

Christerin ravintouutisia numero 22, heinäkuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 22, heinäkuu 2007	1
Johdanto	1
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	2
Alaston totuus lihavuudesta?	3
Naisen sydän on erilainen	9
Liikunnan terveysvaikutukset todistettu moneen kertaan	10
Liikunnasta elämäntapa diabeetikoille	11
Kehonrakentajien ravitsemusta ei voi suositella jokapojalle	11
Pullukoilla liikunta pisti energian virtaamaan ja hapen kulkemaan	12
Selkeästi sokeritaudista	12
Kierros vielä - kyllä sinä jaksat!	16
Juo urheilija juo.....	17
Kortikosteroidit parantavat laittomasti urheilijan suorituskykyä.....	18
Teräsmiehet eivät hevillä ruostu	18
Beta-alaniinia huippusprinttereille	19
Glukokortikoidit eivät häirinneet urheilijoiden ruokahalua.....	20
Kävellen terveeksi	21
Sokeri lihottaa?	22
Lihon vaikka en syö mitään	23
Vadelmat ovat kypsyneet	28
Kylmyys urheilijan riesana	29
Liikkuja voi vähän tavallista sokeriakin nauttia	29
Venyttelöllä diabeetikon verensokeri hallintaan	31
Elintarvikkeet pakkaseen tai kuivuriin.....	31
Naisen silmä lepää lihaksikkaassa miehessä, mutta tavallisilla miehillä on myös mahdollisuuksia	33
Tupakka pilaa lihakset	34
Dementiaa voi ehkäistä liikunnalla	35
Modernit "E-vitamiinit" ongelmallisia.....	35
Suomalaisten ravintotase 2006.....	36
Punahattu saattaa sittenkin vähentää flunssariskiä.....	37
Tietoa ravinnosta on jo liikaa – kuka kuuntelee?.....	39
Jäätelö maistuu kesällä maassa kuin maassa.....	42

Johdanto

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

niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



FORUM
DATORUM

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (18-vuotta). ”Taito kuunnella omaa kroppaansa on avaintekijä kestävyysurheilussa”. Kesän treenikausi on sujunut hyvin!



KESKO



FINNSEMENT II



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



Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

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

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 25.6.2007) täydet luku-oikeudet 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

Alaston totuus lihavuudesta?

*

Tämän kirjoituksen kommentointi on vilkasta jo lauantaina.

VAROITUS! Teksti saattaa aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita. Herkimmät
ihmisyksilöt voivat saada aiheen välittömästi puhua tästä asiasta terveystieteiden
kanssa. Jos olet herkkä – lue silloin tämä teksti vasta maanantaina, jolloin
terveystieteiden on helpompi tavoittaa. Jos olet karaistunut – lue silloin teksti heti!
Varaa itsellesi rauhallinen 10 min lukuhetki ja pohdi tekstiäni vähintään 20 min. Tämä ei
ole mikään helppo teksti. Se ei heti avaudu.

Jos erehdyit näille sivuille ensimmäistä kertaa, älä pelästy! Jatka lukemista. Tämä ei
ole mikään vaarallinen propagandasivusto. Näin olen kirjoittanut jo pitkään ja olen yhä
vapaa mies. Sivuni pistävät kyllä ajattelemaan, mutta mitään en väkisin tyrkytä. Paatosta
ja intomieltä on tässä tekstissä erityisen paljon – tarkoituksella. Asia on vakava! Tarttis
tehdä jotain lihavuusepidemialle.

Silmäillessäsi kummeksuen tuollaista ihmeellistä otsikkoa ja alla olevaa tekstiä saatat monen monta kertaa miettiä, onko tämän tekstin kirjoittaja aivan hullu? Ovatko Christer Sundqvistin ruuvit vähän liian löysällä? Voiko asia olla näin? Et varmaan aavistakaan miten mielelläni haluaisin, että pitäisit minua vähän kaistapäisenä tällä kertaa, sillä jos se mistä nyt kerron on totta, silloinhan asiat ovat todella hullusti täällä Suomessa. Me hoidamme lihavuutta väärin, maamme terveystieteillä on pallo hukassa. Mieti! Kyseenalaista! Nyt se alkaa. Vielä ehdit lykätä tämän tekstin lukemista maanantaiksi. Nyt on lauantai. Terveystieteelliset ovat viikonloppuvapaalla. Älä mene viivan yli jos olet herkkä ihminen!

----- viiva -----

Me olemme lihavia! Suomalaiset, ruotsalaiset, norjalaiset, britit, jenkit, japsit jne. ovat lihavia. Me paisumme vyötäröstä, meissä on ylimääräistä läskiä ja sen myötä lihavuudesta aiheutuvat terveystieteelliset lisäntyvät kauhistuttavalla vauhdilla.

Miten tähän on jouduttu? Yllättävää kyllä lihavuus johtuu osittain väärästä elintarvikepolitiikasta. Lihavuus johtuu rahasta, lisääntyneestä vapaa-ajasta, ruoan ylitarjonnasta. Kansanterveyslaitoksen pasmat ovat menneet ihan sekaisin. Keisarilla ei ole ollut vaatteita pitkään aikaan, mutta kukaan ei uskalla kertoa tämän alastomuudesta. Minä uskallan. Eri asia sitten mitä se hyödyttää. Minä nyt kuitenkin yritän.

Tämä on kuin evankeliumiteksti. Ensin minä lyön teitä oikein kovasti (jotta teissä heräisi synnintunto) ja sitten minä lääkiten haavanne (armollisuus). Tämä on sitä hulluuttani. Jatka kuitenkin lukemista, kun kerran aloitit. Nyt on lauantai. Maanantaina terveystieteelliset ovat paikalla.

Se suurin synti: Meille on syötetty pajunköyhtä terveystieteellisten taholta jo pitkään. Alun perin poliittisin perustein (USA, WHO, KTL) määritelty ravitsemusohjauksemme on saanut alkunsa 1970-luvulla. Sen mukaan lihavuuden syynä on lisääntynyt rasvankulutus. Sopivaksi uhriksi globaalissa terveystieteellisessä valittiin esimerkiksi viaton voipaketti tai suussa sulava sian silava. Tämä on valetta ja vääränlaista asioiden yksinkertaistamista. Kun tutkin ravintotasetta 2006, kun luin tutkimusraportteja, kun kuuntelin ihmisten murheita, kun juttelin kauppiaiden kanssa, olin entistä vakuuttuneempi, että lihavuutemme ei korjaannu näin: vähentäkää rasvan kulutusta ja syökää enemmän perunaa, riisiä, pastaa ja leipää. Sinänsä näissä ruoka-aineissa ei ole mitään vikaa. Niitä syödään yksinkertaisesti vain liian paljon.

Rasva ei sinänsä lihota, mutta rasva yhdessä runsaan hiilihydraatin kanssa lihottaa taatusti. Jos harrastaa kovin vähän liikuntaa ei yksinkertaisesti saa syödä niin paljon hiilihydraatteja kuin nykyisissä ravitsemussuosituksissamme virheellisesti neuvotaan. Rasvasta on ollut helppo tehdä syntipukki. Moni unohtaa, että lihavuuden ravitsemuksellisista syistä on kiisteltä vuosisatoja.

Puskan dieetin jalostetumpi versio. Ystävänäni Ruotsissa opastavat minua siinä, että ravitsemussuosituksiemme uskollisimmat opetuslapset syövät tällä hetkellä kuin sumopainijat. Näillä painijoilla on 1400 vuoden kokemus mahdollisimman suurien läskivarastojen saavuttamisesta. Läskistä ja isoista lihaksista on heillä lajinomaista hyötyä.

Sumopainijat syövät Puskan dieetin jalostetumpaa versiota: Vain 12 prosenttia rasvaa, 21 prosenttia proteiinia ja peräti 67 prosenttia hiilihydraatteja (Nishizawa et al, Am J Clin Nutr, 1976). Ei ihme, että ihmiset lihovat. Tätähän meille tarjotaan ainoana totuutena.

Laihtumisen evankeliumi: Jos liikut kovin vähän, varo silloin noita hiilihydraatteja. Ruoki elimistöäsi monipuolisilla ravintoaineilla, jotka eivät heilauta verensokeriasi tarpeettomasti. Insuliini on urheilijan paras ystävä, mutta laihduttajan ja vähän liikkuvan pahin vihollinen. Insuliini nimittäin kiihdyttää hiilihydraattien muuttumista rasvaksi.

Mitä sinä voit tehdä? Yksityisenä kuluttajana sinä voit vaikuttaa terveyteesi seuraavasti:

- liiku enemmän
- syö reilusti rasvaa, rasva ei sinänsä lihota, jätä rasvattomat tuotteet kaupan hyllyyn
- vältä suuria ruoka-annoksia
- nauti ruoasta, syö pitkään ja hartaasti
- syö riittävän usein, älä päästä nälkää liian kovaksi
- lue Christerin laihdutusohjeet

Tätä kirjoitusta saa vapaasti levittää. Sitä pitää pohtia! Kommentoida. Epäuskoisesti ihmetellä. Tästä kaikesta pitää suuttua. Tästä saa myös iloita, jos siltä tuntuu.

On lauantai. Maanantaina terveystyöntekijät ovat paikalla.

Veteraaniurheilija on aina paikalla.

Anonyymi sanoi...

Tarjosit vaihtoehtoisen selitysmallin lihavuusepidemialle. Kyllä sinäkin sorrut yksinkertaistamisen syntiin. Läski lihottaa ei siinä ole muita vaihtoehtoja. Läskissä on paljon energiaa. Harva oppii syömään rasvaa hillitysti. Voita pistää herkästi liian paksun kerroksen, sillä onhan se voi hyvää. En sitä kiistä. Leivän ja perunan syönnin lopettaminen on helpompaa. Uskon Puskaan kaikesta päätöksestäsi huolimatta. Hän on oppinut mies, miten sinulla voisi olla enemmän tietoa? Osittain myönnän sinun olevan oikeassa, mutta niin kuin sanoin: Sinäkin yksinkertaistat liiaksi asioita.

Älä suutu.

lauantai, heinäkuu 28, 2007 1:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi on pohtinut kirjoitustani. Pidätte kirjoitustani liian yksinkertaisena. Pahoitteluni, olen päättänyt jatkaa yksinkertaisella linjallani.

lauantai, heinäkuu 28, 2007 2:45:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kyllä se niin on, että liika hiilihydraatti lihottaa (rasvan kanssa) ja aiheuttaa diabetesta. Miksi sitä ei saa sanoa yksinkertaisesti? Puskasta sen verran: Viisaskin menee vipuun :)

lauantai, heinäkuu 28, 2007 6:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tästä minä pidän! Jo toinen tekstistäni tykännyt lukija. Mistä löytyy ensimmäinen tekstini järkevyyden kyseenalaistaja?

lauantai, heinäkuu 28, 2007 7:48:00 PM

Anonyymi sanoi...

Oikein hyvää tekstiä, Christer!

Vielä koittaa aika, jolloin virallinenkin linja joutuu nöyrytmään totuuden edessä.

Helppoa se ei ole.

Pelissä ovat paitsi arvovalta myös isot setelit.

T. Kari

lauantai, heinäkuu 28, 2007 8:31:00 PM

Anonyymi sanoi...

Pohdittu on sanomaasi. Hyvin kirjoitettu lihavuudesta. Olet todennäköisesti oikeassa. Muutokseen on kuitenkin penteleen pitkä matka. Muutoksen toteuttamisesta vastuulliset vaikenevat mukavuudenhalusta, pelosta, rahasta.

Pallo on hukassa terveysturvaviranomaisilla, pelaajat ovat toteuttaneet väärää taktiikkaa neljäkymmentä vuotta ja maalivahtimme on pelaamassa golfia. Vähiten vahinkoa hän tosin saa aikaiseksi siellä. Onpahan poissa lausuntoja antamasta medialle. Hyvä kun avaudut ja uskallat sanoa asiat julki.

Tällaista tarvitaan lisää. Kaikki eivät osaa. Sinä osaat! Yksinkertaisesti kirjoittaminen on taitolaji.

Lääkäri Helsingistä

lauantai, heinäkuu 28, 2007 8:51:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Lääkäri Helsingistä. Hienosti sanottu. On muutoksen aika. Ole sinäkin toteuttamassa muutosta siellä työpaikallasi.

lauantai, heinäkuu 28, 2007 8:55:00 PM

maalainen sanoi...

Itse lievästi ylipainoisena tiedän, että syntipukki on liika hiilihydraatti, jota en millään saa jätettyä. Tosin se on enimmäkseen ruisleipää.

lauantai, heinäkuu 28, 2007 10:14:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Maalaisella on toivoa. Tiedät syntipukkisi. Ruisleipä on kohtuullisesti nautittuna hyvin terveellistä. Jos ruisleipä kuitenkin on johtamassa ylensyömiseen on parempi, että ruisleipä otetaan sinulta pois. Korvaa ruisleipä ihanilla tomaateilla, paprikalla ja nauti suomalaisesta perinneruoasta. Syö hitaasti niin kuin opetin siellä Björkbodassa aikoinaan. Käy lenkillä niin kuin tiedän sinun tapaavan tehdä. Se on hienoa. Varjele itseäsi metaboliselta oireyhtymältä ja sokeritaudilta.

Olen oppinut sinulta paljon, toivottavasti edes jotenkin olen pystynyt omalta kohdaltani sinua auttamaan.

Tsemppiä!

lauantai, heinäkuu 28, 2007 10:25:00 PM

Jari sanoi...

"syö riittävän usein, älä päästä nälkää liian kovaksi"

Oikeastaan tämä ohje sopii paremminkin Puskan dieettiin, koska sillä dieetillä verensokeri kulkee vuoristorataa.

Jos taasen laittaa dieetin päälaelleen ja vaihtaa hiilihydraatit rasvaan, voi nautiskella pitkään, hartaasti, paljon kerralla ja harvoin.

Kokonaisuudessaan hieno ja yksinkertainen kirjoitus! Harva osaa yksinkertaistamisen taidon.

sunnuntai, heinäkuu 29, 2007 12:14:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

On tullut paljon mukavia kommentteja, niin kuin tämä Jarinkin kommentti. Huomasin, että sinäkin viittaat tähän kirjoitukseen omilla kiinnostavilla sivuillasi. Kiitos! Sain vinkin, että KaksPlus -lehden keskustelupalstalla on kirjoitustani pohdittu ja karppifoorumilla klikataan kirjoitustani vilkkaasti (näen sen laskuristani).

Ottakaa vaatimaton kirjoitukseni puheeksi siellä työpaikoillanne. Pyytäkää ystäviltäni Pekka Puskalta ja Mikael Fogelholmilta tietoa siihen onko ravitsemussuosituksiin tulossa uudistuksia (uudistuvat vuonna 2008)? Viekää sanomaa eteenpäin. Minua kiinnostaa kansalaisten terveys ei mikään politikointi ja sponsoreiden tukeminen.

sunnuntai, heinäkuu 29, 2007 12:05:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hyvä kirjoitus taas kerran. Tajusin tätä lukiessani, että siitä on nyt puolisentoista vuotta kun törmäsin Christeriin ja Näin Valon. Toisin sanoen, uskalsin siirtyä syömään voita. :)

P

maanantai, heinäkuu 30, 2007 8:28:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Juoksija-lehden toimitus teki aikoinaan rohkean tempun julkaistessaan kirjoitukseni voista. Sydänliitto ja Kansanterveyslaitos olivat todella viitseliäitä kun ryhtyivät kirjoitustani julkisesti retostelevaan. Ilman näitä asetelmia voin ylistykseltäni olisi pudonnut pohja pois. Emme voi muuta kuin jatkaa valistustyötä ja toivoa, että eräänä päivänä "valo" ohittaa myynnissä "pimeyden". :-)

maanantai, heinäkuu 30, 2007 9:25:00 AM

Anonyymi sanoi...

Mitä, jos on kilpparissa häikkää tai syö kortisonia tai on vammainen eikä pysty silloin liikkumaan kovasti? Olisiko se hiilihydraattitietoinen ruokavalio näissä tapauksissa hyvä?

Ota kantaa

maanantai, heinäkuu 30, 2007 6:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kilpirauhasen vajaatoiminnasta olen varsin vilkkaasti luennoinut eri puolilla Suomea. Jotkut "vajikset" voivat paremmin jos jättävät pois perunan ja viljatuotteet. Vajaatoimintainen kilpirauhaspotilas on vaarassa lihoa, sillä laiskasti toimiva kilpirauhanen alentaa myös perusaineenvaihduntaa. Liikuntaa pidetään lääkkeenä myös tälle asiakaskunnalle, mutta motivaation puutetta esiintyy varsin paljon. Liikunta(vammaisen) pitää varoa niitä nopeita hiilihydraatteja. Kortisonipotilaan ruokavaliosta en tässä tilanteessa sano mitään, minun täytyy ottaa enemmän selvää asiasta. Kortisoni on aika paha lääke ja aiheuttaa lähes aina todella pahoja sivuvaikutuksia.

