

Christerin ravintouutisia numero 25, lokakuu 2007

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 25, lokakuu 2007	1
Johdanto	2
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	2
Napit vastakkain!	3
Juoksemalla voidaan ehkä pitää diabetes loitolla	7
Arkiruoan valmistumista voi helpottaa	8
Luomuruoka on terveellisempää	14
Naisen sydän voi hyvin terveellisellä ruoalla	14
Eräs toimittaja ei pidä voista	15
Kananmunat terveysruokaa	17
Kuitupitoinen Sydänmerkki	18
Katoaako sinulta luu?	23
Päivän terveyspoliittinen propaganda-annos	24
Lihavuus on osa nykyaikasta elämäämme?	37
Leipäviikko	38
Kauhistuttava karhutarina ja sen pohdintaa	40
Kananmunaus	41
Kommunikointia	42
Puskan tuska - Diabeetikkoja kohta puoli miljoonaa	46
Imperiumin vastaisku	49

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 (19 vuotta). ”Missä on
luonnonlumi?”**



KESKO



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



Suomen Kilpirauhasliitosta:

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

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

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 16.9.2007) täydet lukuoikeudet

internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2007 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 5 euroa (tarjous!) tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi (christer.sundqvist@wakkanet.fi)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

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

http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf (ilmainen demo, noin 10% kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)

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

CD-levy ”Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta” on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 300 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 30 000 sivua). Hinta: 50€ (saatavana vain suoraan minulta)

Luennot alkaen 20 € / tilaisuus + km-korvaus (0,43€ / km).

Tiedustelut:

christer.sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

.....
Varustan nämä juttuni luotettavuusmerkinnöillä:

*** = Erittäin luotettava tutkimustieto

** = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

= Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

= Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

= Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Napit vastakkain!

Tullessani kotiin urheiluhallista kuului Yleisradion ykköskanavalla tuttujen klassisten sävelien sijaan kahden henkilökohtaisestikin tutun ystävän väittely. Dosentti Mikael Fogelholm ja lääkäri Antti Heikkilä puhuivat suunsa puhtaaksi ravitsemussuosituksista.

Sain kuulla kaksi näkemystä terveellisestä ravinnosta. Löysin äsken internetistä ohjelman kuvauksen:

Keskiviikkona 31.10. klo 17.30-18.00. Kasviöljyä vai voita? Kokojyväleipää vai ei leipää ollenkaan? Mitä

syödä, että terveinä pysyisimme? Ravitsemustieteen dosentti Mikael Fogelholm on ollut mukana laatimassa pohjoismaisia ruokavaliosuosituksia. Lääkäri Antti Heikkilä puolestaan neuvoo potilaitaan syömään aivan toisin kuin mitä virallisissa suosituksissa sanotaan. Napit vastakkain -väittelyn erotuomari on Terttu Lensu.

Ohjelmaa voi vielä jonkin aikaa kuulla [YLE:n areenassa](#). Ohjelmaa [kommentoidaan](#) vilkkaasti.

Viralliset suositukset edustavat tieteellisen tutkimuksen käsitystä terveellisestä ruokavaliosta. Tätä asiaa Fogelholm korosti ja tyypilliseen tapaan puhui lämpimästi tutkitun tiedon tärkeydestä laadittaessa laajoja koko väestölle tarkoitettuja suosituksia. Heikkilä yhtä tyypilliseen sävyynsä antoi palaa täysillä ja säälimättä tasoitti tietä hiilihydraattiköyhälle ruokavaliolle. Hän pärjäsi ohjelmassa oikein hyvin. Kansantajuinen ja letkeä tyylisi sopi hyvin vastapainoksi Fogelholmin tiukan tuntuisen asialinjaan.

Tämän vaatimattoman blogini lukijoille on tullut tutuksi, että olen jossakin näiden kahden leirin välissä. Väistelen niitä Heikkilän rasvaisimpia pommeja ja iloitsen tielleni osuvista täysjyvätuotteista. Perjantaina 2.11.2007 julkaistaan Kaleva -lehdessä minun selvitykseni vallitsevasta ravitsemuskeskustelusta. Se perustuu [Hiilaritietoiset -foorumissa](#) käytyyn vilkkaaseen keskusteluun. Tässä etukäteen luettavissa pian painoon menevä juttumme:

Miksi viralliset ravitsemussuosituksiset pysyvät samoina vuodesta toiseen?

Olemme Hiilaritietoiset -foorumissa keskustelleet Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ravitsemussuosituksista. Meidän mielestämme suosituksiin ja ilmapiiriin kaivataan muutoksia.

Tällä hetkellä ilmapiiri on sellainen, että ohjeistuksessa painotetaan liiaksi viljatuotteiden käyttöä ja rasvan vähentämistä, minkä vuoksi tärkeä kasvisten syöminen edistäminen jää taka-alalle. Ravitsemuksemme suurimmat epäkohdat eivät liity rasvoihin, vaan hiilihydraatteihin, joiden aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi nykyiset ohjeistukset, kuten kohtuudella herkuttelu, ovat osoittautuneet riittämättömiksi.

Muutokset tulevat viemään aikaa, se on selvää. Seuraava rajapyykki ohitetaan vasta vuonna 2009, jolloin saamme uudet kansalliset ravitsemussuosituksiset.

Mielestämme järkiintymisen esteenä on noudatettu elintarvikepolitiikka. Nyky-yhteiskunta on viljasta riippuvainen. Koko maailman maataloustuotanto on pääosin ohjautunut tuottamaan "välilläisille ja jalostajille hyvää ja tuottoisaa kauppatavaraa", siis halpaa tärkkelystä, halpaa soijaa ja halpoja kasviöljyjä, josta viljelijöille jää vain kyseenalainen työn ilo ja riskin kanto — kaupanpäällisinä halveksittu asema tukiaiseläteinä tai "vaarallisen" eläinrasvan tuottajina.

Kyseessä on myös kansantalousnäkökulma: tärkkelys on halvinta ruokaa. Mikäli ruokavaliota muutettaisiin, alimpia eläkkeitä ja tukia olisi korotettava tuntuvasti ja laitosruokailu joutuisi vaikeuksiin.

Elintarvikepolitiikan lisäksi suomalaista ravintokeskustelua leimaa tällä hetkellä auktoriteetin menettämisen pelko. Suomalainen ylhäältä ohjattu ravitsemusneuvonta

heikentyy huomattavasti jos se menettää auktoriteettiasemansa. Muutos ei onnistu ennen kuin asioista päättävälle tahoille löytyy kunniallinen mahdollisuus säilyttää kasvonsa.

Kunniallinen tapa muuttaa ravitsemussuosituksia olisi suosia useita erilaisia lautasmallivaihtoehtoja, joilla voisi täyttää päivän energiasaannin. Tällöin voitaisiin säilyttää vanhakin lautasmalli, mutta tehdä myös myönnytyksiä hiilihydraattirajoitteisempaan suuntaan. Ihmisille olisi tarjolla yksilöllisempiä vaihtoehtoja.

