

Christerin ravintouutisia numero 21, kesäkuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 21, kesäkuu 2007.....	1
Johdanto	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	2
Aloe vera - pelkkää vettäkö?.....	3
Maitoa suoraan maataloilta - vähemmän allergiaa ja astmaa!.....	12
Luonto voittaa!.....	19
Hyvä vanheneminen.....	21
Lopettakaa se limsan kittaaminen!.....	22
Sveitsin halki juoksun saldo: 1 kg kevyemmät lihakset	23
Palautusjuoma tarpeellinen kovaa treenaavilla	23
Nuoret äidit synnytyksen jälkeen kävelemään.....	25
Kofeiinipitoiset urheilujuomat toimivat helteelläkin	26
Viisi minuuttia väsymyksestä	26
Diabeetikko syököön nyt virallisesti paljon hiilihydraatteja.....	29
Kundit kondikseen - voittoisa kampanja.....	31
Vuoden laihdutuslimbo on Biokolone-A	31
Kaikenlainen liikunta on hyväksi terveydelle.....	32
Lisää Coc-Colan veden ylistystä.....	33
Viisi minuuttia urheilijan lihaksista	36
Rolls pyöristää ihmisiä uudella konseptilla	38
Sopivaa liikuntaa työikäisille	40

Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. 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 sähköpostiviestini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



**FORUM
DATORUM**

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (18-vuotta). ”Kesällä tehdään hiihtäjiä.” Nyt on kova treenikausi meneillään!



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-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 25.6.2007) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 5 euroa (tarjous!) 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 5 €/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

Aloe vera - pelkkää vettäkö?

##

Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti (jo 27 kommenttia puolesta ja vastaan). Paikoitellen kommentit saavat tarpeettoman katkeria äänensävyjä. Ymmärrän toki elinkeinoaan harjoittavan puolustavan tuotettaan. Minulla on ollut harvinaisen mielenkiintoinen kirjeenvaihto erään Aloe veraa maahan tuovan yksityishenkilön kanssa, mutta hän on oikeustoimilla uhaten kieltänyt kirjeenvaihdon julkaisemisen. Tarpeetonta harmia en halua itselleni, joten kirjeiden sisältö jääköön hänen ja minun väliseksi asiaksi. Olen pyytänyt häneltä edustamansa tuotteen laboratorioanalyysijä ja yhteyttä yrityksen ulkomaan toimiston asiantuntijoihin. Toivottavasti saan kaipaamiani lisätietoja ja julkaisuluvan niille tiedoille. En ole vielä 2.7.2007 saanut kaipaamiani laboratoriotuloksia suoraan tehtaalta.

Sano sinäkin mielipiteesi Aloe vera -juomasta. Onko huuhaata? Toimiiko?

Tuotteen jälleenmyyjä lohtii ilmoille seuraavan viisauden: "Ongelmana ei ole aloe vera -kasvi. Se on terveellinen, täynnä vitamiineja ja kivennäisaineita. Siitä saatu päivänraikas geeli taatusti on ihmiselle hyödyllinen. Ongelmana on

tuon kaupallinen litku jota myydään litran pakkauksissa."

Vitamiineja ja hivenaineita juomassa tuskin on olleenaan, mutta nyt tarjotaan selitykseksi saponiinin suolistoa puhdistavaa vaikutusta. Näin ravintoaineet imeytyisivät ravinnepöyhistäkin ruoka-aineista tehokkaammin. Uskallan tätäkin selitystä epäillä. Miten on mahdollista, että valmistajan omilta kotisivuilta ei löydy tarkkoja vitamiini- ja hivenainemittauksia, ei myöskään tarkkaa tietoa miten paljon näissä juomissa on sitä mahdollisesti hyödyllistä saponiinia? Tietääkö kukaan?

Erään [mainossivuston](#) mukaan Aloe Vera sisältää 75 tunnistettua ravintoainetta, joita elimistömme tarvitsee. Ainetta voi juoda, sivellä iholle ja käyttää muullakin tavoin. Jokainen voi nauttia Aloe Veran ainutlaatuisista ominaisuuksista: Ravitsee kehoa, tasapainottaa vatsan ja suoliston toimintaa, tukee immuunijärjestelmän toimintaa, lievittää kipua, estää tulehduksia, torjuu bakteereita, viruksia, sieniä, nopeuttaa haavojen paranemista, stimuloi solujen uusiutumista, läpäisee kudoksen, hajottaa kuolleen kudoksen, virkistää ihon verenkiertoa, ehkäisee ja lievittää kutinaa, kosteuttaa...

Minä sain kokeiltavakseni yhden pullon juotavaa Aloe Veraa (Forever Living Products). Esittelijä oli kaikin puolin fiksu ja yhdessä mietimme tuota fantastista kasvia joka oli purkkiin saatu. Itse ruokailen varsin terveellisesti enkä odottanut minkäänlaisia ihmeitä juoman avulla kokevani. Näin ei käynytäkään. Hiukan kitkerä liuos tuli ohjeistuksen mukaisesti juotua ja elämä jatkui kuten ennenkin. Olin vähintään yhtä pirteä kuin ennenkin.

Ruotsin elintarvikevirasto ([Livsmedelsverket](#)) tutki äskettäin juotavat Aloe Vera tuotteet. Huomaan minunkin nauttimani tuotteen kuuluvan tutkittujen tuotteiden joukkoon. Viesti on todella tyyli: Aloe Vera sisältää pääasiassa vettä ja minimaalisen vähän vitamiineja ja hivenaineita. Voi olla, että pullon henki pitää huolta 75:stä tunnistetusta ravintoaineesta, mutta Elintarvikeviraston mittarit eivät juurikaan värähdä! Minulla ei ole syytä epäillä Elintarvikeviraston mittalaitteita, sillä noilla laitteilla on mitattu leipien, lihojen, muiden juomien, kananmunien ym. ravintoarvot. Aloe vera -uute voi toki olla ihmiselle hyödyksi, mutta vaikutusmekanismi ei voi perustua normaaleihin ravintoaineiden vaikutusmekanismeihin. Pullon henki paljastunee aikanaan tai sitten kyseessä on huijaus.

Tässä tulokset:

Selitykset: tuhka on mitattu sen takia, että paljastuisi onko tuotteen orgaanisen aineen polttamisen ja veden kiehumisen jälkeen jäljellä enää mitään suolaa ja hivenaineita. Rutiinomainen ravintoainetutkimus josta ei nyt tässä vaiheessa kannatta muuta ihmetellä kuin tuhkan erittäin vähäistä määrää. HH = hiilihydraatti.

Tuote	Yritys	Vettä	Ravintoaineita	Vitamiineja	Hivenaineita
Donsbach hapetettu Aloe Vera Juice	Hela Pharma AB, Falköping	99,3%	0,5% HH 0,2% rasvaa 0,03% tuhkaa	Alle laitteiston määritystason	Hyvin vähän tai alle määritystason
Sasco Aloe Vera Juice	SASCO AB, Uppsala	99,2%	0,5% HH 0,1% rasvaa 0,2% tuhkaa	Alle laitteiston määritystason. Myös tuotteeseen lisätty askorbiinihappo!	Hyvin vähän tai alle määritystason. Natriumin ja kaliumin kohdalla saadaan mitta-arvo.
Natur-apoteket Aloe Vera Juice + vihreää teetä	Vitamex AB, Norrköping	93%	6,5% HH 0,4% rasvaa 0,2% tuhkaa	Alle laitteiston määritystason.	Hyvin vähän tai alle määritystason.
Aloe Vera Gel (tätä minäkin join kokeeksi)	Forever Living Products Scandinavia AB, Mölndal	95,3%	4,4% HH (josta 3,6% sorbitolia!) 0,09% rasvaa 0,2% tuhkaa	Alle laitteiston määritystason. Poikkeuksena 54 mg askorbiinihappoa /100g, 1,54 mg tokoferoleja/100g	Hyvin vähän tai alle määritystason. Natriumin ja kaliumin kohdalla saadaan mitta-arvo.
Aloe Berry Nectar	-"-	90,5%	9,1% HH (josta 7,8% fruktoosia, 1,9% sorbitolia) 0,2% rasvaa 0,2% tuhkaa	Alle laitteiston määritystason. Poikkeuksena tuotteeseen lisätty 83 mg askorbiinihappo/100g, 1,30 mg tokoferoleja/100g	Hyvin vähän tai alle määritystason. Kaliumin kohdalla saadaan mitta-arvo.

Proteiinia tuotteissa oli niin vähän, että mitään luotettavia lukemia ei saatu!

Elintarvikevirasto on kysynyt valmistajilta mihin ravintoaineisiin väitetyt terveysvaikutukset voivat perustua. Hela Pharma AB on vastannut, että he poistavat terveysväitteet tuoteselosteesta. Vitamex on päättänyt lopettaa tuotteen myynnin. Forever Living Products haluaa toimittaa Elintarvikevirastolle selvityksen tuotteen vaikutuksesta jos osoittautuu, että tuotetta markkinoidaan virheellisesti ja kysyy neuvoja pääkonttorista USA:ssa miten menetellä jatkossa. SASCO AB pitäytyy edelleen terveysväitteissä ja pitää kiinni siitä, että 0,5 % tuotteesta sisältää peräti 200 eri vaikuttavaa ainetta ja tuotetta voidaan täten sanoa ravintolisäksi.

Olen todella ymmälläni! Olin niin toivonut rehelliseltä vaikuttavan myyjän puolesta, että tuote olisi edes olevinaan aidosti otettava ravintolisä. Näillä näkymin en voi suositella Aloe Vera -uutteita ravintolisinä. Vaikutus perustuu veden nauttimiseen. Hanasta saa edullisempaa vettä.

Kommentteja? Lohdutusta minulle ja kauppiaalle? Pitäisikö muitakin luontaistuotteita testata tällä tavalla?

Anonyymi said...

Expressen-lehti kirjoittaa myös asiasta. En ole nähnyt suomalaislehdissä vielä. Tämä on aika paha juttu Aloe Vera -businekselle, mutta olihan se odotettavissa. Kiitos valppaudestasi.

perjantai, kesäkuu 22, 2007 11:07:00 PM

veteraaniurheilija said...

Bisnestä saa ja pitääkin olla, mutta jos se perustuu epärehellisyyteen, silloin minä harmistun. Ilmiselvästi Aloe Vera -uutteen purkittamisessa tapahtuu jotain ikävää. Sinänsä terveellisenä pidetyn (ja tieteellisissä kokeissakin osoitetun) Aloe Vera -kasvin terveysominaisuudet eivät voi purkitetussa tuotteessa perustua vitamiini-, antioksidanti- tai hivenainevaikutukseen. Tämä on se bisneksen varjopuoli: Myydään herkkäuskoisille ihmisille aloe veralla saastutettua vettä noin 30 euron litrahintaan.

Sähköpostiini on tullut myös erään aloe vera kauppiaan selostus erityisestä aloe vera vedestä. Vettä tuotteeseen ei ole erikseen lisätty, se olisi jo huijausta. Ei ehkä olekaan, mutta aloe -kasvi on ns. sukkulentti, joka imee vettä sisäänsä valtavia määriä. Minun mielestäni vesi on vettä vaikka sen imisi kuka tai mikä tahansa sisäänsä. Luonnollisessa ympäristössä taatusti kasvi pystyy hyödyntämään maaperän mineraalit, mutta koska niitä ei löytynyt purkista (natriumia ja kaliumia lukuunottamatta) täytyy jotain tapahtua siinä purkitusvaiheessa.

Mielenkiintoista!

lauantai, kesäkuu 23, 2007 12:06:00 PM

Anonyymi said...

Olet itse kokeillut Foreverin Aloe vera geelijuomaa yhden kuukauden. Ohjeistus on kokeilla kolme kuukautta (koska kyseessä luontaistuote, jonka vaikutusaika vaihtelee yksilöllisesti), jonka jälkeen saat rahasi takaisin ellet ole tuotteeseen tyytyväinen. Humpuukille saa harvoin 90 päivän asiakastyytyväisyystakuuta. Kyseisellä firmalla on tyytyväisiä asiakkaita yli 120 maassa ja se on toiminut perhe-(ei pörssi-)yrityksenä pian 30 vuotta. Ei ole siis perustettu varta vasten tätä aloebuumia silmällä pitäen.

Mitä tulee noihin Ruotsin elintarvikeviraston tuloksiin, tuo runsaan veden määrä tuotteessa ei ole yllättävää. Onhan monissa kasviksissa yli 90 prosenttia vettä, esim.kurkussa. Aloe veran terveydelle hyödyllinen vaikutus ei perustu ainesosien korkeaan määrään vaan niiden yhteisvaikutukseen. Lähipiirissäni on monia Aloe vera geelijuoman aktiivisesta käytöstä hyötynyttä. Epäsäännöllinen vatsan toiminta on säännöllistynyt, ihon kunto kohentunut, limakalvot pysyvät hyvässä kunnossa myös siitepölyaikoina ilman allergialääkityksiä, jatkuva väsymys helpottanut.

Suosittelen lämpimästi kaikkia itse ensin testaamaan geelijuoman, ennenkuin määrittelee sen pelkäsi ylihinnoitelluksi vedeksi. Oman ja monen muun kokemuksen perusteella kraanavedellä ja aloe vera geelijuomalla on vissi ero, eikä se johdu lumevaikutuksesta tai joukkosuggestiosta. Kannattaa tutustua norjalaisen lääkärin Audun Myskjan suomeksikin ilmestyneeseen kirjaan Aloe vera - luonnon aarreaita. Kirjoittaja tuo esille potilastapauksia, joissa hän on koululääketieteen ohella käyttänyt aloe veraa niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Kirjassa on myös tietoa maailmalla tehdyistä Aloe vera-tutkimuksista, onhan kasvi yksi tutkituimmista hyötykasveista.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 9:32:00 AM

Anonyymi said...

Muutamia noita Aloe Vera -litkun juojia olen tuntenut, ja kaikki vannovat parantuneensa suurin piirtein paiserutosta sen avulla.

Yhteistä näille ihmisille on se, että he ovat muutenkin taipuvaisia uskomaan mihin tahansa. Niin kauan, kun tuotteesta ei ole tehty laajoja kaksoissokkotestejä, katson "vaikutuksen" olevan tasan plaseboa.

P

maanantai, kesäkuu 25, 2007 10:42:00 AM

veteraaniurheilija said...

Kiitos Anonyymi viestistäsi jolla ilmaiset saaneesi apua Aloe vera -juomasta. Sen verran minulla on tuota tiedemiehen vikaa, että minä pyytäisin sinua arvioimaan mihin teho vaikutus perustuu. Ei ole syytä epäillä Ruotsin Elintarvikeviraston laboratoriotuloksia. Tuossa käyttämässäsi juomassa ei ole juurikaan mitään ravintoaineita.

En tietenkään epäile kertomuksesi aitoutta, ihmettelen vain mihin vaikutus voi perustua. Ei ainakaan ravintoaineisiin. Täytyy olla jokin muu selitys. Mikä?

maanantai, kesäkuu 25, 2007 10:44:00 AM

veteraaniurheilija said...

Vakiokommentojani *P* näyttäisi olevan yhtä epäileväisellä kannalla kuin minäkin. Kiitos.