Tsemppiä!

maanantai, heinäkuu 30, 2007 9:21:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ensilukemalla tämä Christer Sundqvistin lääkäreihin kohdistuva ironia, golfin pelaaminen ja medikalisaation kaikinpuolinen edistäminen, satuttaa kovasti. Hetken mietittyäni itsekriittisesti asiaa, huomaan kuitenkin Christerin olevan oikeassa. Ei hän lääkäreitä hauku vaan lääkäreiden tapaa toimia. Itse asiassa tiedän hänen kunnioittavan lääkärin ammattia todella paljon. Myrsky tästä varmaan nousee lääkärin keskuudessa, mutta sanoisin että meillä lääkäreillä on pallo juuri niin pahasti hukassa kuin Christer osoittaa. Nyt en tuijota ainoastaan tätä yksittäistä erinomaista kirjoitusta. Vapaapäivän suoman ylellisyyden kautta olen käynyt läpi Christerin tuotantoa. Istunut tietokoneen ääressä ja lukenut näitä taidolla kirjoitettuja terveys ja ravintojuttuja. Christeriä on nähdäkseni syytä kuunnella ja lukea. Satun tuntemaan myös Christerin tieteellisen tuotannon. Minne se taito olisi hävinnyt vuosien mittaan. Päinvastoin nämä hänen näkemyksensä ovat vain jalostuneet ja terävyys tullut entistä terävämmäksi.

Lääkäri

tiistai, heinäkuu 31, 2007 11:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olisi todella kiva tietää miten maamme terveysturvalliset ovat suhtautuneet tähän kirjoitukseen?

Joka lehdestä, radiosta ja televisiosta saa kuulla miten rasva lihottaa. Ja sitä miten hiilihydraatteja pitää meidän syödä ja näitä viljatuotteita ja makaroneja todella paljon. Ehkä juuri nämä viljatuotteet ovatkin meitä lihottaneet niin paljon. Tuo vertaus sumopainijohin on oikein hyvä. Täällä maalla löytyy vertailukohta sikoihin. Sika saadaan isoksi ja lihavaksi tosi paljon nopeammin sumodieetillä kuin suomalaisella perinneruualalla.

Luen kirjoituksia joita taidolla teet todella suurella mielenkiinnolla.

Mökkihöperö

torstai, elokuu 02, 2007 10:24:00 AM

Anonyymi sanoi...

Luulen, että ei lääkärit suhtaudu mitenkään, kun eivät tiedä näistä kirjoituksista mitään eivätkä ehdi tai välitä seurata mitään muuta kuin niitä omia ducaniaan ja lääkefirmojen esityksiä. Elävät ihan omassa maailmassaan, ne lekurit (ainakin suurin osa).

Minä vien omalle lääkärille näitä, vaikka ilmeettömänä se vaan tuijottaa, jos sille jotain selittää, ei hyvä. Nyt minä ainakin tiedän, että hyvän lääkärin tuntee inhimillisestä katseesta (sellaisiakin onneksi on). Silloin on toivoa, että se lääkäri oppii jotain uuttakin ja ajattelee myös omilla aivoilla :) Puusilmä lääkärit ovat aika toivottomia tapauksia....

perjantai, elokuu 03, 2007 3:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Mökkihöperö ja Anonyymi! Mielenkiintoista!

lauantai, elokuu 04, 2007 12:08:00 AM

Poista

[Naisen sydän on erilainen](#)

*

Naisen ja miehen sydämet ovat erilaisia. Naisen sydäntä luonnehtisin ehkäpä uskolliseksi työläiseksi. Miehen sydän on lähinnä muokattavissa oleva orja. Näin on näreet jos on uskomista uuteen brittitutkimukseen.

Tohtorit Paul Woods, Tim Cable ja David Goldspink Liverpoolin yliopistosta ovat todenneet, että sydämessä on sukupuolesta johtuvia eroja.

Ensin vähän perustietoa sydäimestä. Sydän on voimakas lihaksista koostuva pumppu, jolla on suuri kyky mukautua liikunnan aiheuttamiin rasituksiin. Tiedemiehet kiistelevät

siitä mukautuuko miehen ja naisen sydän liikuntaan samalla tavalla. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu sukupuolesta ja iästä johtuvia eroja sydämen harjoitettavuudessa. Nyt on tätä asiaa tutkittu vielä tarkemmin määrittämällä miten sydämen pumppausteho vaihtelee harjoittelevissa miehissä ja naisissa. Myös iän vaikutus otettiin huomioon.

Poikittaistutkimuksessa (engl. cross-sectional study) seurattiin aivan lyhyen aikaa kerrallaan liikkumatonta elämäntapaa viettävien ja kestävyystyypistä liikuntaa harrastavien miesten ja naisten sydämen tehoa. Tutkittavat olivat 20-, 50- ja 60-vuotiaita. Liikuntaryhmässä oli vain säännöllisesti liikuntaa harrastavia ja iäkkäimmät olivat harrastaneet liikuntaa säännöllisesti toistakymmentä vuotta. Liikkumattomat ja liikuntaa harrastavat pantiin juoksumatolle liikkumaan ja heille tehtiin erilaisia fyysisiä testejä. Heiltä mitattiin esimerkiksi maksimaalinen hapenottokyky, määriteltiin rasvaton kehon massa, testattiin sydämen pumppausteho ja mitattiin verenpaine.

Tulokset olivat aika yllättäviä. Nuorilla 20-vuotiailla naisilla ja miehillä molemmissa ryhmissä oli suunnilleen sama hapentuottokyky ja sydän työskenteli lähes yhtä vahvasti molemmilla kun se suhteutettiin rasvattomaan kehon massaan. Iän myötä liikkumattomien miesten arvot ja sydämen pumppausteho laski merkittävästi. Samanlaista ilmiötä ei nähty liikkumattomissa naisissa. Miehet pystyivät liikunnan avulla aika hyvin säilyttämään hapenottokykynsä ja sydämen pumppaustehon. Naisilla oli niin, että harjoittelu ja ikä ei yhtä selvästi kuin miehillä vaikuttanut sydämen pumppaustehoon ja sen mukautuvuuteen (cardiac reserve). Tämä tapahtui siitä huolimatta, että hapenottokyky myös naisissa laski 25-32 prosenttia.

Tutkijat päättävät, että miesten suurena ongelmana on juuri sydämen kestävyys kun taas naisilla ongelmana ei ole niin kovasti iän myötä heikentyvä sydän vaan ääreisverenkierrossa tapahtuvat kielteiset muutokset. Miesten kannattaa harrastaa kestävyystyypistä liikuntaa, joka vahvistaa sydäntä ja naisten pitää huolehtia siitä, että verisuonet pysyvät nuorekkaina. Naisen sydän kyllä jaksaa. Ehkä tämä näkyy sydänkuolleisuustilastoissa. Miehiä koskeva ongelma sydänkohtaus on mitä suurimmassa määrin.

Lähde: Woods Paul, Cable Tim, Goldspink David. Sex-specific differences in cardiac power output in response to endurance exercise. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

[Liikunnan terveysvaikutukset todistettu moneen kertaan](#)

Liikunnan terveysvaikutukset on todistettu niin moneen kertaan, että ei voi kuin ihmetellä vastarinnan kiiskejä ja tilaisuuden käyttämättä jättäjiä. Johdonmukaisin tieto on, että kestävyyskunnan ja lihasvoiman hankkiminen on aina parempi vaihtoehto kuin vetoaminen siihen, että kovempi rehkiminen lisää sairauden haitallisia ilmiöitä.

Urho Kujalan mukaan liikunnasta on selvää hyötyä ainakin näissä kroonisissa sairauksissa:

- artroosi (nivelrikko)
- sydän- ja verisuonitaudit
- diabetes
- astma
- keuhkohtaumatauti (COPD)

Lähde: Kujala Urho. Clinical benefits of exercise therapy for chronic diseases - The evidence. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Liikunnasta elämäntapa diabeetikoille

Kreikkalainen tutkimusryhmä on vakuuttunut liikunnan tervehdyttävästä vaikutuksesta tyyppin 2 diabeetikoille (aikuistyyppin diabetes). Kolmetoista naista toteutti ohjattua liikuntaohjelmaa kahden vuoden aikana (kesällä oli tauko). Ohjelman toteutus johti huomattavaan laihtumiseen, pitkäaikaissokerin vähenemiseen veressä ja parantuneeseen aterianjälkeiseen verensokerin hallintaan. Myös veren rasvaprosentti kehittyi edullisesti.

Tutkijat suosittelevat koko elämän kestäväää liikuntaohjelmaa diabeetikoille.

Lähde: Touvra Anna-Maria, Zois E Christos, Tokmakidis P Savvas. Effects of two years systematic exercise on physical fitness, glycemic control and lipidemic profile in patients with type 2 diabetes. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Kehonrakentajien ravitsemusta ei voi suositella jokapojalle

Kehonrakentajien viimeistellessä lopullista kisakuntoaan ollaan ravitsemuksellisesti ihan ääri rajoilla. Sairaalloisen ruokavalion käytöstä johtuvat elimistön häiriötilat ovat varsin tuttu ilmiö. Virolaiset Tarton yliopiston tutkijat olivat kiinnostuneita negatiivisessa energiataseessa olevista kehonrakentajista. Kehonrakentajaporukalla ei herkästi pasmat mene sekaisin vaikka vatsassa nälkä kurnii. Ilmeisen tarpeelliseksi koettu kärsimys näkyi greliinihormonin varsin korkeissa määrissä. Greliini säätelee ruokahalua ja nousee normaalisti viestittääkseen, että nyt kannattaisi syödä kunnolla. Leptiini ("laihuushormoni") laski huomattavasti, mutta kolmas tutkittu hormoni, adiponektiini, ei muuttunut. Kehonrakentajat menettivät runsaasti painoa viimeistelyvaiheessa (lihakset surkastuivat ja olemattoman vähäinen rasvaprosentti pieneni entisestään).

Nostan hattua kehonrakentajille. Te harrastatte kyllä varsin hurjaa urheilulajia. Välttämättä lajinne ei kuitenkaan ole kovin terveellinen.

Lähde: Mäestu Jarek, Jürimäe Jaak, Valter Ivo, Jürimäe Toivo. Changes in ghrelin, leptin and adiponectin during the preparation for competition in elite male bodybuilders. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

[Pullukoilla liikunta pisti energian virtaamaan ja hapen kulkemaan](#)

Vielä on paljon epäselvyyksiä liikunnan terveysvaikutuksista. Yksi palanen monimutkaiseen palapeliin löytyi brasilialaistutkijoiden komentaessa lihavenpuoleisia naisia lenkille. Paikallisessa lehti-ilmoituksessa houkuteltiin testiin peräti 32 naista (25 - 50 - vuotiaita).

Neljän kuukauden harjoittelun jälkeen heidän painonsa laski keskimäärin 1 kilon verran. Tärkein havainto oli kuitenkin aerobisen terveyskunnon huomattava parantuminen. Vaikka naiset menettivät elopainoa, epäsuorassa kalorimetriassa (energiankulutuksen mittausmenetelmä) he kuluttivat enemmän energiaa (perusaineenvaihdunta oli pitempään koholla) ja tärkeää oli havaita, että hengitysosamäärä kasvoi huomattavasti.

Liikkukaa - se on terveellistä!

Lähde: Lima Ribeiro Sandra Maria, Melo Camila Maria, Silva Adilson, Rocca Silvia, Louzada Eliana, Tirapegui Julio. Changes in oxygen consumption after a physical activity program in obese women. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

[Selkeästi sokeritaudista](#)

Tämä teksti on kirjoitettu erityisen selkeällä suomen kielellä. Tekstin ymmärtämiseksi ei tarvitse olla pitkälle koulutettu. Lääkärit eivät ehkä tätä tekstiä ymmärrä. Se ei johdu siitä, että he olisivat tavallista ihmistä tyhmempiä. Päinvastoin lääkärin pitää olla tosi viisas päästäkseen opiskelemaan lääketiedettä. Lääkärit eivät ymmärrä tätä tekstiä koska he eivät halua tätä tekstiä ymmärtää. Tässä tekstissä pyritään hoitamaan sairautta mahdollisimman hyvin ilman lääkkeitä.

Lääkärit ovat sokeritautiliitolle (fiksut ihmiset puhuvat Diabetesliitosta) ihan äskettäin tehneet ohjeet miten aikuisena puhkeavaa sokeritautia pitäisi hoitaa. Ohjeet ovat suoraan sanoen **virheelliset**. Ne ohjeet ovat syntyneet lääketehaissa työskentelevien tärkeiden ja korkeaa palkkaa nauttivien ihmisten painostuksesta. Lääketehtaat haluavat myydä lääkkeitä ja omistajilleen näyttää miten hyvin he myyvät lääkkeitä. Ei voi syyttää lääkäreitä ohjeiden kummallisuudesta. He tekevät työtä käskettyä ja haluavat tietenkin säilyttää oman työnsä. Kun lisäksi Suomessa on tehty paljon kummallisia päätöksiä ravintoaineiden valmistamisen suhteen puhtaasti poliittisin perustein, ei mitenkään järkevin perustein, voi ymmärtää lääkäreiden ahdingon. Lisäksi lääkärit opiskellessaan lääkäreiksi lukevat hirmu

vähän ravitsemuksesta, eli siitä mitä meidän pitää syödä voidaksemme kaikin puolin hyvin. Lääkäreille pitää puhua ravitsemuksesta hyvin yksinkertaisesti, sillä he pyörittävät liian helposti epäuskoisina päätänsä ja pitävät ravitsemustiedettä aivan liian vaikeana asiana. Se on sääli, sillä lääkäri joka ei jotakin ymmärrä, kuten esimerkiksi ravitsemustiedettä, pitää helposti asiaa vähemmän tärkeänä ja saattaa lähteä vaikkapa pelaamaan golfia. Ja sokeritautien hoidosta eivät lääkärit tiedä kovinkaan paljon. Aikuisena saatua sokeritautia hoidetaan nimittäin korjaamalla ravitsemus oikeaksi ja liikkumalla paljon.

Mitä lääkäreiden kirjoittamissa sokeritautien hoito-ohjeissa sitten on vikana? Niissä on yksi perusvika: Niiden mukaan sokeritautia sairastava voi syödä paljon sokeria. Jopa niin paljon sokeria, että monet terveet urheilijatkaan (jotka saavat syödä enemmän sokeria koska liikunta korjaa tämän virheen) eivät niin paljon sokeria syö. En tunne kovinkaan monta urheilijaa, jotka syövät 8-12 leipäpalaa päivässä, mutta noiden lääkäreiden kirjoittamien ohjeiden mukaan tällainen on sopivaa sokeritautiselle! Leipä muuttuu sokeriksi kun se sulaa vatsassa ja noin monta leipäpalaa sekä perunat, makaronit ja pullat muuttuvat herkästi liian suureksi sokerimääräksi. Näissä virheellisissä ohjeissa neuvotaan ottamaan lisää lääkettä mikäli leivän syönnistä tulee huono olo. Sokeritautisille määrätään lääkkeeksi pillereitä, jotka lisäävät erään tärkeän hormonin tuotantoa. Se hormoni on nimeltään insuliini ja lääkäreillä on ilmeisesti toiveena, että sokeritautipotilaan sairaus etenisi sellaiseen pisteeseen, että hän joutuisi turvautumaan insuliinin ottamiseen suoraan lääkkeenä. Silloin lääkäri ja sokeritautia hoitava sairaanhoitaja sekä terveydenhoitojärjestelmä on erityisen mielissään. Sillä silloin sanotaan, että sokeritauti on hoidossa ja potilasta pyritään viemään niin hyvään hoitotasapainoon kuin mahdollista. Potilaalle näytetään taulukoista miten paljon verensokeri nousee tiettyjä sokeripitoisia ruoka-aineita syödessä ja miten monta viivaa pitää silloin ottaa insuliiniruiskuun.