Lievempi keino olisi säilyttää nykyiset ravitsemussuositukset hienosäätäen niitä pikkuhiljaa (transrasvojen sekä hiilihydraattien laadun ja määrän osalta). Laajalle väestöpohjalle VRN voisi suunnitella vakiosuositusten rinnalle erityisryhmille tai muuten halukkaille vaihtoehtoisia ruokavaliomalleja. Lautasmalliin vaikuttaisi myös yksilöllinen aineenvaihdunta ja nälänhallinnan säätely sekä terveydentila.

Näiden vaihtoehtoisten lautasmallien mukaantulo on täysin perusteltua uusien tutkimustietojen vuoksi. Ja nämä tiedot VRN:llä on jo takataskussaan!

Nykyisissä kansallisissa ravitsemussuosituksissa ei ole tarpeeksi kannustavaa asennetta. Virheiden osoittaminen eri ruokavalioissa on pikemminkin lannistavaa, kun taas hiilihydraattitietoiseen ruokavalioon kuuluva kannustava asenne motivoi tekemään asiat paremmin.

Ruokavaliosuosituksissa pitäisi ehkä käyttää "porkkanaa" enemmän kuin "rasvaraippaa"!

Filosofian tohtori Christer Sundqvist ja Hiilaritietoiset -foorumin keskustelijat

Anonyymi sanoi...

Tämä täysviljako sinut erottaa Heikkilästä vai onko muutakin?

torstai, marraskuu 01, 2007 8:50:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

On muutakin.

torstai, marraskuu 01, 2007 10:11:00 AM

biponainen sanoi...

Taktisesti oli sinulta hyvä veto pistää tuohon oma kantasi ravitsemussuosituksiin, Christer!!

Kun luen noita kommentteja tuolta Yleisradion puolelta voin huomata miten oivallisesti sinä olet tämän tilanteen nähnyt jo aikoja sitten. Olet vain niin vaatimaton ja hienotunteinen että sen takia ei asiaan ole reagoitu. Esimerkiksi tuo kysymys auktoriteettiaseman menettämisestä on tavattoman hyvin sinulta ilmaistu:

Elintarvikepolitiikan lisäksi suomalaista ravintokeskustelua leimaa tällä hetkellä auktoriteetin menettämisen pelko. Suomalainen ylhäältä ohjattu ravitsemusneuvonta heikentyy huomattavasti jos se menettää auktoriteettiasemansa. Muutos ei onnistu ennen kuin asioista päättävälle tahoille löytyy kunniallinen mahdollisuus säilyttää kasvonsa.

Ja sitten jatkat viestiäsi ehdottamalla todella järkevää tapaa ratkaista ongelma niin, että kaikki ovat tyytyväisiä:

Kunniallinen tapa muuttaa ravitsemussuosituksia olisi suosia useita erilaisia lautasmallivaihtoehtoja, joilla voisi täyttää päivän energiasaannin. Tällöin voitaisiin säilyttää vanhakin lautasmalli, mutta tehdä myös myönnytyksiä hiilihydraattirajoitteisempaan suuntaan. Ihmisille olisi tarjolla yksilöllisempiä vaihtoehtoja.

Erinomaista!

torstai, marraskuu 01, 2007 1:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos biponainen noista kauniista sanoista. En minä millään pysty ymmärtämään miten oivallisesti Kaleva -lehdessä osataan junaila nämä lehtijuttujen ilmestymiset. Tuo referoimasi juttu ilmestyy huomenna. Ammattitaitoista väkeä tuolla Kaleva -lehdessä on töissä! Aivan kuten ammattitaitoisia ovat myös ystäväni Fogelholm ja Heikkilä! Iloitsen molempien puolesta aivan vilpittömästi. Näin asiat nytkähtävät jättiharppauksin eteenpäin. Tuli tasapeli siinä väittelyssä, minun mielestäni.

Virallisissa ravitsemussuosituksissa on paljon korjattavaa, mutta olen toiveikas, että ne muutaman vuoden kuluessa hioutuvat esimerkillisellä tavalla entistä oivallisempaan muotoon. Tärkeässä roolissa on Fogelholm suvaitsevaisella ja pohdiskelevalla asenteellaan. Moni muu toistaa sanomisiaan mantran lailla ja joutuvat sitten totaalisen hämmennyksen valtaan jos heidät saadaan kiinni vanhentuneista käsityksistä. Pahinta on kuitenkin täydellinen hiljaisuus. Sydänliitossa on pallo hukassa totaalisesti, sieltä pitäisi potkia pellolle jokainen ravitsemuksesta suunsa aukaissut, eikä missään nimessä päästää heitä enää näppäimistön ääreen. En uskalla niitä suurimpia kohdalleni osuneita järjettömyyksiä tässä tuoda esille, sillä siitä seuraa niin paljon vaikeuksia omassa valistustyössäni. Jo nyt esiintyy tarpeeksi häirintää.

Pidän tärkeänä, että hiilihydraattikuormaa vähennetään varsinkin jos liikuntaa harrastetaan kovin vähän. Olen joskus leikilläni sanonut, että viralliset ravitsemussuositukset sopivat sellaisenaan vain huippu-urheilijoille. Humoristiseksi heitoksi muokattu viesti on lähempänä totuutta kuin aavistinkaan silloin aikoinaan!

Kiitos kommentista!

torstai, marraskuu 01, 2007 2:19:00 PM

A.K. sanoi...

Jotta terveellisestä ruoasta voisi väitellä, niin asiat pitäisi lokeroida.

Esimerkiksi se kannattaako täysjyväviljaa syödä riippuu siitä onko kyseessä terve, terve laihduttaja, diabeetikko vai laihduttava diabeetikko jne. Monesti väittelijät puhuvat eri asioista.

torstai, marraskuu 01, 2007 3:43:00 PM

Anonyymi sanoi...

Heikkilän ongelmana on huolimattomuus lausunnoissa. Hyvä sanoma menee pilalle kun hän kärjistää asioita liiaksi ja liioittelee niin maan pirusti. Kansalle puhuminen on taitolaji.

Fogelholmin ongelmana on uraputken takaaminen itselleen. Sitten kun haetaan aikanaan jatkajaa Pekka Puskan pääjohtajuudelle (KTL) niin vastustajat kaivavat esille jok'ikisen rasvamyönteisen ja hiilihydraatteja rajoittavan lausunnon. Hyvänen aika jos Fogelholm suostuisi myöntämään voim terveyden, siinä voisi mennä nykyinenkin virka Suomen Akatemiassa! Eikä enää mitään toivoa uraputken jatkumisesta.

Sisäpiireissä oppii nämä taktikoinnit (on varsin paljon kokemusta tästä ikävämmästäkin puolesta!) ja sellainen joka pitää viestinsä mahdollisimman neutraalina menestyy pitemmän päälle paremmin. Vesittyhän se sanoma siinä neutraalissa lähestymisessä, mutta muutakaan ei uskalleta. Fogelholm ei ole suoraan sanottuna huono, mutta pelkuriksi häntä ehkä voisi sanoa.