Minulle voi lähettää (ilmaiseksi) 6 litraa Aloe vera -uutetta. Lupaan sääntillisesti juoda litkut mahdollisimman tarkasti ja tieteellisesti muistiin merkiten kaikki havaintoni. Juomat sponsoroiva yritys saa tietenkin erityismaininnan yhteistyökuvioista.

Olen ennenkin suostunut näihin ihmiskokeisiin. Söin tohtori Tolosen sponsoroimana Fosfoseriiniä. Minusta piti tulla viisaampi. En huomannut mitään mullistavaa. Sain aika ison kasan noita pillereitä. Söin ne kaikki. Ihan yhtä tyhmä olin ennen ja jälkeen pillerikuurin. Niin muuten, yhden asian suhteen huomasi selvän eron - otin etäisyyttä tähän tohtoriin pillerikuurin aikana. Tähän en ehkä olisi pystynyt ilman pillerikokeiluani.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 10:55:00 AM

veteraaniurheilija said...

Aloe veran puolesta puhuva Anonyymi sanoo:

"Aloe veran terveydelle hyödyllinen vaikutus ei perustu ainesosien korkeaan määrään vaan niiden yhteisvaikutukseen."

Miten herkkien mittalaitteiden löytämättä jäänyt "ei mitään" voi yhdessä vaikuttaa terveyttä edistävästi?

maanantai, kesäkuu 25, 2007 11:13:00 AM

Anonyymi said...

Ehkä tämä on se homeopaattinen "veden muisti" -juttu?

t. aina yhtä kyyninen *P*

maanantai, kesäkuu 25, 2007 1:19:00 PM

Bogart said...

Olen kokeillut Foreverin Aloe Vera geelijuomaa kolmen kuukauden aikana. Olihan rahat luvassa takaisin ellen olisi tyytyväinen. En huomannut mitään vaikutusta. Tunsin itseäni niin tyhmäksi etten edes kehdannut pyytää rahaa takaisin.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 3:19:00 PM

Anonyymi said...

Aloe Vera ei toiminut minulla. Vai että olikin vain vettä! Olisihan se pitänyt arvata. Oli niin moneen eri vaivaan luvattu tehoavansa.

Oli sen verran reilu myyjä, että lupasi rahat takaisin ellen ole tyytyväinen. Täytyy testata saako rahat myös takaisin.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 3:30:00 PM

Anonyymi said...

Pyysit arvioimaan, mihin aloe vera gel-juoman vaikutus mielestäni perustuu. Minussa ei ole tiedemiehen vikaa, mutta arvioisin myönteisten vaikutusten johtuvan pääosin aloessa olevasta saponiinista, joka puhdistaa suolen limakalvoja kuona-aineista. Näin ollen jokapäiväisestä ravinnosta saamamme ravintoaineet imeytyvät tehokkaammin elimistöömme.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 11:24:00 PM

Anonyymi said...

Minä olen elänyt siinä harhaluulossa, että ihmisen ruoansulatuskanava on itse itsensä puhdistavat järjestelmä -näin ainakin asiaan erikoistuneet lääkärit sanovat selittäessään miksi paastot ja suolihuuhtelut ovat turhia.

Suoliston hyvinvoinnilla on verrattoman suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Siksi ihmisen pitäisi juoda riittävästi vettä, harrastaa liikuntaa ja syödä sopivaa ruokaa että suolisto hoitaisi hommansa kuten sen on tarkoitettu eikä uskoa mihinkään humpuukiin.

P

tiistai, kesäkuu 26, 2007 7:27:00 AM

Anonyymi said...

Paljonko aloe verassa -juomassa on saponiinia? Tämä oli aika yllättävä vihje! Olisi maailmanluokan sensaatio jos tämä väite olisi totta.

biokemisti

tiistai, kesäkuu 26, 2007 10:08:00 AM

Anonyymi said...

Keinotekoisien, lisäaineilla kyllästetyn ja ravintoarvoiltaan heikentyneen ruoan aikakausi on ihmiskunnan historiassa aika mitättömän lyhyt. En oikein jaksa uskoa, että siinä ajassa evoluutio olisi tehnyt tehtävänsä ja mukauttanut ihmisen ruoansulatusjärjestelmän makkäri- yms. dieeteille.

On totta, että mikään ravintolisä tai muu luontaistuote ei yksinään korvaa terveellisiä elämäntapoja ja monipuolista ruokavaliota. Valitettava totuus vain on, että monien ruokaamme käytettävien, puhtaina ja terveellisinäkin pidettyjen raaka-aineiden ravintoarvot ovat tippuneet viime vuosikymmenten saatossa romahdusmaisesti ihmisen virheellisen ja luontoa kuormittavan toiminnan vuoksi. Maaperä, jossa raaka-aineita viljellään, on köyhtynyttä jne.

Biokemisti:Mitä tuohon saponiiniin tulee, se on aika yleinen aine kasveissa. Voithan kysellä aloe geelijuoman valmistajalta heidän laboratoriotuloksiaan, jos niistä vaikka saponiinin määrä ilmenisi.

tiistai, kesäkuu 26, 2007 12:55:00 PM

veteraaniurheilija said...

Päivän aikana on tullut arvokkaita kommentteja. Olen lähettänyt kyselyjä eri paikkoihin, että saataisiin selvyys tästä harmillisesta Aloe vera -juomaa kohdanneesta takaiskusta. Pysykää linjoilla! Saponiini selitys tuntuu uskottomalta, *p* valisti meitä, että suoli puhdistaa itse itsensä. Näin minäkin olen asian ymmärtänyt. Eikä 99% vesiliuokseen kovin paljon saippua-ainetta eksy!

tiistai, kesäkuu 26, 2007 11:50:00 PM

Anonyymi said...

<http://pt.wkhealth.com/pt/re/alpt/abstract.00001716-200404070-00004.htm?jsessionid=GCxhLD9b4IzNChv1jn8KQl3tVYzy1G3c1FQ2CBnkpFW2js6ppFDG!1936724685!181195628!8091!-1>

keskiviikko, kesäkuu 27, 2007 5:21:00 PM

Anonyymi said...

Tuo äsken linkattu tiedosto ei mitään todista aloe vera -juoman hyödyistä. Se on ihan tunnettu tilaustutkimus, jossa aloe vera oli parhaassa mahdollisessa muodossa, ei siinä kaupallisessa ja arvottomassa muodossa joka tässä on käsiteltävänä.

Minä luulisin, että Vetsku on tehnyt ihan oikean havainnon. Ongelmana ei ole aloe vera -kasvi. Se on terveellinen, täynnä vitamiineja ja kivennäisaineita. Siitä saatu päivänraikas geeli taatusti on ihmiselle hyödyllinen. Ongelmana on tuo kaupallinen litku jota myydään litran pakkauksissa. Voitontavoittelun huumassa verkostomarkkinoijille on kaadettu ylivoimainen tehtävä. Näin oli pakko minunkin äsken todeta! Meidän (heidän) pitää vakuuttaa valistuneita ostajakandidaatteja, että kasvin ominaisuudet ovat litkussa säilyneet. Kaikki myyjän ylistyspuheet koskevat sitä aitoa kasvia, litku on pelkkää vettä, huijausta. Muistan pitkään jatkuneen kiistan eri aloe vera firmojen välillä, kenen tuote säilyy pitempään. Aloe veran säilyvyys on nimittäin tähän mennessä ollut suurimpana esteenä kasvin hyötykäytölle terveellisenä juomana. Se säilyy korkeintaan viikon sellaisenaan, pakastaminen tuhoaa sen ominaisuudet kuten myös kaikenlaiset säilytysaineet. Tämä on se iso ongelma! Hämmästelin suuresti kun ongelma lakaistiin maton alle ja bisnes alkoi elää entistä kukoistavampana. Purkitetussa aloe verassa siirtyi viimeinen myyntipäivä yhä pidemmälle, nyt se on kai jo yli vuoden säilyvää. Millä menetelmällä? Jo kuulemma salaisella, saa kuulla kun asiaa myyjänä tiedustelee. Totuuden nimissä on sanottava, että aloe vera bisneksessä on vakava huijauksen vaara. Valitettavasti en uskalla pistää tähän edes tuttua nimimerkkiäni, mutta takaan että kaikki ilmoittamani tieto perustuu monikymmenvuotiseen kokemukseen terveysalalla ja olen myös ollut mukana sekä pyramidi- että verkostomarkkinoinnissa. Onneksi nykyinen työ on sen verran haastavaa, että tuollaiset nolot bisnekset ovat jääneet pois kuvioista ja aloe veran kauppaaminen juotavana litkuna on minulta tältä erää historiaa. Arvostan sivustoasi, Vetsku, erittäin korkealle. Jatka samalla linjalla. Kyseenalaista, etsi tietoa, seuraa kirjoittelua, pohdi, aseta itsesi alttiiksi rehellisen tiedon puolesta. Voin vain kuvitella millainen kuhina käy sähköpostissasi! Aloe vera myyjät ovat hanakoita puolustamaan litkujaan.

keskiviikko, kesäkuu 27, 2007 6:13:00 PM

Anonyymi said...

http://www.palvelu.fi/evi/files/55_519_486.pdf

Katso oheisen raportin sivu 104. Raportin mukaan tutkimuksessa on käytetty vastaavaa, 97% aloe vera geeliä sisältävää juomaa.

Jos Elintarvikeviraston tai vastaavan tutkimuslaitoksen tulokset osoittavat, että aloe vera geelijuoma on 100 % vettä, sitten voidaan puhua vesilitkusta.

keskiviikko, kesäkuu 27, 2007 7:58:00 PM

veteraaniurheilija said...

Mielenkiintoista palautetta olen taas saanut anonyymeiltä. Kiitos. Ymmärrän toisen anonyymien tarpeen varjella mainettaan suoramarkkinointipuolella. Minulla ei ole syytä epäillä hänen kuvaustaan myyjien ankeastakin tilanteesta "litkuineen".

Toisen anonyymien olisin mieluusti nähnyt käyttäneen jotakin tunnistetta, sillä linkki vie mielenkiintoisen dokumentin pariin. Muistaakseni olen dokumenttia selailut, mutta en aloe veran näkökulmasta. Selventäviä lukuhetkiä tarjoaa anonyymi kaikille blogini lukijoille! Kiitos.

Minä niin vilpittömästi toivon, että tuon aloe vera -juoman suhteen ei olisi kaikki toivo mennyt. Jatkakaa tunnustuksianne bisnesrintamalla ja oikaiskaa mahdolliset väärinymmärrykseni. En pistä pahakseni vaikka kritisoitte minua voimakkaastikin. Minua kiinnostaa totuus ja selvyys tässä asiassa.

keskiviikko, kesäkuu 27, 2007 9:22:00 PM

Anonyymi said...

Olin vähän aikaa sitten Foreverin myyntitilaisuudessa. Oli hieman hassua kun myyjä sanoi myyvänsä kaikille vähintään kolme pulloa kerralla, sillä yksi pullo ei vielä riitä. Siitä olisi tullut aika kallis kokeilu (3 x 33 euroa). Voihan se aloe vera olla ihmiselle hyödyksi, mutta totesin saavani melko paljon ruokaa kaupasta tuolla satasella. Jäi minulta sillä kertaa ostamatta.

torstai, kesäkuu 28, 2007 10:28:00 AM

Anonyymi said...

On tämä aloe veran mustamaalaaminen aika ikävää. Minua aloe vera juoma on auttanut. Ei se ehkä kaikilla toimi, mutta voi olla niin paljon erilaisia syitä miksi se ei jotain ihmistä auta. Tuota vitamiinien puuttumista aloe verasta en usko. Täytyy olla joku väärinymmärrys.

perjantai, kesäkuu 29, 2007 1:39:00 PM

Anonyymi said...

Aloeta on tutkittu kauemmin kuin tämän sivun perustanut on nähnyt kesiä ja silti hän kuvittelee löytävänsä "totuuden".

Maailman viisaimmat tiedemiehet ovat tutkineet tuhansissa tutkimuksissa ja KUKAAN ei ole löytänyt syytä miksi aloevera ja oikein valmistettu aloeveramehu on niin tehokasta.

On oikein että aioita kyseenalaistetaan, mutta me jotka olemme vuosia saaneet auttaa ihmisiä, lähimmäisiämme, itseämme tuolla "ihmeaineella" emme voi kun harmistua ja samalla vähän naurahtaa kaikille epäilijöille.

Mutta kuten eräs arvostettu englantilainen lääkäri on minulle maininnut, muuta ei voi tehdä kun kertoa mahdollisimman monelle aloesta ja antaa mahdollisuus. Loppu on jokaisesta itsestään kiinni.

Ja nyt puhun ainoastaan Forever Living -aloesta, koska se ainoana stabiloidaan ja valmistetaan niin että se on identtistä elävästä kasvista saadun mehun kanssa.

Jokainen voi halutessaan katsoa tarkat valmistusmenetelmät netistä Foreverin nettisivujen kautta (sisältää useita videoita mm. valmistuksesta).

-Toisaalta, en minäkään usko jumalaan vaikka kuinka moni laboratoriotutkimus väittäisikin jumalan olevan olemassa.

:o)

maanantai, heinäkuu 02, 2007 3:01:00 PM

Anonyymi said...

Ruotsin tutkimus on myös tehty väärään kategoriaan. He ovat tutkineet aloeveraa elintarvikkeena! Eli tutkimuksissa on käytetty samoja tutkimusmenetelmiä kun raakojen porkkanoiden tai kasvisliemikuutioiden tutkimuksissa.

Jatkossa ehkä aloevera kannattaakin luokitella ravintolisän (elintarvike) sijasta terveystuotteeksi. Samalla kisasta putoaa moni aloevera -tuote joka ei edes markkinoille kuulu ja se puhdistaa entisestään aloeveran mainetta.

Se on ainakin varmaa että Forever aloen laatuinen aine tulee saamaan Ruotsin Hälsökostrådetissa terveystuote-rekisteröinnin ilman sen kummempia viivestyksiä.

Ruotsin Elintarvikeviraston tutkimusten tarkoituksena ei ollut kyseenalaistaa Aloen ominaisuuksia, vaan sen perustana on varmistaa, että tuotteiden takana oleva yritys täyttää vaatimukset sille, että sen tuote voidaan luokitella ravintolisäksi.

Yksi näistä kriteereistä on, että ravintolisä on elintarvike, joka on konsentroitunut vitamiini- ja mineraalilähde tai muu vastaava lähde, jolla on ravitsemuksellisia tai fysiologisia vaikutuksia.

Foreverin tuotteet eivät ole konsentroituneita vitamiini- tai mineraalilähteitä, sen sijaan Foreverin geelin muilla aineilla on ravitsemuksellisia tai fysiologisia vaikutuksia.

Ongelmana tässä onkin se, että asiasta tietämättömät eivät osaa lukea Ruotsin tutkimusta ja tekevät täysin maallikkomaisen tasoisia vääriä päätelmiä.

<http://www.iasc.org/articles.html> -sivulta löydät TARKEMPIA tutkimuksia aloeverasta, kuin tämä Ruotsissa tehty tutkimus.

maanantai, heinäkuu 02, 2007 3:35:00 PM

Anonyymi said...

