

# Christerin ravintouutisia numero 24, syyskuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

**JUHLANUMERO! Christerin ravintouutisia on julkaistu nyt jo kahden vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>**

---

## Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 24, syyskuu 2007.....	1
Johdanto .....	2
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ! .....	2
Kolesteroli on hyödyllistä .....	3
Ateroskleroosi alkaa jo lapsuusiässä.....	7
Viisi minuuttia piilorasvasta .....	11
Kuka piilotti voirasian? .....	15
Alakarppaaminen herättää tunteita.....	18
Järki palaa mukaan kuvioihin koululaisten välipaloissa .....	21
Hikinen mies tuoksuu ihanalta .....	22
Isomaltuloosi.....	23
Oletko riippuvainen suklaasta? .....	24
Eroon makeasta!.....	24
Joko sinulla on liikkumattomuustodistus? .....	27
Viisi minuuttia metabolisesta oireyhtymästä .....	28
Lihakset pysyvät kunnossa pelkällä vapaa-ajan liikunnalla?.....	31
Kuhaa meni enemmänkin .....	31
Kuntosalille herkuttelukesän jälkeen .....	33

---

## 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 ja syksyn 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](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)**

**TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!**

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 15.8.2007) 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](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf) (tarvitaan salasana, maksaa 5 €/vuosi, **TARJOUS VUODEN LOPPUUN SAAKKA**)

[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas\\_lukuversio.pdf](http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf) (ilmainen demo, noin 10% kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)

Kirjan saa myös painettuna (10 euroa + postimaksu). Hinta- ja laatusuhde on kohdallaan. Uusin versio ilmestyy 5.9.2007.

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](mailto: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

## Kolesteroli on hyödyllistä

\*

**Keskustelu on vilkasta! Käyttäkää nimimerkkiä tai peräti omaa nimeä. Silloin minun on helpompi tietää kuka on sanonut mitäkin. Saatan jättää julkaisematta Anonyymit kommentit.**

**Kävin kakkosleirissä** juttelemassa kolesterolista. Minulla on tapana välillä käydä eri leireissä tunnustelemassa uusia tuulia. Tällainen viaton toimittaja ihan innostuu kun välillä

saa pistää kravatin kaulaan ja ykköset päälle, välillä taas rennosti saapastellaan kakkosleiriin.

**Tänään mennään** verryttelypuvussa kakkosleirin äärimmäiseen nurkkaukseen. Siellä odottaa juttelutuokio [LKT Ralf Sundbergin](#) kanssa.

**Christer:** Mitä kolesterolista ajatellaan lääkäripiireissä?

**Ralf:** Monelle lääkärille tulee kolesterolista ensimmäisenä mieleen, että se kolesteroli on sidottu tiettyihin viitearvoihin ja moni on vaarassa ylittää nämä viitearvot. Potilaille kerrotaan miten tärkeää on huolehtia alhaisesta kolesterolista, muuten on vaarassa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Kuitenkin on lääkäreitä ja tutkijoita, jotka ovat ihan eri mieltä kolesterolin vaarallisuudesta.

C: Eikö kolesteroli sitten ole vaarallista?

R: Kolesteroli on vaarallista jos sitä on liian vähän. Kolesteroli on elimistömme tärkeimpiä yhdisteitä. Aivot sisältävät runsaasti kolesterolia ja sitä tarvitaan myös kaikissa solukalvoissa. Lisäksi kolesteroli on monien hormonien perusmolekyylä. Äidinmaidossa on runsaasti kolesterolia ja tyydyttyneitä rasvoja. Niitä on maidossa niin paljon sen takia, että ne ovat aivan välttämättömiä lapsen kehitykselle.

C: Kananmunissa on myös paljon kolesterolia!

R: Niin on. Miksi kananmunissa on perinteisesti ollut paljon kolesterolia ja rasvaa, jos siitä olisi jotain haittaa? Kyse on rasvojen sulamispuolesta. Lämminveriset eläimet kuten esimerkiksi kana tuottaa ihmisen lailla tyydyttyneitä rasvahappoja. Kalat ja muut vaihtolämpöiset eläimet sen sijaan valmistavat monitydyttymättömiä rasvoja, koska ne muuten olisivat liian jäykkiä liikkumaan. Jos me syömme paljon monitydyttymättömiä rasvahappoja veren kolesterolitaso laskee. Tämä johtuu siitä, että solukalvot rupeavat vuotamaan ja hätäkeinona ne silloin ottavat kolesterolin talteen verestä. Tämä johtaa toki alentuneeseen veren kolesteroliarvoon, mutta ei siitä mitään terveydellistä hyötyä ole.

C: Miksi tästä ei kerrota?

R: Tätä asiaa on hyvin tarkoin tutkittu, mutta vähäisen kaupallisen kiinnostuksen vuoksi näitä tutkimuksia ei laisinkaan mainita julkisuudessa. Ne lääkärit ja uraputkessa elävät tutkijat, jotka ovat riippuvaisia lääke- ja elintarviketehtaiden rahoituksesta vaikenevat näistä löydöksistä.

C: Entä sitten tuo "hyvä" ja "paha" kolesteroli. Eikö sen suhteen ole yhteisymmärrystä?

R: Ei suinkaan! Ei ole "hyvää" eikä "paha" kolesterolia. Tilastollisesti löytyy viitteitä siitä, että tietyn raja-arvon ylittävä kolesteroli veressä johtaa sydän- ja verisuonitauteihin. Tilastot ovat kuitenkin harhauttavia. Suora yhteys korkean kolesterolin ja sydäninfarktin välillä löytyy vain sellaisessa potilasryhmässä, joka kärsii perinnöllisestä sairaudesta nimeltään familiaalinen hyperkolesterolemia. Siinä sairaudessa erittäin korkeat kolesteroliarvot johtavat kolesterolin kerääntymiseen joka puolelle kehoa, mm. sormissa on kolesterolimöykkyjä. Mutta jos jätetään tämä sairaus pois laskuista ei löydy enää mitään yhteyttä kokonaiskolesterolin ja sydäninfarktin välillä. Tämä harmillinen tosiasia johti siihen, että erityisesti USA:ssa myönnettyt valtavat tutkimusmäärärahat suunnattiin selvittämään kolesterolin kuljetusproteiinien osuutta asiassa. Kauheatahan olisi jos määrärahoja jouduttaisiin palauttamaan. Näistä kuljetusproteiineista ruvettiin käyttämään termejä "hyvä" (HDL) ja "paha" (LDL) sen mukaan kuljetettiin kolesteroli verisuonen

seinämiin ja elimistön muihin solumembraaneihin päin (LDL) vai tapahtuiko kolesterolin kuljetus elimistön eri osista kohti maksaa (HDL). Ei voida sanoa, että ne olisivat hyviä tai pahoja. Ne vain vastaavat elimistön muuttuneeseen tarpeeseen. Esimerkiksi laihdutuksessa HDL lisääntyy sen takia kun eri puolilla kehoa vähentyvät rasvavarastot pitää kuljettaa maksaan. Tästä on turha tehdä liian suurta numeroa, sillä laihduttajan kohonneet HDL-arvot voi nähdä vyötärön ympärille asetetulla mittanauhalla yhtä hyvin. Ylipainoisen on terveellistä laihtua!

C: Entä sitten tuo LDL, voiko se olla hyvää kolesterolia?

R: Sydänkohtauksen saaneelle potilaalle on hyvä asia jos hänellä on runsaasti LDL-kolesterolia. Kun sydän pettää, vuotavat suoliston limakalvot päästävät sisään myrkyllisiä endotoksiineja, jotka nopeasti heikentävät potilaan yleistä terveydentilaa. Kun LDL on korkea tapahtuu koko ajan kolesterolin kuljetusta maksasta kudoksiin ja rikki menneet limakalvot korjaantuvat.

C: Eikö näistä asioista ole puhetta kollegojen kesken?

R: Valitettavasti useimmilla lääkäreillä on hyvin vähän aikaa perehtyä tällaiseen kirjallisuuteen. Lääketehtailta saatu tarkoituksenhakuinen valistus jää useimmilla ainoaksi keinoksi saada tietoa. Niillä lääkäreillä joilla on halua syventää tietojansa asiasta, suosittelen luettavaksi kirjaa **Kolesterolimyytti** (Uffe Ravnskov). Anthony Colpo on kirjoittanut paljon siitä poliittisesta pelistä mikä koskee juuri kolesterolia ja rasvaa.

**Lähde:** [Kolhydrater i Fokus, 30.9.2007](#) (en oikeasti ole jutellut Ralf Sundbergin kanssa, poimin hänen ajatuksensa artikkelista)

Anonyymi sanoi...

On tää jo absurdia. On tutkimuksia ja tutkimuksia kolesterolista ja kaikki väittää oman tulkintansa olevan oikein (ja käypä hoito suositusten). Minusta toi juttu oli kyllä loogista.

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 8:32:00 PM

Seija sanoi...

Mitä mieltä olet itse Christer? Oletko lähempänä sitä kakkosleiriä kuin ykköstä? Mitä mieltä olet Ravnskovista?

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 9:39:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi ja Seija, kiitos kommentteista. Olen itse kahden leirin välissä. En usko ravinnosta saatavaan kolesterolikuormaan. Se osa tieteellisestä tutkimustyöstä on vahvasti lääketeollisuuden komennossa. Totuus selviää aikanaan. Sen sijaan olen tyydyttyneiden rasvojen suhteen lähempänä ykkösleiriä kuin kakkosleiriä. Suosin tasapainoista rasvaprofiilia missä eläinrasvojen ja kasvirasvojen välillä vallitsee tasapaino. Mielestäni on vaara, että me edelleen saamme ravinnossa liikaa tyydyttyneitä rasvahappoja. Kun siirrymme yhä enemmän käyttämään voita, käyttäkäämme mieluusti myös rypsiöljyä. Kylmäpuristettu on luksusta ja sopii silloin tällöin käytettäväksi, jokin hyvä kotimainen perusrypsiöljy lienee realistinen vaihtoehto.

En tunne Uffe Ravnskovia tarpeeksi hyvin pystyäkseni muodostamaan hänestä selkeää käsitystä. Luin hänen viimeisimmän kirjansa, Kolesterolimyytti, joka mielestäni on liian fanaattisesti kirjoitettu vedotakseen minuun sellaisenaan. Kirjassa on liian paljon turhaa vastakkainasettelua. Tiedätkö, onko Uffe Ravnskov tulossa Suomeen luennoimaan lähiaikoina?

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:09:00 PM

Anonyymi sanoi...

Eikö siinä rypsiöljyssä ole sitä omega 6:ta liikaa, kun jo muutenkin saamme sitä liikaa suhteessa omega 3:een?

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:18:00 PM

Kirsi Myllyniemi sanoi...

Näkyvä olevan kirurgi.

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:27:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymeja kommentteja riittää näillä sivuillani. Olisi mukava saada tietää edes etunimi, please!

Suosittelini rypsiöljyä yhdessä voin kanssa sen takia, että rypsiöljyssä on paljon niitä hyviä monitydyttymättömiä rasvahappoja, joilla tutkimusten mukaan on solukalvoja suojaava vaikutus ja parantaa vastustuskykyä sekä suojaa tulehduksilta. Lisäksi rypsiöljyssä on runsaasti yksinkertaisesti (mono)tydyttymätöntä öljyhappoa, joka sekini on terveelliseksi tiedetty. Ystävänäni Saska Tuomasjukka pitää rypsiöljyä parempana kuin ulkomaista oliiviöljyä. Hän on tutkinut näitä rasvoja, luotan häneen.

Tuo omega-6 / omega-3-rasvahapposuhde on hyvin tärkeä asia. Rypsiöljyssä on toki paljon omega-6-rasvahappoja. Omega-3-rasvahappojen saannin turvaamiseksi on syytä siis myös nauttia rasvaista kalaa riittävän usein. Ja tietenkin jättää se rypsiöljy kovettamatta. Margariinia en suostu nauttimaan. Se on mahdollisesti hyvinkin epäterveellistä.

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Kirsi Myllyniemi Ralf Sundbergin ammattinimikkeen täydentämisestä. Luulisi kirurgin katsoneen ihmisen rasvakertymiä ja verisuonia niin, että ei ihan puppua puhu. Tämä kolesterolikysymys on tavattoman vaikea tajuta.

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:45:00 PM

Seija sanoi...

Eikö ihminen valmista itse riittävästi kolesterolia maksassa, näin olen kuullut? Mihin enää tarvitaan lisäkolesterolia ruoasta? Eikö olisi hyvä saada mahdollisimman vähän kolesterolia ruoasta? Anteeksi kun minulla on vain näitä älyvapaista kysymyksiä eikä mitään varsinaisia kommentteja tuohon kivasti kirjoitettuun juttuusi.

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:52:00 PM

Jari sanoi...

Kokonaiskolesterolin luonnostaan matala arvo tai laskeminen ei ole koskaan tieteellisissä tutkimuksissa vähentänyt kokonaiskuolleisuutta (eli pidentänyt elinikää) muilla kuin FH-potilailla. Satoja miljoonia on laitettu tutkimuksiin, joiden piti osoittaa, että kolesterolihypoteesi on oikea. Tieteestä ja totuudesta aidosti kiinnostuneet henkilöt ovat jo vaihtaneet hypoteesia.

Kolesteroliarvojen mittaaminen on edullista ja statiinit menevät kaupaksi. Hyvä bisnes lääketeollisuudelle ja nykyään myös elintarviketeollisuudelle näiden muka funktionaalisten elintarvikkeiden myötä.

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:59:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Seijalla oli lisää mukavia kysymyksiä:

Eikö ihminen valmista itse riittävästi kolesterolia maksassa, näin olen kuullut? Mihin enää tarvitaan lisäkolesterolia ruoasta? Eikö olisi hyvä saada mahdollisimman vähän kolesterolia ruoasta?

Vastaan näihin kysymyksiin nopeasti ja muistinvaraisesti. Pitää päästä nukkumaan. Ymmärtääkseni ihminen valmistaa todellakin maksassa kolesterolia, olisikohan ollut noin 60%-70% kolesterolin tarpeesta. Kuitenkin tarvitaan myös rasvaa ja kolesterolia ravinnosta tämän lisäksi. Nerokkaalla tavalla maksa sopeutuu ravinnosta saatavaan rasvalisään, vähentämällä omaa tuotantoaan. Se on syy siihen miksi en pidä esim. ravinnosta saatavaa kolesterolia (kananmuna!) ongelmana. Tutkimuksissa ei myöskään ole pystytty osoittamaan selkeää yhteyttä ravinnon kolesterolin ja veren kolesterolin välille. Lisäksi Jari aivan oikein huomauttaa, että kokonaiskolesterolin ja SVT:n välillä ei ole selkeää korrelaatiota muuta kuin FH:sta kärsivillä potilailla (aika harvinainen sairaus).