Olen töissä eräässä tärkeässä virastossa. Ymmärrätte varmaan, että en voi pistää alle omaa nimeäni? Ihailen tohtori Christer Sundqvist rohkeuttanne. Olen jo vuosia seurannut valistustyötänne ja pidän teitä todella viisaana ja ymmärtäväisenä valistajana. Olette loistava puhuja. Olin kuuntelemassa teitä Hämeenlinnassa. Täysi sali oli aivan haltioitunut esityksestänne ja huumoristanne!!

Ongelmana teillä on harvinaisen itsepintainen vaatimattomuus ja muiden armoton kehuminen. Pitäkää puolianne, sillä tiedän että jo nyt teidän ideointianne toteutetaan ja siinä ei ole allekirjoittajana tohtori Sundqvist vaan joku teille mahdollisesti täysin tuntematon henkilö. Lähiaikoina saatte luettavaksenne tutun kuulosta tekstiä. Älkää harmistuko. Voitte ainoastaan syyttää itseänne ja vaatimattomuuttanne. Minä lupaan pitää teidän puolianne sen minkä pystyn.

Jatkakaa rohkealla linjallanne. Te olette oikeassa. Äänekkäimmät ja röyhkeimmät varastavat teiltä kirjoituksia ja ideoita sen kuin kerkiävät.

Kaleva -lehdessä huomenna ilmestyvä juttu on aivan loistava! Olen tuollaista kirjoitusta toivonut näkeväni viimeiset 15 vuotta. Erinomaista työtä!!

torstai, marraskuu 01, 2007 4:04:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen ollut koko illan poissa tietokoneen äärestä ja näen vasta nyt anonyymien kommenttien. Hiukan jo nolostuttaa moinen kehu. Elämme mielenkiintoisia aikoja!

torstai, marraskuu 01, 2007 8:41:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hieno kirjoitus!

Reijo

perjantai, marraskuu 02, 2007 12:31:00 PM

Juoksemalla voidaan ehkä pitää diabetes loitolla

Nyt tulee hyviä uutisia säännöllisesti juoksua harrastaville! Säännöllinen juoksu harrastus on hyvä tapa pienentää diabeteksen vaaraa etenkin, jos juoksumatkojaan jaksaa vuosien vieressä pidentää. Juokseminen todennäköisesti estää liikkakilojen kertymistä ja liikunnalla on muitakin suotuisia vaikutuksia, jotka voivat selittää yhdysvaltalais tutkimuksen tulokset.

Tutkimus julkaistiin Diabetes Care -lehdessä, ja siihen osallistui 26 000 juoksemista harrastavaa miestä. Kahdeksan vuoden seurannan aikana yli 8 kilometriä viikoittain juoksevilla 35-44 -vuotiailla miehillä todettiin diabetesta 95 prosenttia vähemmän kuin samanikäisillä, mutta alle 8 kilometrin viikkosuorituksen tekevillä. Yli 8 kilometriä viikoittain juokseville 45-54 -vuotiaille diabetesta ilmaantui 92 prosenttia vähemmän, 55-64 -vuotiaille 87 prosenttia vähemmän ja 65-75 -vuotiaille 46 prosenttia vähemmän kuin samanikäisille, mutta vähemmän juokseville. Näin suuria lukuja todettiin lähinnä miehillä, jotka pidensivät viikoittaisia lenkkejään keskimäärin 18 kilometrillä seurannan kuluessa, mutta myös vähäisempi liikunta liittyi diabetesriskin pienenemiseen. Joidenkin tutkimusten perusteella diabeteksen vaaraa saattaa pienentää jo parin tunnin viikoittainen kävelylenkki.

Tämä äärettömän tärkeä tutkimustieto välitetään vaatimattoman blogini lukijoille poikkeuksellisesti osittain [Uutispalvelu Duodecimin sanoin](#). Minulla ei ole tapana suoraan kopioida sieltä uutisia. Olkoon tämä huippu-uutinen poikkeuksena. Ylös - ulos - lenkille!

Tiedelähde: Diabetes Care 30: 2838-2842, 2007

Arkiruoan valmistumista voi helpottaa

Etenkin arkena ihmiset ovat kiireisiä, mutta keinoja ajan säästämiseen keittiössä on monia. Ainakin osan ruoasta voi koostaa valmisruoasta ja puolivalmisteista. Kun ruoanlaitossa säästyy aikaa, jää perheelle ja rentoutumiseen enemmän aikaa.

Kunnolliset ja toimivat keittiövälineet sekä laadukkaat perusraaka-aineet ovat ensimmäinen askel onnistuneeseen arkikokkaukseen. Joka kodin kuiva-ainekaapissa on hyvä löytyä erilaisia riisejä, jyviä, perusmausteita sekä jauhoja. Jääkaapissa puolestaan pitäisi aina olla kasviksia, munia, maitotaloustuotteita, juustoa, ruokakermaa ja voita.

- **Jos ajatellaan puhtaasti ruokaa**, niin kauppojen puolivalmisteita kannattaa hyödyntää, kuten vaikkapa pestyjä ja valmiiksi revittyjä salaatin lehtiä tai suikaloituja lihoja, miettii Suomen kokkimaajoukkueen johtaja Jari Hämäläinen.

- **Esimerkiksi einesshyllyn valmiiksi kypsennetystä ja leikatusta broilerista** voi tehdä vaikkapa viillokkia, Hämäläinen jatkaa. Pihvin tai kalan rinnalle taas sopivat hyvin vaikkapa kasvispateet tai röstit ja vihersalaatti, jolloin ateria on valmis miltei pihvien paistojassa eli muutamassa minuutissa.

Arkiruoan ei tarvitse olla juhlavasti esillä, mutta esillepanolla saa usein ihmeitä aikaan. Kauniit astiat, ruokavälineet ja esimerkiksi servietit tuovat piristystä ja lämpöä perheen yhteiselle aterialle arkenakin.

Valmisruoan lämmitystapa vaikuttaa joidenkin ruokien kohdalla paitsi makuun myös ulkonäköön. Mikro lämmittää ruoan sisältä ulospäin, kun taas uunissa ruoka lämpenee päinvastaisella tavalla. Pahimmassa tapauksessa mikrolämmitys voi pilata ruoan täysin.

- **Kun esimerkiksi valmiin kalan** lämmittää mikrossa, siitä haihtuu yleensä kaikki neste pois. Kalan lämmitykselle suosittelenkin uunilämmitystä, kokkimaajoukkueen johtaja Jari Hämäläinen ohjeistaa.

Harvalla on aikaa valmistaa ruokaa perheelleen omassa keittiössä päivittäin tuntikaupalla. Valmisruokien ja puolivalmisteiden käyttäminen ei ole nykyisin mikään synti (tosin kovasti siinä kärsii ruokien ravintopitoisuus). Valmisruokakin voi olla maistuvaa, terveellistä ja hyvännäköistä. Ne toimivat mainiona aterian osana. Valmisruokia parantamalla ja soveltamalla nopeutuu ruoan tekeminen myös huomattavasti.

- **Esimerkiksi valmiita kastikepohjia** voi hieman parannella itse lisäämällä niihin vaikkapa mausteita, viiniä, alkoholia, kermaa tai voita. Valmiiksi pakattuihin salaatinlehtisekoituksiin on myös helppo kotona lisätä mielensä mukaan vihanneksia, juustoa tai katkarapuja, Hämäläinen neuvoo.