Pari viimeistä kommenttia menee fanaattisuuden piikkiin. Aloe vera -juoman myyntiin liittyy niin paljon asiattomuutta ja tyhmyyttä, että on oikeastaan ihme että kommentoijan tapaiset myyntifanaatikot eivät ota itse selvää asioista ennen kuin aukovat päätään. Pidä pintasi Vetsku! Olet oikeassa kyseenalaistaessasi Aloe vera -juoman terveellisyyttä. Vettä saa hanasta. Ei sitä tarvitse 30 euron litrahintaan ostaa.

maanantai, heinäkuu 02, 2007 4:16:00 PM

Anonyymi said...

Juuri nuo kaksi kirjoitusta perustuvat faktoihin. Mistä ihmeestä keksit sanan fanaattinen kun joku kirjoittaa faktoja?

Kaikki näitä lukevat kyllä osaavat asettaa kirjoitukset sisällön mukaan asiallisiin ja asiattomiin.
:o)

Ei sinunlaisilla kirjoittajilla ole muuta kuin negatiivista annettavaa tälle keskustelulle..
Menee uskottavuuden pohja jos kirjoitetaan tärkeistä asioista tuollaisella tavalla, paha juttu koko sivustolle!

maanantai, heinäkuu 02, 2007 4:28:00 PM

veteraaniurheilija said...

Viime päivien aikana on tullut mielenkiintoisia kommentteja. Olen pyytänyt aloe vera -juomaa purkittavilta tuotantolaitoksilta tarkkoja laboratorioanalyseja. Heti kun saan ne, lisään ne tähän sivulle. Edelleen olen sitä mieltä, että aloe vera -juoman purkitusvaiheessa tapahtuu jotakin joka tuhoaa juoman vitamiinit ja hivenaineet.

Pidetään kommentit siisteinä ja faktatietoa saa mielellään tuoda esille.

maanantai, heinäkuu 02, 2007 5:14:00 PM

Anonyymi said...

Aloeveran purkitusvaiheessa todellakin tapahtuu jotain joka tuhoaa juoman ainesosia, sehän on aivan selvä asia.

Juuri sen vuoksi Forever käyttää maailmanpatenttiaan jolla aloevera stabiloidaan.

Stabilointi on ainoa tapa saada purkkiin aloemehu muuttumattomana ja vastaavana kuin suoraan kasvista puristettuna. Muut valmistajat kylmäpuristavat ja kuumapuristavat ja jauhavat jne..

Täällä tunnutaan kiertävän asiaa eri kanteilta eikä viitsitä ottaa asioista selvää. Miksi pitää pyytää selvityksiä jos nämä asiat on jo tutkittu miljoonan kertaan?

Miksi ei voi käyttää hyväksi jo olemassa olevia tutkimuksia jotka kiistatta osoittavat Forever -aloen olevan lähes identtistä vastapuristetun mehun kanssa.

Ei aloe counsilia turhaan ole aikanaan perustettu, käyttäkää sen tietämystä hyväksi (jos siis englanninkieli on hallussa)

maanantai, heinäkuu 02, 2007 5:23:00 PM

Maitoa suoraan maataloilta - vähemmän allergiaa ja astmaa!

*

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

Kirjoitettu alunperin 14.5.2007, merkittäviä muutoksia tekstiin tehty 27.6.2007

Emeritusprofessori Kalle Maijalalta terveisiä!

Sain tänään kirjeen professori Kaija Maijalalta. Hän puolustaa voimakkaasti maitorasvojen terveellisyyttä ja erityisesti maidon homogointi on häntä kiinnostanut. Turhaan hän on yrittänyt kannustaa tekemään tieteellisiä kokeita homogoinnin mahdollisten terveyshaittojen selvittämiseksi. Professori Maijala juo itse luomumaitoa (homogoinmatonta) ja päättää kirjeensä näin: "Maidon rasvan heittäminen tunkiolle merkitsisi koko maidontuotannon loppumista ja sen mukana märehäjien käytön vähenemistä. Maidossa on 400-500 erilaista rasvahappoa, joista vain muutama on todettu kolesterolia lisääväksi. Tyydytetyistä rasvahapoista mm. steariinihapon vaikutus on päinvastainen.

Valiolta terveisiä!

Sain tänään (6.6.2007) postia Valiolta. KIITOS! Olen perehtynyt tilamaitoa koskeviin tutkimusraportteihin ja viesti on aika selvä. **Tilamaito** (homogoinmaton ja pastöroimaton) on **ylivertainen tuote** verrattuna meijerin tuotantoprosessit läpikäyneeseen (homogointi ja pastörisointi) maitotuotteeseen. Tilamaitoa voi mitä lämpimämmin suositella, mutta siihen liittyy terveysriskejä mm. sairauksia aiheuttavien bakteerien muodossa. Muidenkin epävarmuustekijöiden takia tilamaito ei tule ruokamarkettien valikoimiin. Ennakkoluulottomimmat terveysintoilijat voivat solmia ystävyyssuhteita maataloilta ja hakea sieltä sitä terveysjuomaansa.

Itse ydinkysymystä, eli maidon homogoinnin mahdollisia terveysvaikutuksia, on yllättävän vähän tutkittu. Vuodelta 2003 löytyy Valion omia tutkimuksia maidon teollisen käsittelyn ravitsemuksellisista ja terveydellisistä vaikutuksista. Maidon homogointia jatketaan (1960-luvulta lähtien) kuluttajien toivomuksesta. Homogointi parantaa maidon aistittavaa laatua ja estää rasvan nousemista pintaan. Homogointia käytetään maailmanlaajuisesti ja prosessi lienee sama kaikissa maissa (Näin tippuu pois erään keskustelijan arvio, että Ruotsissa homogoidaan maito mahdollisesti eri tavalla). Valion raportin mukaan Ruotsissa homogoidaan myös luomumaito. Sen sijaan Suomessa myytävä luomumaito on homogoinmatonta. Rasvaiset maitovalmisteet (tilamaito, 4,5%) saattavat sopia herkkävatsaisille ja laktoosi-intoleranteille rasvattomia maitoja paremmin siksi, että maidon sisältämä rasva hidastaa mahalaukun tyhjenemistä ja näin laktaasientsyymillä on enemmän aikaa vaikuttaa suoleen hitaammin saapuvaan maidon laktoosiin. Valio ei tutkimuksissaan löytänyt mitään eroja homogoinmattoman ja homogoidun maidon siedossa, eikä missään muuallakaan ole tällaista tutkimusta julkaistu. Eläinkokeissa on löytynyt viitteitä immunologisista eroista maitolaatujen välillä

(Poulsen et al, 1987), mutta ihmiskokeissa ei ole siis nähty mitään eroja. Sittemmin asian tutkiminen on päätetty lopettaa ja keskittyä todennäköisimpään eroon näiden maidonkäsittelyjen välillä: **maidon bakteerikanta. Näin sanoo siis Valio! Keskustelu jatkuu!**

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. Tottakai 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 ***homogenointi.*** 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 homogenointi. 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 homogenoidaan 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 homogenointimenetelmän erilaisuus täällä Suomessa. Oli asia niin taikka näin, perimmäisenä ongelmana minäkin pidän tuota maidon homogenointia. Pitäisi antaa kerman nousta maidon pintaan luonnollisesti eikä missään nimessä rikkoa maidon proteiineja homogenoinnilla. Kokemuseräistä näyttöä homogenoidun maidon haitoista on runsaasti, mutta tieteellinen näyttö puuttuu. Lukekaa lisää tästä ongelmasta esimerkiksi erinomaisen kiinnostavilta [Maitotauti -sivuilta!](#)

Mistä syystä sitten olen itselleni vihainen? Minä pyrin tarkkuuteen ja kriittisyyteen näissä jutuissani. Nyt minua harmittaa vietävästi, että en alunperin huomannut tätä homogenointiasiaa 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 homogenointi. Maatiloilta suoraan ostettava maito on terveystuote vailla vertaa varsinkin jos se on homogenoimatonta!

Mitä mieltä olette maidon homogenoinnista?

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

Maitoa suoraan maataloilta 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 maataloilla 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 lihyhygieenisyyys 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

maanantai, toukokuu 14, 2007 7:51:00 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

maanantai, toukokuu 14, 2007 9:25:00 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 pastörintinnilla 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 kommentteista!

maanantai, toukokuu 14, 2007 10:58:00 PM

Anonyymi said...

Ja luomukermakin on pilattu lisäämällä sinne sakeuttajaksi vai minkähän takia oikein garrageeniä (sammalta). Missähän kaikissa tuotteissa sitä garrageeniäkin oikein on? Vatsavaivat lisääntyvät....

Maallikko

keskiviikko, toukokuu 16, 2007 7:09:00 AM

Anonyymi said...

Menee nuo senat sakasi:) Siis karrageenia E 407.

Maallikko

keskiviikko, toukokuu 16, 2007 9:28:00 AM

Jari said...

Kaupoissa myytävää luomumaitoa ei ole homogenoitu.

torstai, toukokuu 31, 2007 11:14:00 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 homogenointikysymyksestä? Ymmärrätkö sinä?

torstai, toukokuu 31, 2007 11:19:00 AM

Anonyymi said...

Olen ennenkin kommentoinut näitä kirjoituksiasi. Nyt on taas siihen syytä! Todella hienoa kun nostat esille tämän maidon homogenoinnin. Minulta hävisi allerginen ihottuma heti kun rupesin juomaan luomumaitoa. Olen ilmeisesti niin herkkä homogenoidulle 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 homogenointijuttu ihan perusteellisesti. Ainakin minä olen todennut homogenoidun maidon minulle sopimattomaksi.

Mökkihöperö

torstai, toukokuu 31, 2007 12:29:00 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 homogenoimattomasta maidosta?

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

torstai, toukokuu 31, 2007 1:32:00 PM

Anonyymi said...

Tässä sinulle Valion näkemys asiasta:

Maidon homogenoinnilla ei yhteyttä vatsakipuihin

Maidon homogenoinnista on viime aikoina puhuttu paljon. Joukko kuluttajia kokee saavansa oireita homogenoidusta maidosta, mutta kertoo voivansa käyttää homogenoimatonta luomu- ja tilamaitoa oireitta. Tutkimuksissa homogenoidun ja homogenoimattoman maidon siedossa ei kuitenkaan ole havaittu eroa.

Maidon homogenointi

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

Homogenoimaton maito ei sovi maitoallergikolle

Eläinkokeiden perusteella on epäilty, että maidon homogenointi aiheuttaisi allergiaoireita. Tutkimukset ihmisillä eivät vahvista epäilyä. Homogenoidun ja homogenoimattoman 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.

torstai, toukokuu 31, 2007 1:51:00 PM

veteraaniurheilija said...

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

torstai, toukokuu 31, 2007 2:04:00 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!

torstai, toukokuu 31, 2007 7:04:00 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

perjantai, kesäkuu 01, 2007 5:03:00 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

perjantai, kesäkuu 01, 2007 8:06:00 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 samaltaa kuin käsittelemätön raakamaito, vaikka raakamaito ei olisikaan luomua. Luomukevytmaito maistuu miunun suuhuni huomattavasti rasvaisemmalta kuin yhtä rasvainen homogenoitu maito. Tekisi siis mieleni väittää, että homogenointi muuttaa myös maidon makua.

perjantai, kesäkuu 01, 2007 10:06:00 PM

veteraaniurheilija said...

Valio on luvannut lähettää minulle maidon homogenointiin liittyvää tutkimusmateriaalia. Ei ole vielä postilähetys saapunut perille. Kerron sitten mitä asian tiimoilta selviää.

Kiitos kommentteistanne: Mökkihöperö, minna, Maallikko ja Anonyymi

sunnuntai, kesäkuu 03, 2007 11:42:00 AM

Anonyymi said...

Valion linjaus on kyllä aika kummallinen. Heillä on professori Kalle Maijalan kehuma tuote, jonka eteen ei haluta tehdä juuri minkäänlaista panostusta. Ei tarvitse kauan ihmetellä miksi margariini ja rypsiöljy myy niin hyvin. Sitä markkinoidaan niin tehokkaasti, liekö ihmiselle kovinkaan terveellistä. Homogenoimatonta luomumaitoa ei juurikaan mainosteta ja maitorasvan terveysvaikutuksista ollaan tavattoman hiljaa.

Kiva kun saat arvovaltaista palautetta teksteillesi!

Tällaista höpisi taas Mökkihöperö

keskiviikko, kesäkuu 27, 2007 11:52:00 AM

veteraaniurheilija said...

Olen samaa mieltä Mökkihöperön kanssa, että Valion linjaus on outo. Ehkä tuohon kuvioon liittyy kokemusperäistä tietoa vuosikymmenien aikana käytyjen rasvasotien merkeissä. Voi, voi...

keskiviikko, kesäkuu 27, 2007 1:23:00 PM

Anonyymi said...

Tuo että rasvainen maito viipyy mahalaukussa pidempään ja sopii siksi laktoosi-intoleranteille taitaa selittää sen, miksi isäni ei voi juoda maitoa (meillä kotona aina rasvatonta), mutta voi kyllä syödä jäätelöä. :)

Luomumaito muuten maistuu ihan eriltä kuin tavallinen sininen maito, kokeilkaa vaikka. On jotenkin makeampaa.

P

torstai, kesäkuu 28, 2007 8:16:00 AM

riitta said...

Valio perustelee pastoroitua (tai oikeammin Evira) ruokaturvallisuudella. Miksi ei estetä vaarallisten bakteerien pääsyä maitoon. Esim tubi ja salmonella voidaan tutkia maidosta, niin olen ymmärtänyt. Mitä muita vaarallisia tauteja maito levittää? Eikö niitä voida tutkia jokaisesta maitoerästä ja myydä "tilamaitoa" kaupassa.

Homogenisointia perustellaan asiakkaiden vaatimuksella, mutta onko asiakkailta oikeasti kysytty? Nyt ainakin on olemassa ihmisiä, jotka haluaisivat kokeilla homogenisoimatonta maitoa.

Panin tyytyväisenä merkille, että ennen juhannusta myytiin Oulun Valion valmistamaa homogenisoimatonta maitoa (nimenä taisi olla maalaismaito). Meillekin ostettiin sitä ja keitettiin juhannusjuustoa, se onnistui loistavasti ja oli hyvää! Ihmeellisintä siinä oli se, että itse käytän aina laktoositonta maitoa ja tuota juhannusjuustoa söin ilman mitään vaivoja??? Mihin se laktoosi siitä juhannusjuustosta katosi? Haihtui ilmaan vai??

Kiitokset vielä näistä sivuista, luen aina innolla näitä sivuja ja yritän ymmärtää, saako näitä sivuja linkittää? Olen tehnyt sitä kysymättä lupaa, on täällä niin tärkeää tietoa ja pohdiskelua!

sunnuntai, heinäkuu 01, 2007 9:13:00 AM

Anonyymi said...

Ihan oikeassa on Riitta homogenisoinnin ja pasterisoinnin suhteen. Käsittämätöntä hätävarjelun liioittelua. Suoem maataloilla on niin hyvä hygieniataso, että tilamaito ei muodostu ongelmaksi edes kaupan kautta myytynä. Vaatikaamme aitoa maitoa kauppoihin!

Luonto voittaa!

Minulta kysyttiin äsken onko luonnontuote aina parempi kuin ihmisen jalostama tuote? Saako saman määrän ravintoaineita mehuista, hilloista tai vaikkapa marjaviileistä kuin siitä aidosta marjasta? Tuo Aloe vera -tutkimus osoittaisi, että aika vähän siirtyy ravintoaineita siihen lopputuotteeseen.

