän puolueettoman analyysin lohien sisältämistä omega-3-rasvahappojen määristä. Pitoisuudet olivat pienemmät kuin mitä Ruotsin elintarvikevirasto ilmoittaa. Vähentymisen syyksi arvellaan muutoksia kasvatetun lohien ruokinnassa. Kirjoloheille syötetään kasviksia ja viljaa, joissa on runsaasti omega-6- ja vähän omega-3-rasvahappoja.

Lohinäytteiden omega-3-pitoisuudet jäivät alle 3 g / 100 g (Elintarvikeviraston ilmoittama määrä) ja huonoimmillaan pitoisuus oli vain 1,7 g. Professori Livar Frøylandin mukaan syynä on juuri kalojen ruokinta yhä enemmän viljalla ja kasviperäisillä öljyillä. Seurauksena on ollut kalan omega-3:n väheneminen puoleen ja omega-6:n lisääntyminen. Frøylandin mukaan villi norjalainen lohi sisältää keskimäärin 4 grammaa omega-3:a/100 g lohta.

Ajattelemisen aiheita antoi tohtori Tolonen. Pidän tilannetta hyvin valitettavana ja on verrattavissa tutkimusnäyttöihin vapaasti laiduntavan karjan paremmasta lihan, maidon ja rasvan laadusta. Villi ja vapaa lohi on huomattavasti terveellisempi kuin viljelty kala. Kuluttajalla on vähänlaisesti mahdollisuuksia tietää mitä hänen ostamansa kala on syönyt. Villin lohien liha on yleensä harmahtavaa ja kasvatetun kalan liha on punertavaa. Ravintoasiantuntijoiden harvoista yhteisymmärryksen lähteistä on kuitenkin syytä pitää kiinni (yleensä me nimittäin kinastelemme kaikista asioista!): ***Syökää kalaa - se on terveellistä!*** Tuohon pitää lisätä varmuuden vuoksi, että kalaa kannattaa syödä eri lähteistä, järvi- ja merikaloja, pieniä ja suuria kaloja vuorotellen.

Lähde: [Bioviita, 3.5.2007](#)

[Raju ryypäminen kutistaa aivoja](#)

Amerikkalaiset neurologit ovat kokoontuneet [59. vuosikokoukseen Bostoniin 28.4.-5.5.2007](#). Yksi työryhmä on esitellyt vastavalmistuneen tutkimuksen alkoholin vaaroista. He vahvistavat yleisenä pidetyn oletuksen, että säännöllinen ja raju alkoholinkäyttö vähentää aivojen tilavuutta.

Lääketieteellisistä seurantatutkimuksista kuuluisassa [Framinghamin](#) kaupungissa valittiin umpimähkään 1 839 koehenkilöä, joiden ikä oli 34-88 vuotta. Alkoholin käytön mukaisesti heidät jaettiin erilaisiin ryhmiin:

- absolutistit
- alkoholin käytön lopettaneet
- hyvin vähän alkoholia käyttävät (1-7 annosta viikossa)
- kohtuukäyttäjät (8-14 annosta viikossa)
- alkoholin suurkuluttajat (yli 14 annosta viikossa)

Heidän aivonsa kuvattiin MRI-tekniikalla (magneettiresonanssi), jolla saadaan näkyville aivoissa tapahtuvia muutoksia. Aivokuvat vahvistivat oletuksen, että sydänterveyttä varten otetut pienet alkoholiannokset ovat aivoille riskittömiä. Sen sijaan, mitä suurempia

alkoholimääriä nautittiin, sitä enemmän aivojen tilavuus väheni, sanoo tutkimuksen julkistaja Carol Ann Paul (Wellesley College, Wellesley, MA). Alkoholin suurkuluttajilla aivojen kutistuminen oli 1,6 prosentin luokkaa verrattaessa absolutisteihin.