Esimerkiksi kuopiolainen ruokatalo Kasvisgalleria valmistaa valmiita, arkea helpottavia ruokia. Ruokatalon valikoimiin kuuluu muun muassa punajuuri-, peruna- ja kasvisröstejä, jotka toimivat mainioina arkiaterian osina esimerkiksi liha tai kalaruoan rinnalla.

-Jos perunaröstin valmistaa alusta asti itse, niin siihen menee helposti aikaa tunti. Kun se on mahdollisuus korvata valmiilla tuotteella, niin kyllähän se ruoan valmistusta huomattavasti nopeuttaa, toteaa Hämäläinen.

Sinkkukin voi kokata arkena hyvin ruokaa reilumman määrän kerralla, silti niin, ettei ruokaa tarvitse syödä viikkoa yhtä soittoa. Ruoan voi jakaa esimerkiksi annosrasioihin ja pakastaa. Tarvittavia raaka-ainemääriä on hyvä myös miettiä jo ostoksia tehdessä.

- Jos kaupassa on palvelutiski, se kannattaa ehdottomasti hyödyntää. Sinkkun ei tarvitse ostaa 700 gramman jauhelihapakkausta, vaan hän voi ostaa vain 200 grammaa palvelutiskiltä, Hämäläinen neuvoo.

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 30.10.2007

Anonyymi sanoi...

Voi elämän kevät.

Jos ihmisellä ei ole itse aikaa pestä ja repiä salaattia tai leikata lihaa, hänen on syytä **KIIREESTI** tarkistaa arvomaailmansa, koska ajankäyttö kertoo arvot.

On olemassa määrättömästi ruokia, joiden varsinaiseen valmistamiseen menee 15-30 minuuttia (toki ruoka saattaa itsekseen sitten kypsyä pidempään). Jos ihmisellä ei ole tuon vertaa aikaa, ihmettelen suuresti. Varsinkin kun ihan joka päivä ei kuitenkaan ole pakko kokata, vaan sitä voi vaikka syödä samaa ruokaa kahtena päivänä peräkkäin.

Minusta valmisruokien käyttö on nimenomaan synty ja pahimmasta päästä.

P

tiistai, lokakuu 30, 2007 12:41:00 PM

Tiedemies sanoi...

Itse olen tällä hetkellä lasten kanssa kotona ja olen pitänyt jonkinlaisena kunnia-asiana, että joka päivä teen itse ruokaa, enkä käytä mitään valmistuotteita, korkeintaan joitakin puolivalmisteita. Esimerkiksi lihapullat tms. ostan kyllä valmiina, mutta keitot, kastikkeet jne. valmistan itse.

Mutta miten muuten on, kärsivätkö vihannekset pakastamisesta? Käytän aika paljon pakastevihanneksia ruoanlaitossa, tuoreiden ostaminen ja niiden pilkkominen niin, että saa monipuolisesti vähän kaikenlaista, vie helposti kovin paljon aikaa ja varastojen täydentäminen on verraten työlästä.

tiistai, lokakuu 30, 2007 12:52:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Nimimerkit *p* ja Tiedemies ovat harvinaisen omatoimisia ruoanlaitossa. Jatkuvasti törmää yhä pahenevaan uusavuttomuuteen. Markkinaihmiset ovat tämän huomanneet ja valjastaneet koko arsenaalinsa käyttöön. Juttelin jokunen viikko sitten erään tuotekehittäjän kanssa. Nöyräksi vetää, kun hän sanoo kuluttajien vaativan kaupalta helppoja ratkaisuja ruoanlaittoon. Hänkin myönsi jalostetun ruoan ravintoainehävikit, mutta minkäs teet kun "kaikki" elävät mikroaaltouunin aikakautta?

Valistuksessani pyrin korostamaan perusaineksista kotona tehdyn ruoan terveellisyyttä.

Kiitos kommentteista!

tiistai, lokakuu 30, 2007 1:00:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minusta kyllä Tiedemieskin on uusavuton, jos ei tee lihapullia itse ja käyttää pakastevihanneksia, vaikka on kotona kaikki päivät. Anteeksi vain, mutta vihannesten pilkkomiseen nyt ei kauaa mene, ja ruoan maku on noin 600 kertaa parempi pakastevihanneksiin verrattuna.

P

tiistai, lokakuu 30, 2007 1:37:00 PM

Tiedemies sanoi...

Meillä ei muut syö lihapullia kuin vanhempi poika, joten sen vuoksi en ala jauhelihaa erikseen ostamaan. Nuorempi ei vielä syö muuta kuin sosetta ja on sen verran allerginen, ettei voi ihan samaa syödä kuin me (esim. tomaatille).

Tottakai esimerkiksi salaattit ja sen sellaiset tehdään tuoreista aineista. Salaattia syödään meillä lähes päivittäin (siis ihan ateriana, jossa on monipuolinen vihannessalaatti). Ainoastaan vihannesvuokiin ja -kastikkeisiin tulevat sekavihannekset otan osaksi pakasteesta, koska en jotain palsternakkaa tai purjosipulia muuhun juuri käytä.

Ei varmana ole helppo saada ihmisiä kiinnostumaan sitäköön vähää ruoanlaitosta, jos heti haukutaan uusavuttomaksi, kun vähän käyttää pussista tai pakasteesta aineksia.

tiistai, lokakuu 30, 2007 2:59:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

p tarpeettomasti kärjisti asioita. Olet aivan oikeassa, Tiedemies, että sinua ei juurikaan voi uusavuttomaksi haukkua. Olen nähnyt uusavuttomia. Olet niistä kaukana. Jatka samaan malliin kuin tähänkin asti.

p selittänee tarkemmin mitä uusavuttomuudella oikeastaan tarkoitti.

tiistai, lokakuu 30, 2007 3:05:00 PM

Anonyymi sanoi...

Täällä kotiäiti, joka valmistaa ruuan itse. Tulee siitä siis paljon paremman makuista itse tehtynä. Olen huomannut, että ainakin pienten lasten valmisruuissa valmistajat tehokkaasti ylläpitävät ajatusta ja mainostavat, miten vaikeaa on valmistaa terveellistä ja maistuvaa ruokaa lapsille. Siksipä heillä onkin tuhansia asiantuntijoita ympäri maailman valjastettuina tähän vaativaan työhön... Siinä moni äiti ja isä saattaa ajatella, että mitäs minä tässä mitään itse kokkailen.

Mutta olen onneksi huomannut, että meitä itse kaiken kokkaavia on onneksi muitakin. Eikä maistuvan, monipuolisen ja terveellisen ruuan valmistamiseen mene välttämättä kovin kauan. Se on loppujen lopuksi aika yksinkertaista, kun sen on opetellut ja sen osaa.

Kiitoskiitoskiitos, Christer, näistä ihanista sivuistasi! Löysin nämä tässä syksyllä ja kun netissä olen, luen nämä aina ensimmäisenä.

Terv.