Sokeritautisia on tosi paljon Suomessa. Niin paljon, että todennäköisesti tätä tekstiä lukee aika moni sokeritautinen juuri nyt. Noin tuhat ihmistä lukee sivujani päivittäin ja arvioin varovaisesti, että noin 50-100 sokeritautista silmäilee tätä tekstiä nyt ehkäpä epäuskoisesti päätään pyörittäen. Älkää kuitenkaan menkö golfia pelaamaan. Jatkakaa urheasti lukemista. Tämä teksti loppuu kohta ja sinun elämässäsi alkaa uusi vaihe. Olen kirjoittanut tämän tekstin juuri sinua sokeritautiin sairastunutta varten. Kirjoitan välillä kovin monimutkaisista asioista, mutta tämä teksti on kirjoitettu mahdollisimman yksinkertaisesti. Tee niin, että tulostat tämän tekstin tai kirjoitat muistiin tärkeät kohdat alla olevista sokeritautien hoito-ohjeista. Näytä sitten teksti lääkärillesi. Kysy miksi sinua hoidetaan väärin. Eikö sinua voisi hoitaa oikein?

Sokeritautia joka puhkeaa aikuisena voidaan menestyksellä hoitaa seuraavasti:

1) Vähennä **tuntuvasti sokerin (fiksut ihmiset puhuvat hiilihydraatista) syömistä. Syö enemmän lihaa, vihanneksia, pähkinöitä, juo maitoa, käytä reilusti voita ja muista syödä paljon kananmunia. Luovu kokonaan margariinista, sillä se vain pahentaa sokeritautien oireita.**

2) **Kun vähennät sokerin määrää sinun pitää myös vähentää lääkkeiden määrää.** Joudut tekemään tarkkoja merkintöjä päiväkirjaasi miltä olo tuntuu vähennettyäsi samanaikaisesti sokeria ja lääkkeitä. Älä hämmästy jos joudut kokonaan luopumaan lääkkeistä. Näin käy joillekin ajan kuluessa. Varaudu siihen, että tätä onnellista jaksoa ei kestä elämäsi loppuun asti. Syy sairastumiseesi on koko ajan taustalla vaanimassa, mutta eikö olisikin ihanaa selvitä edes vähän aikaa ilman pillereitä ja ruiskuja?

3) **Varaudu siihen, että tätä sokerin vähentämistä ruoastasi vastustetaan.**

Lääkäreillä on niin tiukka työnantaja ja niille on annettu niin tiukat ohjeet miten potilaita pitää hoitaa, että lääkäri voi jopa menettää työnsä jos ei toimi tiettyjen sovittujen sääntöjen mukaan. Tiedän kuitenkin lääkäreitä, jotka itse hoitavat sokeritautiaan vähentämällä sokerin syöntiään. He ovat lukeneet niin paljon sokeritautilääkkeiden vaaroista, että osaavat niitä välttää viimeiseen asti. Kirjoitin näistä sokeritaudin hoitoasioista eräässä potilaslehdessä. Minulle oli käydä huonosti. Eräs tati Tampereella hermostui ohjeisiini ja piti ohjeitani niin huonoina, että hänen nimeään ei olisi saanut mainita samassa lehdessä, saatikka sitten samalla sivulla kuin oma kirjoitukseni. Me aikuiset ihmiset ollaan välillä niin kummallisia. Ehkä hänellä oli huono päivä, tai useita huonoja päiviä peräkkäin. Miten ohjeeni voisivat olla huonoja kun niillä ohjeilla haima (joka valmistaa sitä insuliinia) monella ihmisellä toipuu niin hyvin, että ihminen taas pärjää ilman lääkkeitä!

4) **Laihduta!** Minä en ole mikään selvännäkijä, mutta todennäköisesti olet aikuisena saanut sokeritaudin sen takia, että sinä olet vähän liian pullea sieltä vatsan kohdalta. Vatsan rasvakerroksista sinun pitäisi päästä eroon. Se tuleekin olemaan helpompaa minun ohjeitteni avulla, sillä lääkkeenä otettu insuliini lihottaa. Kun pärjät omalla insuliinilla sinulla pysyy paremmin hallinnassa nuo monimutkaiset hormonisysteemit ja lihominen pysähtyy.

5) **Liikunta on tärkeää** sokeritautiselle ja se tulee myös auttamaan sinua hallitsemaan painoasi paremmin.

En ole yksin jakelemassa näitä ohjeita. Huomasin vasta tänään, että Sokeritautiliiton keskustelupalstalla kirjoittaa näistä samoista asioista nimimerkki "jubilado". Hän kirjoittaa asioista hieman monimutkaisemmin kuin minä, mutta keskity lukemiseen ja pyydä häntä selvittämään asiat tarkemmin. Älä välitä vaikka hänelle vastataan hieman törkeästi ja häntä ei olevinaan oteta niin tosissaan. Todellisuudessa siellä Kohtauspaikalla on moni vaipunut syviin mietteisiin. Mitä jos minäkin kokeilisin tuota hiilihydraattitietoista ruokavaliota? Eräs lääkäri on vaipunut syviin mietteisiin luettuaan hänelle lähettämäni yhteenvedon sokeritaudista ja miten sitä voidaan hoitaa vähentämällä ravinnon sokerikuormaa.

Onnea matkallasi terveyteen!

Anonyymi sanoi...

Ai, kun kirjoitat mukavasti:) Tulostan tämän ja pistän jakeluun...

Maallikko

lauantai, heinäkuu 21, 2007 12:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tämmöisestä mä tykkään. Ymmärsin kaiken. Täytyy eräälle tutulle sairaanhoitajalle näyttää tekstiäsi. Tuosta lääkärin menosta golffia pelailemaan huomaa että tunnet nuo lääkäreiden metkut. Minäkin kerran selitin ummet ja lammet kilpirauhasvaivojani ja kun kysyin mitä tohtori siitä ajattelee hän kehtasi sanoa naputelleensa niin kovasti reseptiäni valmiiksi ettei ollutkaan kuullut selitystäni. Kun kertosin tarinani hän sanoi että ei hän ymmärrä mistä on kyse. Lääkkeet pitää ottaa

oli ainoa mitä ymmärsin. Tuo tohtori ei mennyt golffia pelaamaan kesken kaiken. Hän meni ihan reilusti pihalle.

Vajislainen ja T2-diabeetikko

lauantai, heinäkuu 21, 2007 6:53:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hei taas!

Puhuin tuon tutun sairaanhoitajan kanssa. Ei hän heti tyrmännyt näitä sinun sokeritaudin hoito-ohjeita. Itse asiassa näistä jutuista puhutaan joskus siellä terkkarilla ja henkilökunta on hyvinkin tietoinen hiilariongelmaista. Ei sairaanhoitaja kuitenkaan lääkäriä vastaan voi puhua! Me katsottiin yhdessä netistä mitä Diabetesliitossa keskustellaan asiasta. Sieltä saat yllättävän paljon tukea ajatuksille. Potilaat kokeilevat hiilareiden rajoitusta tosin hoidon ammattilaisia on vaikea saada suostumaan kokeiluihin. Onneksi on aika hyviä kirjoja saatavana. Olisitko sittenkin oikeassa tuossa asiassa että tämä on sellainen lääketehtaitten ja lääkäreiden sopima juttu??

Tämän löysin Diabeteskeskustelussa:

Tähän yleistykseen voisi vetää vertauksen tupakoinnin ja keuhkosyövän välisestä yhteydestä. Kaikki tupakoivat eivät saa keuhkosyöpää eikä syöpä parane yleensä itsestään tupakoinnin lopettamalla.

On todettu, että noin puolella suomalaisista on taipumus insuliiniresistenssiin ja sitä kautta kakkostyyppin diabetekseen. Taudin puhkeamista edistää verensokerin ja insuliinipitoisuuden pito korkealla jatkuvasti. Tämä saadaan aikaan nimenomaan runsailla hiilareilla ruokavaliassa. Haima joutuu lujille. Korkea verensokeri lisäksi itsessään lisää insuliiniresistenssiä ja kierre on valmis. Tuloksena on kakkostyyppin diabetes.

Valitettavasti ilmiö on ei-palautuva. Tervettä ihmisestä ei enää saada. Hiilareiden rajoituksella kuitenkin kakkonen saa yleensä verensokerinsa kuntoon, jos haimaan on jäänyt vielä ylläkuvatun stressin jälkeen toimivuutta. Jos hiilareita ei rajoiteta, joudutaan käyttämään insuliinineritystä lisääviä lääkkeitä, jotka hyvään verensokeritasapainoon pyrittäessä aiheuttavat usein hypoja. Viimeinen keino on insuliinihoito.

Netistä asiaan perehdyttyäni olen todennut, että useat henkilöt ovat voineet vähentää lääkitystään tai jopa lopettaa sen siirtymällä vhh-ruokavaliolle. Vhh on henkilökohtainen ja sen sopivat hiilarimäärät todetaan verensokerimittauksin.

Mielestäni yhtäaikainen insuliinineritystä lisäävä lääkitys ja ulkoinen insuliini on ontuva yhdistelmä. Jos haima ei anna tarpeeksi insuliinia ruokavaliomuutoksien jälkeenkään, on insuliini oikea keino mielestäni. Esimerkiksi arvostettu diabeteslääkäri Richard Bernstein ei hyväksy ollenkaan insuliinineritystä lisäävien lääkkeiden käyttöä niiden negatiivisten ominaisuuksien takia.

Tutkimuksissa kerrotaan, että ruokavaliio, joka sisältää runsaasti rasvoja ja (nopeita) hiilareita on kakkosen kannalta pahin mahdollinen.

Mikä sitten on terveen ja kakkosen välinen raja? Tätä ei varmasti ole puitu loppuun. Verensokereista mitattuna perusterveellä paastoarvo on noin 4,6. Samaa luokkaa on myös hänen pitkäaikaisensa (%). Nykyisin paastoraja on pantu terveen/epäterveen välille arvoon 6,1. Ainakin

USAssa tämä raja on siirtymässä 5,6:een. Saadaan paljon uusia diabeetikkoja. Oman lukunsa muodostavat vielä sokerirasitustestit, johon en tässä puutu.

Mihin sitten kakkosen tulisi pyrkiä? Usein on esitetty, että verensokeri ei saisi nousta yli 7,8:aan missään vaiheessa komplikaatioiden välttämiseksi. Paasto- ja ruokailuja edeltävien arvojen tulisi olla 6,0 tai alle. Pitkäaikaisen tulisi olla korkeintaan 6 %.

Vajislainen ja T2-diabeetikko

lauantai, heinäkuu 28, 2007 7:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Vajislainen ja T2-diabeetikko! Olipa mukava lukea keskustelustasi sairaanhoitajan kanssa. Hiilihydraattitietoinen ruokavalio voi olla todella hyvä ratkaisu jos haluaa antaa haimalleen mahdollisuuden edes muutamaksi vuodeksi. Ruokavalio ei paranna sokeritautia.

Tsemppiä!

lauantai, heinäkuu 28, 2007 7:53:00 PM

Kierros vielä - kyllä sinä jaksat!

Uupuneen urheilijan kuullessa valmentajansa käskevän vetämään väsyneillä jaloillaan vielä yhden kierroksen, voisi ulkopuolinen pitää tilannetta pahanakin kidutuksena. Ennen kuin teette valmentajasta ilmoituksen viranomaisille, pyytäisin teitä kuitenkin ensin arvioimaan tilannetta rauhassa. Huipulle pyrkivän urheilijan on välillä käytävä uupumuksen äärirajoilla. Itse asiassa hänen on löydettävä perille uupumuksen salattuun maailmaan.

Silloin kun urheilija on tosi uupunut, häneltä löytyy itse asiassa vielä paljon voimavaroja. Näiden voimavarojen löytyminen on osa urheilijan kehitystä ja kysyy tietynlaista urheilijan lahjakkuutta. Tiedemiehillä, jotka eivät välttämättä itse ole koskaan käyneet kolkuttelemassa uupumuksen ovia, on vallalla erityinen suosikkiaiheensa: keskushermostollinen uupuminen. Tämä tarkoittaa kaikessa yksinkertaisuudessaan sitä, että maitohappojen polttaessa lihaksissa on vielä paljon tehtävissä suorituksen jatkamiseksi. Urheilija jaksaa vetää vielä yhden kierroksen kunhan aivojen välittäjäaineet ovat tasapainossa! Hullua puuhaa? Ehkä, mutta teoriolla on vankka kannattajajoukkonsa.

Serotoniini on kytketty urheilijan uupumukseen siitä syystä, että sillä on niin keskeinen rooli unensaannissa, horrostilassa (lethargy), mielenterveydessä ja motivaation ylläpidossa. Se on se mielihyvähormoni joka pitää meidät rauhallisina ja tyytyväisinä. Useissa tutkimuksissa on pyritty vaikuttamaan tähän serotoniinin erityykseen. On syöty milloin mitäkin ravintoaineita ja nautittu kaikenlaisia pillereitä serotoniinin pitämiseksi sopivalla tasolla. Vielä ei kuitenkaan ole tietoa tarpeeksi serotoniinista uupumuksen yhteydessä. Näyttäisi kuitenkin siltä, että serotoniinia ei saa olla liikaa, silloin käy äkkiä niin, että urheilija jättää homman kesken ja menettää motivaationsa tehdä sitä tuskallista taivallustaan.

Näyttää siltä kuin serotoniinin lisäksi tarvitaan muidenkin hermoston

välittäjäaineiden läsnäoloa uupumuksen yhteydessä. Serotoniinin ja dopamiinin välillä on ihan selvästi määrätynlaista kuhinaa uupuneen urheilijan aivoissa. Nykyään on vallalla sellainen käsitys, että serotoniinin ja dopamiinin välinen suhteellinen osuus on tärkeä mitta-arvo. Mitä enemmän on serotoniinia suhteessa dopamiiniin, sitä enemmän urheilija kokee väsymystä ja haluttomuutta jatkaa suoritusta. Mitä enemmän nämä aineet ovat tasapainossa, sitä pitempään urheilija jaksaa sitä rataansa kiertää.

Vakuuttavaa todistusaineistoa dopamiinin tärkeydestä tiedemiehet ovat vast'ikään saaneet amfetamiinin käyttäjiltä. Jep, urheilu on sellaista terveellistä huumetta, eikä ole yllättävää, että amfetamiini ja jotkut keskeiset katekolamiinit ("stressihormonit") vaikuttavat liikuntasuoritukseen. Amfetamiini pidentää elimistön erittämän noradrenaliinin vaikutusaikaa. Noradrenaliini puolestaan ylläpitää aivokuoren reaktiokykyä ja siten myös valvetilaa. Amfetamiini kohottaa mielialaa, vähentää ruokahalua, aiheuttaa tarmokkuuden ja vireyden tunnetta sekä estää väsymyksen ja ikävystyneisyyden aiheuttamaa suorituskyvyn alenemista. Dopamiini ja noradrenaliini pitävät siis uupuvan urheilijan liikkeessä. Kiehtovalla tavalla tähän yhteyteen kytketään myös lämpövaikutus. Uupuneen urheilijan pääkopan sisällä suorastaan kiehuu ja kun hermosto lähettää tarpeeksi kauan lämpösignaaleja lämmönjakelukeskukseen (hypotalamuksessa), silloin sitkeinkin urheilija lopulta joutuu heittämään leikin kesken.

Tästä huomaamme siis miten ihmeellistä urheilu on. Täydelliseen uupumukseen on monella meistä pitkä matka kuljettavana. Ainoastaan kaikkein lahjakkaimmat urheilijat pääsevät nauttimaan uupumuksen täydellisyydestä.

Lähde: Meeusen Romain, Watson Phil, Hasegawa Hiroshi, Roelands Bart, Piacentini Maria Francesca. Central Fatigue - The serotonin hypothesis and beyond. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Juo urheilija juo...

Irlantilaistutkimuksessa selvitettiin erilaisten kaupallisten hiilihydraattipitoisten ja kofeiinia sisältävien juomien vaikutusta nestevajeesta kärsiville urheilijoille. Tärkein löydös oli, että Red Bullin tapaiset energijuomat eivät ole erityisen hyödyllisiä eivätkä mitenkään kovin haitallisiakaan urheilijalle. Niitä voi toki juoda jos on jano. Tosin hanavesi täyttää tehtävänsä yhtä hyvin. Monien energijuomien sisältämä kofeiini poistaa jonkin verran nestettä elimistöstä, mutta vaikutus oli varsin vähäinen.

Lähde: Beades Mary, Donne Bernard, Warmington Stuart, Mahony Nick. The effects of carbohydrate and caffeine beverages on hydration status following voluntary fluid restriction. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Kortikosteroidit parantavat laittomasti urheilijan suorituskykyä

**

Kortikosteroidien tulehdusta lieventävä vaikutus on laajalti tunnettu asia. Vähemmän tunnettua on, että kortikosteroidit parantavat urheilijoiden suorituskykyä. Maailman antidopingneuvosto ([WADA](#)) on ottanut sellaisen kannan, että kortikosteroidien säännöllinen käyttö on dopingia.