Lähde: [Science Daily, 3.5.2007](#)

[Insuliinin käyttöön innostava palvelu diabeetikoille](#)

#

Minulle tulee runsaasti palautetta kirjoituksistani (sähköposti, kirjeet, puhelinsoitot, blogikommentit). Äskettäin Suomen Potilaslehdessä (1/2007) ilmestynyt neutraali kirjoitukseni diabeteksestä on saanut väen liikkeelle. Voit lukea koko jutun [tästä](#) (http://www.ravintokirja.fi/Sundqvist_Potilaslehti_1_2007.pdf).

Saamani palautteen perusteella kirjoitus on jakanut Suomen kansan kahtia. On sellaisia potilaita, jotka kertovat yrittäneensä **välttää lääkkeisiin turvautumista** viimeiseen asti, tarkoituksenaan järkeistää ruokavalionsa, lisätä liikuntaa, lopettaa tupakointi, laihduttaa ja huolehtia siitä, että elämäntapa yleensäkin on mahdollisimman terveellinen. Sitten on sellaisia potilaita, jotka lähestulkoon diabeteksen ensioireista lähtien **alistuvat lääkkeelliseen hoitoon** ainoana keinona hoitaa tyyppin-2 diabetestä (aikuistyyppin diabetes).

Kiitos palautteesta! Varsinkin Diabetesliiton oma ravitsemusterapeutti osoittaa harkintakyvyn puutetta kun hän pitää palautteessaan minulle harmillisena sitä, että potilaat kysyvät lisää hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta diabeteksen hoidossa. Ei tästä pidä harmistua, tästä pitää iloita! Diabetespotilas on nimittäin silloin oivaltanut, että ruokavalion sisältämiä hiilihydraatteja karsimalla hän voi viettää täysipainoista elämää ilman diabeteslääkitystä. Hän onnistuu laskemaan verensokerinsa normaaliksi sillä tavalla, että haiman oma insuliinintuotanto riittää tuon ruoan sisältämän vähäisemmän hiilihydraattikuorman hallitsemiseksi tai sen heikomman tehon (insuliiniresistenssi) huomioon ottamiseksi.

Välillä minusta tuntuu, että Diabetesliitossa kumarretaan liiaksi Novon suuntaan. [Novo Nordisk](#) on merkittävä diabeteslääkkeiden ja -tarvikkeiden valmistaja. Kun lukee Diabetesliiton ja Novon valistusmateriaalia ei voi olla huomaamatta selkeää suuntausta: Tässä on kyseessä insuliinin lisääntyneeseen käyttöön ohjaavasta palvelusta diabeetikolle, halutaan mahdollisimman monen potilaan siirtyvän pysyviksi lääkehoidon käyttäjiksi. Novo Nordisk tekee hyvää [tulosta](#): Insuliinin myynnin arvo kohosi 32% ensimmäisellä vuosineljänneksellä 2007.

Tällaista ravitsemusneuvontaa (Diabetesliitto + NovoNordisk) minä kutsuisin diabetespotilaan tehostetuksi insuliininkäyttöön valmistavaksi "hoidoksi":

Diabeetikon elämässä ruoan merkitys korostuu, koska syöminen nostaa verensokeria. Liikunta ja lääkkeet taas laskevat verensokeria. Näiden kolmen keskeisen asian hallinta ja yhteensovittaminen mahdollistavat hyvän hoitotasapainon ja hyvän elämän. Diabeetikolle sopii ruokavalio, jossa on runsaasti hiilihydraatteja proteiineihin ja rasvaan nähden eli leipää, viljaa, perunaa, riisiä, pastaa, hedelmiä ja kasviksia. Rasvaa suositellaan mahdollisimman vähän, näkyvässä muodossa ja kasvirasvana. Diabeetikoille sopiva ruokavalio on muuttunut vuosien myötä ja siksi on aiheellista huolehtia siitä, että diabeetikon tiedot oikeasta

ruokavaliosta ovat ajan tasalla muun hoidon kanssa. Nykysuositusten mukaan diabeetikot voivat syödä samaa ruokaa kuin ei-diabeetikotkin. Erityisiä diabeetikoille valmistettuja dieettiruokia ei enää tarvita. Jopa sokerikin on pieninä annoksina sallittu.