Pampelmuse

tiistai, lokakuu 30, 2007 8:53:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli mukava lukea Pampelmusen kommentti. Siinä on aitoa suomalaisuuden henkeä. Suomalainen haluaa tehdä hyvää arkiruokaa. Se on yksinkertaista sitten kun sen osaa. Jos ei osaa, ostaa valmista. Puuhastelen tällä hetkellä kokkauskurssia nuorille ja sparraan erästä kokkia tekemään kokkauskirjaa urheilijoille. Sellaista oikein yksinkertaista. Sillä urheilijat sairastuvat jos syövät liikaa valmisruokaa. Se on nähty niin monta kertaa. Treeni on niin kovaa ja kuluttavaa, että ruoan pitää olla ravintopitoista.

Ihanat luennoilleni eksyvät ihmiset ylistävät kanssani tuota terveellistä kotiruokaa. Oikein hienoa on ollut saada palautetta luennon aikana ja luentojen jälkeen. On puhelinsoittoja, sähköpostia, näitä blogikommentteja. Kiitos! Et arvaakaan ketkä minua osaavat haukkua? Joo, Diabetesliitto ja Sydänliitto. Niin kuin se heidän palkkapussista olisi pois jos kehun suomalaista perusruokaa ja pyydän vaihtamaan tuon iljettävän margariinin voihiin. Kerran sain virallisen

valituskirjeen, jonka oli allekirjoittanut kahdeksan (8!) ravitsemusterapeuttia, sairaanhoitaja ja ylilääkäri. Tämä asia on ihan tosi!

Tulee vielä se päivä jolloin pistän jakoon kaikki nuo älyttömyydet. Siitä tulee kuulkaas melkoisen hurja kirjoitus.

Tsemppiä sinne hellan ääreen. Teet arjesta juhlan!

tiistai, lokakuu 30, 2007 11:34:00 PM

Anonyymi sanoi...

En minä mielestäni kärjistänyt tarpeettomasti, katson vain asioita eri näkökulmasta. Meillä syödään aika paljon riistaa, joten se oma ruoka tulee nyljettyä (mies kyllä hoitaa useimmiten nylkemispuolen) ja jauheliha jauhettua itse aina kuin mahdollista (=eli kun riistaa vain on). Lisäksi olen sen verran tarkka ruoan mausta, että ei tulisi mieleenkään käyttää pakastevihanneksia jos tuoreitakin on tarjolla.

P

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 8:37:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tuo *p* elää kyllä sellaista todellisuutta joka on kaukana tavallisen suomalaisen arjesta. Me tavalliset suomalaiset metsästämme K- ja S-kaupoissa. *p*:n terveysfanatismi ja tuon Tiedemiehen arki ovat niin kaukana toisistaan kuin vain voivat olla. Terveellistä varmaankin, mutta kuinka monella on tänä päivänä mahdollisuus syödä riistaa saatikka sitten itse riistansa ampua? Jotain tolkkua *p*!!!

Mökkihöperö näitä asioita kirjoitteli

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 10:52:00 AM

Anonyymi sanoi...

Miksei tota sydänliittoa ja diabetesliittoa voi haastaa oikeuteen, (tai oikeusasiamiehelle tai johonkin, kun antavat väärää tietoa/huonoja ohjeita sairaille?

Ei taideta voida todistaa mitään asiaa KIISTATTA puoleen eikä toiseen, vai voidaanko?

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 11:40:00 AM

Anonyymi sanoi...

Ikävää tuollainen oikeuteen haastaminen, mutta jos se on ainoa keino - sitten siihenkin ehkä pitää mennä. Christer yrittää pysyä neutraalina tässä asiassa. En ymmärrä että häntä moititaan luennoilla ja luentojen jälkeen. Ne kerrat kun minä olen häntä kuullut hän on ottanut esille ravintoasiat hyvin tasapuolisesti. Sydänliiton tilaisuuksissa olen myös käynyt ja siellä tasapuolisuus on harvinaista.

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 12:10:00 PM

Anja sanoi...

Arvostan kotiruokaa, eineksiä meille ostetaan tosi harvoin, mutta kyllä minullakin on aina varoiksi pari pussia pakastevihanneksia pakastimessa. Teen itse keittojen liemet kalanperkeistä, grillibroilerin jämistä jne. Nopea keitto syntyy, kun lämmittää liemen ja pilkkoo aineksia joukkoon, mitä kulloinkin. Joskus nakkaan sen pakastevihannespussinkin. Joskus haluaa selvitä vikkelämmin. Silti se on parempi vaihtoehto kuin ostaa kaupasta nälänhävitysmassaa.

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 12:39:00 PM

Tiedemies sanoi...

Vanhemman pojan ruoat alunperin tehtiin enemmän itse, kun voitiin sama ruoka soseuttaa mitä syötiinkin. Nyt kun nuoremmalle ei (vielä) voi syöttää ihan samaa ruokaa, niin ostan aika paljon valmissoseita. Johtuu kyllä osin

laiskuudesta, mutta en millään halua tehdä kahta eri ruokaa pojille ja toisaalta en tahdo poistaa meidän muiden ruokavaliosta tomaattia ja sipulia, siksi ankeaa siitä tulisi.

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 12:44:00 PM

Anonyymi sanoi...

Itse asiassa minä olen kulinaristi, en terveystieteiden fanaatikko. ;)

P

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 1:22:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tuo *p* tarkoitti varmaan hyvää valitessaan tuon yksilöllisen ratkaisun hoitaa perheensä ruokailu ihanteellisen terveellisesti. Onkohan isokin perhe kyseessä? Aavistelen sellaista kahden hengen perhettä, sillä Tiedemiehen perhe on siitä tyypillinen, että siinä on selkeästi lapsia, joiden kanssa pitää taiteilla noissa ruokailuasioissa.

Mahdottoman vääränä ei voi pitää sellaista konstia että ostaa ne valmiit einekset ja täydentää niitä tuoreilla vihanneksilla, maidolla, voilla ja kermalla. Esimerkiksi Janssonin kiusaus on meidän perheemme suosikkiruoka. Se ostetaan valmiina mutta se täydentyy omilla lisäkkeillä. Viikonloppuisin teemme ruokaa perusaineista alusta loppuun saakka. Viikolla ei ehdi. Siihen valmiit ruoat tuovat helpotusta.

Todella kiva keskustelu!

Perussuomalainen

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 1:24:00 PM

Anonyymi sanoi...

Arkiruoan voi saada houkuttelevammaksi todellakin täydentämällä sitä tuoreilla vihanneksilla ja juuresraasteilla. Minä vierastan myös nimimerkki *p* ajatusmaailmaa. Sillä ei ole yhtymäkohtaa arkielämään valtaosalla suomalaisväestöä.

Elintarviketeollisuus (jota minä edustan) ei ole tarkoittanut valmisruokia sellaisenaan ainoaksi ateriaksi. Ruoan lisukkeilla ja laadukkailla välipaloilla täydennetään päivittäistä ruokailua.

Veteraaniurheilija on aiemmissa kirjoituksissa ansiokkaasti ottanut kantaa valmisruoan ravintomäärien hävikkiin verrattaessa aitoon kotiruokaan. Tämä tietenkin myönnetään, että teollinen valmistus on täynnä kompromisseja ja ravintopitoisuus ei voi olla kotiruoan tasoa. Väitän kuitenkin, että ruoka on vitamiinoinnilla ja hellävaraisemmillä valmistusprosesseilla saatu terveellisemmäksi.