Ruoan kolesterolia ei siis ole haitaksi, tuota asiaa on kovasti liioiteltu. Taas mennään munalla töihin.

Toivottavasti tästä vähästäkin oli jotakin tolkkua löydettävissä. Täydennetään toinen toisiamme osallistumalla keskusteluun. Kolesterolia on hankala asia ymmärtää.

maanantai, lokakuu 01, 2007 12:32:00 AM

Anonyymi sanoi...

Näiden sivujen avulla löysin taas uudestaan oikeutukseni syödä kananmunia ja voita. Ja vointi on aivan mainio tällä hetkellä. Kevyttuotteet viskasin pois!

Mökkihöperö

maanantai, lokakuu 01, 2007 12:57:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Onneksi olkoon Mökkihöperö!

maanantai, lokakuu 01, 2007 7:22:00 PM

## Ateroskleroosi alkaa jo lapsuusiässä

\*

**Olin saanut kutsun** Maailman Sydänpäivän tiedotustilaisuuteen 24.9.2007 Helsingissä. Hiukan reilut kaksi tusinaa ravintotoimittajaa oli vastaanottavaisin mielin kerääntynyt Scandic Simonkenttä –hotelliin. Oikeaoppisesti söimme makeita hedelmiä ja ryystimme kahvia.

**Lastenkardiologi Jaana Pihkala** aloitti kertomalla terveistä elintavoista. Terveitä elintapoja kannattaa vaalia pienestä pitäen - sydämenkin parhaaksi. Hyvästä kehityksestä huolimatta Suomessa sairastetaan aivan liian yleisesti ehkäistävissä olevia sydän- ja verisuonisairauksia. Korkea kolesterolia, kohonnut verenpaine ja sepelvaltimotauti ovat toki harvinaisia lapsuudessa, mutta lapsuusiässä opitut huonot ruokailu- ja liikuntatottumukset johtavat todennäköisesti aikuisena näihin ongelmiin.

**Lapsuuden lihavuus** altistaa myös muille aikuisiän sairauksille: tyypin 2 diabetes, syöpäsairaudet, nivelsairaudet sekä psykososiaaliset ongelmat. Epäsuotuisan perimän takia haitalliset elintavat näkyvät niin herkästi.

**Aikuisten roolina** on toimia esimerkin antajina, kannustajina ja ohjaajina sekä

terveellisten elintapojen opettamisessa lapsille. Myös aikuisten elintavat on uskallettava ottaa puheeksi terveysneuvonnassa.

**Elintapojen muutoksia tarvitaan**, mutta olin saada hyperventilaatiokohtauksen kun lastenlääkäri Pihkala suositteli äidinmaidosta luopuvalle sylivauvalle juomaksi kevyttä ellei peräti rasvatonta maitoa. Äidinmaidossa on kokonaisenergiasta rasvaa 55 % ja kevyessä ja rasvattomassa maidossa 1-3 % (tiedot Finelistä). On siinä aika huikea rasvaprosentin lasku. Kun lisäksi lääkäri Pihkala intoutui ylistämään rasvattomuutta ruokavaliossa, minulla ”paloi käämit”. Olen pahoillani, jouduin kysymään eikö rasvattomuus ole terveysriski. Sain tietää, että näin toki on. Mantra rasvattomuudesta on niin syvälle juurtunut kielenkäyttöömme, että käytämme sitä huolimattomasti. Jopa näinkin tärkeässä tiedotustilaisuudessa.

**Miksi on niin tärkeää** vaikuttaa interventiolla (väliintulolla) juuri lapsiin? Toimenpiteet ovat kaikkein tehokkaimpia juuri lapsilla koska:

- ateroskleroosi saa alkunsa jo lapsuusiässä
- elintavat alkavat muotoutua lapsuudessa (erityisesti ravintotottumukset)
- lapset ovat vastaanottavaisia neuvonnassa

**Jo lapsuusiässä** (10- vuotiaista lähtien) alkaa kerääntyä rasvaa verisuoniin. Ja 30-vuotiailla esiintyy jo yleisesti ateroskleroottista plakkaa. Mitenkään harvinaista ei ole, että 40-vuotiailla plakki puhkeaa ja aiheuttaa tukoksia sekä verisuonten repeämisiä. Saimme nähdä lohduuttoman näköisestä verisuonesta piirretyn kuvan. Ahtaaksi meni verisuoni jo 40-50-vuotiailla. Tämä tuntuu uskomattomalta, mutta tutkimusnäyttöä on tästä.

**Terveelläkin lapsella** voi verisuoni vaurioitua, jos on paljon epäterveellisiä ravintotekijöitä. Esimerkkinä tällaisesta tutkimuksesta Jaana Pihkala mainitsee Cardiovascular Risk in Young Finns Study'n (monikeskustutkimuksen, joka alkoi jo vuonna 1980). Siinä tutkimuksessa on kartoitettu riskitekijöitä ja löydettiin yhteys subkliiniseen ateroskleroosiin ja sen markkereihin. Edellä mainittu on lääkärislangia ja tarkoittaa suunnilleen sitä, että tutkimuksessa pystyttiin riskikartoituksessa joillakin nuorilla potilailla eräitä merkkiaineita seuraamalla löytämään ne potilaat joilla jo oli piilevä valtimonkoveitustauti (nuoresta iästään huolimatta).

**Suurentunutta ateroskleroottista riskiä ennustaa:**

- kohonnut verenpaine
- korkea LDL-kolesteroli
- lihavuus
- aktiivinen tai passiivinen tupakointi

**Itä-Suomessa nähdään** yhä suurempia muutoksia verisuonissa kuin Länsi-Suomessa, eli onni on syntyä lännepanä.

**Jaana Pihkala intoutui strippailemaan**, eli kertomaan Turun Yliopiston kuuluisasta STRIP-tutkimuksesta. Tässä meillä on ensimmäisenä maailmassa ainutlaatuinen interventioprojekti, jossa aineistoa riittää johtopäätösten tekemiseen ilmeisen moneksi vuodeksi eteenpäin. Vuosina 1990-1997 on tutkimukseen rekrytoitu 1062 lasta perheineen. Aloituskäynnä oli 7 kuukautta ja tarkoitus on jatkaa tilanteen seuraamista 20-

vuoden ikään asti. Tutkittaville on annettu melko vaatimatonta ravintoneuvontaa ja elintapaneuvontaa. Havainnoista on raportoitu varsin tuoreessa Circulation-lehden numerossa 116 sivuilla 973-974 tänä vuonna. Tohtori Stephen R Daniels mainitsee pääkirjoituksessa, että tästä STRIP-neuvonnasta on ollut todellista hyötyä. STRIP on mullistanut käsitykset lasten rasvansaannista. Alkuun nimittäin epäiltiin, että kun lapsen ravinnon tyydyttyneen "kovan" rasvan määrää vähennetään, myös kokonaisrasvan ja energian määrä vähenee. Tämä voisi johtaa lapsen kasvun ja kehityksen häiriintymiseen. Pelättiin myös, että vitamiini- ja kivennäisaineiden saanti putoaisi suositusta matalammalle tasolle. Nyt näyttää siltä, että nämä pelot olivat turhia. Lapset kasvavat ja kehittyvät ihan yhtä hyvin kuin muutkin lapset.

**Yksilöllisen neuvonnan malli puree:** lasten kolesteroliarvot ovat kohdallaan ja he napostelevat makeita välipaloja vähemmän ja syövät hedelmiä ja marjoja enemmän kuin seurantaryhmän lapset. Neuvonta laskee veren kolesteroliarvoa noin 5–6 prosenttia. Tämä muutos näkyy selvemmin pojilla kuin tytöillä.

**Aika yllättävä havainto** on neuvontaryhmään kuuluvien lasten painon lasku. Erityisesti tytöillä on paino laskenut. Ylipainon ehkäisy on tutkimuksessa sivujuoni, mutta tällä hetkellä tilanne on se, että neuvontaryhmän tytöistä vain noin 10 prosenttia on ylipainoisia suomalaisten kriteerien mukaan, kun seurantaryhmässä luku on 18 prosenttia. Tietysti se on myönteistä, että kun puhutaan ruoasta hyväksyvään sävyyn, niin sillä on vaikutusta myös lasten painoon.

**Korkeat kolesterolitasot** pitäisi seuloa jos lähisukulaisilla on riski sairastua ennenaikaisesti sydän- ja verisuonitauteihin.

**Toimenpiteet ovat silloin:**

- matala kolesteroli
- lihavuuden ehkäisy
- säännöllisen liikunnan lisääminen
- korkean verenpaineen hoito
- tupakoinnin ehkäisy
- aikuisen esimerkki
- diabeteksen varhainen toteaminen

**Neuvolatoiminta ja ennaltaehkäisy** on edullista verrattuna hoitamatta jäävien ongelmien kustannuksiin, Jaana Pihkala toteaa lopuksi. Hän toteaa lopetussanoinaan, että olemmeko hukkaamassa Arvo Ylpön perinnön? Itse en pidä tätä minkäänlaisena vaarana. Edesmennyt arkkiatrimme Arvo Ylppö tunsu lapset ja niiden rasvan tarpeen. Parempi ehkä pitää erillään Arvo Ylppö tästä modernista rasvattomuusajattelusta.

**Seuraavaksi esiintyi Marjaana Lahti-Koski** Suomen Sydänliitosta. Hän otti puheeksi koko perheen elintavat neuvolassa. Jo syntymätön lapsi on mielenkiinnon kohteena!

**Neuvola on luotettava paikka** tarjota elintapaohjausta koko perheelle. Ensisijaisina tavoitteina on edistää lasten hyviä liikunta- ja ravitsemustottumuksia, vaikuttaa lihavuuden ehkäisyyn ja tukea terveydenhoitajien liikunta- ja ravitsemusohjausta.

**Myös Lahti-Koski oli strippaustuulella.** STRIP on pohjana kaikelle ohjaukselle nyt ja

pitkälle tulevaisuuteen. Kun strippaukseen lisätään Kansanterveyslaitoksen ja Sosiaali- ja Terveysministeriön suositukset saadaan sellainen sydänohjelma, jolla tulosta voidaan saavuttaa, Lahti-Kosken mielestä.

**Pienimuotoista pilotointia** on jo tehty 10 paikkakunnalla eri puolilla Suomea, ohjausta annettu äitiysneuvolassa (!) ja lastenneuvolassa annettu osviittaa kuinka säännöllisesti asioita voidaan käsitellä perheen kanssa. Näin on saatu terveydenhoitajille työvälineitä (kortti, tieto- ja havaintokansion avulla) tiedon antamista varten. Korteissa on yksinkertaisia kysymyksiä, joita liikennevalot ohjaavat. Siinä äiti, isä ja lapsi voivat toteuttaa itseään. Uuden työvälineen opettelu vie aina aikaa, mutta alku on sujunut varsin hyvin. Lihavuutta perheessä on ollut helpompi lähteä toteuttamaan ravitsemuksen ja liikunnan kautta, eikä pelkästään painonhallinnan kautta.

**Opetusministeriöstä saapunut ohjelmajohtaja**, Georg Henrik Wrede, syytti varsinaisen jymypaukun. On nimittäin syntymässä pikavauhtia lasten ja perheiden politiikkaohjelma. Siinä on päämääränä saada yhteiskunta yhä enemmän lapsilähtöiseksi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy on toinen tärkeä asia.

**Poliitikko-ohjelman raotuksen aikana** minä varmaan nukuin, sillä havahduin kun Wrede loihti ilmoille sukkeluuksia: Me emme syö lasten kanssa, emme harjaa hampaaita lasten kanssa, emme liiku lasten kanssa. Nämä ovat niitä pieniä asioita, joissa voimme tehdä paljon hyvää lapsillemme. Vuorovaikutuksemme lasten kanssa on parannuttava.

**Asia etenee ripeästi**, sillä 2.10. on ministeriryhmän kokous jolloin ohjelma hyväksytään ja 31.10. hallituksen strategia-asiakirja on esillä valtioneuvoston iltakoulussa.

**En ole kaikilta osilta** vakuuttunut hankkeen mielekkyydestä.

Jari sanoi...

Tässäpä pieni pähkinä purtavaksi Jaana Pihkalalle ja Marjaana Lahti-Koskelle:

Onko tällä vähärasvaisuusintoilulla ollut lasten elämiin muuta todella konkreettista vaikutusta kuin jo lapsiin ulottuva lihavuus- ja diabetesepidemia?

Lähetän tämän pähkinän myös sähköpostitse em. henkilöille ja kutsun heidät vastaamaan tälle sivulle.

torstai, syyskuu 27, 2007 2:06:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Niin, sinä Jari olet kova haastamaan ihmisiä! Ehkä voisit kuitenkin jatkaa haastelinjaasi omassa blogissasi? Tämä on niin paljon vaatimattomampi blogi kuin sinun haasteellinen sivustosi. Täällä voi vapaasti käydä kommentoimassa kuka tahansa oppiarvoon katsomatta ja sen suuremmista haasteista. Haastettasi en, Jari, oikein ymmärtänyt, mutta asiantuntijat voivat siihen sitten aikanaan ehkä vastata.

Ystävällisesti tervehtien, christer

torstai, syyskuu 27, 2007 11:20:00 AM

Anonyymi sanoi...

Minun on pakko kirjoittaa ikävästä asiasta. Elän suvussa jossa on paljon sydäntautia. Isäni kuoli sydänkohtaukseen alle 50-kymppisenä. Äidin puolelta on myös tätä huonoa geeniperintöä. Olemme suvussamme jakautuneet hieman kahtia tässä ravintokysymyksessä. On sellaisia sukulaisia ja siskoksia,

vaareja ja isoäitejä jotka syövät kevyesti ja niin kuin sanot virallisterveellisesti. Sitten on toisaalta sellaisia jotka syövät paljon rasvaisemmin ja käyttävät jopa voita. Kun vertailen kauhealla tavalla sitä miten nuorena joku meidän suvussa on kuollut ja sitä mitä on syöty siinä on aika outo piirre. Aika moni sellainen nuorena kuollut on ollut tunnettu kevyistä ruokatavoista. Ei tämä kuitenkaan ole suojannut sydänkohtaukselta. Isoisäni elää edelleen. Hän syö pelottavan epäterveellisesti (paljon rasvaa) ja samaten hänen veljensä. Äidin puolelta muistan äidin veljen, joka oli valtavan hoikka ja söi mahdolloman terveellisesti, hän kuoli nuorena. Toinen veli elää edelleen, syö niitä statiineja, mutta ei jaksakaan vahtia niitä rasvoja.