Tavattoman mielenkiintoisia kysymyksiä! Itse olen sitä mieltä, että luonnontuote, joka poimitaan suoraan luonnosta ja syödään sellaisenaan on aina terveellisempi kuin ihmisen jollakin tavalla jalostama tai säilömä tuote. Metsämarjojen satokausi on niin tavattoman lyhyt, että suoraan metsästä poimituista marjoista pääsee nauttimaan niin vähän aikaa. Käyttäkää toki jokamiehenoikeuttanne ja käykää popsimassa noita ravintopommeja. Jo nyt löytää aurinkoisissa paikoissa metsämansikoita. Tässä iässä kun urheilun tulostavoitteet ovat hyvin vaatimattomat, huomaan tämän tästä pysähtyväni metsäpoluilla marjapaikoille ja nakkaan marjoja suuhuni. Tehkää te samoin!

Tehkää myös niin, että tutkittte asiaa itse. [Kansanterveyslaitoksen Fineli -tietokannasta](http://www.fineli.fi/) (<http://www.fineli.fi/>) löytyy paljon ravintotietoa, mutta oma suosikkini on [Ruotsin elintarvikeviraston \(Livsmedelsverket\) tietokanta](http://192.121.81.11/livsmedelsok/sok.aspx?typ=enkel) (<http://192.121.81.11/livsmedelsok/sok.aspx?typ=enkel>). Tietokantaa on aika helppo käyttää. Opetelkaa muutaman marjan ruotsinkielinen nimi ja tehkää omia kokeilujanne tietokannan lukuisiin asetuksiin.

Pikaisen haun perusteella löysin useita ravintoaineiden vertailukohtia luonnon omien marjojen ja niistä valmistettujen tuotteiden välille. Voi liioittelematta sanoa, että luonto voittaa! Tuotteissa tehdään valmistusvaiheessa aina erilaisia kompromisseja. Nyrkkisääntönä voitaneen pitää, että mitä jalostetumpi tuote, sitä vähemmän ravintoaineita. Joskus näitä kaupassa myytäviä mehuja esimerkiksi vitamiinoidaan, jolloin lisättyjen vitamiinien osuus voi olla jopa korkeampi kuin luonnontuotteessa sellaisenaan. Luonto on kuitenkin viisas ja osaa pakata tuotteensa oikein. Näin uskon.

Aloe vera -juoma on tässä yhteydessä todella huono esimerkki. Tuotteeseen ladatut terveysväitteet eivät voi perustua juoman sisältämiin olemattoman vähäisiin ravintoaineisiin. Lukekaa [Aloe vera -keskustelusta](#) muualta ravintouutisissani mikäli teitä kiinnostaa.

Veteraaniurheilija tutkii: luonnontuotteessa yleensä aina enemmän ravintoaineita

Puolukka (lingon) E-vitamiini (mg/100 g)

Metsästä poimitussa 1,60

Puolukkamehu, **vitaminoitu** 0,00

Puolukkahillo 0,80

Puolukka (lingon) C-vitamiini (mg/100 g)

Metsästä poimitussa 4,0
Puolukkamehu, **vitaminoitu** 15,0
Puolukkahillo 1,0

Puolukka (lingon) foolihappo (µg/100 g)

Metsästä poimitussa 2,0
Puolukkamehu, **vitaminoitu** 0,0
Puolukkahillo 0,0

Puolukka (lingon) kalium (mg/100 g)

Metsästä poimitussa 87,0
Puolukkamehu, **vitaminoitu** 15,0
Puolukkahillo 45,0

Mansikoita (jordgubbar) C-vitamiini (mg/100 g)

Puutarhasta suoraan nautittuna 66,0
Mansikanmakuinen kevytviili 2,0
Mansikkahillo 9,0

Mansikoita (jordgubbar) foolihappo (µg/100 g)

Puutarhasta suoraan nautittuna 99,0
Mansikanmakuinen kevytviili 10,0
Mansikkahillo 3,0

Mustikoita (blåbär) C-vitamiini (mg/100 g)

Metsästä poimittuja 5,0
Mustikka kevytviili 0,0
Mustikkahillo 0,0
Kuivatut mustikat 3,0

Mustikoita (blåbär) rauta (mg/100 g)

Metsästä poimittuja 0,60
Mustikka kevytviili 0,05
Mustikkahillo 0,30
Kuivatut mustikat 4,80

Jari said...

Suomalaiset syövät valtavia määriä teollisesti köyhdytettyä ruokaa eli valmisruokia, eineksiä, mukaterveellisiä sydänmerkkituotteita ja kaiken maailman lisäainehirviöitä. Harva asiantuntija uskaltaa osoittaa sormella tätä ilmiötä suomalaisten huonon voinnin ja terveyden osasyiksi, vaan pikemminkin hehkutetaan kaiken maailman ruisihmeitä ja sterolimargariineja.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 11:17:00 AM

veteraaniurheilija said...

Jari on ihan oikeassa. Teolliset ruokavalmisteet ovat ravinneköyhiä. Meidät on opetettu tähän helppoon ja vaivattomaan ruokaan. Mielenkiinto on herätettävä tuoreista raaka-aineista kotona valmistettuun ruokaan.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 12:59:00 PM

Anonyymi said...

Mitenkäs on ,kun metsämarjat pakastaa talveksi,Häipykö niistä vitamiinit?

maanantai, kesäkuu 25, 2007 5:29:00 PM

veteraaniurheilija said...

Anonyymi kysyy häipykö pakastimessa metsämarjoista vitamiinit. Häipy, mutta ei niin pahasti. Kevättalvella jääkiteiden rikkomassa marjassa on happi tehnyt tuhojaan ja varsin luotettavan tiedon mukaan useimmat vitamiinit ovat puolittuneet. Pitkin loppusyksyä ja ennen vuodenvaihdetta on siis syytä käyttää pakastimeen kerättyjä metsän aarteita. Livsmedelsdatabasen näyttää monien marjojen pakastetiedot (ei tietoa miten kauan ollut pakkasessa) ja vitamiineista A- mutta ei C- ja B- ovat näköjään vähentyneet. Hivenaineet säilyneet pakkasessa tosi hyvin. Marjojen keittäminen mehuksi on paljon tuhoisampaa.

tiistai, kesäkuu 26, 2007 12:38:00 AM

Hyvä vanheneminen

**Mies kun tulee tiettyyn ikään
niin ei sillä pelaa mikään
Sen näkee peilistä, on kaikki eilistä
jo vaan me kimpassa tuumattiin**

(Sanat Juha Vainion, muistinvaraisesti näppäilty, voi olla virheitä)

Mies (ja nainen) halua taatusti vanhentua mahdollisimman onnistuneesti. Tämän vuoden Gerontologiapäivillä kuultiin monta esitelmää, joista haluan nostaa esille erityisesti professori Reijo Tilviksen esitelmän onnistuvasta vanhenemisestä (successful aging).

Professori Tilvis on löytänyt kirjallisuudesta hyvän vanhenemisen tunnuspiirteitä joita olen tähän yhteen koonnut ja suomentanut.

Tunnuspiirteitä:

- Saa elää pitkän elämän
- On tyytyväinen elämään
- Voi psyykkisesti hyvin
- Saa kasvaa yksilöllisesti
- Säilyttää kyvyn oppia uutta
- On fyysisesti terve ja vireä
- Kykenee säilyttämään itsenäisyyden mahdollistavan toimintakykynsä
- Yhteiskuntasuhteet ovat kunnossa
- Osallistuu ja viettää aktiivista vapaa-aikaa
- Nauttii laajasta sosiaalisesta tukiverkostosta; hyvät suhteet naapuriin ja ystäviin
- Saa jotakin aikaan, on tuottava
- Omaa kyvyn nauttia ruoasta; syö terveellisesti
- Talous on turvallisella tolalla; riittävä ja kohtuullinen toimeentulo
- Huumorintaju on tallella; myönteinen ja oikea elämänasenne
- Elämällä on jokin tarkoitus
- Hengellisyydestä ja uskonelämästä löytää voimavaroja

- Ei tupakoi
- Välttää lihavuutta
- Alkoholin käyttö on hyvin kohtuullista
- Käyttää terveystalveta hyväkseen
- Säilyttää terveyden ja hyvän kunnon; liikuntavietti tallella
- Omistautuu perheelle, lapsille ja lastenlapsille
- Omistaa kunnollisen asunnon

Huomionarvoista on miten tärkeässä roolissa on liikuntakyvyn säilyttäminen. Kun kyky liikkua itsenäisesti menetetään, jää moni listassa mainittu asia toteutumatta. Tärkeimpiä liikuntakyvyn menettämistä ennakoivia vaivoja tai sairauksia ovat (tärkeimmät ensin): näön menetys tai sen huomattava huononeminen, suorituskyvyn lasku, krooninen bronkiitti (vakava krooninen keuhkosairaus), sydämen vajaatoiminta, ääreisverenkierron sairaudet, diabetes, dementia, masennus, sydänkohtaus. Elämänaikaisilla tapahtumilla on kertaantuva (kumulatiivinen) vaikutus vanhuudessa. Jokainen eletty hetki vaikuttaa siihen miten hyväksi vanhuusikä voi muodostua.

Professori Tilviksen mukaan joka kolmas vanhenee hyvin Suomessa. Suomalaisen todennäköisyys elää 100-vuotiaaksi on 1:15000. Näin pitkään ikään asti onnistunut vanheneminen on tosi harvojen herkkua. Näin tarkastellen onnistuminen on "lottoluokkaa" eli noin 1:50 000. Pidä huolta itsestäsi jo ennen vanhuuden saapumista, älä luota lottovoittoon.

Tietoa on aika paljon saatu siitä, mitkä perinnölliset tekijät ja elämänaikaiset tapahtumat, elintavat, sairaudet ja suhtautumistapamme ympäristöön vähentävät keskimääräistä todennäköisyyttä kokea hyvä vanhuus. Samalla saamme muistutuksen siitä, että edellä esitetty lista ei ole mikään onnistuneen vanhenemisen mittari. Ihminen kokee vanhana ja raihnaisenakin yleensä elämänsä mielekkäämmäksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi verrattuna toisten ihmisten arvioon. Hyvä vanheneminen lieneekin loppujen lopuksi enemmän kokemus ja mielentila kuin toimintakyky.

Hyvän vanhenemisen ennakkointiin voi kynnikko vastata: "Kaikki poikkeavuudet, joiden esiintyvyys missä tahansa ikäryhmässä ylittää tietyn rajan, voidaan osoittaa huonon vanhenemisen ennustetekijäksi." Kehitysoptimisti sen sijaan loihtii ilmoille tämän: "Tieteellinen tutkimus on avannut monia uusia teitä ja mahdollisuuksia hyvään vanhenemiseen."

Lähde: Reijo Tilvis. Onnistuva vanheneminen - mitä tutkimus kertoo? Helsingin yliopisto HUS/HYKS/ylilääkäri, Gerontologiapäivien esitelmä, 2007

Lopettakaa se limsan kittaaminen!

Yalen yliopiston tutkijat ovat istuneet tiiviisti tietokoneen ääressä ja todenneet ns. meta-analyysissä (88 tapauselostusta), että ei ole minkäänlaista järkeä juoda virvoitusjuomia. Selvä yhteys löytyi virvoitusjuomien kulutuksen ja elopainon välille. Mitä enemmän juotiin limsaa, sitä enemmän kertyi kiloja. Senhän me kaikki jo tiedämme. Ehkä tätä enemmän kannattaa kuitenkin saarnata limsojen vaaroista sen takia, että paljon limsaa juovilla jäivät terveelliset juomat tosi vähiin. Arvaa vain maistuiko kokiksen jälkeen

lasi maitoa?

Voimakkaasti virvoitusjuomiin suuntautuva kulttuurimme on erityisen vahingollinen, sillä tämän seurauksena voi puhjeta useita sairauksia. Esimerkkinä mainitaan diabetes.

Tutkijat ottavat myös kantaa rahoittajien vaikutukseen siinä miten virvoitusjuomista raportoidaan eri tutkimuksissa. Heidän mielestään virvoitusjuomien terveyshaittoja pyrittiin vähättelemään jos virvoitusjuomateollisuus oli käynyt lihottamassa tutkijan pankkitiliä.

Nykytietämyksen mukaan ei ole mitään järkevää syytä juoda virvoitusjuomia.

Lähde: Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. [Am J Public Health 97 \(4\): 667-675, 2007](#)

Sveitsin halki juoksun saldo: 1 kg kevyemmät lihakset

Tolkuttoman hurjan juoksuinnon puraisemat kaverit tietävät, että pitkät lenkit voivat olla varsin rasittavia elimistölle. Tuore osoitus tästä on Sveitsin halki juossut kaveri. Matkaa kertyi 320 km (Rorschach-Vevey) ja noin 7000 m korkeuseroa 54 tunnin koitokseen. Ravintoa nautittiin 15 000 kcal verran ja kulutus oli kohtuullisen hurjaa, eli 18 000 kcal. Miinusmerkkinen energiatasapaino johti 0,4 kg painonpudotukseen, josta lihasmassan osuus oli 1,020 kg ja rasvaa menetettiin 0,300 kg.

Kommentti: Tällaista harjoittelua ei voi suositella kehonrakentajille ainakaan kovinkaan usein. Rasvavarastot hupenivat yllättävän vähän. Taisi olla sellainen langanlaiha kestävyysurheilija kyseessä.

Lähde: Knechtle B, Knechtle P. Run across Switzerland - effect on body fat and muscle mass. [Schweiz Rundsch Med Prax 96 \(8\): 281-286, 2007](#)

Palautusjuoma tarpeellinen kovaa treenaavilla

Kaikentasoiset urheilijat rakastavat noita kaupallisia palautusjuomia. Minä olen sitä mieltä, että palautusjuomat ovat suurimmalle osalle täysin turhia. Moni pärjää viisaasti vettä nauttimalla ja syömällä monipuolista suomalaista perusruokaa.

Harjoitusmäärien kasvaessa huomattavasti voitiin amerikkalaisessa tutkimuksessa todeta kaupallisten palautusjuomien käyttöarvo. Tulokset eivät parantuneet, mutta hyöty näkyi lihasten palautumisessa kovan harjoituksen jälkeen. Hiilihydraatteja, proteiinia ja antioksidantteja sisältävä juoma lyhensi sitä aikaa jolloin lihakset olivat kipeitä ja pystyttiin osoittamaan juomien vähentäneen kreatiinikinaasin kertymistä vereen. Kreatiinikinaasin

mittaaminen verestä on rutiinitoimenpide. Sillä saadaan selville tässä tapauksessa lihaskudosvaurion esiintyvyyttä.

Ohjeistus: Tavalliset hölkkääjät eivät hyödy palautusjuomista, mutta tavoitteellisesti harjoitteleva huippu-urheilija saa hyötyä tästä.

Lähde: Luden ND, Saunders MJ, Todd MK. Postexercise carbohydrate-protein- antioxidant ingestion decreases plasma creatine kinase and muscle soreness. [Int J Sport Nutr Exerc Metab 17 \(1\): 109-123, 2007](#)

Tiedemies said...

Mitäs sanot esimerkiksi siitä, että hydrolysoitua heraproteiinia sisältävien valmisteiden on todettu alentavan verenpainetta? Syömällä perusruokaa on kuntoliikkujankin vaikea säädellä näitä terveysvaikutuksia.