Tässä teille varsinainen sokeripommi! Novo Nordisk tarjoaa pohjoismaisille lukijoilleen [ruokareseptejä](#). Mitä sanotte tällaisesta kakkureseptistä diabeetikolle?:

Jogurttikakku

100 g margariinia
125 g sokeria
2 munaa
2 omenaa
60 g kaurahiutaleita
125 g vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 dl jogurttia

Puhutaan suu puhtaaksi! Onko todellakin niin, että hyvään hoitotasapainoon tyyppin 2 diabeetikko ei voi päästä ilman lääkkeitä? Onko tuo makea elämä diabeetikolle niin tärkeä juttu? Hiilihydraatteja rajoittamalla jotkut potilaat ovat pysyneet terveinä vuosikautia ja kertovat jopa laihtuneensa. Laihtuminen on lähes mahdotonta jatkuvan insuliinilääkityksen (anabolinen, rakentava hormoni) vallitessa. Olenko minä täysin kaheli, kun pidän Diabetesliiton ravintovalistusta ihmeellisenä?

Anonyymi said...

Käsittämätöntä potaskaa diabeetikon ruokavaliosta toltä lääkeyhtiöltä!

Hieman faktoja:

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/3/1/16>

Kyseessä on maailman johtavat tutkijat tällä alalla.

5/02/2007 1:22 PM

Anonyymi said...

Olis muuten mukava nähdä tuo diabetesliiton "ravitsemusterapeutin" kirje kokonaisuutenaan... kuulosti sen verran huvittavalta!

5/02/2007 1:39 PM

Anonyymi said...

Sinä osaat sitten olla ärsyttävä Christer - oikealla tavalla!

Tommi

5/02/2007 1:42 PM

Anonyymi said...

Mihin katosi se ravintokirjamainos diabetes-liiton etusivulta..?! WTF?!

5/02/2007 1:50 PM

Anonyymi said...

Et ole kaheli! Saatat toki noilla jutuillasi lisätä ongelmiasi Diabetesliiton suuntaan. Se liitto on ehkä puhdasoppisin virallisterveellisen ruokavaliion soveltaja tällä hetkellä koko Suomessa. Olet toki oikeassa tuossa viestissäsi että diabeetikon ei pidä syödä niin paljon sokeria kuin Diabetesliitto suosittelee. Mutta mitä sinä yksittäisen ihmisenä voit tehdä asian hyväksi?? Tarvitaan joukkovoimaa, tarvitaan uusia tutkimuksia, tarvitaan rahaa.

Kävin läpi linkkisi. Ruotsissa näyttäisi olevan aika kova meno päällä. Sen vähän minkä ymmärsin, niin siellä näyttäisi olevan jonkinlainen joukkovoima (lääkäri Dahlqvist?) liikkeellä.

Rohkeuden puutteesta sinua ei voi syyttää, Christer, mutta mitä hyötyä kirjoittelusta mahtaa olla? Tarvitset lääkärin arvovaltaa ja lisää tutkijoita toimintaasi mukaan jos meinaat onnistua tuossa diabeetikon hoitosuositusten muuttamisessa. Ja sittenkin lääketeollisuus jyrää sinut alleen!

Keskittyisit vain siihen urheilijan ravitsemukseen! Siinä olet maan paras asiantuntija. Luentojesi ja kirjoitteluasi urheilijan ravinnosta olen innolla seurannut.

5/02/2007 1:58 PM

[Jari](#) said...

Voisi löytyä aika mielenkiintoisia asioita, jos joku perehtyisi tarkemmin Diabetesliiton ja miksei Sydänliitonkin rahavirtoihin.

Tässä vielä yksi linkkivinkki englanninkielisiin:

[The Cure for Diabetes](#)

(<http://www.menshealth.com/cda/article.do?site=MensHealth&channel=health&category=other.diseases.ailments&conitem=4a935e4e40fae010VgnVCM20000012281eac>)

5/02/2007 2:03 PM

[veteraaniurheilija](#) said...

Anonyymit ovat kommentoineet blogikirjoitustani.

Käsittämätöntä potaskaa diabeetikon ruokavaliosta tolta lääkeyhtiöltä!