Aika vähän tiedetään näiden tulehduslääkkeiden vaikutuksista urheilusuorituksiin ja ranskalainen tutkijaryhmä halusi sen takia kiusata harrastelijaurheilijoita pienellä koesarjalla. Kymmenelle urheilijalle annettiin [prednisolonia](#) (60mg/päivä) viikon ajan. Lääkkeen tehoa testattiin antamalla urheilijoiden ajaa polkupyörällä. Lääkettä saaneet (ryhmä 1) jaksoivat polkea pyörää kauemmin kuin vertailuryhmä (ryhmä 2), joka sai pelkkää laktoosia. Ryhmä 1:ssä verestä mitattu [ACTH](#), [DHEA](#) ja [prolaktiini](#) laski sekä suorituksen että palautumisen aikana. [Kasvuhormonitaso](#) pysyi alhaisena, mutta huomattavaa nousua nähtiin [verensokerissa](#), [laktaatisa](#) ja [insuliinissa](#). Keskikovan harjoituksen aikana urheilija sai siis hyötyä prednisolonista ja lienee oikeutettua, että lääke pysyy kiellettyjen aineiden listalla.

Lähde: Arlettaz Alexandre, Portier Hugues, Lecoq Anne Marie, Rieth Nathalie, de Ceaurriz Jacques, Collomp Katia. Effects of short-term prednisolone intake during submaximal exercise. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Teräsmiehet eivät hevillä ruostu

**

Itävaltalaiset tutkijat ovat todenneet, että teräsmieskisoihin (triathlon) osallistuvat urheilijat toki joutuvat eläimellisen kovan kilpailusuorituksen aikana asettumaan alttiiksi voimakkaallekin hapetusstressille.

Kovan urheilusuorituksen aikana muodostuu tonnikaupalla haitallisia, vapaita radikaaleja. Wienin yliopistossa selvitettiin minkälaisia vaikutuksia rankalla hapetusstressillä on urheilijan elimistölle.

Hyvin harjoitelleet miespuoliset teräsmiehet (48 kpl) osallistuivat täyspitkään triathlonkisaan Itävallassa. Heiltä otettiin verinäytteet pari päivää ennen kisa, heti kisan jälkeen ja vielä 5 sekä 19 päivää kisan jälkeen. Hapetusstressin määrittelemiseksi mitattiin joitakin tähän tehtävään hyvin soveltuvia merkkiaineita.

Konjugoituneet dieenit (CD) olivat huomattavasti koholla heti kisan jälkeen verrattaessa perustasoon, mutta vuorokauden sisällä ne laskivat perustasolle. [Malondialdehydit](#) (MDA) nousivat jonkin verran kisan jälkeen, mutta nousu ei ollut tilastollisesti merkittävää. Hapettunut LDL ("tosi haitallinen kolesteroli") laski merkittävästi koko seuranta-aikana. Kisan jälkeen C- ja E-vitamiinit olivat nousussa.

Tutkijat ovat sitä mieltä, että hyvin harjoitelleen urheilijan elimistö pystyy varsin hyvin tasapainottamaan hapetusstressin aiheuttamia tuhoja muodostamalla itse antioksidantteja.

Lähde: Neubauer Oliver, Kern Norbert, Nics Lukas, Wagner Karl-Heinz. How Ironman triathletes balance oxidative stress. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Beta-alaniinia huippusprinttereille

*

Belgiassa on tutkittu neljännesmailereita. Karnosiini on ollut paljon esillä julkisuudessa, mm. [tohtori Tolosen](#) uudistettua pillerivalikoimaansa sporttisempaan suuntaan. Karnosiinia on runsaasti lihaksissa ja sen tärkeänä roolina urheilusuorituksen aikana on ylläpitää lihasten homeostaasia ("lihasten sisäistä tasapainoa"). Karnosiini on myös hyvä puskuri ja estää lihasten liiallisen happamoitumisen. Myös sen roolista kalsiumin ja magnesiumin aineenvaihdunnassa on näyttöä.

Belgialaisilla tutkijoilla oli ideana antaa urheilijoille beta-alaniinia, karnosiinin esiastetta, jotta lihaksen omaa karnosiinin tuotantoa voitaisiin kiihdyttää. Tutkijoilla oli näyttöä beta-alaniinin toimivuudesta aiemmissa tutkimuksissa.

Urheilijat popsivat beta-alaniinia neljän viikon aikana ja tosiaankin lihasten ennestään korkeat karnosiinimäärät lisääntyivät jonkin verran. Entä sitten, oliko lisääntyneellä karnosiinimäärällä mitään vaikutusta itse urheilusuoritukseen? Tätä asiaa selvittääkseen annettiin viidelletoista varsin nopealle 400 m juoksijalle (kaikilla oli ennätys alle 52 s) umpimähkään (kaksoissokkotutkimus) neljän viikon ajan joko pelkkää maltodekstriiniä (lumelääke) tai 4,8g/päivä beta-alaniinia (Carnosyn, NAI, San Marcos, USA).

Juoksijat kiersivät sisähallin rataa ihan tosissaan ja lihasvoimaa testattiin erilaisilla mittalaitteilla. Mitään eroa juoksuajoissa ei havaittu. Lihasvoima lisääntyi huomattavasti beta-alaniinia nauttineessa ryhmässä ja he jaksoivat vääntää tuota lihasvoimatestiä pitempään uupumatta. Tosin lihasvoima nousi myös lumelääkettä saaneessa ryhmässä, mutta ei sentään niin paljon kuin beta-alaniinia saaneilla.

Tutkijat päätyvät ehdottamaan seuraavaa. Urheilija voi toki nauttia beta-alaniinia lihasvoiman lisäämistä silmälläpitäen ja mahdollisesti jaksaakseen harjoitella pitempään, mutta juoksuvaudin lisääntymisen suhteen ei saa olla liian toiveikas.

Tohtori Tolosen mukaan (henkilökohtainen ilmoitus) useat suomalaiset huippu-urheilijat käyttävät hänen karnosiiniaan. Turhaanko? Oma mielipiteeni on, että karnosiinia on lihaksessa luonnostaan jo niin paljon, että karnosiinilisällä ei ole kovinkaan suurta käytännön vaikutusta urheilusuoritukseen. Lisäksi Tolosen karnosiinia paremmalta vaihtoehdolta tuntuu tuo belgialaisten tapa kiihdyttää lihaksen omaa karnosiinin tuotantoa eikä toivoa karnosiinin kulkeutumista lihaksiin saakka.

Lähde: Andries Pottier, Mahir Ozdemir, Harmen Reyngoudt, Katrien Koppo, Roger C

Harris, John A. Wise, Erik Achten, Wim Derave. Beta-alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue in trained sprinters. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Anonyymi sanoi...

Manninen kirjoitti seuraavaa asiasta:

Eräät firmat markkinoivat karnosiinia beeta-alaniinin sijasta. On kuitenkin syytä huomata, että AINOSTAAN beeta-alaniinin suorituskykyä parantava vaikutus on osoitettu yliopistotutkimuksissa. Karnosiinimarkkinoijat itse asiassa siteeravat mainoksissaan beeta-alaniinitutkimuksia. Karnosiini hajoaa nopeasti nauttimisen jälkeen beeta-alaniiksi ja histidiiniksi, ja sitten niistä pikapuolin muodostuu elimistössä jälleen karnosiinia, eli karnosiini on todellisuudessa heikompi "karnosiinisyntetisaattori" kuin beeta-alaniini.

torstai, heinäkuu 26, 2007 2:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä tarkennus Anssi Manninen!

torstai, heinäkuu 26, 2007 2:40:00 PM

[Glukokortikoidit eivät häirinneet urheilijoiden ruokahalua](#)

#

Kymmenen urheilijaa uhrautui tieteelle ranskalaistutkimuksessa, joka selvitteli hormonien aiheuttamaa ruokahalun vaihtelua. Leptiini on ns. kylläisyshormoni, joka näyttelee sairaalloista osaa esimerkiksi anoreksiassa (syömishäiriö jossa syödään aivan liian vähän ruokaa). Tutkijat epäilevät, että glukokortikoidit sekoittavat ruokahalua.

Kun urheilijoille annettiin glukokortikoidihormonia prednisolonia 60 mg/päivässä 7 päivän ajan oletettiin sen jotain vaikuttavan koehenkilöiden ruokahaluun. Mutta kattia kanssa, urheilijat söivät yhä vain yhtä hyvällä ruokahalulla kuin ennenkin. Leptiinitasot kylläkin nousivat huomattavasti. Urheilija kestää siis mitä tahansa! Hassujen tutkimustenkin tuomia lisärasituksia.

Lähde: Nathalie Rieth, Alexandre Arlettaz, Hugues Portier, Anne-Marie Lecoq, Jean De Ceaurriz, Laetitia Jollin, Christelle Jaffre, Katia Collomp. Effects of short-term prednisolone intake on leptin plasma level and food intake in male athletes. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Kävellen terveeksi

Kävely on monella tapaa erinomainen liikuntamuoto. Lukuisat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että kävelystä on hyötyä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä, metabolisen oireyhtymän torjumisessa ja sitä myötä vyötärölihavuuden, korkean verenpaineen, rasva-aineenvaihdunnan ja korkean verensokerin hoidossa.

Kokoomatutkimuksessa (650 tervettä aikuista) saatiin vähän alle puolessa vuodessa pelkällä kävelyllä aikaiseksi verenpaineen lasku keskimäärin 3 yksiköllä. Toisessa samantyyppisessä ja yhtä pitkään kestäneessä kävelykokeilussa 1176:lla keski-ikäisellä ja terveellä ihmisellä "pahan" LDL-kolesterolin määrä laski jonkin verran (0.14 mmol/l) ja kokonaiskolesterolin suhde "hyvään" HDL-kolesteroliin laski niin ikään jonkin verran (0.3 mmol/l), mutta itse HDL ei muuttunut.

Painonhallintakeinona kävely ei ihan yksistään riitä. Tämä johtuu siitä, että harvalla on aikaa kävellä riittävän pitkään ja usein. Pysyvän painonpudotuksen aikaansaamiseksi pitää sekä kävellä että pistää ruokavalio uusiksi.

Iäkkäillä ihmisillä kävelyä ei voi koskaan väheksyä. Kävely pitää jossain määrin yllä luumassaa ja ehkäisee näin luukatoa (osteoporoosi). Kävely auttaa vanhusta ylläpitämään tasapainoa ja lihasvoimaa. Monet lihavuudesta johtuvat vaivat kuten polvien kulumisesta johtuvat kiputilat pysyvät taka-alalla kun vanhus säännöllisesti kävelee. Kävelyä parempaa liikuntamuotoa ei ole lihaskipujen, fibromyalgian ja vaihdevuosisoireiden torjuntaan.

Lähde: Kukkonen-Harjula Katriina. Long-term health benefits of walking: data from clinical trials. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Anonyymi sanoi...

Luin kerran hyvin kiinnostavan artikkelin jossa haastateltiin suomalaisia huippupikajuoksijoitakin huoltavaa fysioterapeuttia. Hän pistää kaikki asiakkaansa kävelemään. Jos pikajuoksija tulee valittamaan jotain vaivaa, ensin tarkistetaan kävelytekniikka matolla ja sitten määrätään kävelyä.

p

torstai, heinäkuu 19, 2007 7:56:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Viisas fysioterapeutti, *p*! Silloin kun harjoittelin tosissani kilpakävelyä huomasin harjoitteluun kuuluvan tekniikka- ja lihasvoimatreenin tervehdyttävän ja voimistavan vaikutuksen. Jokaiselle liikkujalle pitäisi määrätä 2-3 kertaa viikossa varpailla kävelyä, triplingiä, vuoroloikkia, menninkäisiä, kuopaisukävelyä jne. Ja päälle runsaasti rentoa kävelyä.

torstai, heinäkuu 19, 2007 10:45:00 AM

Sokeri lihottaa?



Sohaistaan muurahaispesään nyt oikein kunnolla!

Minä väitän, että sokeri lihottaa vähän liikkuvaa.

Tiedoksi ensin tämä asia: Aikuinen ihminen varastoi hiilihydraattia glykokeenin muodossa lihaksiin ja maksaan noin 500 gramman verran. Tämä vastaa noin 2000 kcal energiamäärää. Sellainen ihminen joka liikkuu hyvin vähän verottaa näitä hiilihydraattivarastoja hyvin vähän (lepoaineenvaihdunta toki kuluttaa energiavarastoja) ja varastot pysyvät varsin hyvin täynnä koko ajan. Vähäisestä liikuntamäärästä johtuen nopealle energialle (glykokeeni, "bensini") on vähemmän menekkiä ja huomattava osa käytettävästä energiasta voidaan ottaa pitkäaikaisvarastoista, eli rasvakerrostumista eri puolilla kehoamme ("dieseliä"). Olettakaamme, että hiilihydraattien varastointitarve on hyvin vähän liikuntaa harrastavilla esimerkiksi 30% vähäisempi kuin paljon liikuntaa harrastavilla. Silloin hänen pitäisi Elon laskuopin mukaisesti syödä 30% vähemmän hiilihydraatteja ruoasta. Kaikki se ruoan kautta saatu hiilihydraattimäärä, joka ylittää varastointitarpeen, siirtyy pitkäaikaisvarastoihin, eli siitä tulee rasvaa. Runsaasti liikuntaa harrastava voi päivittäin lähes tyhjentää glykokeenivarastonsa, jolloin varastointitarve voi olla paljon suurempi.

Olisiko parempi, että erittäin vähän liikuntaa harrastavat nauttisivat hiilihydraattia ravinnosta hyvin paljon vähemmän kuin aktiiviliikkujat? Voisiko tässä lihavuusepidemiassa, metabolisessa oireyhtymässä ja tyyppin-2 diabeteksessa olla yksinkertaisesti kyse siitä, että syömme liian paljon hiilihydraatteja ja liikumme liian vähän?

Perinteinen virallisterveellinen ajattelu lähtee siitä, että sokeri ei lihota. "Sokeri ei lihota... Tätä väitettä ei tue yksikään asiallinen tutkimus. Sitä paitsi sokeri ei ole painonhallinnassa edes ongelma, vaan rasva. Ihminen ei laihtu, vaikka jättäisi kaiken sokerin pois", sanoo [Pertti Mustajoki](#).

Mitä mieltä sinä olet?

Tiedemies sanoi...

Luulen, että sokeri ei lihota. Syy on siinä, että sokerin sisältämä energiamäärä on pieni verrattuna siihen, kuinka paljon sitä pystyy syömään kerralla.

Ja silti olet mielestäni oikeassa: lihavuuden yms. kannalta sokeri olisi kyllä hyvä jättää vähemmälle. Syynä on tietenkin se, että sokeri on pääasiassa turhaa energiaa.

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 10:31:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Näin on, Tiedemies, sokeri on todellakin turhaa energiaa. Pidän ainutlaatuisen suurena myönnytyksenä omalle ajatuskuviolleni, kun keskeiset ravintovaikuttajat tässä maassa ovat havahtuneet toteamaan virallisten ravitsemussuositusten hiilihydraattirajojen olevan aivan liian korkealla suurelle osalle liikkumatonta elämäntapaa viettäville suomalaisille. Jännityksellä seuraamme näkykö tämä ajattelu myös Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan tulevissa uusissa ravitsemuslinjauksissa. Se ei ole mikään kovin varma juttu, sillä se neuvottelukunta ei välttämättä osaa pitää elintarvikepolitiikkaa erossa puolueettomista terveysvaikutuksista.

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 11:32:00 PM

Jari sanoi...

Lienee tarpeetonta nostaa sokeria mihinkään erityisasemaan. Elimistö ei taida välittää, tuleeko glukoosi sokerista vai jostakin muunlaisesta hiilihydraatista. Itse asiassa tärkkelyksessä (viljatuotteet, perunat, riisit, pastat) on tuplasti glukoosia sokeriin verrattuna ja se imeytyy verenkiertoon jokseenkin yhtä nopeasti. Sekä tärkkelystä että sokeria saa helposti liikaa ravinnosta. Sokerin mukana tulee kuitenkin yleensä enemmän hyödyllisiä ravinteita, kun puhutaan ravinnon mukana tulevasta sokerista eli kasviksista, marjoista ja hedelmistä.

torstai, heinäkuu 19, 2007 12:29:00 AM

Tiedemies sanoi...