Tai kreatiini, jonka vaikutus suorituskykyyn ei rajoitu urheiluun:
<http://www.journals.royalsoc.ac.uk/content/995yme1nnn6qvya1/>

Haen nyt tässä sitä, että dogmaattinen perusravinnon korostaminen on huono strategia silloin, kun tutkimustulokset puhuvat sitä vastaan. Perusravinto on kaiken perusta, eikä sitä pidä yrittää korvata lisäravinteilla, mutta se on vain perusta.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 12:05:00 PM

veteraaniurheilija said...

En pitänyt kommenttisi luonteesta parahin Tiedemies. Niin kuin hyvin tiedät, voidaan laajasta tieteellisestä tuotannosta löytää tukea vähän joka mielipiteelle. Ydinviestini oli tässä blogikirjoituksessani, että tavalliset hölkkääjät eivät hyödy palautusjuomista.

maanantai, kesäkuu 25, 2007 1:03:00 PM

Tiedemies said...

Ymmärrän ydinviestisi, eikä tarkoitukseni ollut loukata tai hyökätä.

Tarkoitin vain sitä, että usein kirjoitat kovin kärkkäästi siitä, kuinka lisäravinteet ovat pitkälti rahan haaskausta. Näin varmasti on monen ravinteen kohdalla, mutta eikö ole niin, että jotkut ravinteet voivat olla hyödyllisiä ihan tavalliselle kuntoilijalle, kunhan niillä ei yritetä korvata kunnon ruokaa?

Annoin hydrolysoitua heraproteiinin ja kreatiinin esimerkkeinä aineista, joita perusruoasta on mahdotonta saada siinä määrin, että hyödyt varmasti tulisivat esiin. Asia on mielestäni tutkimisen arvoisen.

Mielestäni ei myöskään ole aina välttämätöntä tehdä eroa tavallisen hölkkääjän ja huippu-urheilijan välille. Esimerkiksi, tavallinen hölkkääjäkin saattaa harjoitella tavoitteellisesti tai hyötyä suurestikin lyhyemmistä palautumisajoista. Olen sen useamman kerran huomannut, kun on kovan juoksun jäljiltä ollut lihakset kipeänä ja olen kolmen tunnin luennon aikana joutunut jalkojani venyttelemään.

tiistai, kesäkuu 26, 2007 12:41:00 PM

Juuso said...

Perusravinnon korostaminen lienee vahva trendi kuntoliikunnan ja Nuori Suomi-liikkeen ympärillä.

Perusravinnon korostaminen on, silloin kun se ei demonisoi lisäravinteita ja esittää asiat oikeissa mittasuhteissa, varmasti varsin eettisesti kestävä linjaus. On kuitenkin mielestäni jopa pelottavaa ja pöyristyttävää lukea tätä "virallistietoa", jota esimerkiksi Nuori Suomi-liike aiheesta jakaa:

<http://www.nuorisuomi.fi/lisaravinteet>

Tuon tekstin rinnastaisin lähinnä jo sokeaan uskoon.

Lisäravinteisiin lienee hyvä suhtautua kriittisesti, vaikka todistustaakkaa löytyykin jo mukavasti. Ei tuo Kristerin tokaisu kuntoliikkujan ravinnosta varmasti metsään mene. Kaikki riippunee toki tavoitteista, henkilökohtaisista haluista ja tarpeista. Vaikka tietyt lisäravinteet ovat jo tehokkaiksi todettu, harvalla tehdään merkittävää pesäeroa etenkin terveysvaikutusten saralla, kun puhutaan tasapainoisesta ruokavaliosta. Tuo verenpaineen alennus kun onnistuu jo perusherällä, perusmaitotuotteista puhumattakaan:

<http://jds.fass.org/cgi/content/full/89/4/1207>

Suorituskyky onkin sitten jo ihan toinen juttu.

Antakaamme jokaiselle mahdollisuus valita linjansa - valistuksen kautta tasapainoiseen ruokavalioon kenties maltillisilla ravintolisillä terästettynä? ;)

torstai, kesäkuu 28, 2007 8:47:00 PM

Tiedemies said...

Tuota juuri tarkoitin. Lainaus

Voidaanko urheilijoiden laajalle lisäravinteiden käytöllä tehdä jotain ?

Vastakysymys: Miksi ihmeessä pitäisi?

perjantai, kesäkuu 29, 2007 10:29:00 AM

Nuoret äidit synnytyksen jälkeen kävelemään

Nyt löytyy selkeä ohjeistus nuorille äideille miten pääsee eroon muutamasta kertyneestä lisäkiloista:

- kävely
- välttää teollisia transrasvoja
- pistää televisio kiinni

Näin yksinkertaisia ohjeita annetaan Harvardin lääketieteen opinahjossa USA:ssa. Miksi tehdä asia monimutkaisemmaksi?, kysyy tuoreen tutkimuksen johtaja tohtori Emily Oken. Ne ylimääräiset vauvakilot lisäävät pitemmän päälle äidin terveysriskiä.

Tutkimuksessa seurattiin lähes tuhatta nuorta äitiä. Kuusi kuukautta synnytyksen jälkeen he saivat vastata kyselyyn television katselutottumuksistaan, fyysisestä toimeliaisuudesta ja ravinnonkäytöstä. Äidit olivat lihonneet keskimäärin 0,6 kg raskauden jälkeen ja 12% äideistä oli kerännyt vähintään 5 lisäkiloa. Kun tarkistettiin television äärellä vietettyä aikaa voitiin todeta jokaisen lisätunnin lisänneen riskiä lihoa 5 kg tai enemmän suunnilleen neljänneksellä. Sen sijaan riski lihoa saman verran oli 33% pienempi niillä jotka tekivät päivittäisen kävelylenkin. Pakollisten transrasvamerkintöjen astuttua voimaan USA:ssa perheenäitien on ollut helpompi tehdä terveellisiä ruokaostoksia. Transrasvat erityisesti teollisista lähteistä kerryttävät lisäkiloja muiden terveyttä nakertavien ominaisuuksiensa lisäksi.

Äidit voivat ottaa tästä mallia: Katsokaa televisiota korkeintaan 2 tuntia päivässä,

kävelkää edes 30 min päivittäin ja syökää mahdollisimman vähän teollisia transrasvoja sisältäviä ruokia.

Lähde: Oken E, Taveras EM, Popoola FA, Rich-Edwards JW, Gillman MW. Television, walking, and diet: associations with postpartum weight retention. [Am J Prev Med 32 \(4\): 305-311, 2007](#)

Kofeiinipitoiset urheilujuomat toimivat helteelläkin

Urheilujuomiin lisätään usein kofeiinia. [Kofeiinia](#) pidetään diureettina ("nesteenoistaja"), mutta useissa tutkimuksissa on todettu tämä vaikutus varsin vähäiseksi. [Kahvin sisältämä kofeiini](#) lisää tutkitusti vireyttä ja valppautta, parantaa keskittymiskykyä ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan.

Amerikkalaiset tutkijat kiusasivat vapaaehtoisia pyöräilijöitä treenillä lämpimällä ja kostealla ilmalla. Tarkoituksena oli selvittää vaikuttaako urheilujuoman kofeiinipitoisuus siihen miten hyvin nestetasapaino säilyy treenin aikana. Kuusitoista pyöräilijää uhrautui tieteelle ja saivat juoda kolmea eri juomaa:

- 1) plaseboa (ei mitään vaikuttavia ainesosia)
- 2) hiilihydraatti- ja elektrolyyttipitoista juomaa
- 3) kofeiinipitoista (195 mg/l) hiilihydraatti- ja elektrolyyttipitoista urheilujuomaa

Kahden tunnin pyörälenkki sujui varsin leppoisissa merkeissä, sillä vauhti oli 60-75% maksimaalisesta hapenottokyvystä ja lopuksi munamankelilla päästettiin 15 minuuttia täysillä. Treenin jälkeen heille suoritettiin erilaisia fysiologisia testejä, mitattiin hienerityksen määrä, laskettiin virtsamäärät ja tarkistettiin veren elektrolyyttitasot. Mitään olennaista eroa näissä lukemissa ei saatu minkään juoman osalta. Tämä loihitti ilmoille tulkinnan, että jos nyt ihan pakko on kuumankostealla ilmalla juoda urheilujuomaa hanaveden sijaan, niin ei ole haitaksi vaikka urheilujuoma sisältää kofeiinia.

Lähde: Millard-Stafford ML, Cureton KJ, Wingo JE, Trilk J, Warren GL, Buyckx M. Hydration during exercise in warm, humid conditions: effect of a caffeinated sports drink. [Int J Sport Nutr Exerc Metab 17 \(2\): 163-177, 2007](#)

Viisi minuuttia väsymyksestä

Lukijakyselyn perusteella kirjoitan väsytystaudista nimeltään [kilpirauhasen vajaatoiminta](#). Useita vuosia eri potilasyhdistysten kuntoutus- ja tiedotustapahtumissa käyneenä voin sanoa, että kilpirauhasen vajaatoiminta on alidiagnosoitu sairaus eikä missään nimessä mikään kevyt tauti. Onni ei helposti löydä sijaa sellaisessa ihmisessä jonka kilpirauhanen toimii laiskasti. Tauti iskee yleisemmin naisiin, mutta ei tässä kuitenkaan ihan täysin miehiä rauhaan jätetä. Jos mies jatkuvasti makaa sohvalla, lihoo,

ajatus katkeilee eikä saa mitään aikaiseksi, hänellä voi olla miehen perusluonteen lisäksi sellainen laiskanpuoleisesti toimiva rauhanen tuossa kaulalla. En väsyttä teitä pitkällä sepustuksilla aiheesta, vaan tarjoan käytännönläheisiä ideoita siitä miten kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsivä potilas voi virkistyä:

1. **Ota selvää miksi sinua väsyttää koko ajan?** Mitenkään normaalia ei ole jos hyvin nukutun yön jälkeen yhä vain väsyttää. Syy voi olla kilpirauhasessa, joka ei valmista tarpeeksi tyroksiini -nimistä ihmiselle välttämätöntä hormonia. Tämä hormoni lisää kierroksia elimistöön. Mahdollinen puutostila selviää yksinkertaisella verikokeella. Käy verikokeessa! Anna lääkärin tarkistella raja-arvoja ja noudata lääkärin hoito-ohjeita.
2. **Lääkärit eivät hoksaa!** Lääkärin ammatti on hyvin vaativa. Sairauksien kirjo on valtava ja syynä väsymykseen voi olla niin moni asia. Moni lääkäri ei tajua, että väsymykseen voi löytyä selitys usein potilaan täysin yllättäneestä kilpirauhasen tulehduksesta. Itse asiassa noin 90% tapauksista ovat näitä ns. autoimmunitapauksia, jossa kilpirauhasen solut tuhoutuvat koska ne yllättäen koetaan ihmiselimistölle vieraiksi soluiksi. Suurin syy siihen miksi lääkäri ei hoksaa kilpirauhasta epäillä on Käypä hoito -suositusten puuttuminen. Varovasti vihjaise lääkärille voisiko syy olla kilpirauhasessa. Tutkimusten mukaan kaikki lääkärit eivät kuitenkaan pidä sellaisesta potilaasta, joka tulee vastaanotolle suurena asiantuntijana. Ohjaa keskustelua siihen suuntaan, että lääkäri itse keksii epäillä kilpirauhasta! Ole sopivan viekas.
3. **Lääkkeet eivät auta.** Vajaatoimintaa hoidetaan synteettisellä tyroksiinihormonilla. Tabletit otetaan aamuisin mieluiten tyhjään vatsaan. Lääkkeet eivät heti auta ja hoitotasapainoa saa etsiä välillä tosi pitkään. Useimmat saavuttavat hyvän hoitotasapainon. Tyroksiiniannos on oikea, kun potilasta ei enää väsytä niin vietävästi ja vointi on muutenkin hyvä. Liian suuri tyroksiiniannos aiheuttaa päinvastaisen reaktion, eli kilpirauhasen liikatoiminnan, jolloin esimerkiksi hikoilu lisääntyy, paino alenee, pulssi kiihtyy ja esiintyy sydämen rytmihäiriöitä. Osalle potilaista ei onni ole suosiollinen ja hoitotasapainoon pääsy pelkällä tyroksiinilla ei millään tahdo onnistua. Silloin joillekin voi olla apua tyroksiiniin (T4) ja trijodotyroniiniin (T3) yhdistelmästä. Vaihtoehtoinen luontainen lääkevalmiste Armour Thyroid (valmistetaan sian kilpirauhasesta uuttamalla) on tuonut elämänilon takaisin muutamille suomalaispotilaille. Mitään syytä ei ole epäillä tervehtymistarinoiden aitoutta. Olisi tärkeää tutkia tätä viimeksimainittua vaihtoehtoa tarkemmin, jotta saataisiin täysi varmuus valmisteen sopivuudesta. Näin potilailla olisi laaja kirjo erilaisia lääkevalmisteita käytettävissä joko yksistään tai yhdistelminä parhaan mahdollisen hoitotuloksen saavuttamiseksi.
4. **Liike on lääke.** Väsymättä olen julistanut liikunnan ilosanomaa tälle potilasryhmälle ja voin ilokseni todeta potilaiden vastaanottaneen ohjeistukset iloiten. Voin jopa kehua korviini kantautuneen tietoja, että liikuntaohjeitani noudatettaisiin ja niistä olisi ollut jopa hyötyä. Väsymys karisee noudattamalla olohuoneliikuntaa, raivohyppelyä ja liikkumalla monipuolisesti kauniissa luonnossamme. Kysykää lisää näistä pirteän olon tuovista liikuntahassutuksista tai tilatkaa minut paikalle liikesarjoja esittelemään. Olen tunnetusti erittäin edullinen ja joidenkin mielestä jopa viihdyttävä.
5. **Syö värejä.** Luonto on kekseliäs. Se tuottaa meille värikkäitä kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä. Syö näitä riittävästi (olihan se puoli kiloa päivässä, jookos?) ja väsymys karisee. Asiaa on paljon tutkittu ja viesti on päivänselvä: Värikkäät kasvikset, vihannekset ja hedelmät syövät pois väsymyksen elimistöstäsi!
6. **Ota vitamiinikuuri.** Olen sitä mieltä, että ihminen saa monipuolisesta ravinnosta kaikki tarvitsemansa vitamiinit ja hivenaineet. Kilpirauhaspotilas voi kuitenkin kärsiä niin mittavasta väsymyksestä ja alakulosta, että ruokailu on huolimatonta ja epäterveellistä. Silloin voi olla paikallaan ottaa kuuriluonteisesti jokin laadukas monivitamiinivalmiste, jotta

into nauttia hyvää ja terveellistä ruokaa taas saadaan takaisin. Juttele apteekkarin tai luontaistuotekauppiiaan kanssa.

Väsymättä kilpirauhaspotilaiden puolesta tsempten jätän teidät nyt pohtimaan näitä yksinkertaisia ohjeitani.

Anonyymi said...

Et taida arvostaa lääkäreitä ammattikuntana.

tiistai, kesäkuu 19, 2007 1:44:00 PM

veteraaniurheilija said...

Mistä pätkähti parhain anonyymi tuollainen ajatus päähäsi? Päinvastoin, olen erityisen tarmokkaasti puolustanut lääkäreitä koko elämäni ajan ja erityisesti viime vuosina. Itse olisin halunnut lääkäriksi, mutta olin siihen liian tyhmä. En selvinnyt pääsykokeista.

tiistai, kesäkuu 19, 2007 1:49:00 PM

Anonyymi said...