Suurena ongelmana on 1) kannattavuuden, 2) asiakkaiden toiveiden ja 3) kauppiaan intressien yhteensovittaminen. Kotona valmistetun ruoan tapaiseen teolliseen valmistukseen ei ole kannattavaa mennä, se tulisi liian kalliiksi ja erillistä segmenttiä (yksittäinen asiakasryhmä on yksi segmentti) tällaiselle "kotiruoan" valmistustavalle ei tutkimustemme mukaan ole näköpiirissä. Terveystietoiset asiakkaat voisivat yrittää löytää puolivalmisteita pieniltä elintarviketoimittajilta. Alkuperäinen tekstihän käsittelee juuri tällaista ratkaisua. Kuopiolainen ruokatalo tarjoaa vaihtoehtoja ruokailun järjestämiseksi tuolla kotona. Hieman kalliimpi ratkaisu kuin einesten valmistaminen ja käyttö, mutta ihan varteenotettava ratkaisu monille kotitalouksille. Asiakkaiden toiveita pyrimme myös toteuttamaan ja toiveet kohdistuvat koko ajan enenevässä määrin juuri näihin täysin valmiisiin ruokakokonaisuuksiin, jossa kotona tehtäväksi suoritteeksi muodostuu uunin lämmitys (minäkään en suosittelen mikroaaltouunin käyttöä valmisruokien lämmitykseen, perinteinen uuni on paras). Ja sitten vielä tuo kolmas ongelma, eli kauppiaiden intressit. Kauppias haluaa logistisesti varmatoimisen ratkaisun. Valmisruokapakkaus on ihanteellinen ratkaisu hänelle ja jos hyllyykää voidaan pidentää se on aina kauppiaan eduksi. Tasalaatuisuus ja toimitusvarmuus ovat myös tärkeitä kriteerejä.

Erittäin mielenkiintoinen keskustelu!

Elintarviketeollisuuden palveluksessa työskentelen ja yritän ymmärtää asioita monesta eri näkökulmasta.

"Äiti"

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 1:53:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ja se pitkäikäisyys kapan hyllyllä edellyttää niitä E-koodeja? Ei kiitos. Ja se halpuus niitä halpoja tärkkelyksiä ja kovetettuja kasvisrasvoja? Ei kiitos. Olen mieluummin ilman niitä, vaikka halvalla saisi. Ei kiitos.

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 4:18:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kirjoitustani ja aiempia kommentteja on tänään käsitelty ilahduttavan monipuolisesti.

p on puolustanut oman perheensä ratkaisua välttää valmisruokia ja valmistaa ruokaa jopa sitä itse metsästäen ja ainoastaan tuoreita ravintoaineita käyttäen. Jalo ajatus, mutta tuskin sovellettavissa laajoille väestöryhmille, kuten nimimerkit Perussuomalainen ja Äiti asian hyvin ilmaisevat. Elintarviketeollisuuden palveluksessa olevan äidin kommentista huokuu ymmärrystä tavallista kuluttajaa kohtaan. Tervehdin ilolla ammattilaisten kommentteja blogissani! Suurena ongelmana minäkin pidän kannattavuutta ja asiakkaiden toiveiden sekä kauppiaan intressien yhteensovittamista. Todella hyvin toitte esille tämän tärkeän näkökohdan keskustelumme. KIITOS!

Anja kutsuu valmisruokia "nälänhävitysmassaksi" Hehe :-)

Pitkä hyllyikä näkyy elintarvikkeissa niinä lukuisine moderneine E-vitamiineineen.

keskiviikko, lokakuu 31, 2007 11:28:00 PM

Tiedemies sanoi...

Sana tuosta E-koodista, ainakin E300, E307, E101, E290, E967 lienevät aika lailla harmittomia. Enkä usko, että myöskään E153 kovin pahasta on, jos nyt ei tavan takaa sitä syö.

Se, että jollakin on E-koodi, ei tarkoita että se on jotenkin huono juttu.

Voista löytyy muuten yleensä ainakin E500 ja E339.

torstai, marraskuu 01, 2007 9:55:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Vakiokommentojani Tiedemies on tavoilleen uskollisena terävästi tarttunut yleistykseni E-koodien kyseenalaisuudesta. Luettelemasi synteettisessä muodossa olevat vitamiinit ja säilöntäaineena toimiva hiilidioksidi sekä väriaineena toimiva lääkehiili lienevät täysin harmittomia aivan kuten kirjoitat. Turhina niitä voidaan ehkä pitää. Koska E-koodiavain ei aina kulje mukana ja sen tulkintakin on hankalaa, pitäydyn alkuperäisessä kannassani, että yleisviestiksi kansalaisille riittää, että näitä moderneja E-vitamiineja pitää välttää.

Täytyy kysyä Valiolta mitä varten voihin lisätään (en ole tarkastanut) natriumkarbonaattia (soodaa) ja -fosfaattia. Luulisi että natriumkloridi riittää. Esimerkiksi soodan LD50 -arvo rotalla on 4090 g/kg, eli jos rotan arvot ovat suoraan verrannollisia meihin ihmisiin, niin puolet meistä kuolla kupsahtavat 300 kg:n soodansyöntiurakan jälkeen. Minulle tekisi tosin 300 g jo tiukkaa ja olisi taatusti turhan epämukava olo sen jälkeen.

Olisi kiva tietää jos margariinille ja voille on määritelty LD50 -arvot? En äkkiseltään sitä tietoa löytänyt.

Kiitos tarkkaavaisuudestasi Tiedemies!

torstai, marraskuu 01, 2007 10:46:00 AM

Luomuruoka on terveellisempää

**

Luomuruoka on terveellisempää ja ravintopitoisempaa kuin tavallisella tehotuotannolla aikaansaatu sapuska. Tähän päädytään EU:n rahoittamassa nelivuotisessa tutkimuksessa (2004-2008).

Esimerkiksi luomuhedelmät, -vihannekset ja -maito sisältää jopa 40 prosenttia enemmän syöpää torjuvia ja sydämelle terveellisiä antioksidantteja kuin mitä on tavallisin menetelmin tuotetuissa vastaavissa elintarvikkeissa. Luomumaito julistettiin varsinaiseksi terveyden eliksiiriksi, sillä siinä on peräti 60 prosenttia enemmän antioksidantteja ja terveellisiä rasvahappoja kuin tavallisessa maidossa. Näin väittää professori Carlo Leifert Newcastlen yliopistosta. Luomumaitoa ei homogenisoida.

Hienoa kun yhteisille rahoillemme löytyy tällaista tutkimuskäyttöä! Innostukaamme näistä alustavista tutkimustuloksista siinä määrin, että valitsemme mahdollisimman usein luomutuotteita kaupassa. Luomutuotteet löytyvät kaupoista yleensä yli 10 metrin päässä kassasta ja alahyllyiltä. Ottakaa mukaan kauppaan 10 metrin mittanauha ja polvisuojukset!