Jep; mutta sokeria saa usein suuria määriä juuri sellaisista "ruoista", joissa on myös paljon tärkkelystä ja muutenkin turhaa energiaa, kuten leivonnaisista.

torstai, heinäkuu 19, 2007 11:07:00 AM

[Lihon vaikka en syö mitään](#)

Olen saanut luvan kertoa eräästä asiakkaastani ja hänen kamppailustaan kilojensa kanssa.

Keskustelu on ollut varsin vilkasta ja esille on tullut mm. ravitsemusneuvonnan haasteellisuus. Tänään (18.7.2007) kirjoittaa Uutispalvelu Duodecim näin:

Ravitsemusneuvonnasta on luultavasti vain lyhytaikainen apu laihduttajalle. Ravitsemusneuvonta on monen painonpudotusohjelman kulmakivi. Nyt Annals of Internal Medicine -lehdessä julkaistussa katsauksessa käy kuitenkin ilmi, että neuvot hyödyttävät laihduttajia vain vähän aikaa. Yhdysvaltalaisutkijoiden tekemässä katsauksessa analysoitiin 46 satunnaistetun tutkimuksen tietoja. Tulokset osoittivat, että ravitsemusneuvontaa saaneet onnistuivat vuodessa karistamaan painostaan keskimäärin 6 prosenttia enemmän tavanomaista hoitoa saaneisiin verrattuna. Vaikutus ei ollut pitkäaikainen, sillä suurella osalla paino hiipi takaisin neuvonnan loputtua. Ravitsemusneuvontaa saaneet olivat näet kolmen vuoden kuluessa haalineet takaisin keskimäärin puolet karistamistaan kiloista.

Lähde: (Annals of Internal Medicine 2007;147:41-50)

Tyypillistä tälle 43-vuotiaalle äidille (2 lasta) on ollut painon kertyminen kahden lapsen syntymän jälkeen. Laihduttamalla hän pääsi lähes täysin eroon ensimmäisen lapsen aiheuttamasta painonlisäyksestä, mutta toisen lapsen syntymän jälkeen jäi noin

kymmenen kiloa ylimääräistä painoa. Käytössä on ollut kymmeniä laihdutusdieettejä (Painonvartijat, Montignac, Heikkilä, kaalisoppa, Zone-dieetti, Herbalife, ENE jne.), jotka kyllä auttoivat muutaman kuukauden ajaksi, mutta sitten paino tuli takaisin kun mielenkiinto dieettiä kohtaan loppui.

Olen neuvonnassani korostanut sellaisen ruokavalion valitsemista, jota voi noudattaa koko elämänsä ajan. Tyypilliseen tapaan olen yrittänyt viestittää liikunnan merkityksestä. Edistystä ei ole tapahtunut, liikunta ei ole kiinnostanut kuin hetkittäin. Äiti on kertonut olevansa liian väsynyt liikuntaa ajatellen ja lasten vievän niin paljon huomiota.

Äskettäin kävimme läpi uusinta yhdessä tekemäämme löydöstä painonhallinnan vaikealla saralla. Sillä nyt oli tämän äidin paino lähtenyt alenemaan ja olo kohentunut. Mitä olemme keksineet?

Äiti on hoikistunut syömällä kunnolla! Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin, päälle jäänyt laihdutusvaihe esti ilmeisesti äitiä laihtumasta. Hän saattoi jättää aterioita väliin (saatuun tähän viittaavia vääränlaisia ohjeita ihan oikealta ravitsemusterapeutilta, päivän kokonaisenergiämäärä pitäisi saada alenemaan oli terapeutin ohje). Erityisen turmiolliseksi painonhallinnan suhteen osoittautui se seikka, että aamiainen jäi pois ja hän oli sinitellyt lounaaseen saakka pelkän veden varassa. Ideana oli yön yli ja aamupäivän ajan jatkuva paastotilaa. Aamiaisen jäätyä pois hän kertoi olevansa välillä niin väsynyt ja saamaton, että lapset ärsyttivät häntä ja hän kiukutteli aivan vähäisistäkin asioista. Ruokailuhetket olivat ajoittain hyvin rauhattomia lasten takia ja annoskoot vaihtelivat suuresti päivästä toiseen. Kertomansa mukaan hän lihoi sellaisina päivinä jolloin hän ei syönyt mitään!

Varovasti arvioin, että hän kärsi aamupäivän aikana paitsi energianpuutteesta myös hypoglykemiasta (verensokeri liian alhaalla). Hän kertoi saaneensa satunnaisia "kohtauksia", jolloin saattoi mennä kilo suklaata kerralla tai 3-5 jäätelöannosta.

Ratkaisuksi on löytymässä kunnan aamupala ja [hiilihydraattitietoinen ruokavalio](#) (pistäkää tämä termi mieleen, siitä tulee tulevaisuuden painonhallintakeino vailla vertaa!). Hän jätti pois makeat välipalat kokonaan ja ihastui paprikaan ja tomaatteihin kaikissa olomuodoissaan. Lounaalla ja päivällisellä hän söi kunnolla, kertomansa mukaan "pelottavan suuria annoksia". Peruna jäi pois kuten myös valkoiset viljatuotteet. Tilalle tuli runsaat kala-annokset, lihakeitot, uunissa kypsytetty possunliha, täysjyvätuotteet, täysmaito ja voi.

On mahdollista, että tämä täysipainoinen ruokailu korvaa monin verroin ne lukuisat makeat välipalat ja energiaköyhät ateriat, jotka pistivät verensokerin heittelehtimään. Nyt hän kertoo menettäneensä viitisen kiloa elopainoa, hän on virkeä, on jopa kiinnostunut liikunnasta (olen tästä mykistävällä tavalla iloinen!).

"Ennen lihoin vaikka en syönyt mitään - nykyään laihdun vaikka syön kunnolla", tämä äiti tiivistää nykyisen elämänfilosofiansa. En minä voi muuta kuin hämmästellä tapahtunutta. Ilmiselvästi tämä äiti on löytänyt hänelle sopivan koko elämän ajaksi sopivan ruokavalion. Testasin ruokapäiväkirjoja analysoimalla mikä on tämän äidin energi ravintoaineiden jakauma: 38% hiilihydraatteja, 42% rasvaa ja 20% proteiinia. En tiedä onko tämä optimaalinen, mutta tämä tuo ainakin hyvän olon äidille ja

mahdollisuuden hallita painoa.

Onnittelut!

Voin välittää kommenttinne tälle äidille seuraavan kerran tavatessamme.

Anonyymi sanoi...

Mielenkiintoista! Ei kuitenkaan mitenkään yllättävää. Moni ravitsemusterapeutti menee noiden energiaköyhien ruokien suosittelussa aivan liian pitkälle. Tuo voisi olla minunkin ruokavalioni ja paino on pysynyt hyvin hallinnassa jo kymmenen vuotta. Minua sitten osaa harmittaa tuo rasvalla pelottelu. On jo korkea aika saada jokin tolkku virallisen ravintovalistukseen. Joillekin sopi enemmän hiilihydraatteja kuin muilla, esimerkiksi minä voin syödä jonkin verran perunaa, mutta valkoiset viljat sekoittavat olotilani täysin. Kokeilemalla asia selviää. En minä erityisen paljon rasvaa syö, mutta puhdasta sokeria pyrin tosissani välttämään. Proteiinit saan kananmunista, joita menee joskus viisikin kappaletta päivässä keltuaisineen. Nyt taitaa taas olla sallittua ihan virallisestikin tuo kananmunien syönti, välillä niitä piti välttää. Ei kukaan ihminen toimi täysin niin kuin oppikirjoissa neuvotaan ja siten miten ruokaprofessorit asian ymmärtävät.

Mökkihöperö

tiistai, heinäkuu 17, 2007 1:35:00 PM

Anonyymi sanoi...

Joopa joo... Paljonko sinulle on maksettu tästä mainoksesta?

tiistai, heinäkuu 17, 2007 2:12:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä kommentti taas Mökkihöperöltä. Tuo kaupan maitotiski on nykyään niin perin ankea. Siellä ei ole kuin niitä nollatuotteita.

Höh? sanon anonyymille. Miksi aina pitää tuo kaupallisuuden leima iskeä joka paikkaan? En minä ainakaan ole mitään rahoja juuri tästä asiasta saamassa.

tiistai, heinäkuu 17, 2007 7:37:00 PM

Jari sanoi...

"...jotka kyllä auttoivat muutaman kuukauden ajaksi, mutta sitten paino tuli takaisin kun mielenkiinto dieettiä kohtaan loppui.

Olen neuvonnassani korostanut sellaisen ruokavalion valitsemista, jota voi noudattaa koko elämänsä ajan."

Tässä on homman juju. Ruokavalion täytyy olla pysyvästi riittävästi mielihyvää ja hyvää ravitsemusta tuottava, jotta sitä jaksaa noudattaa pysyvästi. Eri henkilöillä toimivat erilaiset valinnat, joten itselle täytyy löytää oma valinta vaikka sitten yrityksen ja erehdyksen kautta.

tiistai, heinäkuu 17, 2007 7:54:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Jari homman jujun oivaltamisesta. Tässä on kyseessä sen verran pitkä sinnittely uuden ruokavalion (elämäntavan) kanssa, että olen toiveikas koko elämän kattavan ruokavalion löytymisestä. Itse asiassa tämä äiti on ihmetelty miksi kaikki on sujunut niin helposti.

tiistai, heinäkuu 17, 2007 8:02:00 PM

Tiedemies sanoi...

Olen piruuttani kokeillut, mitä tapahtuu, kun noudatan näitä ohjeita. Laitan lautaselle korkeintaan pari pientä perunaa tai pari ruokalusikallista täysjyväpastaa ja täytän lopun yleensä salaattilla, kurkulla, tomaatilla, kalalla, tofulla, pavuilla ja raejuustolla. Päälle oliiviöljyä reilulla kädellä.

En ole prosentiosuuksia laskenut, mutta hiilareita taitaa olla nykyisellään alle puolet; kun juoksin enemmän sitä oli tuollaiset 75 prosenttia energiasta.

Mutta en ole kyllä rehellisesti sanoen huomannut oikein mitään eroa suuntaan taikka toiseen.

tiistai, heinäkuu 17, 2007 9:01:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli hyvä saada tällainen tasapainottava kommentti Tiedemies monen ylistävän viestin jälkeen. Ei tämä äidin itse minun kanssani "löytämä" ruokavalio ole ainoa totuus. Syö kohtuullisesti, monipuolisesti ja riittävän usein sellaista ruokaa joka tekee hyvän olon. Miksi tehdä asiaa sen monimutkaisemmaksi?

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 12:14:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tiedemies: jos olet normaalipainoinen eikä verensokerillasi ole taipumusta heittelehtiä etkä kärsi esim. atopiasta tai ärtyneestä suolesta, tuskin huomaatkaan mitään eroa. Ei hiilihydraattitietoinen syöminen ole mikään yleislääke kaikkeen alkaen kaihomielestä ja päättyen syöpään.

Tämä äidin esimerkki taas osoitti, miten kauhean vähän ihmiset keskimäärin tietävät edes niistä virallisterveellisistä ravitsemussuosituksista; en käsitä, miten kenenkään mieleen voi missään olosuhteissa alkaa laihduttaa jättämällä aterioita väliin, ja kuitenkin se on hirvittävän yleistä. Joskus ihmettelen, että eikö ihmisillä ole todellakaan tervettä järkeä, vai onko halua laihtua nopeasti niin suuri, että sitä ei kuunnella?

Joka tapauksessa on iloinen asia, että tämä äiti on nyt löytänyt itselleen sopivan tien ja toivottavasti opettaa lapsilleenkin järkevät ruokailutottumukset.

P

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 7:30:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

p kirjoitti: "miten kenenkään mieleen voi missään olosuhteissa alkaa laihtuttaa jättämällä aterioita väliin, ja kuitenkin se on hirvittävän yleistä".

Juuri tätä asiaa olemme avoimesti pohtineet fiksun äidin kanssa. Tässä tapauksessa syyttävä sormi osoittaa ymmärtämätöntä ravitsemusterapeuttia, joka äidin kertoman mukaan jossakin vaiheessa oli julistanut, että on tärkeää syödä vähemmän energiaa kuin mitä kuluttaa ja mitään väliä ei ole syökö vähemmän ruokaa aamupäivällä vaiko illalla. Päivän kokonaisenergiämäärä ratkaisee. Tämä kyseessä oleva äiti oli tulkinnut asian niin, että jättämällä pois energiapitoisen aamupalan hän voi sitten lounaalla ja päivällisellä syödä isomman annoksen. Paastomenetelmillä hän oli laihtunut, joten tähän liittyi myös sellainen ajatuskuvio, että hän jatkaa paastovaikutusta jättämällä pois aamupalan. Kovasti tsempaten hän pystyi annoskokoja pudottamaan joko lounaalla tai päivällisellä.

Tämä mielenkiintoinen ajatuskuvio päivän energiämäärästä on ilmeisen oikea, mutta laihduttajan mielessä tämä ravitsemusterapeutin viesti (joka taatusti perustuu vallitseviin oppeihin) tulkitaan herkästi väärin. Tämä ajatuskuvio saattaa itse asiassa monella laihduttajalla olla se ydinongelma: *p*:n esille tuoma aterioiden yli hyppääminen johtuu juuri tästä "vääränlaisesta" painotuksesta. Mielenkiintoista. En minä vaan tiedä tarpeeksi näistä asioista, sen myönnän! Vaikka paljon lukee ja pohtii näitä asioita, niin teorian vieminen käytäntöön on tosi vaikeaa. Jos jokin asia toimii, kuten esimerkiksi tämä hiilihydraattitietoinen ruokailu tämän äidin tapauksessa, sitä ei sitten pidä mennä muuttamaan riippumatta siitä mitä vallankumouksellisia laihdutusmenetelmiä keksitään maailmalla.

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 11:24:00 AM

Anonyymi sanoi...

Olispa se vain noin helppoa... alan itse tulla epätoivoiseksi kun mitään ei tapahdu. Syön aamupalan (1 ruisleipäviipale, vähärasvaista juustoa päälle ja 2dl vähärasvaista jogurttia). Lounaaksi 1/2 lautasellista salaattia ja vihanneksia ja kalaa kanaa tai lihaa, joskus otan vähän perunaa tai riisiä. En käytä kastikkeita. Illalla syön esim. pari ruisleipä palaa ja munakasta. Muutin noin kuukausi sitten ja pystyn nykyään pyöräilemään töihin (noin 15 min suuntaansa) ja usein viikonloppuisin teen pidempiä lenkkejä (10-15 km). Ennen ajoin autolla joka paikkaan, kävin ulkona syömässä noin 2-3 kertaa viikossa jolloin tuli myös lipitettyä viiniä ja olutta. Viimeisen kuukauden aikana olen käynyt ulkona 2 kertaa. Aloitin siis uuden elämän noin kuukausi sitten ja mitään ei ole tapahtunut - vaaka pysyy 75kgssa, ei ole edes puolta kiloa lähtenyt ja vaatteet on yhtä kireitä kuin ennenkin.. alan tulla epätoivoiseksi. Olen noin 5 vuotta sitten pudottanut painoa suht helposti noin 15kg, eli luulin tietäväni miten homma toimii.. nyt olen hukassa ja masennus alkaa iskeä kun mikään ei tehoa.

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 9:49:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi tuo esille vallitsevan arkirealismen. Laihduttaminen on vaikeaa. Rohkenen ehdottaa sinulle liikunnan lisäämistä (huokaus... aina sama virsi) ja maltillista ruokavalion virittelyä sinne hiilihydraattitietoiseen suuntaan. Voisit jopa kokeilla perunan, riisin ja (uskallanko tämän sanoa...) leivän poisjättämistä. Panosta vihanneksiin, syö reilusti sitä paprikaa ja tomaattia aivan kuten tämän esimerkin äiti. Tee sopimus jonkun paikallisen viljelijän kanssa niin, että voit kilokaupalla ostaa laadukkaita kotimaisia vihanneksia. Tiedän sellaisia luomuviljelijöitä, jotka pientä korvausta vastaan tuovat hienot tuotteensa kotiovelle asti. Munakas on hyvä vaihtoehto ravitsevaksi aamupalaksi. Välipalaksi voisit ajatella maustamatonta jogurttia ja tuoreita mustikoita. Vältä liian

makeita välipaloja, niistä saa vain kovan näläntunteen hetken kuluttua. Pääruokien aikana ei kannata pihtailla, syö hyvin valmistettua kotiruokaa hyvällä ruokahalulla, kokeile ikivanhoja suomalaisia perinneruokia, ei kuitenkaan ähkyyn asti. Juo runsaasti vettä. Etsi ruoasta hyvää oloa. Jos kaipaat voita, eläinrasvaa ja hyvälaatuista kasviöljyä, käytä sitä surutta. Ravintorasvojen lihottavaa vaikutusta on ilmeisesti liioiteltu. Älä luovuta! Tsemppiä!

keskiviikko, heinäkuu 18, 2007 11:47:00 PM

Vadelmat ovat kypsyneet

Ensimmäiset vadelmat ovat kypsyneet jo monin paikoin maan lounais- ja eteläosissa. Maan keskiosissa satokausi käynnistyy heinäkuun viimeisellä viikolla.