Miten se voi olla tällaista? Lääkäreiden käyrät ja kaaviot osittavat rasvan olevan vaarallista ja johtavan kuolemaan mutta ne jotka lääkäreiden ohjeita noudattavat sääntillisesti kuolevatkin nuorempina kuin ne jotka viis veisaavat ohjeista? Onko tämä oman sukuni tilanne jokin täydellinen poikkeus vai onko muitakin esimerkkejä? Suojaako terveellinen vähärasvainen ruoka todellakin paremmin sydänkuolemalta kuin rasvaisempi elämäntapa?

Kirjoitan nimettömänä koska kyseessä on niin herkkä ja ahdistava asia.

torstai, syyskuu 27, 2007 1:02:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Anonyymi kun uskalsit kertoa sukusi ikävän tarinan. En osaa sanoa sinulle mikä olisi tässä tapauksessa parasta. Otan selvää asioista ja palaan sitten takaisin näppäimistön ääreen.

Tsemppiä! Toivoo christer

torstai, syyskuu 27, 2007 1:14:00 PM

Anonyymi sanoi...

Mä olin lapsena ja nuorena laiha kuin pajunoksa. Olen syönyt kortisonia montakymmentä vuotta. Vhh-ruokavaliolla olen nyt kolme vuotta pärjaillyt. Jouduin stressin takia lisäämään kortisoniannosta muutamaksi päiväksi. Nyt repsahdin ja pahasti, viides sokerikorppu menossa tätä kirjoittaessa... Yritän päästä takaisin ruotuun taas... Toi on kauheaa toi hillitön hiilarinälkä...

sunnuntai, syyskuu 30, 2007 11:31:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hiilihydraattitietoinen ruokavalio on ollut monelle avuksi. Makeannälkäsi on kurjaa ja repsahduksia tulee varmaan tuhka tiheään. Lisäämällä liikuntapanosta voit mahdollisesti sallia nuo sokerikorput. Älä laske hiilareita liian alas. Kortisonilääkitys tuo pyöreyttä lisää. Kaikki ei välttämättä ole rasvaa vaan nesteitä kertyy tavallista enemmän elimistöön ja ihonalaisiin kerroksiin.

Takaisiin ruotuun palaamisen tarve viestittäisi siitä, että ruokavalion noudattaminen ei ole kovin helppoa. En ole kovin mielissäni kun kuulen kovasta kamppailusta. Ruokavaliosta pitää nauttia, muuten se ei muodostu koko elämän kestäväksi projektiksi vaan sellaiseksi kuuriluonteiseksi dieetikokeiluksi. Kerro lisää!

Tsemppiä!

maanantai, lokakuu 01, 2007 12:49:00 AM

## [Viisi minuuttia piilorasvasta](#)

\*

**Perinteisen käsityksen mukaan** piilorasvaa pitää välttää. [Suomen Sydänliiton](#) laajan tiedotusmateriaalin mukaan piilorasva on sellaista rasvaa, jota saamme huomaamatta elintarvikkeiden mukana. Piilorasvan lähteinä mainitaan mm. maitovalmisteiden, lihan,

makkaran, kalan, broilerin ja leivonnaisten sisältämä rasva. Listassa mainitaan taatusti vältettäviä (makkara ja leivonnaiset), mutta myös suositeltavia (kala) rasvalähteitä. Siellä ne rasvat lymyävät niin makkaran kuin kalankin sisuksissa. Nykykäsityksen mukaan kalan rasva on terveellistä, mutta makkaran epäterveellistä.

**Näkyvä rasva** on sellaista rasvaa, jota lisäämme itse ruokaan, leivän päälle, salaatikastikkeisiin ja leivontatuotteisiin. Esimerkkejä tällaisista paljaalle silmälle näkyvistä rasvoista ovat margariinit, kasviöljyt, voi, kookosrasva, erilaiset muut rasvaseokset ym.

**Näkymättömän piilorasvan** ja julkeasti esillä elää röhnöttävän rasvan saannin seuraaminen ja arvioiminen on tärkeää. Ei minusta voida tuomita piilorasvaa yksinomaan vahingolliseksi ja Sydänliiton muistisääntö "Piilorasvan osuus kannattaa vähentää minimiin", joutuu aika huonoon valoon kriittisessä tarkastelussa. Jos oletetaan, että haluat elää "virallisterveellisesti" ns. haitallisia "kovia" piilorasvoja aktiivisesti vähentäen, se tarkoittaisi totuttelua seuraaviin mielestäni ankeisiin ruokailutottumuksiin:

- täysrasvaista maitoa ei enää juoda
- et enää koskaan syö sitä rapeaksi paistettua broilerinnahkaa
- jogurtit ja viilit nautitaan rasvattomina
- luovutaan itkuä pidätellen kaikkein maistuvimmista ja rasvaisimmista juustoista
- leikkeleet ja leivonnaiset nautitaan aina mahdollisimman vähärasvaisina

**Kaikilla ei ole niin lujaa tahtoa**, että pystyvät tähän piilorasvattomaan elämään. Onnea ja menestystä niille jotka lähtevät tällaista karsittua ruokavaliota soveltamaan. Kokemuksesta tiedän, että on ihmisiä jotka soveltavat hyvin pidättyväistä, "virallisterveellistä" ruokavaliota. Heille ei tulisi mieleenkään syödä rasvaisia jogurtteja puhumattakaan, että uhraisivat ajatustakaan 40% emmentaalille. Ei, heidän perushyveenään on tuoda kaupasta jopa niinkin vähän rasvaa kuin 10 prosenttia sisältäviä juustoja. Kuitenkin näillä ihmisillä on kova tarve saada mutustella jotakin ihanan rasvaista. Mitä sellaisessa tilanteessa tapahtuu? Tällainen ihminen saattaa pistää voileivän päälle hyvin paksun kerroksen Benecolia koska lääkäri on sanonut, että se alentaa hänen veren kolesterolia. Hän lukee Hyvä Terveys -lehdestä, että suklaassa on terveellisiä antioksidantteja ja suklaan suurena ystävänä hän tyydyttää näin piilorasvan tarpeensa suklaa mutustellen. Hän lorauttaa reilusti rypsiöljyä salaatin joukkoon, olihan Duodecimissä ihan äsken suomalaista rypsiöljyä ylistävä tutkimustyö ja sitten hän selaa kirjakaupassa Välimeren dieettiä käsitteleviä kirjoja. Siinä neuvotaan nauttimaan runsaasti oliiviöljyä. Eläen näin piilorasvaa vältellen ja joskus näkyvää rasvaa reilusti käyttäen hän luovuttaa itselleen oikeuden nauttia rasvasta. Mikäli hän ei harrasta riittävästi liikuntaa, hänelle käy kuin kenelle tahansa liian paljon ravintoenergiaa nauttivalle: hän on vaarassa lihoa.

**Minulla on ystävä** joka päätti luovuttaa taistelunsa hiljaa hiipiviä lisäkiloja vastaan. Hän päätti ruveta nauttimaan elämästään. Joskus hän kuitenkin kuolee ja elää kituuttaminen jatkuvasti suupaloja tarkkaillen oli erityisen stressaavaa. Hän söi edelleen terveellisesti, paljon kalaa ja runsaasti vihanneksia. Hän ei tietoisesti kuitenkaan pyrkinyt välttämään muita piilorasvoja kuin noita iljettävän vaarallisia teollisia transrasvoja. Miten kävi?

**Ystäväni suureksi ihmetykseksi** häneltä alkoivat kilot karisemaan! Hän soi itselleen voissa paistettuja muikkuja, hän joi sitä "kiellettyä" punaista maitoa, emmentaalin kulutus

lisääntyi jne. Ja vaaka näytti yhä pienempiä lukemia. Miten tämä on selitettävissä? Kun kävin hänen ruokapäiväkirjansa läpi sekä ajalta ennen "pimahtamista", että luovuttamisen jälkeen huomasin yhden merkittävän seikan: Hän söi pienempiä ruoka-annoksia ja harvemmin kuin ennen. Kun tähän vielä liittyy hyvän ja maistuvan ruoan mukanaan tuoma hyvä olo, se innosti häntä pitkästä ajasta käymään kävelylenkeillä. Hänellä ei enää ollut niin valtava makeisten himo ja hän pystyi vastustamaan jopa suklaan syöntiä.

**En tiedä** onko ystäväni "pimahtaminen" ainutlaatuista, mutta minulle se osoitti, että liiallinen rasvattomuus voi synnyttää epäterveitä psyykkisiä ajatusmalleja sinne päköppään. Seikka joka pitkään jatkuessaan kääntyy alkuperäistä tarkoitustaan vastaan, eli se pyrkimys elää mahdollisimman kevyesti ja terveellisesti.

**En tietenkään yllytä** teitä luovuttamaan taistelussanne piilorasvoja vastaan, mutta käsittämättömän vaikeasti hallittavan rasvanhimon edessä on ehkä kuitenkin viisainta hiukan löysyttää noita kireitä pääkopan muttereita. Kohtuullisesti maito-, kala ja kasvirasvoja käyttäen, omaksuen liikunnalle myönteisen elämäntavan sekä terveystieteiden lietsomaa rasvakamoa vastaan maltillisesti protestoiden, voidaan elää iloista, terveellistä ja tasapainoista elämää niin kauan kuin meille elinvuosia on suotu.

**Näinkö piilorasvoista voi ajatella?** Mitä mieltä olet?

Seija sanoi...

Näin voi ajatella piilorasvoista. Täytyy ottaa asia puheeksi erään tutun lääkärin kanssa. Kerron mitä mieltä hän oli. Kiva kun löysin nämä kirjoituksesi!

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 8:41:00 PM

Jari sanoi...

"Kaikilla ei ole niin lujaa tahtoa, että pystyvät tähän piilorasvattomaan elämään."

Niinpä. Käytännössä tämä ilmenee esimerkiksi sillä tavalla, että niin viikonloppuisin kuin arkisinkin kaupan kassan liukuhihnalla rasvattomalle maidolle pitää seurata karkkipussi. Palkintoko?

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 10:52:00 PM

Kati Parpei sanoi...

Mielenkiintoista.

Olen itse kallistumassa samankaltaisiin ajatuksiin, vaikka kaupasta edelleen tarttuu matkaan maito- ja lihatuotteita vähärasvaisimmasta päästä (tosin esimerkiksi täysrasvaista maitoa en edes halua juoda, koska en pidä siitä, en pitänyt edes lapsena). Onko jo menty liian pitkälle? Tuleeko kevytruokaa tosiaan syötyä liikaa ja liian usein, kun se ei pidä nälkää poissa? Liikun paljon, ja varsin usein tekee mieli syödä "jotakin", vaikka vakaan päivärytmin ruokailuissani pidänkin ja syön mielestäni terveellisesti ja hyvin.

Tuo rasvakysymys mietityttää omalla kohdalla, koska kannan geeneissäni vankkaa suomalaista tautiperimää sydän- ja verisuoni ongelmien ja diabeteksen osalta. Olenkin leikitellyt ajatuksella "ihmiskokeesta": jos menisi ensin mittauttamaan kolesteroliarvonsa ja jättäisi sitten kaikki kevyttuotteet pois ottaen tilalle maalaisjärjen ja kohtuuden. Sitten jatkaisi syömistä ja liikkumista entiseen tapaan ja seurailisi, tapahtuuko painolle mitään. Vuoden päästä menisi uudelleen verikokeeseen ja katsoisi, onko mikään muuttunut.

Saa nähdä, mihin tässä pähkäilyssäni päädyn. Vaikken järjestelmällisiin kokeiluihin ryhtyisikään, luulen hellittäväni vähitellen kevyttuotefiksaatiostani ja katsovani, mitä se ololle tekee. On vain ihmeen vaikeaa ajatella luopuvansa tuosta "rasva on vaarallista"-ajattelusta; heti nousee silmien eteen kuva vääjäämättä ja salakavalasti tukkeutuvista valtasuonista ;).

Mikä muuten suomalaisia takavuosina ennen Puskan projekteja oikein tappoi, jollei liallinen tai vääränlainen rasva? Silloin kuitenkin liikuttiin enemmän, oltiin hoikkia, eikä sokeriakaan syöty samaan tapaan kuin nykyään? Omia sukulaisianiakin "halvasi" ja kuoli 70-luvulla sydäninfarkteihin, aktiivurheilijoitakin...

torstai, syyskuu 27, 2007 10:32:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kati Parpei pagisi komeasti keveiden tuotteiden mahdollisesta vaihtamisesta raskaampiin.

On vähän kiire, joten kommentoin tässä vain ydinkysymystäsi:

Mikä muuten suomalaisia takavuosina ennen Puskan projekteja oikein tappoi, jollei liallinen tai vääränlainen rasva?

Pekka Puskan alulle panema ja suurella menestyksellä toteuttama rasvaprojekti oli taatusti hyödyllinen. Sitä ei kukaan voi kiistää. Minä kuitenkin pidän esimerkiksi voin vaihtamista margariiniin hyvin pienenä asiana sen rinnalla mitä muuta projektissa tapahtui. Voin poistuminen pöydästä oli osa sitä julkisuuskampanjaa ja sitä teki Pekan lisäksi mainostoimistot ympäri maan. Joka niemeen ja notkoon iskostettiin ajatus siitä, että luonnollinen voi pitää vaihtaa synteettiseen margariiniin. Siinä on mukamas terveytemme perusta. Kattia kanssa!

Pekka Puskan ihme oli kun hän sai raavaat suomalaiset miehet syömään sitä kaninruokaa: vihanneksia, etelän hetelmiä ja keveitä salaatteja. Näitä syötiin erittäin vähän ennen projektia. Suomi on kaukana etelän aurinkoisista ja lämpimistä maista. Appelsiini ja joku kiivi oli harvinaisuus ruokapöydällä ennen vanhaan.