Lähde: [Medical News Today, 29.10.2007](#)

Naisen sydän voi hyvin terveellisellä ruoalla

**

Ruotsin Karoliinisessa instituutissa on käyty läpi 25 000 ruotsalaisen naisen ruokapäiväkirjat. Tutkimus alkoi vuonna 1997. Suururakan päätyttyä tutkijat ovat yhtä mieltä tästä:

Jos nainen halua huolehtia sydämensä ja verisuoniensa kunnosta, hänen pitää perusterveelliseen ravinnon (kokojyvätuotteita, kalaa ja papuja) lisäksi syödä runsaasti vihanneksia ja hedelmiä sekä harrastaa liikuntaa.

Tuo oli iloinen uutinen. Tässä saimme yksinkertaisen määritelmän terveellisestä ruoasta. Rasvoista ei puhuta juurikaan mitään - pääpaino on vihanneksilla ja hedelmillä. Kalan rasvat ovat tietenkin hyödyllisiä. Papujen terveellisyyttä ei voi kiistää. Olisivatpa kala, vihannekset ja hedelmät edullisia elintarvikkeita! Varmaan niitä kaikki silloin nauttisi riittävästi.

Lähde: [Medical News Today, 29.10.2007](#)

biponainen sanoi...

Voin vahvistaa Christerin uutisen. Se näyttäisi pitävän paikkaansa ainakin minun osaltani. Pelottelu rasvoilla kannattaa lopettaa. Syömällä sen rasvan mitä lihassa ja kalassa on luonnostaan pysyy terveenä. Voita voi myös syödä kohtuullisesti. Margariini on sen sijaan hyvin kiistanalainen rasvatuote. Minulla se aiheuttaa kolesterolin nousun. Voi ei aiheuta kolesterolin tason nousua minulla. Kanamunat minulta kiellettiin. Christerin blogin innoittamana lisäsin ruokavaliooni aamiaiseksi yhden keitetyn kananmunan. Ei nosta kolesterolia! Lääkärin kanssa sitä kananmuna ja voi asiaa on ihmetelty. Kun sitten vielä syön runsaasti kalaa, vihanneksia, hedelmiä ja niitä ihania papuja olen saanut nauttia terveen papereista. Suvussa on riittävästi tätä kolesterolin ongelmaa.

maanantai, lokakuu 29, 2007 3:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno juttu Biponainen tuo kolesterolin kurissa pysyminen. Ruokavalion vaikutusta veren kolesteroliin pidetään yleensä aika vähäisenä. Varsinkin kananmunan kolesterolia nostavaa vaikutusta on todennäköisesti kovasti liioiteltu. Sinun havaintojesi mukaan voidaan myös voi poistaa syntisten joukosta (ainakin kohtuullisin määrin nautittuna).

maanantai, lokakuu 29, 2007 9:07:00 PM

Eräs toimittaja ei pidä voista

##

Toimittaja Ilkka Malmberg ei pidä voista ja tekee tämän asian hyvin selväksi Helsingin Sanomien tuoreessa [kuukausiliitteessä](#). Ilkikurisen hauskaasti (?) toimittaja Malmberg antaa rasvaisten juttujensa ja ahdinkonsa voita kohtaan purkautua koko Suomen kansalle. Paikoin teksti on mahdottoman loukkaavaa:

- Olen aina inhonnut voita. Nykyisin siinä ei ole mitään kuohuttavaa, mutta 1960-luvulla oli.
- Sodasta ja pula-ajasta selvinneet suomalaiset lihoivat niinä vuosina nopeasti. Koko kansa oikein kiilsii voista.
- Sukulaisten mielestä voin puute oli syynä kalpeuteen, huonoon ryhtiin ja yleiseen hintelyyteen. Ja voi sitä vahingonilon määrää, kun sitten sain yhdeksänvuotiaana silmälasit. Sokea siitä tulee.
- Kiinalaiset ja japanilaiset eivät yleensä pidä voista. Japanilaisten mielestä me länsimaalaiset haisemme voilta, meistä uhkuu eläinrasvan haju.
- Suomea ei olisi voitu asuttaa ilman lehmää... Lehmä oli ihme. Sen hämmästyttävä mahajärjestelmä muutti heinän kaloreiksi ja valkuaisaineeksi. Lehmä oli täynnä maitoa ja paskaa. Jälkimmäinen sai viljan kasvamaan ja lämmitti läävän höyryillään. Maitoa saatiin vain puoli vuotta, mutta sitä saattoi säilyttää piimänä ja varsinkin voina. Ja voita saattoi myydä, voi oli rahaa.
- Voi oli Suomen rasvaista kultaa.
- Tietämättäni olin siis lapsena osunut arkaan paikkaan, kun olisin lähes yhtä mieluusti levittänyt leivän päälle räkää [kuin voita].
- Voi oli yhtä poliittista kuin rasvaistakin, ja moni poliitikko liukastui siihen.
- Kekkonen kulki Moskovassa kauppaamassa voita.
- Poliitikassa voi ja tykit ovat vanha pari. Kansakunta ei voi saada molempia. Natsien propagandaministeri Joseph Goebbels sanoi, ettei Saksa kaivannut voita vaan tykkeitä. Sellainen vaatimus oli helppo esittää, sillä Hitler ei syönyt voita.
- Kohta voi oli tappaja. Vuonna 1971 alkoi tohtori Pekka Puskan Pohjois-Karjala-projekti, jossa osoitettiin voinsyönnin vaarallisuus: se oli yksi suurimmista sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden syistä.
- Jossain piilotajunnassaan suomalaiset unelmoivat kaivautumisesta pehmeän, rasvaisen ja liukkaan voin sisään, turvaan. Siellä voisi kiertyä kerälle ja imeä peukaloo.

Aika paksua tekstiä! Paikka paikoin aivan uskomatonta kärjistystä ja provokaatiota. Erään ystäväni mielestä teksti oli kipeää. Lukekaa lisää lehdestä. Onko tämä rasvavuodatus tilaustyö? Keneltä? Miksi? Olen tilastoista huomannut, että voin kulutus on aavistuksen verran noussut. Onko tämä margariinirintaman vastaisku, jolla taas saadaan

terveellisen voin kulutuskäyrä laskuun?

Tasapuolisuuden nimissä voitaisiin odottaa Kuukausiliitteessä vastaavaa ilakointia margariinista. Siitä iljettävän keinotekoisesta voinkorvikkeesta, joka minun suussani maistuu pahalta. Olen aina inhonnut margariinia ja varsinkin sen valmistusprosessia missä arvokas kasvirasva tuhotaan lopullisesti. Taitaa olla turha toivo. Margariini on terveystervanomaistemme erityissuojeluksessa.

Anonyymi sanoi...

Toimittajaparalla on ollut erittäin huono päivä kirjoittaessaan tätä juttua, koska margariinisipaisu on maistunut tosi pahalle sen kuivan kätyn päällä :-)

sunnuntai, lokakuu 28, 2007 10:42:00 PM

Anonyymi sanoi...

Puskan Pekkis se siellä mainosmannekiinina. Tässä lienee syy Suomen voikieltoon?