- **Seuraavat viikot** ovatkin vadelman pääsatokauden aikaa, arvioi Hannu Salo Hedelmän- ja Marjanviljelijäin liitosta.

Vadelman kukinta-aika oli tänä vuonna melko pitkä, joten myös satokaudesta ennustetaan normaalia pidempää. Arvio kuitenkin muuttuu, jos säät viilenevät tai tulevat helteisiksi. Vaihtelevasta kesäsäästä huolimatta vadelma on kypsynyt normaalilla aikataululla ja kehittyvät marjat ovat kookkaita.

Leudon talven oikukkaat säät verottivat vadelmasatoa paikoitellen tuntuvasti. Niinpä kokonaissadon odotetaan olevan 500 000–600 000 kiloa, mikä on jonkin verran vähemmän kuin viime vuosina. Talven vauriot näkyvät satoikäisten versojen kuivumisena. Vadelman päälaajikkeet Ottawa ja Muskoka ovat kuitenkin tyydyttävässä kasvukunnossa.

Viljelty vadelma on lisännyt suosiotaan. Vadelma on tullut kuluttajille yhä tutummaksi vuosien varrella, ja kulutus on tasaisesti kasvanut. Tuore vadelma on monen mielestä hienoaromisin puutarhamarja, joka on parhaimmillaan sellaisenaan.

Talven varalle vadelmia kannattaa pakastaa jälkiruokia ja leivonnaisia varten. Vadelmaa voi myös käyttää hilloihin ja mehusekoitukseen esimerkiksi mustikan ja herukoiden kanssa.

Vadelman viljelyala on yli kaksinkertaistunut viime vuosikymmenen aikana. Vadelmaa viljellään ammattimaisesti noin 770 tilalla, yhteensä 460 hehtaarin alalla. Tärkeimpiä viljelyalueita ovat Savo, Varsinais-Suomi ja Pohjois-Karjala. Sato menee lähes kokonaan tuorekulutukseen yksityisille kotitalouksille.

Puutarhaliitosta löytyvät marjojen ja hedelmien suoramyynti- ja itsepoimintatilat sekä herkullisimmat marja- ja hedelmäreseptit.

Lähde: [Kotimaiset Kasvikset r.y., 16.7.2007](#)

Kylmyys urheilijan riesana

**

Jyväskylässä oli 11.-14.7.2007 Euroopan liikuntalaitosten ([ECSS](#)) vuosikokous. Siellä oli myös LKT Juha Oksa Oulun yliopistosta esittelemässä havaintojaan kylmyyden vaikutuksesta urheilijan suoritukseen.

Jo vähäinenkin lihasten kylmettyminen voi aiheuttaa suorituskyvyn laskua ja lihasvaurion mahdollisuus nousee. Suorituskyvyn lasku riippuu liikuntalajista. Niinpä esimerkiksi maratoonarit viihtyvät viileässä, mutta pikajuoksijoiden ja hyppääjien naama menee mutrulle viileässä ilmassa.

Keskeistä lihaksen toimintakyvylle on lihaslämpötilan säilyttäminen mahdollisimman tasaisena. Lihashermostuksen tasolla tapahtuva suorituksen heikentyminen on 2-10 % aina kun lihaksen lämpötila laskee yhden asteen verran. Kuitenkin nopeissa hyppysuorituksissa suoritus voi heikentyä jopa 17 prosenttia jokaista lihaslämpötilan celsiusasteen laskua kohti. Tärkeää on pitää lihakset lämpiminä niiden elastisuuden säilyttämiseksi. Lihakset työskentelevät hitaammin kylminä.

Kovin kylmällä ilmalla sydänlihas joutuu työskentelemään kovemmin. Tämä on hyvä ottaa huomioon harjoittelussa ja kilpailujen ajaksi säädetyt pakkasrajat on syytä ottaa vakavasti myös sydänterveyden kannalta. Tutkija Oksan laskelmien mukaan sormien ja käden ihon lämpötilan laskiessa 12-16 celsiusasteeseen, tapahtuu hyvin voimakasta suorituskyvyn laskua.

Pitäkää itsenne lämpiminä! Suomen kesä on lyhyt, mutta onneksi vähäluminen.

Lähde: Oksa Juha. Exercise performance in cold environment. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Liikkuja voi vähän tavallista sokeriakin nauttia

**

Ravintoasioita kriittisesti tarkasteleva Jari Ristiranta on havainnut tämän tutkimuksen otsikoinnissa ja tulkinassa [mielenkiintoisia piirteitä](#):

Tutkimuksen on rahoittanut [Sugar Bureau](#), joka on Iso-Britannian sokeriteollisuuden markkinointiyhdistys. Mutta miksi sokeriteollisuus rahoittaisi tällaista liikunnan ja laihtumisen yhteisvaikutusta käsittelevää tutkimusta? Ehkäpä siksi, jotta yksi tutkijoista, **Sandra Drummond**, voisi markkinointiyhdistyksen julkaisemassa lehdistötiedotteessa todeta, että sokerin pois jättäminen ei ole laihtumiseksi tarpeen. Hän voisi myös kertoa, että laihtutusruokavalion teho *saattoi* johtua sokerin miellyttävästä mausta. Kyseinen tutkija on sattumalta kirjoittanut aikaisemminkin markkinointimateriaalia sokeriteollisuudelle.

Sokeriteollisuuden markkinointiyhdistys Sugar Bureau julkaisi rahoittamastaan tutkimuksesta lehdistötiedotteen, joka oli otsikoitu [A spoonful of sugar helps your waistline go down](#) eli suomeksi *lusikallinen sokeria auttaa kaventamaan vyötäröäsi*. Tutkimuksen tiivistelmässä ja lehdistötiedotteessa tietenkin mainittiin useaan kertaan, että laihdutusruokavalio sisälsi sokeria. On luonnollista, että sokeriteollisuus haluaa tuoda tuotettaan esiin tällaisella viestinnällä, mutta todellisuudessa kyseisessä tutkimuksessa ei tutkittu lainkaan sokerin vaikutusta.

Mitä sitten tapahtui Suomessa? [Iltalehden](#) lähdekritiikki petti pahemman kerran. Se uutisoi tutkimuksesta otsikolla [Pieni määrä sokeria auttaa laihtumaan](#) eli lähes suoraan kopioiden sokeriteollisuuden lehdistötiedotetta. Moni lukee ja muistaa pelkät otsikot. Harva lukija osaa pohtia, mitä uutisen tutkimuksessa oikeasti verrattiin. Iltalehden uutisen allekirjoittanut toimittaja vastasi minulle ystävällisesti, että "ylemmiltä tahoilta" tuli käsky tehdä tutkimuksesta uutinen, ja hänenkään mielestään otsikko ei ollut kohdallaan. Jari Ristiranta pyysi lisätietoja otsikoinnista sieltä ylemmältä taholta (vastaava päätoimittaja **Kari Kivelä**, päätoimittaja **Petri Hakala** ja toimituspäällikkö **Reijo Ruokanen**), mutta toistaiseksi ei ole saapunut ystävällistä vastausta.

Liikunta antaa paljon anteeksi. Sokeria ei laihduttajan kannata syödä kovinkaan paljon, mutta pieni sokerimäärä ei ole haitaksi. Tämä selviää tuoreessa brittitutkimuksessa.

Tutkimuksessa 69 ylipainoista naista (keski-ikä 41 vuotta, BMI 32 kg/m²) jaettiin umpimähkään neljään ryhmään:

- 1) ei mitään ohjausta
- 2) vähärasvainen, hiilihydraattipitoinen (tavallista sokeria rajoitettiin) sisältävä kalorien puolesta laihduttava ruokavalio
- 3) 60 minuutin päivittäinen reipas kävely
- 4) 60 minuutin päivittäinen reipas kävely ja kakkosryhmäläisten ruokavalio

Nelosryhmä oli kaikkein kiinnostavin. Se sai siis seuraavat liikunta- ja ruokailuohjeet: reipasta kävelyä 60 minuuttia päivittäin ja laihduttamisen mahdollistava ruokavalio (35 % rasvaa ja 55 % hiilihydraatteja). Hiilihydraateista korkeintaan 10 % nautittiin puhtaana sokerina. Koehenkilöille sallittiin normaalin ruokailun lisäksi 2-4 kertaa päivässä hiilihydraattipitoinen välipala, kuten vähärasvainen kokojyväpatukka tai vähärasvainen jogurtti (sokeripitoisuus vähintään 20 g).

Ruokavalion ja liikunnan yhdistelmällä saatiin paremmat tulokset kuin pelkällä liikunnalla tai pelkällä ruokavaliolla (tai ilman mitään ohjausta). Paino putosi keskimäärin 4,2 kg (4,7 %), vyötärö hoikkeni 6,5 cm, ja kolesteroliarvot (LDL ja kokonaiskolesteroli) paranivat merkittävästi nelosryhmässä. Tutkijoiden mukaan sokerin totaalinen poisjättäminen ei siis ehkä olekaan oleellista, vaan sokerin makuun mieltyneet voivat ihan vähän sallia itselleen lipsumista tässä asiassa. Pieni lipsuminen voi itse asiassa jopa auttaa laihduttajaa pitäytymään uudessa ruokavaliossa ja liikkumaan tehokkaasti.

Lähde: Lesley Kirkwood, Emad Aldujaili, Sandra Drummond. Effects of advice on dietary intake and/or physical activity on body composition, blood lipids and insulin resistance following a low-fat, sucrose-containing, high-carbohydrate, energy-restricted diet. [International Journal of Food Sciences and Nutrition 58 \(5\): 383- 397](#)

Venyttelämällä diabeetikon verensokeri hallintaan

*

Jyväskylässä on käynnissä (11.-14.7.2007) Euroopan liikuntalaitosten ([ECSS](#)) vuosikokous. Esitelmissä ja näyttelyissä on esillä koko liikunta-alan kirjo.

Louisianan valtionyliopistosta tuotiin Jyväskylään mielenkiintoisia havaintoja erityisesti diabeetikoille joita ei liikunta kiinnosta. Pitkäkestoisella venytyksellä ([stretching](#)) saavutettiin nimittäin lähes yhtä hyviä tuloksia verensokerin hallinnassa kuin rauhallisella liikunnalla. Venytykset olivat kaiken kaikkiaan 30 minuutin mittaisia ja kohdistuivat suuriin lihasryhmiin noin 30 sek ajaksi, jotka hetken kuluttua uusittiin. Tutkimukseen osallistui 21 tyyppiä 2 diabeetikkoa tai tämän sairauden kriteerit täyttäviä potilaita. Mitä pitempään venyttely kesti sitä enemmän verensokeri laski.

Lähde: Nelson Arnold, Kokkonen Joke. Thirty minutes of passive static stretching will reduce blood glucose levels. 12th Annual Congress of the ECSS, Jyväskylä, Finland, 11–14 July, 2007

Anonyymi sanoi...

Mielenkiintoista! Voisiko olla hyötyä liikunnan ja venyttelyn yhdistelmästä? Esimerkiksi jos yhdistäisi 15 min kävelylenkin ja 15 min venyttelyn?

Mökkihöperö

perjantai, heinäkuu 13, 2007 1:08:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Äkkiseltään tuntuisi liikuntapanos varsin vaatimattomalta tuossa esimerkissä, mutta yhdistettynä tuohon samanmittaiseen venyttelytuokioon voidaan ehkä saavuttaa terveyshyötyjä diabeetikolle.

Mielenkiintoista.

sunnuntai, heinäkuu 15, 2007 11:01:00 AM

Elintarvikkeet pakkaseen tai kuivuriin

**

Tänä vuonna saadaan runsas metsämarjasato. Järkevä kuluttaja käy itse poimimassa metsän aarteet talteen ja pistää saaliinsa pakastumaan.

Mitä pakastettaessa tapahtuu?

Pakastuskausi on kiihkeimmillään, mutta silti pakastimen pakastuskykyä ei kannata ylittää, muistutetaan Työtehoseuran tutkimuksesta. Pakastuskyky, eli laitteessa vuorokaudessa pakastuva kilomäärä kerrotaan laitteen arvokilvessä, josta se on hyvä

tarkistaa.

Pakastettaessa ruoka-aineissa oleva neste jäätyy kiteiksi. Nopeassa jäädytyksessä muodostuu pieniä, samankokoisia jääkiteitä ja tuotteen solurakenne säilyy ehjänä. Hitaassa jäätymisessä jääkiteistä tulee suuria ja epäsäännöllisen muotoisia ja ne rikkovat tuotteen solurakennetta. Vaurion huomaa vasta sulatuksen yhteydessä. Sulatetusta tuotteesta irtoaa runsaasti nestettä ja se on vetinen. Isoja marjaeriä pakastettaessa kannattaa poiminta tai hankinta ajoittaa useammalle päivälle ja pakastaa marjat laitteen pakastuskapasiteetin mukaisissa erissä.

Pakasta näin:

Pakasta tuotteet nopeasti ja mahdollisimman kylmässä. Tarkista, kuinka monta kiloa laitteessa saa kerrallaan pakastaa. Älä ylitä enimmäispakastuskykyä.

1. Laita pakastuskytkentä päälle 12-15 tuntia ennen pakastusta. Lähes täyden pakastimen jäähtyminen pakastuslämpötilaan voi kestää vuorokauden. Jäähtymisaika on laitekohtainen ja riippuu pakastettavasta määrästä, pakastimen täyttöasteesta, tilavuudesta ja tehosta. Laitte ei vaadi esijäähdytystä, jos pakastettavia on alle kolme kiloa.
2. Sijoita pakastettavat tuotteet niin, etteivät ne kosketa aiemmin pakastettuja pakasteita. Pakasteen pinta kuivuu ja sitkistyy, jos se lämpenee. Tarkista käyttöohjeista, mitkä hyllyt on tarkoitettu pakastamiseen. Säiliöpakastimissa pakastukseen tarkoitettu osa on erotettu tilanjakajalla säilytysosasta. Siirrä aikaisemmin pakastetut pakasteet säilytysosaan.
3. Jäähdytä elintarvikkeet ennen pakastamista. Pakkaa ne hyvin ja ilmatiiviisti. Laita pakastettavat tuotteet pakastimeen siten, että ne koskettavat mahdollisimman laajalta alaltaan kylmiä pintoja. Automaattisesti sulattavissa pakastimissa pintakosketuksella ei ole yhtä suurta merkitystä, koska niissä kylmä ilma kiertää pakastimessa.
4. Palauta pakastimen säätö säilytyskytkennälle, kun pakastimen lämpötila on -18 astetta, ellei kytkentä palaudu automaattisesti. Pakastuskytkennän tarpeeton päällä olo kaksinkertaistaa laitteen sähkönkulutuksen.

Pakastimen pakastuskyky (kg/vrk) on enimmäiskilomäärä elintarvikkeita, jotka pakastuvat vuorokaudessa. Ennen pakastusta laitteen on oltava pakastuskytkennällä käyttöohjeiden mukainen aika, jotta pakastimessa jo olevat pakasteet kylmenevät mahdollisimman kylmiksi. Pakastuminen on hidasta ja tuotteiden laatu kärsii, jos pakastuskyky ylitetään. Suuresta pakastuskyvystä on hyötyä muun muassa isoja marjaeriä kerrallaan pakastettaessa.

Pakasteiden lämmönousuaika (h) on aika, joka kuluu pakasteiden lämpenemiseen -18 asteesta -9 asteeseen. Lämmönousuaika kertoo laitteen lämmöneristyskyvystä, josta on hyötyä sähkökatkosten ja muiden häiriötilojen aikana. Paksueristeisen pakastimen lämpötilannousuaika voi olla useita tunteja pidempi kuin normaalieristeisen laitteen.

Pakastin täynnä? - Säilö kuivaamalla

Pakastin on usein täyden täynnä esimerkiksi mansikkasesongin jälkeen. Kuivaus on helppo tapa säilöä sienet, kasvikset, marjat, hedelmät ja yrtit. Kuivattuina ne menevät pieneen tilaan, säilyvät vuosia, eivätkä vaadi säilykseen lisäaineita eikä kylmää. Luonto kuivattaa tuulen ja auringon avulla, kasvikuivaimet lämpövastuksella ja puhaltimella. Sähköä kuluu kuivaukseen, mutta ei säilytykseen.