Toinen hatunnoston arvoinen teko pääjohtaja Pekka Puskalta oli tuo menestyksellinen tupakan vaaroista valistaminen. Jätkät ja äijät tumppasivat todellakin viimeisen kerran sen Norttinsa. Niin vahvaksi jäi heidän päähänsä tuo tupakoinnin mielettömyys. Ihana asia kun tupakasta luovuttiin sydänterveyden edistämiseksi!

Ja sitten vielä viimeiseksi havainnoksi. Teollistuminen vei meidät laiskempaan suuntaan projektin aloittamista edeltävinä vuosina. Kun Pekka Puska ja muut terveysvaikuttajat kehottivat ihmisiä liikkumaan enemmän, tämäkin osaltaan notkisti niitä kovettuvia verisuonia.

Eli, rasvaprofiilin järkiintyminen toi todennäköisesti pienen lisänsä sydänterveyteen, mutta pääasiallinen syy suomalaisten tervehtymiseen ja synkkien sydänlukujen korjaantumiseen oli löydettävissä näistä asioista: vihannesten, hedelmien ja juuresten lisääntynyt käyttö, tupakoimattomuus ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen.

Kiitos kommentistasi, Kati, johon palaan vielä sitten kun on vähän paremmin sitä vapaa-aikaa.

torstai, syyskuu 27, 2007 11:46:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kuuleppas.. Minä olen sitä ikäpolvea, joka on kasvatettu Puskan opeilla. Juuri minuun testattiin Pohjois-Karjala projektia, kun menin kouluun pienessä Itä-Suomalaisessa pitäjässä 1980 luvulla. Opit tarttuivat vanhempiinikin. Aika provosoivasti kirjoitit noista rasvoista luopumisista, koska en esimerkiksi ole itse kokenut joutuneeni niistä luopumaan. Päinvastoin! Pitäkää tunkkinne! Broilerin nahka tai läski tuntuvat ja maistuvat minusta ällöttävältä, rasvaiset leikkeleet maistuu pelkältä rasvamössöltä (vähärasvaisissa leikkeleissä sentään maistuu muutakin kuin rasva) ja niistä tulee ähky olo, rasvaiset jogurtit ja viilit sentään menee pieninä annoksina. Leivonnaisissa yhdistyy sekä, rasva että hiilihydraatit, mutta silti ne on hyviä. Leivän päälle olen aina pistänyt ohkaisesti rasvaa, oli se sitten voita tai margariinia. Liika rasva ällöttää minua, oli se sitten kasveista tai elukoista.

Olen aikani kasvatuksen tulos. Vanhoista tavoista ja ajatusmalleista on oikeasti vaikeaa päästä eroon.

Olen pikku hiljaa heräämässä siihen, että hiilihydraatit ovat \_luultavasti\_ vaikuttavin syy pulskistumiseeni. Se on ehkä totta, sillä syön ihan oikeasti hyvällä halulla vähärasvaista ruokaa, kun minut on siihen opetettu. Hiilareita menikin sitten melko reippaasti ja olen perso makealle. Aloitin vastikään vähentää hiilareita syömisestäni ja katson muuttuuko mikään kuukaudessa. Jos ei, niin palaan entiseen. En silti rupea heti juomaan punaista maitoa ja tunkemaan voita & kermaa joka paikkaan, koska se yksinkertaisesti tuntuu minusta vastenmieliseltä jo ajatuksenakin.

perjantai, syyskuu 28, 2007 3:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli mukava saada Anonymyiltä raportti Pekka Puskan valistuskampanjan tiimoilta. Rasva herättää voimakkaita tunteita. Joitakin rasva ällöttää, joitakin se rauhoittaa, joitakin se lihottaa, joidenkin terveyttä se hoitaa, saattaa se myös terveysongelmia aiheuttaa. Näin erilaisia me olemme.

Pidän edelleen kiinni siitä, että Pohjois-Karjala projektin tärkein anti oli hedelmien, vihannesten ja marjojen lisääntynyt käyttö, tomerampi liikunta ja tupakoimattomuus.

Onnea ja menestystä hiilihydraattitietoisen ruokailusi toteuttamisessa! Ei punaista maitoa, voita ja kermaa ole pakko nauttia.

lauantai, syyskuu 29, 2007 12:38:00 AM

Jorma-Einari sanoi...

Mitä hyvää kasviksissa muka on?

lauantai, syyskuu 29, 2007 8:04:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

jorma-einari voi aloittaa kasvien ihmeelliseen maailmaan tutustumisen esimerkiksi Kotimaiset Kasvikset ry:n sivuilta: <http://www.kotimaisetkasvikset.fi/>

lauantai, syyskuu 29, 2007 8:22:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Kasvien terveellisyys on pelkkää lääketieteellistä hölynpölyä. Samat ihmiset jotka neuvovat meitä syömään kasviksia, neuvovat välttämään lihaa ja eläinrasvaa, sekä syömään statiineja, diabeteslääkkeitä, verenpainelääkkeitä ja masennuslääkkeitä.

maanantai, lokakuu 01, 2007 7:41:00 PM

## [Kuka piilotti voirasian?](#)

\*

**Juttelin äsken puhelimesta** erään virkeän vanhuksen kanssa voista, punaisesta maidosta ja kermaperunoista. Hän on 85-vuotias ja pahoittelee sitä kun lapset eivät koulussa saa kuin rasvatonta ja/tai kevytmaitoa, margariinia leivän päälle ja koskaan heille ei tarjota kermaperunoita.

**Hän käy tervehtimässä** iäkkäitä ystäviään vanhainkodissa ja siellä on sama meno päällä, vain sitä kevyttä joka aterialla. Vanhainkodin asukit valittavat, että ruoka on mautonta ja nälän tyydyttämiseksi annoskoot tulevat helposti liian suuriksi. Kevyttä pitää syödä enemmän, jotta nälkä lähtisi, virkeä rouva valistaa. Ennen syötiin rasvaisempaa

ruokaa ja harvemmin. Nyt tuntuu siltä kuin koko ajan pitäisi jotakin napostella.

**Puhelinlankoja pitkin tullut ystäväni on oikeassa.** Tämä rasvattomuus ja täysrasvaisten maitotuotteiden syrjintä on suuri epäkohta. Hän pyysi meitä pitämään enemmän ääntä asiasta ja vaatimaan sitä, että kunnioitettaisiin enemmän sitä maistuvaa ruokaa ja täysrasvaisia tuotteita. Lupasin ottaa asian puheeksi tässä blogissani. Tämä virkeä vanhus oli hämmästyttävän ahkerasti lukenut vaatimatonta blogiani. Näen laskuristani, että jotkut viipyvät blogisivuillani 3-5 tuntia yhteen menoon. Olin kuvitellut, että nettiselaimen ikkuna on vain jäänyt vahingossa auki, mutta tässä olisi ainakin yksi henkilö joka todellisuudessa lukee noita sivujani tuntikaupalla. Neuvon häntä myös lukemaan [Hiilaritietoiset](#) sivuja. Tässä esimerkiksi oiva lukuvinkki: [Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa](#) (Merja Suominen ja Susanna Kivistö, [Vanhustyön keskusliitto](#))

**Puhelun loppuksi saan yllättävän kysymyksen:** Kuka otti pois voirasian lapsilta ja vanhuksilta?

**Jätän tuon kysymyksen ilmaan leijumaan,** muutaman lisäkysymyksen kera: Onko meillä varaa kansanterveystieteellisesti syödä kaikenlaisia terveysongelmia aiheuttavia kevyttuotteita ja margariinia? Eikö pikemminkin pitäisi pyrkiä syömään voilla valmistettua maistuvaa ruokaa harvemmin ja pienempiä annoksia kuin energiaköyhää kevyttä sapsuskaa usein ja suurina annoksina?

Kirsi Myllyniemi sanoi...

Christer, ikäihmiset tarvitsevat rasvaa, jo ihan aivojen toiminnan tähden. Tämä on aivan selvää.

Ilmeisesti Amerikasta on levinnyt Suomeenkin ajatus, että rasvaa pitää välttää. Tätä ajatusta ei kuitenkaan esimerkiksi valtimoterveystieteestä ja muustakin verisuoniterveystieteestä huolta kantava Sydänliitto ole missään vaiheessa ajanut. Rasvattoman ruoan terveysvaikutukset ovat negatiivisia sikäli kuin tiedän. Jokaisen elimistö tarvitsee rasvaa. Ei luulisi edes säästösyihin voitavan vesota, jos vanhuksia pidetään nälässä; rasvahan on halvinta mahdollista ruokaa.

Tuo nuoruutensa sota-aikaa elänyt ihminen pitää ikäisilleen ihmisille tyypillisellä tavalla voita ja varmaan sokeriakin terveellisenä lastenruokana, koska energiapitoisesta ravinnosta 40-luvulla oli pula. Nyt näлкиintyneitä lapsia ei näe Suomessa. Viralliset ravitsemussuosittelut painottavatkin rasvan määrän ja laadun tärkeyttä, kuten niin hyvin tiedät.

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 2:34:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Kirsi Myllyniemi kommentistasi. Sinun kanssasi on aina mukava käydä ajatustenvaihtoa. Olin Suomen Sydänliiton tiedotustilaisuudessa maanantaina 24.9.2007 Helsingissä. Olin saada hyperventilaatiohoitoa kun tutkija X taas tomerasti puhui rasvattoman ruoan puolesta. Vaikka kävikin tarkistuskysymykseni jälkeen ilmi, että rasvattomuus on epäterveellistä, ongelmaksi muodostuu tämä tahattomasti ilmaistu mantra: Rasvattomuus on hyve. Kun tätä toistetaan aina ja joka paikassa, tämä iskostuu vanhusten ja lasten ruokailusta päättäviin rasvattomuuden filosofiana. Rasvattomuus on mihin pyritään. Ravitsemus- ja terveysarvoja yleistäessä käy valitettavan usein näin, että liian tomerna asioiden yksinkertaistaminen vie terveellisyyden sijasta epäterveellisyyteen.

Näinhän se on kuten Kirsi hyvin sen sanoo, että me tarvitsemme rasvoja. Lisäisin, että tarvitsemme rasvoja monipuolisista lähteistä. Siitä se yksi pieni osa terveyttä tulee osaksi elämäämme. Tukemaan vihannesten, juuresten ja hedelmien runsasta käyttöä, tupakoimattomuutta sekä riittävää liikuntaa.

Ravitsemus herättää niin herkästi voimakkaitakin tunteita. Onneksi ymmärrettiin antaa Juoksija-lehden toimituksen perhekuntineen edelleen nauttia voista ja täysmaidosta. Siihen olemme tottuneet ja siitä terveyttä ammentamaan.

Kuka mahtoi Suomessa piilottaa sen voirasian? Oliko se viisasta?

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 2:50:00 PM

Seija sanoi...

Jooo Christer on oikeassa. Minäkin olen ollut useissa tilaisuuksissa mukana missä terveystilastaja nimenomaan korostaa tuota ruokavalion rasvattomuutta. Oulussa yhdessäkin tilaisuudessa pidettiin parempana, että voileivän päälle pistetään margariinin sijaan kurkunviipaleita tai pelkkä ylähuuli. Koko ajan varoitetaan noista piilorasvoista. Voisitko Christer kertoa missä tuotteissa on noita piilorasvoja ja onko todellakin syytä välttää piilorasvoja jos näkyvän rasvan jättää pois? Kiitos sivuistasi! Niitä lukee mielellään useita tunteja niin nuori kuin vanha. Toinen hyvä sivu on tuo Kirsi Myllyniemen sivu. Teistä tulisi mahtava parivaljakko ravintovalistuksen vaikealla alalla.

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 3:00:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Seija ilahduttaa minua kehumalla Kirsi Myllyniemeä. Olen täsmälleen samaa mieltä! Parinmuodostusta en vankkoja kristillisiä perusarvoja mm. avioelämässä vaalivana, uskalla luvata. Meillä on Kirsin kanssa kuitenkin niin paljon samansuuntaisia ajatuksia ja pirteästi eriäviäkin mielipiteitä, että pidetään mielessä tuo yhdessä esiintyminen.

Joudun nyt lähtemään asioille, mutta palattuani pohdin tuota piilorasvakysymystä.

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 3:07:00 PM

Anja sanoi...

Pyydän kaikkia lukemaan tuon oppaan "Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa." Se on naseva esitys siitä, miten vanhusten ravitsemustilannetta voi korjata. Tekijät ovat vanhustyön ammattilaisia. Opas on lyhyt, eikä maksa paljon. Lukemisen jälkeen on huomattavasti viisaampi.

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 6:29:00 PM

Kirsi Myllyniemi sanoi...

Christer, kiitos kohteliaisuuksista ja Seijalle myös kiitos kehuista.

Olen kovin hämmästynyt tuosta rasvattomuuden mantrasta ja sen yleisyydestä. Sen tiedän, ettei se ole Sydänliiton linja. Jenkkilässä tuo linjaus on ollut ja on osin näköjään edelleenkin voimassa, mutta mutta...

Tuo Christerin viittaus eri mielipiteisiin tietenkin koskee sitä rasvaa, mikä siihen pöytään pistetään. Ja se sydänliiton mantrahan liittyy tähän: rasvan määrä ja laatu.

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 8:13:00 PM

Seija sanoi...

Kiitos Christer piilorasvaa koskevasta kirjoituksestasi. Me saimme koko perheessä paljon mietittävää. Olen pitänyt Kirsin kirjoituksista mm. Sydän-lehdessä.

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 8:33:00 PM

Jari sanoi...

Huolestuttavaa on myös se, että lapsille ei anneta rasvaista ruokaa päiväkodissa. Sen sijaan esimerkiksi muroja sokerilla ja vaaleaa leipää on kyllä tarjolla. Kaupunki on päättänyt, että vähärasvainen ruoka on terveellistä. Olisikohan lainkaan realistista saada parannusta tähän tilanteeseen?

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 10:44:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jari, minulla on vielä raportti tekemättä Sydänliiton tiedotustilaisuudesta alkuvuodesta Helsingissä. Kun saat sen luettavaksi et ole uskoa silmiäsi. Suomessa puuhataan poliitikkojohtoista terveysohjelmaa jossa puututaan varhaisella interventiolla jopa syntymättömään lapseen. Minun on vaikea kuvitella, että mitään kauheampaa voi olla kuin mitä on suunnitteilla: Kun lapsi vierotetaan äidinmaidosta, parasta sylivauvalle on rasvaton maito. Näin vältetään pahan, kovan rasvan kertymistä kasvavan lapsen verisuoniin. Syntymättömän lapsen painolastina on kuulemma alkuvaiheessa oleva ateroskleroosi. Pysy linjoilla, kohta tulee hurjaa tekstiä!

keskiviikko, syyskuu 26, 2007 10:54:00 PM

peeÄR - mies sanoi...