Näin on. Aika alas on vajottu minunkin mielestäni.

Olis muuten mukava nähdä tuo diabetesliiton "ravitsemusterapeutin" kirje kokonaisuutena

Olkoot yksityiskohdat toistaiseksi minun ja ravitsemusterapeutin välisiä asioita. Varmaan hän kirjeessään tyydyttää työnantajansa näkemystä.

Mihin katosi se ravintokirjamainos diabetes-liiton etusivulta

Minä en ole vastuussa Diabetesliiton kotisivuista.

Et ole kaheli! Saatat toki noilla jutuillasi lisätä ongelmiasi Diabetesliiton suuntaan. Se liitto on ehkä puhdasoppisin virallisterveellisen ruokavalion soveltaja tällä hetkellä koko Suomessa.

Hehe... Mukava kuulla, että en ehkä ole ihan kaheli. Siinä olen samaa mieltä kanssasi, että Diabetesliitto on valjastanut Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan opit käyttöönsä esimerkillisen hienosti. Palveleeko se diabetespotilaan tervehtymistä, on sitten ihan eri kysymys.

Rohkeuden puutteesta sinua ei voi syyttää, Christer, mutta mitä hyötyä kirjoittelusta mahtaa olla? Tarvitset lääkärin arvovaltaa ja lisää tutkijoita toimintaasi mukaan jos meinaat onnistua tuossa diabeetikon hoitosuosittelusten muuttamisessa. Ja sittenkin lääketeollisuus jyrää sinut alleen!

Blogissani on esillä rohkeitakin asioita. Se on ominaista luonteelleni. Tykkään kaivella epäselviä asioita. Diabeetikon hoitosuosituksissa on paljon epäselvää. En elättele suuria toiveita mistään muutosvoimasta. Siihen ei aikani riitä, eikä myöskään energiani. Toivottavasti pienestä raapaisustani kuitenkin syntyy uutta liikehdintää. Potilaalla on oikeus parhaaseen mahdolliseen hoitoon. Suomessa on voimassa laki potilaan oikeuksista. Hoitoon tyytymätön voi tehdä **muistutuksen** hoitolaitokselle. Semmoisesta voi ihan aidosti olla hyötyä, tosin melkoista oma-aloitteisuutta se vaatii. Tuollaista liikehdintää on tällä hetkellä Ruotsissa.

Kiitos kommentista!

5/02/2007 2:56 PM

Anonyymi said...

Selvinkin miksi diabetesliiton suositukset on kotoisin isoista pakaralihaksista.

Ravitsemusneuvottelukunnassa istuu muutama ravitsemusterapeutti joten ei ihmeekkään kun ei ymmäretä mitä pitäisi tehdä..

5/02/2007 9:07 PM

Maratonin loppuaika: 1 viikko!

Silmiin sattui aika huvittava urheilusuoritus.

Greg Billingham saapui sunnuntaina 29.4.2007 maaliin Lontoon maratonilla viikko sen jälkeen kun kilpailu alkoi. Billingham, 39, päätti soveltaa maratonilla äärimmäisen hidasta juoksutapaa. Hän opetteli "juoksemaan" viisi kilometriä noin kymmenessä tunnissa. Hitaalla vauhdinpidolla Billingham keräsi rahaa leukemiaan sairastuneiden lasten säätiölle. Billingham toivoi, että sai kerättyä 30 000–40 000 puntaa (44 000–58 000 euroa) hyväntekeväisyysjärjestölle.

"Alussa ihmiset katsoivat minua kummeksuen, eivät tienneet pilailinko vai mitä", Billingham kertoi. Billingham ei ollut aiemmin juossut maratonia. Hän opetteli varta vasten kisaa varten hitaan juoksutavan, eteni kuin hidastetussa filmissä. Hän opetteli pitämään jalkaa ilmassa useita sekunteja. "Kehityin koko ajan kisan edetessä. Mitä pidemmälle pääsin, sitä parempi olin."

Lähteet: [BBC News 29.4.2007](#), [Helsingin Sanomat, 30.4.2007](#)

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 21) ilmestyy heinäkuussa vuonna 2007.