Työtehoseurassa on tutkittu seitsemän kasvikuivainta: Orakas 5210 ja 5511, Jabloko 900, ABC 601.1, Sopu, Evermat K 300 ja OBH Nordica 6772. Laitteiden kuivaustuloksissa ei ollut suuria

eroja, mutta kuivauskapasiteeteissa ja -ajoissa oli. Kalleimmissa malleissa kuivauslämpötila valitaan portaattomasti, mutta ne toimivat myös ilman lämpöä, joka on hyvä asia erityisesti sienien kuivauksessa. Joissakin malleissa lämpötila valitaan muutamista eri tehonsäätövaihtoehdosta.

Kasvikuivainta valitessa kannattaa pohtia, kuinka suuria määriä kerrallaan on tarvetta kuivata. Omenakesänä viipaleiden kuivaaminen pienikokoisella ja -tehoisella kuivurilla on hidasta, mutta nopeasti kuivuville yrteille se sopii. Kuivaimen helppokäyttöisyyttä ja säilytystilan tarvetta kannattaa tarkastella ja tutustua tutkimustuloksiin.

Tuotteita voi kuivata myös kiertoilmaunissa tai pyykinkuivauskaapissa, jos sellainen kotona on. Uunikuivauksen ongelma on termostaatin lämpötilavaihtelu alhaisissa lämpötiloissa. Yrtit, lehtikasvit ja sienet kärsivät liian kuumasta. Leivinuunin jälkilämpökin on usein liian korkea.

Kuivaus onnistuu myös ilman sähkölaitteita

Kasvisten kuivaukseen on myös ekologia konsteja, kuten omenarenkaiden pujottaminen pyykinkuivausvarteen tai keppiin, tasokuivaus ilmapalla alustalla tai yrttinippujen kuivaaminen narulla. Hyvä kuivaustila on lämmin ja ilmava. Sopiva paikka voi löytyä leivinuunin päältä tai puulieden, kylmälaitteen tai lämpöpatterin läheltä. Myös lattialämmitystä kannattaa hyödyntää.

Sopivasti kuiva elintarvike on rapea ja murenee

Ravintoarvo säilyy parhaiten nopeassa kuivauksessa, jossa lämpötila kohoaa hitaasti ja on enimmillään 50-60 astetta. Kuivauksessa tuotteista haihdutetaan niin paljon vettä, että mikrobitoiminta estyy. Omenat ja kasvikset tuntuvat kuivina nahkeilta. Hedelmäsokeri tekee marjoista ja hedelmistä taipuisia ja makeita, sillä veden haihduttua maku tiivistyy. Ylikuivaaminen heikentää tuotteiden laatua ja liika kosteus puolestaan aiheuttaa homehtumista. Paras kuivattujen tuotteiden säilytyspaikka on lasitölkki, pakastusrasia tai paperipussi.

Kuivatut hedelmät ja marjat ovat herkullisia sellaisenaan. Kuivattuja tuotteita kannattaa liottaa puolesta tunnista tuntiin, jos niitä käytetään ruoanvalmistuksessa ja jos kypsennysaika on lyhyt. Liotusneste kannattaa myös käyttää, koska siihen liukenee makua ja ravintoaineita.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 11.7.2007

Naisen silmä lepää lihaksikkaassa miehessä, mutta tavallisilla miehillä on myös mahdollisuuksia

#

Kalifornian yliopiston (UCLA) tutkijat ovat tohtori David Frederickin johdolla havainneet tutkimuksessaan, että lihaksikkaat nuoret miehet kaatavat naisia petiin tehokkaammin kuin vähemmällä lihaksilla varustetut ikätoverinsa.

Naisen silmä lepää lihaksikkaassa miehessä. Miesruipeloiden ei kannata kuitenkaan vaipua täydelliseen epätoivoon. Mahdollisuuksien rajoissa on nimittäin myös, että naiset arvostavat lompakon paksuutta enemmän kuin hauksen läpimittaa tai huomioivat miehen yhteiskunnallisen aseman, mutta viis välittävät miehistä joilla on muhkeat reisilihakset. Kaunis nainen saattaa siis jättää lihaksiaan pullistelevan "kukon" tunkiolle ja lyöttäytyä esimerkiksi pulleavatsaisen liikemiehen seuraan, joka peittää olemattoman lihaksistonsa

upeilla vaatteilla.

Personality and Social Psychology Bulletin on vähän aikaa sitten julkaissut nämä havainnot. Jutusta ilmenee edelleen, että naiset arvostavat miehissä myös urheilullisuutta ja naisilla on keskenään tapana heitellä aika rankkojakin kommentteja miesten fyysisestä olemuksesta. Satunnaisesti seuralaiseksi naiset saattavat kelpuuttaa komean urheilumiehen, mutta karu totuus on, että pitkäaikaisia suhteita naiset rakentavat kuitenkin ihan tavallisten näköisten miesten varaan. Naisten ajatuskuvioista ei juurikaan voi saada mitään selvyttä, mutta tutkijat pitävät mahdollisena, että ihan tavallisen miehen seuraan tunkeva nainen pitää lihaksikkaiden miesten romanttisia kuvioita epävarmoina. Itse asiassa kun naisille näytettiin miehistä varjokuvia, he valitsivat useammin mieluisimmaksi vaihtoehdoksi sellaisen tasapainoisen lihaksikkaan miehen. Ruipelot saivat vähemmän kannatusta, mutta saman tylyn kohtalon kokivat myös kehonrakentajat. Jälkimmäisiä pidettiin jopa pelottavina ja liian hallitsevina.

Kyselytutkimuksissa voidaan toisaalta saada ihan päinvastaisiakin tuloksia. Nuorilta miesopiskelijoilta kysyttiin millainen tuuri heillä oli käynyt seurustelussa naisten kanssa. Lihaksikkaat miehet olivat oman ilmoituksensa mukaan seurustelut keskimäärin kaksi kertaa useamman naisen kanssa kuin vähemmän lihaksikkaat miehet.

Kaikenlaisia tutkimuksia tehdään. Eivätköhän naiset ole niin fiksuja, että osaavat valita itselleen juuri sopivan kumppanin.

Tähän juttuun ei ole syytä suhtautua kovinkaan vakavasti.

Lähde: [Reuters News, 10.7.2007](#)

Tupakka pilaa lihakset

Nottinghamin yliopiston tutkimuksesta löytyy varsin pätevä syy lopettaa tupakointi: Tupakka lisää lihaskatoa.

Kun ihminen vanhenee tähän liittyy väistämättä mm. lihasmassan katoa. Heikommilla lihaksilla on vaikeampi pitää tasapainoa yllä ja suoja tiellä ei enää ehdi autojen alta pois yhtä vikkelaasti. Iäkkäät ihmiset kaatuilevat ja luita menee herkemmin poikki kuin nuoremmilla.

Tutkimukseen osallistui yli kuusikymppisiä miehiä ja naisia. Elintavoissa ei suuria eroja ollut. Ainoana merkittävänä erona havaittiin, että jotkut tupakoivat, jotkut eivät. Tupakkaa kului joko yli 20 savuketta päivässä vähintään 20 vuoden ajan, tai sitten oltiin savuttomia.

Lihaspoteiinin muodostumista mitattiin merkityllä aminohappoliuksella, jota annettiin suonensisäisesti. Reisilihaksesta otetut koepalat paljastivat, että savuttomilla ihmisillä muodostui lihaspoteiinia selvästi enemmän kuin tupakoitsijoilla. Lihaspoteiinin synteessin hidastuminen luultavasti heikensi lihaskunnon ylläpitämistä. Lisäksi tupakoitsijoiden elimistössä oli lihaksen kasvua estävää myostatiinia ja lihaspoteiinia

pilkkovaa MAFbx-entsyymiä enemmän kuin savuttomilla.

Tumppaa se tupakka ja pysyt pitempään pystyssä!

Lähde: [Nottinghamin yliopiston tiedote, 9.7.2007](#)

Dementiaa voi ehkäistä liikunnalla

Iäkkäiden ihmisten muistiongelmiin hoitoon erikoistunut lääkäri Eeva-Liisa Niemelä kehottaa ihmisiä hakeutumaan ajoissa hoitoon, jos he kärsivät muistihäiriöistä. Aivot pysyvät kunnossa hyvillä elämäntavoilla eli liikkumalla, syömällä terveellisesti ja nukkumalla hyvin. Huonot elintavat, kuten ylipaino ja sydänsairaudet kasvattavat dementian riskiä. Myös passivoituminen ja masennus lisäävät riskiä, joten aktiivinen aivojen käyttö esimerkiksi sudokua tai sanaristikkoja tekemällä ja kaikenlainen sosiaalinen kanssakäyminen auttavat pitämään muistiongelmat loitolla.

Vaikeiden muistiongelmiin varalle on tarjolla lääkitystä. Kela korvaa lääkitykset, mikäli potilaalla on Alzheimerin tauti tai Parkinsonin tautiin liittyvä dementia. Samat lääkkeet vaikuttaisivat myös verisuoniperäisen dementian ja ns. Lewyn kappale-taudin etenemiseen. Valitettavasti näiden kohdalla Kela-korvausta ei saa, joten osa potilaista jää ilman kalliita, mutta hyödyllisiä lääkkeitä.

Lähde: [Hämeen Sanomat, 9.7.2007](#)

Modernit "E-vitamiinit" ongelmallisia

Minulla on tapana kutsua elintarvikkeiden lisäaineita moderneiksi "E-vitamiineiksi". Ne ovat varsin pulmallisia ja terveystietoinen kuluttaja toimii viisaasti jos ottaa ruokakauppaan mukaan suurennuslasin. Suurennuslasilla katsotaan paljonko tuotteessa on moderneja "E-vitamiineja". Mikäli tuotteesta löytyy läjäpäin näitä E-koodeilla varustettuja "vitamiineja", jättäkää tuote ostamatta.

Tälle ajatukselle löytyy tukea, sillä muutama brittiläinen ruokakauppa on päättänyt vuoden 2007 aikana luopua muutamasta "E-vitamiinista" ihan suosiolla. Kyseessä on laaja brittiläinen tutkimus lisäaineiden yhteisvaikutuksesta. Tutkimus jota rahoittaa brittiläinen elintarvikkeita valvova laitos ([FSA, eli Food Standards Agency](#)) ei taida olla vielä valmis kokonaan julkaistavaksi, mutta joitakin hajatietoja on jo vuotanut julkisuuteen. Epäillään, että monet näistä lisäaineista ovat erityisen haitallisia lapsille ja mahdollisesti lisäävät lasten yliviikkautta (ADHD).

E erityisen ongelmallisiksi terveyden kannalta koetaan nämä väriaineet, makeutusaineet, säilöntäaineet ja arominvahventeet:

- [E102 Tartratsiini](#)
- [E104 Kinoliininkeltainen](#)
- [E110 Paraoranssi](#)
- [E122 Atsorubiini](#)
- [E124 Uuskokkiini, kokkeniilipunainen](#)
- [E128 Punainen 2G](#)
- [E129 Alluranpunainen](#)
- [E211 Natriumbentsoaatti](#)
- [E621 Natriumglutamaatti](#)
- [E951 Aspartaami](#)

Suurennuslasit mukaan kauppaan!

Lähteet: [Svenska Dagbladet, 18.5.2007](#), [Reuters Health, 9.7.2007](#)

Suomalaisten ravintotase 2006

Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus (Tike) on taas tehnyt vuosittaisen yhteenvetonsa Suomen tärkeimpien elintarvikeryhmien tuotannosta, kotimaisesta käytöstä ja kulutuksesta.

Suomessa syötiin viime vuonna lihaa 73,5 kiloa henkeä kohden eli vajaa prosentti edellisvuotta enemmän. Sianliha maistuu edelleen suomalaisille. Possua pantiin suuhun vajaan kilon enemmän kuin vuonna 2005, eli 2,4 prosenttia. Naudanlihan kulutus väheni 0,6 prosenttia. Siipikarjanlihan kulutus osoitti laskua ensimmäisen kerran 1970-luvulta jatkuneen nousun jälkeen. Liekö lintuinfluenssapelottelulla osuutensa.

Vihannesten ja hedelmien kulutus jäi valitettavasti noin 4 prosenttia pienemmäksi kuin vuonna 2005. Nyt palattiin vuoden 2004 tasolle eli 53,3 kiloon henkeä kohti. Jos mukaan lasketaan säilyke- ja pakastevihannekset saatiin kulutukseksi vaivaiset 65,3 kiloa henkeä kohti. Tässä on tulevana vuosina paljon parantamisen varaa. Sitrushedelmien kulutus kasvoi 0,6 kiloa vuodesta 2005 eli 12,7 kiloon henkeä kohti. Muiden tuoreiden hedelmien kulutus väheni 1,7 kiloa eli 33,9 kiloon henkeä kohti, mikä on lähes saman verran kuin kaksi vuotta aikaisemmin. Hedelmien kokonaiskulutus, jossa ovat mukana myös hedelmäsäilykkeet ja -mehut sekä marjat, väheni reilulla neljällä prosentilla eli 86,4 kiloon henkeä kohti.

Maitotuotteista rasvattoman maidon suosion kasvu jatkui, ja jogurttia syötiin edellisvuotta enemmän. Jogurtin kulutus kasvoi 1,5 kiloa edellisvuodesta eli 20,6 kiloon henkeä kohti. Piimän ja viilin kulutus jatkoi laskuaan. Punaisen maidon, eli täysmaidon kulutus pieneni 0,7 kiloa, ja se oli nyt enää 11 kiloa henkeä kohden. Kermaa lorautettiin ruoan ja kahvin joukkoon hieman edellisvuotta enemmän, eli henkeä kohti 6,6 kiloa. Nestemäisiä maitotuotteita käytettiin vuonna 2006 henkeä kohti kaikkiaan 188,8 kiloa eli lähes saman verran kuin edellisenä vuonna. Juuston kulutus kasvoi vajaan kilon verran eli 18 kiloon henkeä kohti. Kulutetusta juustosta noin kolmannes oli tuontijuustoa.

Kananmunalla mentiin töihin suunnilleen yhtä usein kuin vuonna 2005 eli kananmunia kulutettiin 9,3 kiloa henkeä kohti. Kananmunien suosion nousuun voi tulevana vuosina vaikuttaa kananmunatiedotuksen järkiintyminen. Kananmunat eivät kohtuullisissa määrissä siis nosta veren kolesterolia.

Viljan kulutus oli lähes ennallaan, eli 78,7 kiloa henkeä kohti. Vehnän kulutus laski kuin lehmän häntä, mutta rukiin kulutus ilahduttavasti lisääntyi. Ruista saatiin ranteeseen 16,3 kilon voimalla henkeä kohti. Viimeksi rukiin kulutus oli näin suurta vuonna 1994. Muita viljoja kulutettiin lähes saman verran kuin vuonna 2005. Perunan kulutus väheni vajaan kilon eli 1,5 %, ja se oli 61,1 kiloa henkeä kohti.

Voita kulutettiin henkeä kohti 2,8 kiloa, eli ilahduttavasti 0,2 kg enemmän kuin edellisvuonna ja margariinin kulutus polki paikallaan. Silti 7,5 kiloa margariinia on pelottavan paljon. Erilaisia rasvaseoksia kulutettiin 2,8 kiloa henkeä kohti, eli 0,1 kiloa vähemmän kuin vuonna 2005. Kasviöljyä kulutettiin 5,3 kiloa henkeä kohti eli noin 1,5 prosenttia edellisvuotta enemmän.

Lähde: [Maa- ja metsätalousministeriön Tike -tiedotus, 4.7.2007](#)

Punahattu saattaa sittenkin vähentää flunssariskiä

Lääkärilehti Lancet (Infectious Diseases) kirjoittaa tässä kuussa ilmestyneessä numerossaan myönteiseen sävyyn punahattusta ([Echinacea](#), auringonhattu). Tässä metatutkimuksessa (kokoomatutkimuksessa) arvioitiin 14 yksittäistä auringonhattulla tehtyä tutkimusta. Meta-analyysin suorittivat Connecticutin Yliopiston Farmasian laitoksen tutkijat tohtori Craig Colemanin johdolla. He totesivat Echinacea-yrtin vähentävän riskiä sairastua flunssaan jopa 65 prosentilla. Kun punahattua käytettiin vielä yhdessä C-vitamiinin kanssa, riski sairastua väheni jopa 85 prosentilla.