Kirjoitustasi enempää kommentoimatta viittaan omaan blogiini <http://bluffia.blogspot.com/2007/09/arvot-on-kunnossa-sano-david-hume-mit.html>

eli samalla asialla : voita pöytään.

lauantai, syyskuu 29, 2007 9:01:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoista lukea tarinasi peeär - mies. Voi-intoilijoita on paljon liikkeellä tällä hetkellä!

lauantai, syyskuu 29, 2007 9:12:00 AM

## [Alakarppaaminen herättää tunteita](#)

\*

**Ravitsemus herättää tunteita.** Minua on pyydetty lukemaan [Pohdiskelevan Liftarin](#) blogikirjoitusta [Alakarppaaminen ja ekologia](#) (<http://pohdiskeleva.liftari.org/2007/09/22/alakarppaaminen-ja-ekologia/>) ja lausua siitä ajatuksia. Ensin ajattelin, että onko minun todella pakko tuohon jotakin sanoa, voinhan minä olla välittämättä muiden kirjoituksista, mikä pakko minun on tunkea lusikkani joka soppaan.

**Lukekaa tuo kirjoitus ajatuksella.** Pidän kirjoitusta periaatteessa ihan hyvänä. Tässä ajatuksiani aiheesta alakarppaaminen ja ekologia.

- Selvyiden vuoksi sanottakoon, että minä en itse ole mikään [alakarppaaja](#). Pidän itseäni lähinnä [hiilihydraattitietoisena](#) (kirjailija [Varpu Tavin](#) kehittämä termi) ruokavalion noudattajana ja puolestapuhujana. Syön urheilijana enemmän hiilihydraatteja mitä yleensä alakarppaajilla on tapana hyväksyä.
- En koe ekologista syyllisyyttä siitä, että syön uusiutuvaa luonnonvaraa nimeltään eläimen liha, vaikka pohdiskeleva liftari jotenkin siihen suuntaan ajatuksia suuntaakin ja haluasi minun syövän enemmän kasviksia ja viljatuotteita. Veganismia minun on ollut vaikea ymmärtää ja olen suositellut ravintoluennoillani urheilijoille, että lihaa kannattaa syödä. Turha tehdä elämä tarpeettoman hankalaksi. Laskettakoon tämä minun synteihini tämä lihansyöntiin kannustaminen.
- "Yhtä lihakiloa varten pitää nimittäin kasvattaa melkoinen määrä viljaa, mikä on omanlaisensa ympäristörasite." Näin sanotaan Liftarin blogissa. Hurmoshenkisyttä on tuossa lauseessa, enkä allekirjoita tuota ajatusta. Haluaisin kuitenkin huomioda yhden tärkeän seikan. Tämä viljan syöttäminen karjankasvatuksessa onkin suuri ongelma. Kun karjaa kasvatetaan viljalla ei

saada yhtä terveellistä lihaa kuin jos karja vapaasti saisi laiduntaa ja syödä luonnonheinää. Karjan tehokasvatuksessa ja varsinkin Suomen olosuhteissa karjan vapaa laiduntaminen on ongelmallista ja kannattamatonta liiketoimintaa. Mansikki ei pidä väkirehusta ja tuottaa epäterveellisempää lihaa ja maitoa, mutta pelkkä heinä ei riitä, väkirehua ja viljaa tarvitaan karjankasvatuksessa. Jos saisin valita, söisin mahdollisimman paljon metsän riistaa, vapaasti laiduntaneen karjan lihaa, mahdollisimman usein kalaa ja sitten luomulihaa. Taloudelliset resurssini eivät oikein riitä näin yleelliseen ruokailuun, joudun siis usein turvautumaan tarjouslihaan lähimarketissa. En koe rasittavani kovinkaan kauheasti ympäristöä syömällä lihaa. Eikä alakarppaajakaan pelkästään lihaa syö. Liha nautitaan runsaiden kasvisannosten kera. Ymmärrän alakarppaajien suuttumuksen kun syytetään heitä ympäristön rasittamisesta lihansyönnin takia. Tolkutonta syyllistämistä sanon minä. Ja liha on kaiken lisäksi terveellistä - kohtuullisia määriä nautittuna.

- "Mitä tapahtuisi, jos kaikki kiinalaiset innostuisivat (ja heillä olisi siihen varaa) pitämään itseään hoikkina raavaalla lihadieetillä? Rai rai. Jotenkin tämän ravintoainehysterian keskellä muistelen kaiholla sitä New York Timesin täysjärkistä artikkelia, jossa annettiin terveysruokaohjeita tyyliin 'Syö ruokaa. Älä liikaa. Enimmäkseen kasviksia'. Tuollaisia vinkkejä noudattamalla paranisi terveyden lisäksi maailma. Ihan oikeasti." Tämä on sitä pahemman luokan vegaaniterrorismia. Yhdistetään lihansyöntimme terveysarvoihin, kiinalaisiin ja voitotellaan sitä kun niillä köyhillä vinosilmäressukoilla ei ole varaa meidän lihankulutuslukuihin. Ei kuulkaas, niillä sellaista lihansyönnin halua taida ollakaan. Kiinalainen ruokaperinne rakentuu riisiin ja kasvien varaan. Toivottavasti pitävät näppinsä erossa länsimaisesta ruokakulttuurista. Länsimaiseen ruokavalioon liittyy bisneskuvioita, joita ei todellakaan toivoisi kiinalaisten riesaksi. En minä osaa nähdä tätä asetelmana liha (rikkaat) - vilja (köyhät). Osaatteko te?

**Voitte kommentoida** tätä asetelmaa alakarppaaminen ja ekologia. Olisi mukava kuulla teidän älykkäitä ajatuksianne asiasta.

Jari sanoi...

Proteiiniahan tarvitaan tietty määrä, noin 1-2 grammaa päivässä per rasvaton painokilo. Alakarppaaja ei tarvitse proteiinia yhtään enempää. Enemmän saattaa olla haitaksikin. Proteiinia saa sekä eläinkunnasta että kasvikunnasta. Lihaahan ei ole kenenkään pakko syödä, mutta terveellinen vaihtoehto se on.

sunnuntai, syyskuu 23, 2007 12:51:00 AM

Pekka sanoi...

Aloitin hiilihydraattiköyhän dieetin viikko sitten. Pois jäi pullat, leipä, peruna. Käytän ravintona maitoa, kalaa, lihaa, hedelmiä, pähkinöitä.

Tulokset viikossa:

Paino laski 82 kg:sta 80:een.

Veren glukoosi normalisoitui alle kuuteen. Oli ennen dieettiä 7.5 (viimeksi).

Verenpaine on normalisoitunut. Alapaine alle 80 ilman lääkettä.

On varmaan niin, että eri henkilöille sopii eri dieetti. Lenkkeilyn osalta pidän välivuotta, joten hiilihydraattien tarve on entistä vähäisempi.

Hedelmien käyttö riittää makean nälkään.

sunnuntai, syyskuu 23, 2007 12:30:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

"Lenkkeilyn osalta pidän välivuotta, joten hiilihydraattien tarve on entistä vähäisempi."

Lenkkeily ei mitenkään lisää hiilihydraattien tarvetta.

sunnuntai, syyskuu 23, 2007 7:47:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ihmisen on syötävä siten, että pysyy terveenä tai sairauksia mahdollisuuksien mukaan hoidetaan myös ruokavaliolla. Me olemme yksilöitä, kaikille ei sovi välttämättä sama ruokavalio. Ja eri elämäntilanteissa ja eri ikäkausina voi olla erilaiset tarpeet. Ihminen on liha- että kasvinsyöjäeläin.

sunnuntai, syyskuu 23, 2007 8:10:00 PM

jorma-einari sanoi...

Ihminen on lihansyöjä joka pystyy hädäntullen syömään kasviksia.

sunnuntai, syyskuu 23, 2007 10:06:00 PM

Anonyymi sanoi...

Viherpiiperöille ei ole tainnut valjeta, että maailman nälkäongelmalla ei ole mitään tekemistä ruoan vähyyden kanssa (ei edes sen kanssa, että ruokaa olisi tietyillä alueilla liian vähän), vaan kyse on puhtaasti politiikasta.

Nälänhätämaista erittäin usein viedään riisiä ym länsimaihin samalla, kun köyhät ko. maan kansalaiset kuolevat nälkään. Kannattaa lukea kirja "Kymmenen myyttiä maailman nälästä".

Minusta on huomattavasti ekologisempaa syödä suomalaisessa metsässä juossutta peuraa kuin ulkomailta lentorahtina tuotua soijaa tai mung- papuja tai mitä ne vegaanit nyt syövätkään.

\*P\*

maanantai, syyskuu 24, 2007 9:37:00 AM

Varpu sanoi...

<http://www.hiilaritietoiset.net/lihansyominen.htm>

Tuota liturgiaa on kuultu "vegaanien propagandatoimistosta" jo kyllästymiseen asti...

maanantai, syyskuu 24, 2007 1:09:00 PM

Koistinen sanoi...

Lihantuotanto kuluttaa noin 10 kertaa enemmän energiaa kuin kasvien. Se on fakta.

Tarvitseeko sitä enempää perustella miksi lihansyönti EI ole missään nimessä ekologista?

Kuitenkin 99% ihmisistä vetää nautasikaa ja vain harvat elävät riistalla. Eikä sitä näillä potkanmässäily määrillä riittäisikään kaikille, silloin iskisi massasukupuutto riistan kohdalle. Sekään ei olisi kauhean ekologista.

Ja ikävä kyllä kiinalaiset ovat jo ottaneet mallia meistä. Siellä lihan syönnistä on tullut suosittua ja statussymboli, aivan niin kuin meilläkin muutama vuosikymmen sitten. Suomessahan lihaa syötiin vielä 50-luvulla vajaa 10 kg per nuppi.

Varpu: Tuon sivuston väitteet ovat kyllä niin tuulesta temmattua höpinää että huhhuh. Ja mitä ihmeen tekemistä henkisyydellä tai käyttäytymisellä on ekologisuuuden kanssa? Ja tuo käyttäytymishöpinä on kyllä ihan ihmeellistä molemmin puolin.

Tehomaatalous tuhoaa planeetta ihan helvetinmoista vauhtia. Siitä vaan uimaan Itämereen heinäkuussa. Ja syynä tähän on se, että ihmiset haluavat lihaa, jonka tuotantoon vaaditaan älyttömästi kasvintuotantoa.

-Terkuin pääsääntöisesti kasviksilla elävä ja joskus lähikalaa suuhunsa pistävä

maanantai, syyskuu 24, 2007 6:50:00 PM

Jari sanoi...

Koistinen tuntuu käyttävän yhden tekijän mallia ratkaisemaan monitekijäistä asiaa.

Ruoan eettisyyden pohtiminen on hieno juttu, mutta jos siihen sekoitetaan hurmoksessa terveellisyys tai ekologisuus, mennään usein metsään.

tiistai, syyskuu 25, 2007 9:48:00 AM

## Järki palaa mukaan kuvioihin koululaisten välipaloissa

**\*\***

**Tässä esimerkki oivasta hankkeesta** jolla parannetaan koululaisten ravitsemusta. Järki on hitaasti mutta varmasti palaamassa koululaisten ateriointiin. Maksulliset karkki- ja limsa-automaatit vaihdetaan maksullisiin välipala-automaatteihin, joissa toivon mukaan on tarjolla vain terveellisiä vaihtoehtoja. Mikään ei kuitenkaan edistäisi koululaisten ravitsemusta ja vähentäisi eriarvoisuutta paremmin kuin velvoite tarjota kaikissa Suomen kouluissa ilmainen maittava lounas ja terveellisiä välipaloja niin, että aterioiden väli ei milloinkaan olisi pitempi kuin kolme tuntia. Tällä tavalla taattaisiin sopiva ateriarhythmi, annettaisiin koululaisille hyvä malli ruokailun toteuttamisesta ja koululaiset jaksaisivat koulun jälkeen lähteä reippailemaan urheilukentille, puistoihin ja kotipihalle. Sen jälkeen maistuisi kunnon kotiruoka ja läksyjen luku sujuisi paremmin kun aivot ovat saaneet riittävästi happea. Hanke voidaan pilata jatkossa voimakkaalla kaupallisuudella, rasvahysterian lietsomisella ja liiallisella terveystouhoksella. Tämä kerrassaan erinomainen hanke kuvataan lyhyesti tässä alla.

**Suomen itsenäisyyden juhlarahasto**, eli [Sitra](#), on mukana rahoittamassa hanketta jossa selvitetään koululaisten ravitsemusta. [Järkipalaa-hankkeessa](#) kiinnitettiin aluksi huomio koululaisten välipaloihin. Kokeilut terveellisistä välipala-automaateista saivat kokeilukouluissa hyvän vastaanoton. Mukana olevat yritykset ja järjestöt ovat koonneet tiedot hyvistä välipaloista [www.hyvavalipala.fi](http://www.hyvavalipala.fi)-sivustoksi internetiin. Mukana hankkeessa ovat Kansanterveyslaitos, Kuopion yliopisto, Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos, Turun yliopiston funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus, Suomen Sydänliitto ry, Leipätiedotus ry, Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia sekä Järkipalaa-pilottiyrityksinä Valio Oy, Raisio Oyj, HK Ruokatalo Oy, Vaasan & Vaasan Oy ja Sodexo Oy.

**Uutta tapaa maksulliseen välipalatarjontaan automaateilla** kokeiltiin keväällä 2007 Sipoon ja Herttoniemen koulujen yläasteilla, joissa on yhteensä noin 900 oppilasta. Turun yliopisto selvitti kyselytutkimuksin koulun oppilaiden ruokailu- ja välipalatottumuksia ja automaatin vaikutusta niihin. Välipala-automaattia kokeili yli puolet koululaisista. Sipoossa 47 % ja Herttoniemessä 61 % piti automaattia melko hyvänä tai erittäin hyvänä välipalan hankintatapana. Karkkiautomaatin korvaaminen välipala-automaatilla vähensi makeisten syöntiä. Tavallisin välipala yläasteikäiselle on, että hän koulun jälkeen "ottaa kaapista, mitä mieli tekee".