Kilpirauhasen vajaatoiminnasta on viime vuosina vauhattu niin paljon, että täytyy olla tavattoman typerä lääkäri joka ei ota rutiininomaisesti väsymystä valittavasta potilaasta kilpirauhaskokeita.

Varsinkin kun ne sisältyvät pieneen verenkuvaan joka yleensä otetaan rutiininomaisesti jos potilas valittaa jotain reisuun avomurtumaa vähemmän ilmiselvää.

Tai näin ainakin minua on hoidettu.

P

tiistai, kesäkuu 19, 2007 2:35:00 PM

Anonyymi said...

Ei kilpirauhasarvot sisälly pieneen verenkuvaan,Väitän ,että alihoidettu tauti ja lääkärit ei osaa epäillä jos et itse ota selvää.Sairastin ko tautia 15 vuotta ennenkuin se löydettiin .sinä aikana se kerkes tehdä jo tuhoja elimistössä.Oikeastaan lääkärit sitä ei löytäneet vain täytyi todella painostaa heitä,että antoivat koelääkityksen.Onneksi tää netti auttoi.Suomessa tuo TSH yläraja asetettu liian korkealle eli 4 muissa maissa 2,5.Nim.95% terveistä ihmisistä TSH alle 2,5.Elikkä suomessa alihoidettu tauti.

keskiviikko, kesäkuu 20, 2007 5:52:00 AM

veteraaniurheilija said...

Voisin olla eri mieltä *p*:n kanssa tuon kilpirauhasen vajaatoiminnan esilläolosta julkisuudessa. Minun mielestäni se on aika pahasti jäänyt muiden suurten kansansairauksien varjoon. On suuria paikkakuntakohtaisia eroja miten terveydenhoitohenkilöstö on tähän sairauteen suhtautunut. *p* asuu ilmiselvästi paikkakunnalla, jossa kilpirauhasvaivat otetaan tosissaan.

Voin vahvistaa anonyymin tarinan. Kilpirauhasen vajaatoiminta on todellakin alihoidettu sairaus. Vieraillessani ravintoasiantuntijana useiden vuosien ajan Kilpirauhasliiton kuntoutuspäivillä eri puolella Suomea, on käynyt selvästi ilmi tämä epäkohta.

Kiitos kommentteista!

keskiviikko, kesäkuu 20, 2007 9:12:00 AM

Anonyymi said...

Puhutaan paljon noista TSH-arvoista. Siitä miten ne pitäisi olla tietyllä tasolla. Ainakin minulla TSH-arvot ovat olleet ihan normaalit, mutta oloni ei kuitenkaan ole hyvä tyroksiinilääkkeestä huolimatta. Lääkärille hyvät TSH-arvot kuitenkin ovat tärkeämpiä kuin oma oloni. Onko tämä oikein?

keskiviikko, kesäkuu 20, 2007 10:01:00 AM

veteraaniurheilija said...

Anonyymille suora vastaus suoraan kysymykseen: Se ei ole oikein, oma olosi on tärkeämpi kuin jokin laboratorioarvo!

Tästä anonyymin viimeisimmästä kysymyksestä voisin kirjoittaa pitkänkin vastauksen. Todetaan nyt kuitenkin lyhyesti, että kysymys siitä mikä on normaali arvo on se keskeinen visainen kysymys. Laboratoriokokeet ovat kehittyneet huomasti ja nykyään verikokeesta löytyy vaikka mitä osviittaa sairaudesta ja sen kehityksestä. Olen kuitenkin varovasti sitä mieltä, että anonyymin kokema sokea veriarvojen tuijottelu voi viedä harhaan. Meillä voi olla potilas jolla on TSH normiarvojen sisällä (juuri ja juuri alle 4:n), mutta potilaan olo ei ole kovinkaan hyvä. Voidaan päätyä sellaiseen tilanteeseen, että potilas on lääkärin mielestä normaali, mutta itse potilas pitää itseään kaikkea muuta kuin terveenä.

Ei kai jokin laboratorioarvo voi mennä oman tuntemuksen ohitse? Jos potilas hyvistä laboratorioarvoista huolimatta tuntee itsensä yhtä sairaaksi kuin ennenkin, silloin asettaisin potilaan oman arvion etusijalle ja kokeilisin tässä tapauksessa hieman suurempaa tyroksiiniannosta tai ehkä jopa jotain muuta lääkeyhdistelmää. Kuunneltuani monen kilpirauhaspotilaan samantyyppisiä tarinoita, voin vahvistaa asiassa piilevät oudotkin piirteet ja tämä voi olla syynä paikkakuntakohtaisiin eroihin kilpirauhaspotilaan hoidossa. Joissakin terveyskeskuksissa ja lääkäriasemilla jokin laboratorioarvo on puolijumalan asemassa.

Sama koskee muuten myös noita kolesteroliarvoja, jotka ovat lääketehaitten erityisessä suojelussa. Statiineja lisätään varmaan kohta vesijohtoveteen? Ovathan kolesteroliarvot tulleet ryminällä alas kun on niin hienoja ja kalliita lääkkeitä odottamassa vieläkin laajempaa käyttöä.

Eli, anonyymi yrittäneen puhua siihen suuntaan, että laboratorioarvot eivät yksistään saa määrittellä sitä hyvää hoitotasoa. Esimerkkejä on riittävästi sellaisesta, että potilas voi paremmin vaikka TSH ei olisikaan ihan ihannetasolla (riittävän alhaalla).

Kiitos mielenkiintoisesta huomautuksesta!

keskiviikko, kesäkuu 20, 2007 10:34:00 AM

[Diabeetikko syököön nyt virallisesti paljon hiilihydraatteja](#)

*

Käypä hoito -suositukset diabeetikolle on julkaistu ihan [ruokavaliosuositusten](#) kera.

Pakko se on uskoa kun sen omin silmin näkee, että diabeetikolle (sokeritauti) sopii yhtä rankka hiilihydraattialtistus kuin kestävyysurheilijalle. Vai onko sittenkään pakko uskoa? Minä en ainakaan tähän suositukseen usko. Käypä hoito -suositukset ovat oivallisia katsauksia sairauksiin ja lääkärille avuksi kun hän miettii parasta mahdollista hoitoa potilaalleen. Anteeksi vain, mutta tämä diabeetikon hoitosuositus on todella kummallinen. Olen läheltä saanut seurata miten tyyppin-2 diabetesta (aikuisena saatu sokeritauti) sairastava luo edellytykset korjata aineenvaihduntasairautensa seuraavasti (tämä on totta!):

- hän karsii ruokavaliostaan pois rankimman hiilihydraattialtistuksen syömällä hiilihydraatteja hyvin valikoidusti ja niitä tietoisesti rajoittaen
- ryhtyy syömään hiilihydraattitietoisesti (tämä on [Varpu Tavin](#) keksimä erinomainen suomenkielinen sana tälle ilmiölle)
- lisää liikuntapanostaan huomattavasti
- lopettaa tupakoinnin
- ei mitenkään ajattele olevansa tilapäisellä laihdutusruokavaliolla (dieetillä) vaan soveltaa elämäntilanteessaan parhaita mahdollista ruokavaliota
- hän antaa väsähtäneelle haimalleen vielä muutamaksi vuodeksi (vuosikymmeneksi) mahdollisuuden selvitä ilman lääkitystä
- tähän hoitotasapainoon hän pääsi vähitellen vähentämällä diabeteslääkitystään, tarkkaillen verensokeriaan ja kokeilemalla mitä hiilihydraatteja hän voi turvallisesti syödä
- en löydä aihetta kritisoida hänen ajatuksenkulkuun

Ravitsemus ja terveystieteiden -blogin pitäjä (Jari Ristiranta) on haastanut Käypä hoito -suositukset diabeteksen hoidosta ja ruokavaliosta tehneen asiantuntijaryhmän. Lukekaa haaste [tästä](#). Kirjoittakaa hänelle kokemuksistanne diabeteksen hoidosta rajoittamalla hiilihydraatteja ja osallistukaa varsin vilkkaaseen keskusteluun diabeteksen ruokavaliosta [Hiilaritietoiset foorumissa](#). Kertokaa miten sairautenne todettiin, mitä ohjeita ja lääkitystä siihen tarjottiin, mitä tapahtui kun rajoititte hiilihydraattien saantia. Kommentteja voi lähettää minullekin jos koette tämän oman vaatimattoman blogini sopivaksi mielipiteen ilmaisupaikaksi. Tärkeää on saada hurmahenkisyydestä vapaata tietoa erilaisesta tavasta hoitaa diabetesta.

Kirjoittamastani tilannekatsauksesta diabeteksestä [Suomen Potilaslehdessä](#) voitte ehkä saada jotain kiinnekohtia ajankohtaiseen asiaan.

Tsemppiä!

Anonyymi said...

Minä olen ennenkin lähettänyt sinulle postia diabeetikon ruokavaliostani. Kiitos vastauksistasi ja hienoista selityksistäsi mitä haimassa tapahtuu kun diabetekseen sairastuu. On kiva huomata, että et hätkähdä kertoa totuutta Suomen kansalle ja tuomitset noinkin tylästi nuo Käypä hoitosuositukset. Voit joutua tuon asian takia vaikeuksiin. En ymmärrä miksi diabeteshoitajat ja lääkärit yhä suhtautuvat niin kielteisesti hiilihydraattien rajoitukseen ruokavaliossa. Ainakin minulla on diabetes pysynyt aisoissa liikuntaa lisäämällä ja syömällä vähemmän hiilihydraatteja. Tämä on taatusti toimiva keino! Olen terve, mutta en ole kovinkaan paljon laihunut, mutta olen jotenkin tottunut tähän lievään ylipainoon enkä ota siitä stressiä.

Seppo

maanantai, kesäkuu 18, 2007 2:56:00 PM

veteraaniurheilija said...

Oli mukava lukea hyvissä merkeissä jatkuvasta ruokavalioidostasi, Seppo!

maanantai, kesäkuu 18, 2007 3:03:00 PM

Anonyymi said...

Miten tässä voi uskoa enää mihinkään asiantuntijalausuntoihin missään asiassa?

maanantai, kesäkuu 18, 2007 8:48:00 PM

Anonyymi said...

Ihan yhtä kriittinen olen noiden uusimpien suositusten suhteen, vaikka en diabeetikko itse olekaan. Kiitos vhh:n.
T: Kari

maanantai, kesäkuu 18, 2007 10:47:00 PM

veteraaniurheilija said...

Hei anonyymi ja Kari. Tämä on todellakin uskomattoman kova kolahdus itselleni myöntää, että Käypä hoito -suosituksissa voidaan mennä näin perusteellisesti pieleen. On otettu kovin ristiriitaiselta vaikuttava asenne tuohon ruokavaliokysymykseen. En ymmärrä miten itsenäisesti ajatteleva diabeteshoitaja voi mitään tällaista potilaalleen suositella. Lääkäreiden noin viikon verran kestävä ravitsemuskoulutus ei salli pitemmälle menevää kriittisyyttä potilaan ravitsemuksessa, mutta diabeteshoitajat ja ravitsemusterapeutit terveyskeskuksissamme lienevät aivan ymmällään tilanteesta.

Muissa Käypä hoito -suosituksissa on tietenkin yhtä lailla medikalisaatio esillä, mutta ei kuitenkaan mennä laisinkaan näin pitkälle järjettömyydessä kuin tässä diabeteksen ravitsemusohjeistuksessa, joka enemmän muistuttaa pitkitettyä saattohoitoa kuin vakavan aineenvaihduntasairauden kurissa pitämistä ja hoitamista parhaan kyvyn mukaan. Paljon, paljon otaksun potilaiden suonissa virtaavan synteettistä insuliinia ennen kuin tilanteeseen saadaan korjaus. Käypä hoito -suositukset tahtovat olla ja pysyä muuttumattomina, saa tapahtua jotain todella mullistavaa ohjeiden muuttumiseksi. Minä olen todella vihainen tilanteesta ja pahoittelen vielä kerran ravitsemusterapeuttien puolesta vallitsevaa kaaosta.

Tästä pitäisi kyllä tehdä virallinen valitus. Onneksi Jari Ristiranta on suositusten laatijoille ja asiasta vastaavalle ministerillekin lähettänyt asiaa koskevan haasteen. Saa nähdä mitä hänelle vastataan.

maanantai, kesäkuu 18, 2007 11:54:00 PM

Kundit kondikseen - voittoisa kampanja

Helsingin kaupungin terveystieteiden keskuksen ja Helsingin Sydänpiirin toteuttama Kundit kondikseen -hanke on palkittu Suomen Lihavuustutkijat ry:n painonhallintapalkinnolla. Palkinto luovutettiin Helsingissä Pohjoismaisen lihavuuskongressin yhteydessä.

Kundit kondikseen -tapaamisiin kutsutaan vuosittain kaikki nelikymppiset miehet, joiden terveyden riskitekijöitä kartoitetaan terveydenhoitajan vastaanotolla haastatteluiden ja mittauksen avulla. Samalla selvitetään jatkoseurannan tarve ja tarjotaan tarvittaessa elintapaohjausta. Hankkeen päämääränä on löytää miehet, jotka ovat suuressa riskissä sairastua valtimotauteihin ja diabetekseen. Tavoitteena on myös saada 40-vuotiaat miehet kiinnostumaan terveydestään.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 15.6.2007

Vuoden laihdutuslimbo on Biokolone-A

###

Laihdutukseen liittyvien humpuukituotteiden määrä on lisääntynyt maailmalla muun muassa sähköpostimainonnan yleistymisen myötä. Humpuuki on maailmalla jo miljardiluokan bisnestä, kertoo Pohjoismaisen lihavuuskongressin puheenjohtaja Jarmo

Kaukua vuoden laihdutuslimbon julkistamistilaisuudessa.

Humpuukituotteen tunnistaa siitä, että se on liian hyvä ollakseen totta, Kaukua sanoo. Tuotetta mainostetaan usein ylisanoilla ja sen tehosta vakuutetaan vetoamalla asiantuntijoihin ja käyttäjien kokemuksiin. Jos valmisteen luvataan laihduttavan 6 kiloa viikossa ilman ponnisteluja, kyseessä on varmasti humpuukituote. Humpuukituotteiden ainesosat kuulostavat usein mystisiltä ja mainoksissa puhutaan usein vuosisataisista perinteistä tai itämaisestä viisaudesta. Todellista tutkimustietoa ei tuotteiden taustalla yleensä ole.

Vaikka tuotteen valmistajan yhteystiedot voivat mainoksesta löytyä, todellisuudessa valmistajaa tai maahantuojaa voi olla hyvin vaikeaa saada kiinni. Esimerkiksi vuoden laihdutuslimbo Biokolone-A -nesteuutteen kohdalla yhteystiedoissa mainittu numero olikin faksinumero. Tuotteen tehon kerrotaan perustuvan intialaiseen Ayurveda-lääketieteeseen ja poistavan neste- ja rasvakertymiä elimistöstä myös nukkuessa.