Jäitä pitäisin kaikesta huolimatta hatussani. [Kasviuutteen teho](#) voi olla kovin [yksilöllinen](#).

Lähde: Monet uutistoimistot raportoivat tästä tutkimuksesta: Sachin A Shah, Stephen Sander, C Michael White, Mike Rinaldi and Craig Coleman. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. [The Lancet Infectious Diseases 7: 473-480, 2007](#)

viivi sanoi...

Eikös joissain tutkimuksissa melko lyhyt aika sitten todettu, että punahattu on kovin allergisoivaa ja saattaa aiheuttaa vakaviakin allergisia reaktioita?

En muista luinko tästä Duodecimistä vai Suomen Lääkärilehdestä, mutta kovin kauan siitä ei ole.

torstai, heinäkuu 05, 2007 7:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Taina Mäntyranta ja Tari Haahtela toteavat ainakin tämän katsauksessaan "Luonnonlääkkeiden aiheuttamat allergiset reaktiot". Duodecim 109(4):301, 1993

torstai, heinäkuu 05, 2007 10:59:00 PM

viivi sanoi...

Nyt, kun pääsin töihin sain asian varmistettua. Suomen Lääkärilehdessä 4/2004 oli Anna-Liisa Enkovaaran artikkeli "Ei punahattua lapsille eikä atooppikoille".

Artikkeli kertoi amerikkalaisesta tutkimuksesta, jossa oli selvitetty punahatun käyttöä lasten vilustumisoireisiin. Uute ei lyhentänyt nuhakuumeen kestoja, mutta 7 % lapsista sai ihottumaa.

Lisäksi artikkelissa varoitettiin etenkin asterikasveille (esim. pujolle) allergisia välttämään punahattu-uutteen käyttöä. Australiassa viidesosalla atooppisista aikuisista on todettu ihon pistokokeessa positiivinen reaktio punahatululle.

perjantai, heinäkuu 06, 2007 8:45:00 AM

Anonyymi sanoi...

Onpas jännää kun noin varoitellaan luontaistuotteesta. Eiköhän oikeat synteettiset lääkkeet aiheuta saman verran sivuoireita. Itse olen käyttänyt, kun flunssa on tulossa 50 tippaa 3:sti päivässä ja lisäksi yhtä monesti 500mg c-vitamiinia. Siihen se on flunssa nujertunut 20 vuotta kokemusta takana. Ilmeisesti yksilöllistä nuo vaikutukset.

perjantai, heinäkuu 06, 2007 10:15:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minulle ei ole ollut minkäänlaista hyötyä Vogel Echinaforse tipoista. Flunssat tulevat ja jäävät tulematta ilman että osaan yhdistää sitä noihin tippoihin. Tällaiseksi tavaksi on jäänyt kaikesta huolimatta ottaa näitä tippoja. Nyt kun ilmeisesti tarvitaan myös C-vitamiinia hyödyn saamiseksi täytyy varmaan tehdä apteekkireissu.

Mökkihöperö

lauantai, heinäkuu 07, 2007 11:56:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä Mökkihöperö! Et ole missään nimessä yksin mielipiteinesi, että punahattu-uute on mahdollisesti vain harvoille ihmisille avuksi.

Syö runsaasti tuoreita hedelmiä ja vihanneksia!

lauantai, heinäkuu 07, 2007 12:42:00 PM

Tietoa ravinnosta on jo liikaa – kuka kuuntelee?



Elin viime viikon nuorten ja aikuisten kilpakävelijöiden ja moniottelijoiden parissa Kauhavalla. Pelkäsin aivan turhaan liiankin yksinkertaisen sanomani ravinnosta johtavan tylyyn tuomioon: Tuon olemme jo kuulleet niin monta kertaa ennenkin. Miksi kuuntelisimme sinua juuri nyt? Miksi lukisitte minun tekstejäni?

Silloin aikanaan kun jouduin väitöskirjassani (vuonna 1987) ilmaisemaan asiat turhan monimutkaisesti, tein päätöksen ilmaista itseni jatkossa mahdollisimman selkeästi. Näin pyysin myös Kauhavalle tulleita urheilijoita, valmentajia ja vanhempia tekemään minulle. Tohtoreille pitää puhua aivan kuten tavallisille ihmisille, mutta mikäli mahdollista vielä paljon yksinkertaisemmin. Pistämällä peliin kaikki tuntemani ja taitamani viihdytyksen keinot onnistuin pitämään kuulijoiden mielenkiintoa yllä. Se on hieno tunne kun yleisö elää esityksessä mukana ja tehdään luentoa yhdessä. Luentoa joka jatkuu keskustelun muodossa luentosalin ulkopuolella, majapaikassa ja urheilukentällä.

Suurena ongelmana nykyisessä tiedotuksessa ravinnosta näen tämän yksinkertaistamisen taidon puuttumisen. Jokapäiväinen ravintomme on yksinkertaisesti hallittavissa eri kohderyhmille, mutta monet kerrat olen saanut pettyä kun helposta tehdään niin tavattoman vaikeaa. Ravitsemusviesti puetaan niin vaikeasti ymmärrettävään muotoon, että ydinajatus jää hämärän peittoon. Lisäksi ravitsemus on niin laaja käsite, että luennon ja kirjoituksen on pakko elää sen mukaan mikä silloisessa hetkessä kiinnostaa yleisöä. Yleensä saan itse perusviestini sanottua 15 minuutissa, loppu luennosta 45 min – 2 tuntia on improvisointia, tilanteeseen eläytymistä, yleisön reaktioiden seuraamista, ajankohtaisuuksien painottamista.

Minä olen tunteja/päiviä/kuukausia/vuosia uhrannut elämästäni saadakseni nuo ydinviestit niin selkeiksi kuin mahdollista. Sen ovat kuulijani ja kirjojeni lukijat ansainneet. Vielä on pitkä tie kuljettavana yksinkertaista viestiä kootessamme. Kaikessa en ole samaa mieltä [Kansanterveyslaitoksen](#) kanssa. Heillä on ilmeisen suuri tarve pitää viesti epäselvänä ja vähätellä maallikoiden pyrkimystä saavuttaa selvyys ravinnon suhteen. Heidän auktoriteettiasemansa johtaa siihen, että sieltä tuleviin viesteihin suhtaudutaan yleensä hyväksyvästi ja mahdollisesti myös toimitaan ohjeistuksen mukaisesti. Siinä valossa miten paljon Kansanterveyslaitoksen toimintaan on kytkeytynyt elintarvike- ja maatalouspolitiikkaa, olisi viisaampaa toimia valistuneen itsenäisesti. Paljon valistuksessa toki on hyvääkin, kuten esimerkiksi vihannesten, kasvien ja hedelmien terveellisyyden korostaminen. Mikä Kansanterveyslaitoksen rasvapoliitikassa on terveellistä, se on valitettavasti jäänyt minulle kovin hämäräksi?

Tässä muutamia ajankohtaisia ”prinsippejä” keskustelun herättämiseksi tärkeistä ravintoasioistamme:

1. **Urheilijan paras ystävä on elimistön oma hormoni insuliini.** Urheilija pyrkii levolla ja ravitsemuksella kohottamaan insuliinin määrää veressä rakentavan vaikutuksen aikaansaamiseksi. Harjoituksissa tapahtunut hajottava aineenvaihdunta käännetään rakentavaan suuntaan levossa juuri insuliinin avulla. Lihas kasvaa levossa. Insuliinin

nostamiseksi ja harjoitusvaikutuksen aikaansaamiseksi urheilija syö paljon hiilihydraatteja ja proteiinia kuitenkin rasvaa unohtamatta.

2. **Vähän liikkuvan ihmisen pahimmat viholliset ovat insuliini ja hiilihydraatti.** Liikuntaa hyvin vähän tai ei ollenkaan harrastavalla ihmisellä on lihas- ja maksaglykokeenivarastot (sokerin varastomuoto) koko ajan varsin täynnä. Hän pärjää silloin hyvin paljon vähäisemmällä ruokamäärällä ja ennen kaikkea vähäisemmällä hiilihydraattimäärällä. Välttämällä herkästi sokeristuvia ravintoaineita hän pitää myös aisoissa insuliinin tuotantonsa. Sokeria ylenmäärin syömällä ei mielestäni voi saada diabetesta, mutta hiilihydraatteja paljon syödessämme insuliinilla ei ole muuta mahdollisuutta kuin ohjata verensokeri rasvakerrokseen. Ja lihominen altistaa diabetekselle. Mikäli liikunta jostain syystä on vähäistä kannattaa siis vähentää ravinnon hiilihydraattikuormaa.
3. **Rasvan välttely on epäviisasta.** Urheilijoiden syömishäiriöt johtuvat monesti liian niukkarasvaiseen ruokavalioon totuttautumisesta. Missin mitat eivät sovi urheiluun. Myös vähän liikkuvan olisi syytä löytää onni ja autuus monipuolisista rasvoista. Niukasti energiaa sisältävien kevyttuotteiden tie on kuljettu loppuun. Rasva pitäisi nauttia luonnollisessa muodossa, syödään paljon kalaa, nautitaan kylmäpuristettua rypsiöljyä, käytetään ruoanlaittoon voita ja leivän päälle pistetään kunnon siivu emmentaalia.
4. **Margariinissa rasva on ihmiselle kaikkein epäterveellisimmässä muodossa.** Mitenkään mahdottomana en pitäisi ajatusta, että viisaasti ruokaileva täysin luopuisi margariinista ja siirtyisi kasviöljyjä käyttämään vähemmän teollisessa muodossa, eli kylmäpuristettuna rypsiöljynä. Margariini on Suomessa ja monessa muussa maassa valtiovallan erityisessä suojeluksessa, mutta voi on huomattavasti terveellisempi ja luontaisempi vaihtoehto esimerkiksi leivän päälle.
5. **[Leipätiedotuksen](#) linjaus 6-9 leivänpalan syönnistä päivittäin ihmetyttää.** Se taitaa juuri ja juuri olla sellainen kasa leipää, joka on paikallaan urheilijoille, mutta vähän liikkuvalla kansanosalla tämä johtaa järjettömän suureen riskiin lihoa. Pitäisin tämän leivänsyönti-innon kohtuullistamista varsin tärkeänä. Viljatuotteiden lisäksi löytyy niitä tärkeitä kuituja mm. vihanneksista ja pähkinöistä.
6. **Hanki kymmenen metrin mittanauha.** Viisas kuluttaja ei osta kaupasta mitään, joka on kymmentä metriä lähempänä kaupan kassaa. Ostoskärryyn ei panna sipsipusseja, limsaa, makeisia, tupakkaa jne. Luulisi järkevämmän ostoskäyttäytymisen pitemmän päälle myös ohjaavan kauppiasta ja elintarviketeollisuutta panostamaan terveellisempiin elintarvikkeisiin, varsinkin jos sipsipussit ja järjettömän suuret makeislajitelmat jätetään rauhaan.

Kommentteja saa tulla.

Jari sanoi...

Leipätiedotushan on markkinointiyhdistys, joten sieltä ei kannata odottaakaan puolueetonta tietoa leivästä. Hämmästyttää kuitenkin, että jopa ravitsemuskoulutuksen saaneet ihmiset alentuvat levittämään Leipätiedotuksen nimissä kovinkin kiistanalaista ravitsemustietoutta.

torstai, heinäkuu 05, 2007 6:39:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Naulan kantaan, Jari!

torstai, heinäkuu 05, 2007 11:02:00 PM

Tiedemies sanoi...

Xylitol-purkkaa.

Se on kassan vieressä.

perjantai, heinäkuu 06, 2007 9:35:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hyviä prinssiipejä! Kiitos kun kirjoitat yksinkertaista tekstiä. Yksinkertainen teksti on usein kovemman työn takaa kuin turhan hankalasti luettava.

Mökkihöperö

lauantai, heinäkuu 07, 2007 11:59:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Mökkihöperö ilahduttaa minua tukemalla pyrkimyksiäni kertoa kaikista liikuntaan, terveyteen ja ravintoon liittyvistä asioista mahdollisimman yksinkertaisesti. Ei se aina ihan helppoa ole ja melko aikaa vievää puuhaa se on tuo tekstin vääntäminen helpompaan kirjoitusasuun.

lauantai, heinäkuu 07, 2007 12:38:00 PM

Sami F sanoi...

Terve, Christer!

"Viisas kuluttaja ei osta mitään kaupasta, joka on kymmentä metriä lähempänä kaupan kassaa."

Pitäisi varmaankin olla näin: "Viisas kuluttaja ei osta kaupasta mitään, joka on kymmentä metriä lähempänä kaupan kassaa."

Hyvä havainto, sillä kassan lähellehän ne turhat - usein haitalliset - tuotteet myynnillisistä syistä usein laitetaan. Myös iltapäivä- ja sensaatiolehdet muuten!

Kiitos mielenkiintoisista kirjoituksistasi!

maanantai, heinäkuu 09, 2007 3:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

No tottavie oikeassa olet! Nyt on teksti oikeassa kirjoitusasussa. Omille teksteilleen ihminen on usein täysin sokea.

Kiva kun pidit teksteistäni puutteistaan huolimatta.

maanantai, heinäkuu 09, 2007 5:08:00 PM

Jäätelö maistuu kesällä maassa kuin maassa

*Muistan jäätelökesää
Kun ne lakaisee puistot
Uima-altaat tyhjennetään
Jäden nuolen kuin muistoo*

(Laulusta Jäätelökesä, sanat: Mikko Alatalo)

Suomessa syödään erilaista jäätelöä kuin monessa muussa maassa. Suomessa on totuttu kovempaan jäätelöön kuin muualla, minkä vuoksi jäätelön tuoma makeuden tunne suussa ei ole niin tärkeää kuin monissa muissa maissa.

Suomalaisten suosimaa niin sanottua litran "tiiliskivijäätelöä" ei juuri muualla näekään Viroa ja Venäjää lukuunottamatta.

Esimerkiksi Ranskassa tumman suklaan makuun on totuttu myös jäätelössä, kun taas Suomessa suklaajäätelö maistuu miedolta maitosuklaalta. Suomalainen jäätelö onkin monesti miedomman makuista kuin muissa maissa. Toisaalta suomalainen lakritsijäätelö herättää muualla kummastusta vahvan makunsa vuoksi.

Valiojäätelön liiketoimintajohtaja Jouni Palokankaan mukaan suomalaisille on myös tyypillistä käyttää jäätelöissä runsaasti marjoja. Esimerkiksi lakkaa ja karpaloa ei juuri muualla jäätelöissä tavata. Suomessa marjaiset maut yhdistetään monesti jäätelössä vaniljaan.

Suomessa on totuttu Yhdysvaltojen tapaan kermaisen jäätelön makuun. Monissa muissa maissa jäätelön raaka-aineena käytetään yleisimmin kasvirasvaa. Meillä on suorastaan peruslähtökohta, että jäätelö tehdään maidosta tai kermasta, Valion markkinointijohtaja Liisa Pietarinen toteaa. Esimerkiksi Italiassa ja Ranskassa sen sijaan monesti kerrotaan erikseen jäätelön sisältävän runsaasti maitoa tai kermaa. Chilessä jäätelöä tehdään jopa kalaöljystä, josta on poistettu haju, Pietarinen paljastaa.

Jäätelöt ovat muualla pääasiassa monipakkauksissa ja yksittäispakatut jäätelöt myydään kioskeista. Toki vähittäiskauppojen yhteydessä voi olla erillisiä jäätelönmyyntikojuja muuallakin kuin meillä.

Nestlén omistamissa tehtaissa valmistetaan kunkin maan omaan ruokakulttuuriin istuvia jäätelöitä. Valiojäätelön tuotekehityspäällikkö Marja Finskan mukaan Suomessa toimivat marjamaut kun taas esimerkiksi Italiassa suosittuja ovat kahvijäätelöt. Finska kertoo vielä, että Ranskassa puolestaan kulutetaan paljon sorbetteja, jotka taas eivät Suomessa myy. Lisäksi Ranskassa syödään paljon jogurttipohjaisia jäätelöitä ja jälkiruokatyyppejä makuja. Esimerkiksi jouluaikaan ranskalaisista kaupoista löytyy jouluhalkojäätelöä.

Japanilainen jäätelötarjonta poikkeaa Finskan kertoman mukaan muualla maailmassa tyypillisestä valikoimasta selvästi. Japanilaisjäätelöt ovat monesti riisipohjaisia ja niiden raaka-aineena voi olla vaikkapa punaista papua ja vihreää teetä.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 2.7.2007

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 23) ilmestyy syyskuussa vuonna 2007.