**Automaatin suosituimpia tuotteita** ovat maitokaakaojuoma, tuoremehut, välipalakeksi ja erilaiset voileivät. Kolikkomaksamista pidettiin korttimaksua parempana. Tuotevalikoimaa edelleen kehittämällä ja mm. hedelmiä lisäämällä voisi käyttö olla suurempaakin.

– **Kokeilu antoi meille hyvän pohjan** kehittää automaattista kaupallinen versio, toimitusjohtaja Leena Mäki, laitetta edustavasta Abra Nordic Vending Oy:stä kertoo.

– **Kasvatus on kumppanuutta**, jossa lapsen kanssa ovat koti, koulu, kouluterveydenhuolto ja ruokapalveluhenkilöstö. Kehittämistä on kouluruokailun oikea-aikaisuudessa. Aikaisin aamupäivällä tarjottava lounas olisi parempi jakaa kahteen osaan, välipalaan ja lounaaseen. Syömiselle ja virkistymiselle pitää antaa nykyistä enemmän aikaa ja mahdollisuuksia, sanoo kouluruokailun kehittämisestä vastaava ylitarkastaja Marjaana Manninen Opetushallituksesta.

**Kouluissa maksuttoman välipalan tarjoamisen esteenä** ovat pienet määrärahat. Alle euron raaka-ainekustannuksella on vaikea lohtia sekä maistuvaa lounasta että hyvää välipalaa. Pienikin lisäys määrärahoihin voi parantaa lasten hyvinvointia merkittävästi.

**Terveellinen, helposti koulussa saatavissa oleva välipala** on välitunnilla kaupasta ostettavaa tai karkkiautomaatista hankittavaa pikamakeaa parempi ja usein myös edullisempi vaihtoehto. Ruokapalveluhenkilökunta voi tarjota välipalan koulussa. Resursseja säästävä automaatti on yksi vaihtoehtoinen ratkaisu.

**Pienten lasten vanhemmat ja hoitajat** huolehtivat varsin hyvin lasten ruokailusta ja välipaloista. Isommat koululaiset sen sijaan syövät iltapäivisin, mitä kaapista löytävät. Vanhempien vastuulla on, että kaapissa on hyvää ja terveellistä syötävää nälkäiselle koululaiselle.

– **Kiinnitä ostaessasi huomiota** elintarvikkeen rasvan laatuun sekä sokerin ja suolan määrään. Huolehdi kuidun lähteistä ja pidä kasviksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyväviljatuotteita aina tarjolla välipalaksi. Huomaa, että olet itse ruokatottumuksinesi lapselle esimerkki, kehittämisspäällikkö Marjaana Lahti-Koski Sydänliitosta neuvoo vanhempia.

**[Kansanterveyslaitoksella on ensimmäistä kertaa](#)** laajasti selvitetty suomalaisten nuorten ja Kuopion yliopistossa suomalaisten lasten terveydentilaa. Nyt tutkitaan keinoja, joilla lasten ja nuorten terveyteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi ravinnon keinoin.

– **Tavoitteemme on**, että vuoden kuluttua meillä on lisää aineksia, jolla kuvaa Suomesta terveellisen ravinnon malli-maana vahvistetaan, Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelman ERAn ohjelmajohtaja Anu Harkki sanoo.

**Lähde:** Deskin uutistiedote, 18.9.2007

## **Hikinen mies tuoksuu ihanalta**

**\*\***

**Amerikkalaiset koehenkilöt** (peräti 400 kpl) ovat haistelleet hikisiä miehiä. Joidenkin mielestä hikinen mies haisee pahalle, ummehtuneelle virtsalle. Joidenkin toisten mielestä hikikarpaloiden myötä mies päästää ilmoille leijumaan suloisen vaniljan tuoksun. Vieläpä joidenkin mielestä miehen hikiset kainalot eivät haise miltään.

**Mistä moinen ero tuoksuelämyksissä?** Vastaus löytyy mistäpä muualta kuin perintötekijöistämme. Ihmisen kyky haistella androstenonia, joka on miehisen sukupuolihormonin (testosteronin) hajoamistuote, vaihtelee sen mukaan millaiset geenit ihminen on saanut.

**Nämä sukupuolesta viestittävät tuoksut** ovat tärkeitä eläinmaailmassa. Ne ohjaavat eläimiä oikean kumppanin luokse. Tutkijat tulevat jatkossa paneutumaan siihen millä tavalla hikinen mies houkuttelee esiin ihmisen sosiaalisuuden ja seksuaalisuuden.

**Näin hikinen juttu löytyy Nature -tiedelehdestä.** Silmät pyöreinä hämmästyksestä luin tästä yhteenvedon eräältä ruotsalaiselta tiedetoimittajalta.

## Isomaltuloosi

**\*\***

**Ravintoasiantuntija Olli Ilander** esittelee uusimmassa Juoksija-lehdessä urheilijan hiilihydraattilähteitä. Jutussa on kerrottu mikä - mistä - miksi -tyyliin glukoosista, fruktoosista, tärkkelyksestä, sakkaroosista, maltodekstriinistä ja sitten varsinaisesta kummajaisesta: isomaltuloosista. En ole ikinä kuullutkaan! Näin minä joudun myöntämään täydellisen hölmöyteni näissä ravintoasioissa.

**Mikä se on?** Isomaltuloosin rakenne muistuttaa sakkaroosia, eli tavallista sokeria.

**Mistä sitä saadaan?** Ei ainakaan luonnosta. Se on teollisesti valmistettu sokeri, joka vasta hiljattain on tullut elintarvike- ja urheiluravinneteollisuuden käyttöön. Euroopan Parlamentti ja Komissio ovat [käsitelleet tätä uuselintarviketta](#) ja sitä saa nyt ihan luvallisesti nauttia. Eräässä Ollin mainitsemassa urheilujuomassa sitä jo käytetään.

**Miksi isomaltuloosia pitäisi nauttia?** Hyvä kysymys. Isomaltuloosin pilkkominen ohutsuolessa kestää pitempään kuin esimerkiksi sakkaroosin. Tällä tavalla imeytyminen myös hidastuu ja glykemiaindeksi (verensokeria nostava vaikutus) jää matalaksi. Tämä hidastuminen ei ole pelkästään hyvä asia, sillä siitä saattaisi aiheutua vatsavaivoja (niin kuin on asianlaita fruktoosin kanssa). Ollin kokemukset eivät puolla tätä vatsavaivojen lisääntymistä.

**Käyttövinkkejä:** Isomaltuloosi antaa lihaksille energiaa aiheuttamatta voimakasta verensokeritason vaihtelua. Siksi siitä saattaa olla hyötyä urheilusuoritukseen valmistautumisessa. Isomaltuloosi on myös ystävällisempää hampaille kuin muut sokerit.

**Onko teillä käyttökokemuksia?**

**Lähde:** Olli Ilander. Hiilihydraattien mikä - mistä - miksi? Juoksija-lehti 37 (7): 26-29, 2007

## Oletko riippuvainen suklaasta?

\*

**Mikäli olet riippuvainen suklaasta**, et ole yksin. Professori Peter Rogers Englannista on erikoistunut psykologian biologiseen puoleen. Hän on vuosikaudet tutkinut sitä mikä panee ihmiset syömään suklaata niin paljon.

**Ilmeisesti kyseessä ei ole** mikään erityinen suklaan ainesosa, joka synnyttää riippuvuuden, vaan yleinen asenteemme suklaaseen synnyttää tämän tarpeen pistää suklaata suuhun ja tuntea siitä mielihyvää.

**Professori Rogers teki aika julman kokeen.** Hän antoi koehenkilöille mauttomia kapseleita nautittavaksi. Kapselit sisälsivät joko kaakaopulveria tai pelkkää tärkkelystä. Nautittuaan näitä kapseleita koehenkilöt saivat luokitella olotilansa, oliko heillä tuntemuksia suklaan synnyttämästä mielihyvää? Tulokset olivat aika odotettuja. Kaakaota saaneet puhuivat aavistuksen verran pirteämmästä olotilasta, mutta mitään riippuvuutta kapseleihin ei missään tapauksessa syntynyt.

**Suklaan sisältämät flavonoidit** ja muut ainesosat löytyvät monista muistakin ruoka-aineista. Kuitenkaan muiden ruoka-aineiden nauttiminen ei synnytä suklaaseen verrattavaa mielihyvän tunnetta. Professori Rogers etsii psykologille tyypilliseen tapaan selitysmallia suklaanhimoomme kielletyn ruoka-aineen synnyttämästä houkutuksesta. Me taistelemme suklaariippuvuutta vastaan, mutta luovutamme taistelun siksi kun alitajuntamme viestittää, että suklaa on terveellistä. Kun kova suklaanhimo iskee, se johtuu siitä, että olemme liian kauan tukahduttaneet tämän suklaansyönnin kaipuamme.

**Mitä professori Rogers antaa ohjeeksi** suklaasta eroon pyrkivälle? Hän neuvoo ihmisiä ajattelemaan ja syömään mehukkaita hedelmiä aina kun tekee mieli suklaata. Tyly ukko!

### **Oletko sinä riippuvainen suklaasta?**

**Lähde:** [BBC Science News, 13.9.2007](#)

Anonyymi sanoi...

Kun suklaan antaa hitaasti sulaa kielen ja kitalaen välissä minä olen lähes taivaassa! Suklaa on paheeni, minä tiedän sen. Lähes vastustamaton herkku.

Mökkihöperö

sunnuntai, syyskuu 16, 2007 1:55:00 PM

## Eroon makeasta!

\*\*

**Eräällä luennolla minulta kysyttiin** onko minulla mitään hyvää konstia millä pääsee eroon makeanhimosta. Kysyjällä oli sellainen (ilmeisen oikea) käsitys siitä, että hän on

aikanaan lihonut syötyään paljon makeaa ja nautittuaan runsaasti rasvaisia ruokia. Nyt hän tappelee liikakilojensa kanssa ja huomaa tämän tästä sortuvansa makeisiin jälkiruokiin ja irtokarkkeihin.

**Tämän aiheen kimppuun kun ryhtyy**, tuntuu aivan siltä kuin sohaisisi muurahaispesään. Makea ja rasva tuo sellaisia tunnelatauksia tähän keskusteluun, että oksat pois! Koettakaa lukea tämä sepustukseni kiihtymättä liaksi. Asia on itse asiassa hyvin helposti hoidettavissa kuntoon.

**Väitän, että perimmäinen syy** siihen miksi ihminen lihoo on liikkumattomuus. Jos vielä päivittäin nautitaan hyvin makeita ja rasvaisia ruokia on vaara pulskistua ilmeinen. Erityisesti tämä **yhdistelmä makea + rasva on turmiollinen**. Rasvoja tarvitsemme voidaksemme hyvin, siksi pääpaino pullukan laihtumisoperaatiossa on makeanhimon taltuttaminen ja lisääntynyt liikunta. Tämä yhdessä pienempien ruoka-annosten kanssa luo edellytykset menestykselliselle painonhallinnalle.

**Kun ihminen katkaisee makeanhimonsa**, silloin kaikki keinot ovat sallittuja. Luettelen tässä muutamia keinoja millä voi käytännössä katkaista makeanhimonsa. Ehkä jotkut meistä tarvitsevat koko keinovalikoiman käyttöönsä, joillekin saattaa riittää näkkileivän rouskuttelu.

**Kun tekee mieli makeaa** (irtokarkkeja, sokeroituja välipaloja), tee silloin näin:

- **popsi porkkanoita**. Makeanhimon iskiessä voi olla kyse siitä, että aivojen serotoniinitasot ovat matalalla ja tekee sen takia mieli kokea makean mukanaan tuomaa mielihyvää. Odotellessasi pahimman kohtauksen menemistä ohi, ota jääkaapista esiin muutama porkkana ja syö niitä antaumuksella. Kuvittele porkkanapalojen sijasta syöneesi makeita irtokarkkeja, tunnet miten mielihyvän tunteet hiipivät elimistösi ja serotoniinitasot tasoittuvat. Makeanhimon kohtaus menee ohi, etkä sortunut makeisiin.
- **maista makeita hedelmiä**. Kun makeanhimo iskee silloin voi olla hyvä valita se pienempi paha ja se voi olla jokin makea hedelmä. Kun makeaa tekee mieli, pidä silloin kotona viinirypäleitä, banaaneja, päärynöitä, ananasta, taateleita, rusinoita, papayaa jne. Syö näitä makeita hedelmiä niiden mausta antaumuksella nauttien. Anna makeiden hedelmien virvoittaa mieltäsi ja salli tällainen herkuttelutuokio. Irtokarkeissa on pelkkää sokeria ja väriaineita, viinirypäleissä on sentään vitamiineja.
- **rouskuttele näkkileipää**. Monella on tapana television ääressä syödä makeita välipaloja. Tämä on tapa josta on hyvin vaikea päästä eroon. Totutellesasi eroon tästä huonosta tavasta, varaa sinne telkkarin lähetyville näkkileipäpaketti. Kun antaumuksella syöt täysjyväviljasta valmistettua näkkileipää suussasi erittyvä sylki pilkkoo hiilihydraatit glukoosiksi ja näkkileipää maistuu makealta. Näkkileivässä on lisäksi runsaasti kuituja, jotka auttavat pitämään vatsan hyvässä kunnossa ja tutkimusten mukaan myös pitävät nälän loitolla.
- **syö tummaa suklaata**. Jos minun olisi pakko makeisia sinulle makeanhimoon suositella niin toivoisin sinun syövän muutaman palan oikein tummaa suklaata. Mitä tummempaa sitä parempaa. Ne kaikkein tummimmat suklaat ovat aika kitkeriä ja riittää ihan muutama pala. Suklaassa on antioksidantteja ja tieteellisessä kirjallisuudessa törmää tuhka tiheään suklaan terveellisiin ominaisuuksiin. En usko suklaateollisuuden pystyneen ostamaan kaikkia suklaata tutkivia tiedemiehiä puolelleen vaan ihan aidosti tumma suklaa on terveellistä. Löytyy mm. todisteita siitä, että suklaan sisältämä tryptofaani vaikuttaisi serotoniinitasoihin

aivoissamme. Serotoniini oli se mielihyvähormoni. Kohtuullisesti nautittuna suklaa voi pelastaa.