Tuotteella voi olla myös rahat takaisin -takuu. Monen kuluttajan pettymykseksi rahoja ei kuitenkaan ole kuulunut. Biokolone-A jatkaa muiden tunnettujen laihdutuslimbojen viitoittamalla tiellä. Aiempia limboja ovat olleet: Omenaviinietikkakapselit, MicroMagic, Vibravyö, "Syö oikein oman tyyppisi mukaan" -(veriryhmädieetti)kirja, Hollywood Diet ja Sauna Belt.

Koska humpuukituotteita ei ole yleensä tutkittu oikeaoppisesti, niiden turvallisuudestaan ei ole takuita. Suurin haitta lienee kuitenkin rahojen menetys, sillä humpuukituotteet eivät yleensä sisällä minkäänlaisia tehoaineita.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 15.6.2007

[Kaikenlainen liikunta on hyväksi terveydelle](#)

Yli 67 000 kiinalaista ei voi olla väärässä: Liikunta on hyvää terveydelle. Viisi vuotta kestäneessä tutkimuksessa on seurattu 67 143:n terveen kiinalaisnaisen elämää. Seurannan aikana 537 näistä naisista kuoli syöpään ja 251 sydän- ja verisuonitauteihin. Kaikkiaan kuolemantapauksia oli 1 091.

Aktiivinen elämäntapa johon sisältyi työmatkapyöräilyä, jumppaa, fyysistä työtä ja arkiaskareita auttoi elämään pitempään. Liikuntaa aktiivisesti harrastaneet säästyivät seurannan aikana kuolemalta muita todennäköisemmin. Liikuntaa harrastavien kuolemanriski oli noin viidennes pienempi verrattuna fyysisesti kaikin puolin passiivisiin. Yhtiöpäiseen rehkimiseen ei liene pakko suostua, sillä varsin pieni liikuntaosuus päivässä riitti tehon aikaansaamiseksi.

Liikunta kannattaa aina!

Lähde: [American Journal of Epidemiology 165: 1343-1350, 2007](#)

Lisää Coc-Colan veden ylistystä



Erään kirjoitukseni johdosta ([Coca-Cola vastaan Coc-Colan vesi](#)) olen saanut mukavanlaisesti palautetta (mahdollisesti kokkolalaisilta). Tässä lisää syitä nauttia Coc-Colan (lausutaan "Kokkolan") vettä Coca-Colan sijaan:

Coc-Colan vesi ei aiheuta tätä:

Kun juot pullollisen tavallista Coca-Colaa elimistössäsi tapahtuu kaikenlaista jännää.

- **10 minuutin jälkeen:** Kymmenen teelusikallisen verran sokeria sullotaan ruoansulatusjärjestelmääsi (100% päivittäisestä saantisuosituksesi). Et ehkä heti oksenna ylös makeaa vatsansisältöäsi, sillä fosforihappo hämää elimistösi makeantunnistimet ja mahdollistaa näin hurjan sokerimäärän nauttimisen.
- **20 minuutin jälkeen:** Verensokerin määrä nousee äkisti ja haiman beetasolut valmistavat äkkiä lisää insuliinia. Samalla maksasi raivaa tilaa sokerille muuntamalla osan varastosokeristaan (glykogeeni) rasvaksi.
- **40 minuutin jälkeen:** Juoman sisältämä kofeiini on imeytynyt. Pupillit laajentuvat ja verenpaine nousee. Maksasolut ovat ihan ymmällään. Mitä nyt on tapahtunut? Varmuuden vuoksi maksa luovuttaa osan sokeristaan verivirtaan siltä varalta, että tässä on juostava karkuun vihollista tai jotain muuta ikävää. Aivojesi adenosiniireseptorit ovat ihan täynnä ja tunnet itsesi hyvin pirteäksi.
- **45 minuutin jälkeen:** Elimistösi dopamiinin tuotanto nousee ja tunnet suurta mielihyvää. Sama tunne saadaan heroiinilla.
- **60 minuutin jälkeen:** Juoman sisältämä fosforihappo sitoo kalsiumia, magnesiumia ja sinkkiä ohutsuolessa ja aineenvaihduntasi nousee entisestään. Kalsiumia karkaa ulos virtsarakkoon vaikka olisi parempi, että se olisi rakentamassa luitasi.
- **Vähän toista tuntia tämän jälkeen:** Kofeiinin diureettiset ominaisuudet poistavat elimistöstäsi tehokkaasti nestettä ja sinun on hakeuduttava lähimpään vessaan. Viimeistään siinä vaiheessa kun virtsarakkosi tyhjenee voit sanoa näkemiin kalsiumille, magnesiumille ja sinkille. Näille hivenaineille olisi ollut käyttöä elimistöissäsi. Insuliini on nyt raivonnut verensokerisi kimpussa vähän toista tuntia ja tehnyt siinä hyvää työtä. Verensokerisi on rajusti laskenut ja sinulle tekee mieli jotain makeaa. Olet väsyneen oloinen. Janottaakin niin vietävästi! Ratkaisu on käden ulottuvilla:

Uusi pullo Coca-Colaa (ja virvoitusjuomateollisuus kiittää!).

Kun juot pullollisen dieetti Colaa elimistöissäsi tapahtuu mahdollisesti jotain tällaista (lisätty lukijapalautteen takia):

- **10 minuutin jälkeen:** Juomasi on matkallaan alas mahalaukuun viestittänyt makeaa aistivien makunystyröiden avulla, että nyt on makeaa limsaa tulossa. Juoman sisältämä fosforihappo ei täysin pysty hämäämään elimistösi makeantunnistimet.
- **20 minuutin jälkeen:** Haiman beetasolut ovat saaneet tiedon mahalaukuun saapuneesta keinotekoisesta virvoitusjuomasta ja valmistavat äkkiä lisää insuliinia. Samalla maksasi raivaa tilaa sokeriseksi luulemalleen juomalle muuntamalla osan varastosokeristaan (glykogeeni) rasvaksi.
- **40 minuutin jälkeen:** Juoman sisältämä kofeiini on imeytynyt. Pupillit laajentuvat ja verenpaine nousee. Maksasolut ovat ihan ymmällään. Mitä nyt on tapahtunut? Varmuuden

vuoksi maksa luovuttaa osan sokeristaan verivirtaan siltä varalta, että tässä on juostava karkuun vihollista tai jotain muuta ikävää. Aivojesi adenosiinireseptorit ovat ihan täynnä ja tunnet itsesi hyvin pirteäksi.

- **45 minuutin jälkeen:** Elimistösi dopamiinin tuotanto nousee ja tunnet suurta mielihyvää. Sama tunne saadaan heroiinilla.
- **60 minuutin jälkeen:** Juoman sisältämä fosforihappo sitoo kalsiumia, magnesiumia ja sinkkiä ohutsuolessa ja aineenvaihduntasi nousee entisestään. Kalsiumia karkaa ulos virtsarakkoon vaikka olisi parempi, että se olisi rakentamassa luitasi. Aspartaami (keinotekoinen makeutusaine) hajoaa ohutsuolessa metanoliksi. Tämä on myrkyä joten maksa muuntaa sen äkkiä formaldehydiksi, jota nyt ei kovin terveelliseksi voi sitäkään kehua.
- **Vähän toista tuntia tämän jälkeen:** Formaldehydiä kerääntyy aivoihin, munuaisiin, maksaan ja muihin sisäelimiin. Määrät ovat niin pieniä, että välitöntä hengenvaaraa ei ole, mutta "sixpäkki" samana kuumana iltapäivänä voi jo olla liikaa ja perintöaines saa ottaa vastaan tämän myrkyä tuho vaikutukset. Syntyy syöväksi esiasteita ja jos elimistön puolustusjärjestelmä hetkeksi herpaantuu voi syöpä lähteä kasvamaan niin kohtalokkaan nopeasti etteivät syöpäsoluja torjuvat puolustusjärjestelmän solut enää selviä tehtävästään. Kofeiinin diureettiset ominaisuudet poistavat elimistöäsi tehokkaasti nestettä ja sinun on hakeuduttava lähimpään vessaan. Viimeistään siinä vaiheessa kun virtsarakkosi tyhjenee voit sanoa näkemiin kalsiumille, magnesiumille ja sinkille. Näille hivenaineille olisi ollut käyttöä elimistösi. Insuliini on turhaan ollut koholla jo pitemmän aikaa ja kostoksi tälle turhalle hälytykselle se päättää pysytellä koholla vielä vähän pitempään. Verensokerisi on rajusti laskenut ja sinulle tekee mieli jotain makeaa. Olet väsyneen oloinen. On kova nälkä ja janottaakin niin vietävästi! Ratkaisu on käden ulottuvilla:

Uusi pullo Dieetti Colaa (ja virvoitusjuomateollisuus kiittää!).

Lähde: [What happens to your body if you drink a Coke right now?](#) (8.12.2006)

Tiedemies said...

Tee sama analyysi sokerittomalle kolalle.

perjantai, kesäkuu 08, 2007 1:03:00 PM

veteraaniurheilija said...

Tein tuon saman analyysin dieetti kolalle, parahin Tiedemies. kaikkeen sitä suostuu. Tuota lisäystäni ei voida pitää tieteen viimeisimpänä sanana, mutta ihan pielessä en kuitenkaan taida olla?

perjantai, kesäkuu 08, 2007 2:00:00 PM

Anonyymi said...

Kyllä sisältää paljon paikkansapitämätöntä tietoa molemmat.

Miten muka kymmenen teelusikallista sokeria ilman fosforihappoa aiheuttaa oksentamisen. Olen juonut teen ja kahvin kanssa ainakin kymmenen teelusikallista sokeria. Askenkin join kaksi kupillista kahvia molempiin tuli noin viisi lusikallista sokeria eli yhteensä kymmenen lusikallista.

perjantai, kesäkuu 08, 2007 4:38:00 PM

Anonyymi said...

Mieleetöntä pistää noin kauheasti sokeria teen ja kahvin joukkoon! Ainakin minulla tulee kymmenestä sokeripalasta tosi paha olo. En pitäisi Vetskun tietoja mahdottomina.

Mökkihöperö

perjantai, kesäkuu 08, 2007 8:04:00 PM

veteraaniurheilija said...

Tätä ja muitakin kirjoituksiani saa ja pitääkin arvostella. Pysyttelen kuitenkin kannassani, että parempi janojuoma löytyy vesihanasta kuin kolapullosta.

lauantai, kesäkuu 09, 2007 10:57:00 AM

Anonyymi said...

Käyttääköhän CocaCola-yhtiö nykyään jotain toista makeutusainetta kuin aspartaamia? Muistelen nähneeni aspartaamia markkinoidun tuotemerkillä NutraSweet. En ole huomannut sellaista merkintää enää dieetti Colan etiketissä. Onkohan syynä terveystietoisuus tai aspartaamitiedon pimitys asiakkailta?

lauantai, kesäkuu 09, 2007 12:00:00 PM

anja said...

Cola Cola-yhtiö käyttää makeutusaineena myös sukraloosia, jota valmistetaan klooraamalla tavallista sakkaroosia. Aine kuuluu siis kloorattuihin hiilivetyihin, pahamaineiseen kemikaalien sukuun. En ymmärrä, miten moinen aine on päätynyt elintarvikekäyttöön.

lauantai, kesäkuu 09, 2007 3:26:00 PM

Anonyymi said...

Entä se asesulfaami k?

maanantai, kesäkuu 11, 2007 1:47:00 AM

Tiedemies said...

Aspartaami todellakin hajoaa elimistössä mm. fenyylialaniiniksi ja metanoliksi. Metanolin määrä on kuitenkin hyvin pieni. Todennäköisesti metanolia saa ruoasta muutenkin aika paljon.

En tiedä, mikä on totuus aspartaamista, mutta pidän epätodennäköisenä, että mikäli se on todella niin vaarallista kuin väitetään, niin metanoli olisi ainakaan ainoa syy siihen.

Ja mitä tulee kloorattuihin hiilivetyihin, osa niistä varmaan on hyvinkin epäterveellisiä, mutta edelleen, en ole nähnyt tutkimuksia, joiden mukaan klooraaminen tekisi hiilivedystä jotenkin automaattisesti myrkyä. Näiden yhdisteiden luokka on yksinkertaisesti liian suuri. Tämä on vähän sama kuin sanoisi, että kaikki rasvahapot ovat vaarallisia.

maanantai, kesäkuu 11, 2007 9:48:00 AM

Anja said...

Minustakin aspartaamista aiheutuva metanoliriski on pieni. Paljon isompi riski on tuulilasipesunesteiden metanoli, joka voi aiheuttaa auton sisälle sellaisen pitoisuuden, että se ylittää esimerkiksi työturvallisuusmääräykset. Liikkuva poliisi on luopunut ko. lasinpesunesteiden käytöstä.

Klooraus ei tee automaattisesti myrkyä, muutenhan sukraloosi ei olisi saanut myyntilupaakaan. Kyse on siitä, että aineella on ominaisuuksia, joiden pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta. Sukraloosi hajoaa hitaasti ja saattaa siten olla biokertyvä. Mitä tapahtuu, jos/kun sukraloosin käyttö kasvaa suureen mittakaavaan? Sukraloosia on ihmetelty erityisesti ruotsalainen ympäristötieteen professori Göran Pettersson.

maanantai, kesäkuu 11, 2007 4:43:00 PM

Antti said...

Dorka kysymys: minkä kokoisesta pullosta tässä oli puhe? 0,33l vai puoltoista litranen?

tiistai, kesäkuu 12, 2007 11:02:00 PM

veteraaniurheilija said...

Antti ei kysy dorkaa kysymystä missään nimessä. Kyseessä on alkuperäisen jenkkisivuston mukaan 0,33 l pullo kokista (löytyy sieltä keskusteluosioista vastaus tähän kysymykseen).

keskiviikko, kesäkuu 13, 2007 12:01:00 AM

veteraaniurheilija said...

Anja ja tiedemies kommentoivat tuota keinotekoisten makeutusaineiden ongelmaa. Asiasta minulla ei ole mitään selkeää käsitystä. Makeutusaineiden ongelmana pidän varsin vaatimatonta kokemusperäistä tietoa. Eiköhän kaikenlainen varovaisuus ole paikallaan. Minun sanomakseni tuo oli perin latteaa, mutta valitettavasti en parempaan pysty.

keskiviikko, kesäkuu 13, 2007 12:06:00 AM

riitta said...

Meillä on kotona 1,5litran pullossa sokeripaloja melkoinen kasa, siis pullo on muuten tyhjä.

Se on tehty aikoinaan muistuttamaan lapsille, mitä limsa sisältää ja tehosikin aika hyvin!

Itse en nyt muista montako sokeripalaa 1,5litraisessa on, mutta jos 0,33 on 10 sokeripalaa, niin onko siinä vajaa 50 sokeripalaa.

sunnuntai, kesäkuu 17, 2007 7:42:00 AM

veteraaniurheilija said...

Riitta tekee mainiota terveysvalistusta siellä kotona!

sunnuntai, kesäkuu 17, 2007 10:43:00 AM

Anonyymi said...

Minä en limsaa ole juonut vuosikymmeniin. Eikä edes tee mieli. Vettä ja puolukka-, mustikka-, viinimarjamehujä kyllä menee....

Maallikko

sunnuntai, kesäkuu 17, 2007 7:00:00 PM

[Viisi minuuttia urheilijan lihaksista](#)

Tässä yksinkertaisessa viisiminuuttisessa tuokiossani keskityn liikunnan terveysvaikutuksiin lihastasolla. Liikunnalla on paljon edullisia vaikutuksia lihaksen rakenteeseen ja toimintaan. Lihaksessa näkyvät muutokset ovat riippuvaisia siitä miten kovatehoista liikunta on ja miten kauan sitä ihanuutta riittää.