- **kokeile kromipillereitä.** Jos ei mikään muu tunnu auttavan, niin mene apteekkiin tai terveyskauppaan ja osta ravintolisänä myytäviä kromipillereitä. Voit kuulua siihen pieneen ryhmään ihmisiä joille tämä voimakkaasti markkinoitu tuote todellakin näyttäisi tehoavan, eli hillitsevän makeannälkää. Todennäköisesti on kyse lumevaikutuksesta, mutta iloitse siitä jos pillerit sinua auttavat. Useimmille meistä kromipillerit eivät auta sen taivaallista, mutta kokeile muutaman viikon ajan. Jos eivät toimi, sitten unohdat koko homman ja suoritat tuo kromipilleripurkki kädessä sen kuuluisan raivohyppelyn: ...en ikinä enää osta näitä pillereitä...

**Minä olen kaikista kaupallisista kytköksistä vapaa ravintovalmentaja.** Tahdon sellaisena myös pysytellä. Mikäli teillä on jokin hyvä keino millä pysytte erossa karkeista ja hyödyttömistä makeista välipaloista, lisää sen yllä olevaan listaan. Autetaan luennoillani käynyttä kuuntelijaa tässä asiassa.

Juuso sanoi...

Morientes, Christer!

Listasi sisälsikin jo useita ruokavalion "laatuteknisiä" temppuja makeanhimon taltuttamiseen, varmasti toimivia. Lisäisin muutamia yleispäteviä ohjenuoria, usealle itsestään selviä, mutta kokonaisuudessaan mielestäni olennaisia tekijöitä makeanhimon selättämiseen:

Teesit makeanhimon taltuttamiseen:

1. Tarkista, että syöt kulutukseesi nähden riittävästi – liian suuri energiavaje altistaa ns. epäonnistumisille.
2. Syö tasaisesti pitkin päivää, nyrkkisääntönä puolet ennen päivän puoliväliä.
3. Huolehdi ruokavaliosi laatutekijöistä. Tarkoittaen runsaasti kasviksia ja kasvikunnan tuotteita, hiilarinlähteet kokojyväisinä ja ravintoaineiden keskinäiset suhteet ovat kunnossa. Tarkoittaen mm. riittävästi rasvaa ja protskuja.
4. Salli itsellesi kohtuullistetut mieliteot totaalikieltäytymisen sijaan. Älä lannistu "repsahduksista", sisällytä ne mieluummin osaksi ideologiaasi sallittuina, kohtuullisina nautintoina. Mieti mikä olisi juuri sinulle mieluisin tapa ja muoto nauttia makeita makuja järkevöitetyissä määrissä.

Totaalikieltäytymiselle ja itsensä liian tiukalla pitämiselle ei siis missään nimessä sovi näyttää vihreää valoa. Kaiken kieltäminen johtaa usein repsahduksiin, joita ei pitäisi edes repsahduksiksi mieltää. Tutkimuksissa eniten/useiten repsahtavat useimmiten juuri ne, jotka rajoittavat ruokavaliotansa eniten ja ajattelevat ruokaa useiten.

Sallivampi linja auttaa useassa tapauksessa kohtuullistamaan myös sokerimääriä ja ylläpitää luontaista näläntunnetta ja kylläisyyttä.

Lähestyisin siis makeanhimon taltuttamista etenkin kohdan neljä kautta. Ruokavalion laatutekniset seikat ovat maltilla harjoitettuna avaimia onnistumiseen, mutta ennen kuin tämä "sallittu kohtuus" sisäistetään ajatustasolla/ravitsemuspsykologian näkökulmasta, on pysyvien muutoksien tekeminen arkeen hyvin vaikeaa. Rohkenisin väittää, että tämä sallittu rentous on avaintekijä painonhallinnassa niin makeanhimon kuin monen muunkin ongelman osalta.

T. Juuso

perjantai, syyskuu 14, 2007 6:27:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Juuso hienoista lisäyksistäsi vaatimattomaan listaani. Ehdottoman kannatettavia asioita.

perjantai, syyskuu 14, 2007 6:32:00 PM

JariS sanoi...

Kaikkonen isosta sairaalasta sanois, että voi lähestyä asiaa myös sieltä mentaalipuolelta päin. Nimittäin ne ostoshelvetit houkuttelee ostamaan kaikkea kaljasta karkkeihin jos ei oo psyykannu ihteensä ei-linjalle. Ite huomasin, että kaljaa tulee juotua paljon vähemmän kun sitä ei enää osta. Sama vois toimia karkkien ja sipsien kanssa. Ostoslistan teko ja tiukasti siinä pysyminen auttaa moneen himoon. Ei tule juoppoa eikä syöppöä kun sallii ne "herkut" joita toiset kantaa eteen. Ei koske maailmanmestareita ja olympiavoittajia, jota varten pitäis mieltä joitain lisäohjeita.

lauantai, syyskuu 15, 2007 10:03:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

JariS kirjoittaa asiaa! Ostoslistan teko ja siinä pysyminen on ehdottoman tärkeää. Käyttämällä kuulosuojaimia voi ostoksensa lisäksi tehdä kuulematta kaupan mainossaaastetta. Lähin kymmenen metrin sektori kaupan ulosmenokassan kohdalla ei sisällä mitään ostoskassiin sopivaa.

lauantai, syyskuu 15, 2007 10:22:00 AM

## Joko sinulla on liikkumattomuustodistus?

**\*\***

**Liikunnan terveysvaikutukset ovat niin selkeitä**, että innostuin yht'äkkiä kääntämään asian päällelleen.

**Lääkärit voivat tällä hetkellä** tarvittaessa kirjoittaa [liikkumisreseptejä](#). Pitäisikö velvoittaa sellaisia henkilöitä, jotka nimenomaan haluavat säilyttää sairauksia edistävän liikkumattoman elämäntyylinsä, pyytämään lääkäriltään erityisen liikkumattomuustodistuksen?

LIKKUMATTOMUUSTODISTUS

Pekka Potilas

Teille on tänä päivänä pyynnöstänne myönnetty liikkumattomuustodistus. Ette saa liikkua. Mikäli viranomaiset havaitsevat teidän harrastavan liikuntaa, teitä tullaan tästä äkillisestä järkiintymisestäänne määräämään [yhdyskuntapalveluun](#). Teidän on luvattava, että ette enää ota yhtään tarpeetonta askelta. Kaikissa tilanteissa turvaudutte liikkumista helpottaviin apuvälineisiin. Tarvittaessa teitä pyydetään luennoimaan liikuntakykynsä pysyvästi menettäneille miksi te olette päätyneet tällaiseen ratkaisuun, että ette enää halua liikkua.

Anonyymi sanoi...

Hauska juttu! Mutta itse asiassa ihan vakavasti otettava ehdotus. Jotkut tosiaankin pilaavat terveytensä olemalla liikkumatta.

Mökkihöperö

torstai, syyskuu 13, 2007 4:10:00 PM

Marko sanoi...

Loistavaa! Kelalta voi hakea ylläpidonkorvausta 6kk jälkikäteen jos joskus on autosta bensa lopussa ja on pakko mennä jalan hakemaan maitoa :)

perjantai, syyskuu 14, 2007 8:05:00 PM

## Viisi minuuttia metabolisesta oireyhtymästä

**\*\***

**Kirjoitettu 5.9.2007 ja täydennetty 13.9.2007 loistavan lukijakommentin perusteella (lue kirjoituksen loppuun ilmestynyt ilonaihe).**

**Metabolinen oireyhtymä (MBO)** on veren sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriö. Tälle MBO:lle on tyypillistä, että keskivartaloon ilmaantuu rasvaa enemmän kuin riittävästi, verenpaine kohoaa, sydän- ja verisuonitautien riski kohoaa ja aineenvaihduntaan liittyvien hormonien toiminta (erityisesti insuliinin) muuttuu. Metabolinen oireyhtymä on ajallemme ominaiseen, nykyaikaiseen elämäntapaan liittyvä tila, joka on syntynyt usean terveystarpeen kasautumisesta samalle henkilölle. Kun me lihomme ja jatkuvasti liikumme yhä vähemmän, ei ole mikään ihme, että myös MBO yleistyy. Tämä on suuri haaste terveydenhuoltojärjestelmälle ja päättäjille.

**Kyse on uudesta kansantaudista.** Arvioidaan, että joka neljännellä suomalaisella on tämä MBO. Tutkimusten mukaan MBO lisää merkittävästi kuolleisuutta. Pidän itse tärkeinä syinä MBO:n yleistymiseen seuraavia asioita:

- liian vähäinen liikunta
- liian suurien ruoka-annosten nauttiminen
- vääränlaisen ruoan nauttiminen (pikaruoka, einekset, virvoitusjuomat)
- tupakointi, alkoholin käyttö ja muut epäterveelliset elämäntavat
- stressi ja liian vähäinen yöuni

**Terveellinen ruokavalio**, säännöllinen liikunta ja laihdutus muodostavat MBO:n ehkäisyn ja hoidon perustan. Tämä tarkoittaa selkeällä suomen kielellä:

- Ravintoa tulisi syödä kohtuullisempia määriä, vähitellen siirtyen sellaisiin annoskokoihin, että kulutamme päivän mittaan kaiken sen minkä syömme
- Mahdollisesti ruoan kulutus voisi lihavalla, joka pyrkii normaalipainoon, olla jopa pienempi kuin kulutus, jolloin tapahtuu laihtuminen. Kun normaalipaino saavutetaan siirrytään annoskokoihin, jotka pitävät painon tasaisena ja peilissä näkyy sopusuhtainen, ihana ihminen
- Ruokaa voi syödä vähemmän monella eri tapaa ([laihutusdieetit](#))
- Valitse sellainen laihutusdieetti, joka on mahdollisimman lähellä sellaista ruokavaliota jota voisit noudattaa koko elämäsi ajan
- Sinun pitää itse löytää se koko elämäsi ajan kestävä ruokavalio, joka pitää sinut hoikkana ja terveenä. Se voi olla valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus, mutta se voi yhtä hyvin olla jokin hiilihydraatteja rajoittavampi ruokavalio
- Atkinsiin ei ehkä kuole ja jotkut harvat saattavat siitä jopa hyötyä, mutta paljon maltillisempi hiilihydraattien rajoittaminen ja niiden laadun parantaminen

(hiilihydraattitietoiset ruokavaliot) on järkevämpää. Nykytiedon mukaan vähän liikkuvan pitää varoa erityisesti sokeria

- Moni onnistuu laihtuessa parhaiten yhdistämällä järkevän ruokavalion noudattamisen ja päivittäisen liikunnan
- Rasvan käytön pitää olla monipuolista ja erityisesti laihdutusvaiheessa on muistettava nauttia perusruokaa jossa on riittävästi laadukkaita proteiineja
- Suolan käyttöä pitää rajoittaa

**Hanki lisää tietoa** ravinnosta, liikunnasta ja terveistä elämäntavoista ja mitä tärkeintä:

## Aloita heti!

**Helena aloitti heti tunnin päivittäisillä kävelylenkeillä ja kertoo viikon sisällä kunnon nousseen niin hyvin, että sen huomaa! Tehkää samoin kuin Helena:**

Helena täällä taas! Heipparallaa! Näiltä sivuilta saamani liikuntakipinä on pysynyt ja säilynyt. Käyn joka päivä tunnin lenkillä kävellen. Yhden viikon aikana kunto on jo noussut. Huomaan sen kavutessani portaita nopeasti ylös. En enää puuskuta niin pahasti. Voiko kunto tosiaankin nousta näin nopeasti? Hieno juttu! Tietäisitpä miten moni on minua turhaan yrittänyt saada liikkumaan. Liikunta on lääke luen sivuiltasi ja tämä on aivan varmasti totta.

Anonyymi sanoi...

Olen 55-vuotias. En ole sinulle aiemmin kirjoittanut. Selkeä kirjoitus asiasta joka on lähes jokaisessa lehdessä nykyään. Vaikutit minun päätökseeni ryhtyä liikkumaan enemmän. Tämä oli se viimeinen pisara, joka sai mehun valumaan yli. Uskoakseni se viimeinen tarjoamasi pisara tuo minulle terveyttä paljon lisää. Yritän ottaa huomioon myös nuo sokerit, sillä sukurasituksena on tuo diabeteksen uhka. Pistän nyt kengät jalkaan ja lähdän tunnin lenkille ihanassa syysauringon paisteessa. Kiitos.

keskiviikko, syyskuu 05, 2007 11:24:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tsemppiterveiseni Sinulle kun palaat lenkiltäsi ja pistät taas tietokoneen päälle. Toivottavasti tuo viimeiseksi pisaraksi Sinulle osoittautunut vaatimaton kirjoitukseni on siivittämässä loppuelämäsi!

Rakkain terveisin, christer

keskiviikko, syyskuu 05, 2007 11:38:00 AM

PotkuPami sanoi...

Luin hiljattain kirjan Keski-ikäisen kuntokirja. Ensimmäiset sivut olivat kovin masentavaa luettavaa - kaikki rappeutuu ja surkastuu.

Loppujen lopuksi kirja päättyi hyvin positiiviseen tunnelmaan. Liikunta ehkäisee ja hidastaa monia iästä ja huonoista elintavoista johtuvia rapistumisia; sydän- ja verisuonet, lihavuus, luusto, hapenotto ja MBO jne.

Kannattaa todella muuttaa elintapoja, vaikka keski-ikäisenäkin.

PotkuPami

keskiviikko, syyskuu 05, 2007 11:56:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep PotkuPami on oikeassa! Liikunta on lääke ja kohtuullisuus on se tärkein muistettava asia useimpien kohdalla.

Kiitos kommentista!

keskiviikko, syyskuu 05, 2007 12:05:00 PM

Anonyymi sanoi...

Vähän lapsellista tämä voi olla, mutta ilmoitan palanneeni lenkiltä. Oli hieno ilma ja kävelin oikein reippaasti. Nyt juon paljon vettä ja sitten syön jotakin terveellistä. Täytyy etsiä sivuiltasi tietoa siitä mikä on terveellistä.

Helena

keskiviikko, syyskuu 05, 2007 12:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Helena. Kiva kun kävit kävelylenkillä. Tsemppiä!

keskiviikko, syyskuu 05, 2007 11:04:00 PM

A.K. sanoi...

"Atkinsiin ei ehkä kuole ja jotkut harvat saattavat siitä jopa hyötyä, mutta paljon maltillisempi hiilihydraattien rajoittaminen ja niiden laadun parantaminen (hiilihydraattitietoiset ruokavaliot) on järkevämpää."

Atkins on lopulta hiilihydraattitietoinen ruokavalio, jossa suositaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja valkoisten jauhojen ja sokerin ollessa pannassa. Ensin vain korjataan vääränlaisen ruokavalion aiheuttamat vahingot.

lauantai, syyskuu 08, 2007 12:47:00 PM

Anonyymi sanoi...

Juu Atkinssia on vaan mustamaalattu tarkoituksellisesti. Ja joku vielä uskookin. Se on HIILIHYDRAATTITIETOINEN ruokavalio, jokaisen omalle kropalle sopivine versioineen :)

lauantai, syyskuu 08, 2007 3:36:00 PM

Marko sanoi...

Positiivista tuossa on että kaikkiin noihin viiteen kohtaan on mahdollista itse jonkin verran vaikuttaa, vaikka ihan pienillä valinnoilla päivittäin. Valta on siis meidän omassa käsissä, kyse on vain siitä käytetäänkö me sitä vai ei.

torstai, syyskuu 13, 2007 12:31:00 PM

Anonyymi sanoi...

Helena täällä taas! Heipparallaa! Näiltä sivuilta saamani liikuntakipinä on pysynyt ja säilynyt. Käyn joka päivä tunnin lenkillä kävellen. Yhden viikon aikana kunto on jo noussut. Huomaan sen kavutessani portaita nopeasti ylös. En enää puuskuta niin pahasti. Voiko kunto tosiaankin nousta näin nopeasti? Hieno juttu! Tietäisitpä miten moni on minua turhaan yrittänyt saada liikkumaan. Liikunta on lääke luen sivuiltasi ja tämä on aivan varmasti totta.

torstai, syyskuu 13, 2007 12:53:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Minua ilahduttaa kaksi tuoretta kommenttia.

Marko on oivaltanut, että metabolisen oireyhtymän välttämiseksi voi itse tilanteeseen vaikuttaa. Valta on todellakin käsissämme.

Tämän ihanan asian on uusi tuttavuutemme näiden kommentoijien joukossa, Helena, oivaltanut. Sain vaatimattomine kirjoituksineni olla yksi pieni helmi siinä elämänohjeiden helminauhassa, joka vie Helenaa kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Voin vahvistaa, että kunto todellakin nousee aluksi hyvin nopeasti. Ylläpidä ja tarvittaessa vahvista kuntoasi erilaisin liikuntaärsykkein. Se on terveyttä! Olen ylpeä sinusta, Helena!

Erityiskiitos Markolle selkeästä viestistäsi.

torstai, syyskuu 13, 2007 1:17:00 PM

## Lihakset pysyvät kunnossa pelkällä vapaa-ajan liikunnalla?

**\*\***

**Tutkija Sanna Kääriää on kiinnostanut** riittääkö pelkkä vapaa-ajan liikunta ylläpitämään lihaskuntoa 17-65 -vuoden ikäisissä Valmetin työntekijöissä Jyväskylässä.

**Tutkimukseen osallistui yli 900 ihmistä**, mutta tarkemmin asiaa katsottiin tarpeelliseksi tutkia 234:ssä naisessa ja 412:ssa miehessä. Fysioterapeutti suoritti näille tavanomaiset lihaskuntotestit kymmenen vuoden välein. Tämän testin perusteella saatiin lihaskunnan tasosta testitulokset, joita vertaamalla tutkija pystyi arvioimaan miten paljon vapaa-ajan liikunta vaikutti lihaskunnan ylläpitoon.

**Perusviesti oli**, että lihaskunto heikentyi kaikilla tutkittavilla. Mitä merkittävämpää tutkittavien ilmoittama vapaa-ajan liikunta oli, sitä vähäisemmässä määrin lihaskunto laski. Kolmena tai useampana kertana viikossa tapahtunut kuormittava liikuntaosuus riitti parhaiten ylläpitämään luurankoliikkeen toimintaa.

**Tulevissa tutkimuksissa** on tarkoitus tarkemmin selvittää mikä on se vaadittava suoritustaso eri ikäryhmissä kun menestyksellisesti pullikoidaan iän mukanaan tuomaa lihaskunnan heikentymistä vastaan.

**Lähde:** 12th Annual Congress of the ECSS, 11–14 July 2007, Jyväskylä, Finland

## Kuhaa menisi enemmänkin

**\*\***

**Kaupaksi menisi enemmän kuhaa** jos tarjottavaa vain olisi. Kotimaisen kuhan sesonki menee nykyään ohi ennen kuin se kunnolla alkaakaan. Kuhapulaa on paikattu tuonnilla Virosta. Sieltäkään ei ole saatu niin suuria määriä kuin olisimme halunneet, sanoo Kalaliike E. Erikssonin ostopäällikkö Mika Nordström.

## **Kuha on kokin ihannekala:**

- hienostunut aromi
- vaaleaa kiinteää lihaa
- keskirasvaista
- fileoituna lähes ruodotonta

**Kuhan arvostus näkyy hinnassa.** Kotimaisesta kuhafileesta saa maksaa keskimäärin 20–24 euroa. Hintaa on hilannut ylös kysynnän ohella niukkuus. [Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitoksen](#) (RKTL) keräämien vuoden 2006 tilastojen mukaan ammattikalastajat pyysivät kuhaa mereltä 468 tonnia ja sisävesiltä 99 tonnia. Se ei riitä kysyntää kattamaan.

**Kalankasvatuksesta toivotaan helpotusta kuhapulaan.** Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitoksessa ratkaisuja kuhan ruokakalakasvatukseen on haettu kiertovesitekniikasta. Se perustuu veden kierrättämiseen, puhdistamiseen ja uudelleen hapettamiseen suurissa pyöreissä kasvatusaltaissa. Koko homma onnistuu valvotusti ja siististi sisätiloissa.

– **Jos kiertovesilaitos rakennetaan** jonkun suuren teollisuuslaitoksen yhteyteen, kasvatuksessa on mahdollisuus hyödyntää teollisuuden hukkalämpöä. Sillä voidaan pienentää merkittävästi veden lämmittämisestä koituvia kustannuksia. Kiertovesitekniikkaa käytetään Suomessa jo onnistuneesti saimaannierian ja sammen kasvattamiseen, kertoo RKTL:n erikoistutkija Juha Koskela.

**Kuha kasvaa parhaiten lämpimässä vedessä.** Maksimikasvu saavutetaan 26–30 asteessa. Viileässä vedessä kasvu on hitaampaa ja kasvu pysähtyy noin 12–14 asteessa. RKTL:n kasvulaskelmien mukaan tasaisessa 22-asteisessa vedessä 100 gramman kuhanpoikanen kasvaa noin puolessa vuodessa 600 gramman kokoon.

**Kuhan viljelyominaisuudet ovat haastavat.** Pieni kalanpoikanen on opetettava syömään kalanrehua (yäk!). Ongelmia tuottaa myös kannibalismi. Kuhat pistävät herkästi pienemmät lajitoverit poskeensa. Kuha on myös valonarka laji. Parhaat kasvuolosuhteet kuhalle voidaan taata hallitiloihin rakennetussa kiertovesilaitoksessa.

**Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitoksessa on tutkittu** myös kuhan kasvumahdollisuuksia merellä verkkokasseissa kirjolohen ja siian tapaan. Normaalisti Saaristomerellä veden keskilämpötila on kuhan kasvuminimilämmön yläpuolella kesäkuusta lokakuun loppuun.

– **Noin 24 viikon kasvukausi** edellyttää, että mereen kasvamaan siirrettävien poikasten koko tulee olla vähintään 60 grammaa. Silloin kasvukaudessa päästään noin 600 gramman markkinakokoon, Koskela sanoo.

**Verkkoallaskasvatuksen kannattavuus paranee**, jos kasvatukseen voidaan käyttää pohjoisen viileään veteen sopeutunutta kuhakantaa. Se kasvaisi Etelä-Suomen lämpimämmillä vesillä normaalia kuhaa nopeammin.

– **Nykyinen ilmastonmuutos** saattaa parantaa kuhan verkkoallaskasvatuksen edellytyksiä, Koskela sanoo.

**Artikkelin on tuottanut [Suomen Kalankasvattajaliitto](#).**

**Lähde:** Deskin uutistiedote toimittajille, 12.9.2007

## Kuntosalille herkuttelukesän jälkeen

**\*\***

**Syksyllä on hyvä aloittaa kuntosaliharrastus.** Salille menoa ei tarvitse pelätä, koska liikkeellä on nyt monia muitakin aloittelijoita. Kuntokeskusten valikoimista löytyy aloittelijalle tarkoitettuja, ohjattuja tunteja, joista on hyvä aloittaa. Mikä parasta, kuntosaliharrastuksen aloittaminen ei vaadi suuria investointeja.

**Pitkään venynyttä grillikesää** tai herkutellen kertyneitä kiloja vyötärölle ei kannata arastella tai hävetä. Kuntosalit ovat myös nimittäin tuiki tavallisten ihmisten paikkoja.

**Kuntosaliharrastus kannattaa aloittaa maltillisesti.** Jos alussa rehkii liikaa, harrastus saattaa tyssätä helposti lyhyeen ja kotisohva viedä voiton. On myös hyvä muistaa, että liikunta auttaa kiinteytymisessä, joillakin nopeammin ja toisilla taas pidemmän ajan kuluttua. Runsaasti ylipainoisella ihmisellä paino voi pudota alkuun melko reippaastikin.

- **Liikunta auttaa painonhallinnassa**, mutta vaaka ei kerro kaikkea. Moni usein ihmettelee, miksi paino ei laske. Tämä johtuu siitä, että lihakset painavat enemmän kuin läski, selvittää yhteyspäällikkö Titta Airaksinen [Motivus Kuntokeskuksista](#).

**Liikunta lisää itseluottamusta.** Jos kesällä ei ole esimerkiksi liikkunut lainkaan, muutama kuntosali- tai jumppakäynti viikossa on aloittelijalle sopiva aloitusmäärä.

- **Pääsääntönä voidaan todeta**, että aloittelijan ei kannata tehdä itselleen liian tavoitteellista ohjelmaa heti alkuun. On hyvä aloittaa varovasti vaikkapa yhdellä lajilla ja pikkuhiljaa lisätä käyntimääriä. Kun pääsee vauhtiin, siitä seuraa yleensä luonnostaan into lisätä käyntejä, neuvoo Airaksinen.

**Normaali kuntoliikkuja pärjää tavanomaisella ruokavaliolla.** Raskaita aterioita kannattaa kuitenkin välttää ennen liikuntaa.

- **Vatsa on hyvä tankata hyvissä ajoin.** Pienestä välipalasta ei ole haittaa ennen liikuntaa, mutta täpötäysi vatsa ei ole hyvä lähtökohta liikuntahetkelle, Airaksinen sanoo.

**Kuntosaliharrastuksen aloittaminen** ei vaadi myöskään viimeisimpiä trendivaatteita. Tavanomaisilla verkkareilla, jumppa-asulla, sisätossuilla, pyyhkeellä ja juomapullolla pääsee hyvin alkuun. Pääasia on, että tuntee olonsa hyväksi ja asussa on helppo liikkua. Liikunnan voi aloittaa siis ilman, että tekee valtavaa elämäntaparemonttia tai hankkii uusimpia liikuntavaatteita.

**Kuntokeskusten lajivalikoimat ovat nykyisin laajat.** Eri lajeja ja eri ohjaajien tunteja kannattaakin alussa rohkeasti kokeilla. Kuntokeskuksissa voi esimerkiksi harrastaa tavallisten kuntosalikäyntien lisäksi vaikkapa erilaisia jumppia, joogaa ja spinningiä. Motivuksen kuntokeskuksissa esimerkiksi jumppatunnit on myös jaettu rentouttaviin, tanssillisiin, kiinteyttäviin tai muokkaaviin tunteihin. Niillä voi kehittää lihasvoimaa,

liikkuvuutta tai aerobista kuntoa.

**Kuntosaliharrastuksen onnistumisen ja jatkuvuuden kannalta** on tärkeää, että käy tunneilla, joista pitää.

- **Me järjestämme esimerkiksi ilmaisia kuntosaliopastuksia**, jotka sopivat nimenomaan hyvin aloittelijoille. Samalla aloittelija saa niistä rohkaisua. Kuntosalille voi aluksi tulla vaikka vain katselemaan ja ihmettelemään. Ohjaajamme antavat mielellään myös vinkkejä ja neuvoja paikan päällä, selvittää Airaksinen.

**Aloittelija ei ole kuntosalilla suinkaan yksin.** Sieltä löytyy aina ihmisiä, jotka ovat ikään kuin samassa tilanteessa. Silti kaverin ottaminen mukaan salille voi toimia myös kannustuksena. Suurin ennakkoluulo kuntosaleja kohtaan Airaksisen mukaan on, että niissä käy vain nuoria ja hyvännäköisiä ihmisiä tai bodareita.

- **Se ei kuitenkaan pidä paikkansa.** Esimerkiksi Motivus ei ole muotivaatteiden esittelypaikka, vaan aivan tavallisten ja hyvinvoinnista kiinnostuneiden ihmisten paikka, naurahtaa Airaksinen.

- **Monet myös luulevat**, että kuntokeskuksiin täytyy sitoutua heti alkuun useiksi vuosiksi. Motivuksessa voi liikunnan aloittaa helposti esimerkiksi 10 kerran sarjalipuilla ilman pakkojäsenyyttä, Airaksinen lisää.

**Kuntosaliharrastus vaatii** usein itsekuria ja motivaatiota ja vastoinkäymisetkin kuuluvat asiaan. Välitavoitteiden asettaminen ja itsensä palkitseminen motivoi jatkamaan.

- **Jos salikäynti jää joskus väliin**, se ei haittaa, lohduttaa Airaksinen. Hyvin alkuun lähteneen kuntosaliharrastuksen voi katkaista syksyllä myös flunssa. Kipeänä ei suositella liikunnan harrastamista. Kun olo tuntuu itsestä hyvältä ja terveeltä, liikuntaharrastuksen pariin voi taas palata.

- **Paranemisen jälkeen pitää vain "tsempata" itsensä takaisin salille**, vaikka se tuntuisi vaikealta, vinkkaa Airaksinen.

**Artikkelin on tuottanut Motivus**, mutta kuvaa varsin hyvin minkä tahansa paikkakuntasi kuntosalin tilannetta. Kannattaa tutustua oman paikkakuntasi kuntosaliryttäjiin. He ovat mukavia.

**Lähde:** Deskin uutistiedote toimittajille, 11.9.2007

**Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 25) ilmestyy marraskuussa vuonna 2007.**