Yksinkertaisuuden vuoksi jaan harjoittelun kolmeen eri ryhmään:

- kestävyysharjoittelu
- nopeusharjoittelu
- voimaharjoittelu

Harvoin tapahtuu niin, että harjoittelumuodot ovat täysin puhtasoppisia. Maratoonari tekee voimaharjoittelua ja mieluusti myös nopeusharjoittelua. Painonnostaja vetää välillä lenkkiosut jalkaan ja hölköttelee pururadalla. Pikajuoksija hakee voimaa vipuvarsiinsa painonnostosalilta. On kuitenkin käytännön syistä helpompi tehdä tällainen jako, sillä harjoitteluvaikutus on lihastasolla varsin erilainen.

Kestävyysharjoittelu kuten hiihto tai pitkän matkan juoksu kasvattaa erityisesti hitaita lihassoluja. Vuosia jatkuva kestävyysharjoittelu muuttaa jopa nopeiden solujen aineenvaihduntaa hitaiden solujen suuntaan. Hidasälyisempään suuntaan en sentään ole havainnut kestävyysharjoittelun vievän!

Happivajeessa tapahtuva anaerobinen energiantuotanto ei kovin paljon muutu. Sen sijaan kestävyysurheilijan lihakset muokkautuvat sellaiseen suuntaan, että hapenottokyky koko ajan paranee. Tämä saadaan aikaiseksi esimerkiksi niin, että hiusverisuonia tulee lisää lihasten ympärille. Myös veri virtaa paremmin näissä verisuonissa varsinkin kun lihaksia rasitetaan. Tämä aikaansaa sen ihmeen, että lihakset saavat paremmin ravintoa ja happea. Lihakseen voidaan varastoida glykogeenia (varastohiilihydraattia) ja rasvaa paljon enemmän ja entsyymit toimivat tehokkaammin. Lihasten teho nousee ja ne eivät väsy niin herkästi vaikka joutuisivat kovinkin pitkäaikaisesti tekemään töitä. Jos tarkistetaan mikroskoopilla lihassoluja niin voidaan havaita, että solun atomivoimalat, eli mitokondriot lisääntyvät.

Nopeusharjoittelu kuten pikajuoksu, ei yksistään erityisemmin kasvata nopeiden eikä hitaiden lihassolujen kokoa. Nuo massiivisen kokoiset idän ja lännen pikajuoksijahirmut ovat harjoittaneet lihaksiaan punttisalilla ja mahdollisesti myös tehostaneet olemustaan erilaisilla kemikaaleilla. Pelkällä juoksemisella ei suuria lihaksia kehitetä. Kestävyystyyppisestä liikunnasta poiketen lihassolujen ympärillä olevissa hiusverisuonissa ei kovinkaan paljon muutoksia tapahdu. Ei tarvita niin suurta hapenottokykyä koska suoritus on niin nopeasti ohi. Se on yksi hujaus ja juoksija on jo maalissa. Televisioviihteen takia pitää noita aavistuslähtöjä näyttää mieluummin vieläpä moneen kertaan ja hidastettuna. Nopeusharjoittelu tehostaa erityisesti hapetonta (anaerobista) aineenvaihduntaa. Vasta maalissa nuo pikakiitäjät puuskuttavat.

Voimaharjoittelu on tyystin erilaista kuin nämä ensiksi mainitut liikuntamuodot. Voimaharjoittelu kasvattaa lihaksia sillä tavalla, että lihassolujen koko kasvaa. Lihaskasvu on suurinta nopeissa lihassoluissa, mutta myös hitaat lihassolut kasvavat jonkin verran. Lihassoima kasvaa enemmän kuin lihassolun koosta voisi päätellä. Voiman parantumiseen osallistuu nimittäin myös hermosoluja. Hermoyksiköiden määrä lisääntyy ja lihassäikeiden yhteispeli kehittyy harjoituksen vaikutuksesta. Voimaharjoittelu on rankkaa puuhaa ja sen seurauksena lihaksen hapenottokyky koko ajan heikkenee. Mitokondrioiden määrä vähenee jonkin verran, energiavarastot (erityisesti rasvahapot) pienenevät ja hiusverisuonten määrä suhteessa lihaksen pinta-alaan laskee. Vaikka voimaharjoittelu voikin näin heikentää lihaksen kestävyysominaisuuksia, ei voi täysin tuomita voimaharjoittelua kaistapäisenä puuhana. Kestävyysominaisuuksien heikentymisen sijaan nimittäin tapahtuu lihaksen muussa energiantuotossa edullisia muutoksia. Erityisesti ilman happea energiaa tuottavissa entsyymeissä on näkyvissä nousua ja fosforiin sitoutuu paljon enemmän energiaa (ATP ja kreatiinifosfaatti).

Mielestäni liikunnan suhteen on parasta kultainen keskitie. Ei kannata aivan hirmuisesti rehkäistä jonkun yksittäisen urheilulajin kimpussa, vaan kerätä näitä liikuntaelämyksiä monipuolisesti monista eri urheilulajeista. Mitenkään mahdotonta ei ole liikuntaviikkoon

sisällyttää sekä lihasten voimaa, nopeutta että kestävyyttä parantavaa liikuntaa.

Liikkukaa!

Rolls pyöristää ihmisiä uudella konseptilla

##

Pikaruoka on ruokakulttuurimme kurjistaja vailla vertaa. Pikaruokakulttuuri rantautui Suomeen jäädäkseen 1980-luvulla. Niin alkoi myös kansalaisten pyöristäminen. En tietenkään yksistään syytä pikaruokaa mahdollottoman pahasta lihavuusepidemiastamme, mutta pidän sitä tärkeänä osatekijänä tässä gastronomian ([ruoanlaittotaito; herkkujen tuntemus](#)) synkimmissä luvussa.

Luen tänään (5.6.2007) alalle syntyneestä kovasta muutostahdistista. Pienestä perheyhtiöstä lähtenyt hampurilaisketju Rolls vastaa haasteisiin uudistamalla lähes kaiken. Silmät pyöreinä kauhusta luen toimitusjohtaja Juha Kivimurron teesejä:

- tärkein uudistus on ehdottomasti hampurilaisen valmistaminen aina tilauksesta
- asiakas saa toiveidensa mukaisen hampurilaisen tuoreena suoraan pöytään
- nipistetään kolmasosa pois valmistusajasta!
- valmistusaikojen lyheneminen vaati järeämmät laitteet ja koulutusta
- hampurilaisketjun ilmeen suunnittelu lähtee liikkeelle logosta, joka kuvastaa hampurilaisen muotokieltä ja reiluutta. Oranssi väri ilmentää lämpöä, makua ja nopeutta

Minä näen punaista!

Älkää käykö Rollsissa, McDonaldsissa eikä myöskään Hesburgerissa tai missään muussa pikaruokalassa! Syökää oikeaa ruokaa, hitaasti ja nauttien.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 5.6.2007

Anonyymi said...

Hesestä saa ihan mainioita salaatteja, ja joskus vaan on kiire kun on liikekannalla. Ei pikaruoka itsessään ole ristiriidassa normaalin, itse tehdyn kotiruoan kanssa, silloin kun ollaan kotona, tai laadukkaan ravintolaruoan kanssa, kun siihen on aikaa.

Ongelman näen vain transrasvaa sisältävissä ranskalaisissa, hampurilaissämpylässä sekä sokerilimussa.

Pikaruokakin sentään syödään ruokapöydän ääressä istuen selkeänä ateriana, toisin kuin sipsit ja irtokarkit.

Mirka

tiistai, kesäkuu 05, 2007 2:49:00 PM

Anonyymi said...

Mirka juttelee kummallisia. Kyllä Vetskun linjaus on oikea. Pikaruoka on syytä jättää syömättä.

tiistai, kesäkuu 05, 2007 8:53:00 PM

Anonyymi said...

Kannatan Mirkaa, erityisesti valikoivuutta. Ongelmia löytyy tietysti vaikka kuinka, mutta periaatteena pikaruoka on pakko hyväksyä. Olen tietysti samaa mieltä Christerin kanssa siitä, että parasta on kuitenkin oikea ruoka. Sellaisesta käy hätätilassa täysjyväruisleipä suoraan Salen pussista matkalla H&M:stä sisustusliikkeeseen.

S Tuomasjukka

keskiviikko, kesäkuu 06, 2007 7:58:00 AM

Anonyymi said...

Turha nähdä punaista. Bisnes on bisnestä, ja jokainen valitsee itse, mitä suuhunsa laittaa. Pikaruokapaikka tai sen omistaja ei ole moraaliton, vaan pikaruokan suurkuluttaja tyhmä.

Enkä jaksa uskoa, että satunnainen pikaruokan syöminen (edes sen hampparin tai ranskalaisten) vaikuttaisi suuntaan tai toiseen jos muu ravitsemus on kohdallaan. Niillä, jotka syövät runsaasti pikaruokaa sitten on muutakin parannettavaa ruokavaliossa.

P

keskiviikko, kesäkuu 06, 2007 8:07:00 AM

Anja said...

Mirka juttele ihan järkeviä. Minullakin on väillä pikaruokapaikan salaatti ateriana.

Pahimpia juttuja ovat tosiaan ranskanperunat, nuggetit, virvoitusjuomat ja donitsit. Parjattu hampurilainenkin on näitä parempi vaihtoehto.

keskiviikko, kesäkuu 06, 2007 11:03:00 AM

veteraaniurheilija said...

Mielenkiintoisia kommentteja on tullut. Mirka juttelee toki järkevästi pikaruokasta. Kiitos Anja kun kävit Mirkaa puolustamassa!

Se mitä minä kritisoin pikaruokassa on tuo pikaruokakulttuuri ja sen mukana tuleva huolimattomampi syöminen. Ranskalaiset, virvoitusjuomat ja rapeat kananuggetit ovat niitä kaikkein pahimpia tämän kulttuuri-ilmiön ilmentymiä. Olen käynyt kirjeenvaihtoa erään elintarvikekemistin kanssa ja pika- ja valmisruoasta meillä on syntynyt hienoja kompromissejä. Koska täydestä sydäimestä teen tätä valistustyötä, pistän tähän nyt pienen ajattelman siitä miten pitäisi suhtautua teollisuuden valmisruokiin ja pikaruokaan:

Pika- ja valmisruoat ovat tavattoman käteviä ja nopeita tapoja ratkaista perheen ruokaongelma. Täydet sympatiat terveellistä kotiruokaa kokkaavalle äidille (isälle!) sinne hellan ääreen. Joskus voi olla kiva hengähtää ja suoda itselleen helpoutta tuossa ruoanlaitossa. Kun paistinpannulla on kolmannen kerran käristynyt mustaksi silakkafilee lasten kiukuttelun takia ja pinna on kireällä nälkäisten lasten roikkuessa kiinni jaloissa, voi olla suuri helpotus kurvata lähimmän pikaruokalan pihalle ja tilata sieltä syötävää tai pistää mikeroon niitä teollisia pöperöitä, joita isukki on varannut telkkarista tulevan jalkapallomatsin kyytipojaksi. Tavaksi tämä ei saa muodostua, sillä muuten mennään ravitsemuksellisesti pieleen ja lapset ja vanhemmat alkavat voimaan huonosti. Se mihin elintarviketeollisuus nyt voisi panostaa kätevyyden voiton saavutettuaan, on se miten noista teollisuuspöperöistä saisi mahdollisimman terveellisiä (Tyydyttyneet rasvat ja monitydyttymättömät rasvat tasapainoon ja kuituja mukaan reippaasti, ruoan käsittely tuotantoprosessissa paljon hellävaraisemmaksi niin että vitamiinit säilyvät jne.) Uskallan puhua teollisuuspöperöistä pahaa niin kauan kunnes jotain olennaista tapahtuu ruoan terveellisyrintamalla. Se "meidän äitien laittama ruoka" ei ole kovinkaan terveellistä.

Eli, tämä pika- ja valmisruokakulttuuri on se ISO PAHA SUSI, joka vie kansaamme turmion suuhun ja houkuttelee muiden huonojen valintojen pariin. Suodaan äideille se yksi päivä viikossa hengähdysaikaa siinä hellan ääressä, mutta sitten nautitaan oman äidin kotiruokasta kaikkina muina viikonpäivinä ja kehutaan häntä vallan mahdottomasti. Jookos?

keskiviikko, kesäkuu 06, 2007 12:38:00 PM

Anja said...

Minusta on aivan paikallaan puhua pikaruokakulttuurista ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Minusta juuri siihen liittyy ajatusmalli, että ruoan laitto ei saa viedä aikaa - ei vaikka työvaiheita olisi vähänkin. Kuka enää hauduttaa ruokaa pitkään, kun valmista pitää tulla vartissa?

Toisaalta kaikkea pikaruokaa ei saa leimata epäterveelliseksi sen perusteella, missä sitä myydään. Katkarapusalaatti on katkarapusalaatti, vaikka se myytäisiin hampurilaisravintolassa.

Mutta siltikin: Kotiruoka kunniaan!

keskiviikko, kesäkuu 06, 2007 8:10:00 PM

Sopivaa liikuntaa työkäisille

Ilokseni huomaa, että Työterveyslaitokselta on ilmestynyt uusi liikuntakirja: ***Tervettä liikettä – terveystyöterveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa***. Kirjan tekijöinä kunnostautuvat Mikael Fogelholm, Harri Lindholm, Sirpa Lusa, Seppo Miilunpalo, Jaana Moilanen, Olavi Paronen ja Kimmo Saarinen.

Asiantuntevien liikuntavinkkien kysyminen työterveyshoitajalta tai lääkäriltä ei ole hullumpi idea, sillä yli kaksi miljoonaa suomalaista kuuluu työterveyshuollon piiriin. Tällä tavalla voidaan tehokkaasti tavoittaa myös ne meistä, jotka liikumme terveytemme kannalta riittämättömästi.

Mieti näitä asioita:

- puolustusvoimien Cooper-testeissä saadaan yhä huonompia tuloksia
- mielialalääkkeitä käyttävät yhä nuoremmat
- onko kansakuntamme henkisessä ja fyysisessä rapakunnossa?

Usein ratkaisu näihin ongelmiin voi olla niinkin yksinkertainen kuin liikunnan lisääminen. Terveystyöterveysliikunnassa nautitaan reippaasta liikunnasta sopivasti kuormittavina annoksina. Terveystyöterveyden kannalta on mahdollisesti aivan yhtä hyvä liikkua kolme kertaa kymmenen minuuttia päivässä kuin kerralla se puoli tuntia.

Sopiva fyysinen vireys auttaa hallitsemaan stressiä, suuntaamaan ajatuksia pois töistä ja parantamaan unen laatua. Terveystyöterveyden kannalta riittävästi liikuntaa voi saada varsinaisten urheilu- ja liikuntaharrastusten lisäksi myös vaikkapa koiran ulkoiluttamisesta, mattojen tamppauksesta, auton pesusta ja haravoinnista. Sitä paitsi lenkkipolulta ja pihatalkoista voi löytyä uusia, samanhenkisiä tuttavuuksia!

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 22) ilmestyy elokuussa vuonna 2007.