<http://www.anttiheikkila.com/liitteet/puska1.jpg>

maanantai, lokakuu 29, 2007 3:11:00 PM

biponainen sanoi...

Aika kauhea juttu! Näin asenteellista voin parhausta en ole lukenutkaan. Joku voisi kirjoittaa margariinista samanlaisen haukkumakirjoituksen. Ei takuulla julkaistaisi!

maanantai, lokakuu 29, 2007 3:25:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Melkoisen kyseenalainen sepustus oli hyväksytty julkaistavaksi Kuukausiliitteessä! Luulisi muidenkin ravintotoimittajien älähtävän tästä jutusta. Seurataan tilannetta!

maanantai, lokakuu 29, 2007 9:10:00 PM

Tiedemies sanoi...

Eikös kuitenkin nykyään isossa osassa margariineja olla luovuttu osittaisesti hydrogenoimisesta? Pikaisesti mitä vilkaisin, ei kovetettua kasvirasvaa ole kuin muutamassa margariinissa.

Ja mitä tulee koostumukseen: Et vielääkään ole vastannut siihen kysymykseen, että miksi ihmeessä esimerkiksi ruistankioöljystä (camelinaöljystä) valmistettu levite, jonka omega3-pitoisuus on todella korkea, ei olisi terveellisempää kuin voi.

Kuten jo joskus aiemmin kirjoitin, on tärkeää tuoda esille sitä, ettei rasva ole pahaa. Rasvaa voi kuitenkin päivän aikana syödä vain aika rajallisen määrän, koska se täyttää ja kyllä, riittävästi syötynä myös lihottaa. Eikö silloin olisi järkevää kehottaa mahdollisimman terveelliseen rasvankäyttöön?

Voi ei ole mitenkään erityisen epäterveellistä vaan ilmeisestikin aika lailla neutraalia tässä suhteessa. Ihmiset saavat kuitenkin ravinnostaan huonoakin rasvaa, joten eikö tasapainottamiseksi kannattaisi suosia kuitenkin sellaisia, jotka tutkitusti hyödyttävät?

tiistai, lokakuu 30, 2007 9:21:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Tiedemies.

Ja mitä tulee koostumukseen: Et vieläkään ole vastannut siihen kysymykseen, että miksi ihmeessä esimerkiksi ruistankioöljystä (camelinaöljystä) valmistettu levite, jonka omega3-pitoisuus on todella korkea, ei olisi terveellisempää kuin voi.

Et ehkä ole nähnyt tätä vastaustani:

"... jos välttämättä haluaa käyttää margariinia, kuluttaja voi suosia rasvapitoista Keijua johon on käytetty camelinaöljyä. Näin hän saa edes jonkinasteisen hyödyn siitä margariinista. Voi on kuitenkin kaikin puolin suositeltavaa leivän päällä ja ruoanlaitossa..."

Osittaisesta kovettamisesta margariiniteollisuus on luopunut. Valitettavasti margariinin valmistustapa on edelleen varmin tapa tuhota kasviöljyjen terveysvaikutukset.

tiistai, lokakuu 30, 2007 9:54:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tämä valmistustapahan tässä, liika käsitelty margariineissa herkät rasvat...

tiistai, lokakuu 30, 2007 10:32:00 AM

Anonyymi sanoi...

Ei aitoa ruokaa kuten VOITA saa tollai mollata... ja toisaalla nähdään nälkää, saisi EDES sitä voita miettii joku :-)

tiistai, lokakuu 30, 2007 7:16:00 PM

Kananmunat terveysruokaa

*

Australian sydänliitto, Australian Heart Foundation, merkitsee terveelliseen ruokavalioon kuuluvia tuotteita "**Tick**"-merkillä. Merkki painetaan Australiassa myös kananmunapakkauksiin osoittamaan, että kananmunat kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Tick-merkki kertoo lisäksi, että tuote on terveellisempi vaihtoehto suolan, rasvan ja energiapitoisuuden suhteen. Merkki on käytössä 1 200 tuotteessa.

Suomen Sydänliitto merkitsee terveelliseen ruokavalioon kuuluvia tuotteita **Sydänmerkillä**. Merkkiä ei Suomessa paineta kananmunapakkauksiin. Miksi ei? En minä vaan tiedä? Onko tämä sitä suomalaista **elintarvikepolitiikka**?

Syökää kananmunia!

Lähde: Finfood -lehti 3: 4, 2007

Anonyymi sanoi...

Suomalaiset kananmunat ovat epäterveellisiä, australialaiset terveellisiä. Mitäs ihmeellistä siinä on?

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 5:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Heh, hyvin sanottu! :-)

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 6:02:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kaikissa muissa maissa paitsi Suomessa ymmärretään kananmunan terveellisyysperään. Suomessa jaksetaan syyllistää kananmunan syöjiä tuosta korkeasta kolesterolistasta. Kananmunassa on runsaasti kolesterolia, mutta siinä on myös runsaasti lesitiiniä. Jos saamme riittävästi kananmunan sisältämää lesitiiniä silloin kolesteroliarvot asettuvat oikealle tasolle.

Kananmunatutkija

perjantai, lokakuu 26, 2007 4:49:00 PM

biponainen sanoi...

Suomen sydänliiton kananmunaviha on käsittämätön. Minulla ei kananmuna nosta kolesterolia. Suvussa on korkea kolesteroli rasiitteena. Voi sitä voilla ja munalla pelottelun määrää mitä on saanut kuulla!!! Terveellisiä kananmunia syön joka aamu. Koska minä saan käydä mittaamassa kolestrolin tosi usein ajattelin tehdä ihmiskokeita ja syödä aamulla kaksi kananmunaa ja vielä yhden illalla. Jokohan alkavat kolestrolit lisääntymään?

maanantai, lokakuu 29, 2007 3:30:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Minä myös syön paljon kananmunia. Suosittelen!

maanantai, lokakuu 29, 2007 9:12:00 PM

Kuitupitoinen Sydänmerkki

*

Ota kantaa! Mitä mieltä olet Sydänmerkistä?

Lue myös kriittinen selonteko Sydänmerkistä:

[Sydänmerkki - tae paremmasta valinnasta?](http://www.hiilaritietoiset.net/sydanmerkki.htm)
(<http://www.hiilaritietoiset.net/sydanmerkki.htm>)

Tässä [Sydänmerkin asiantuntijaryhmän](#) uusin tiedote:

Suomen Sydänliitto ry on uudistanut [Sydänmerkin](#) myöntämisperusteita. Sydänmerkin myöntämisperusteisiin on lisätty yhdeksi kriteeriksi kuidun määrä. Uudistuksen myötä Sydänmerkki viestii entistä kattavammin ravitsemuksellisesti paremmista valinnoista.

Viljavalvisteissa kuten esimerkiksi leivissä ja puurohiutaleissa on yhdeksi Sydänmerkin myöntämisehdoksi määritelty kuidun vähimmäismäärä. Viljavalvisteiden kriteereihin lisätty kuidun määrä on ollut tähän asti ainoastaan lisäkriteeri.

Uuden kriteerin myötä halutaan kiinnittää huomio myös kuidun saantiin. Kansanterveyslaitoksen Finravinto 2002 -tutkimuksen mukaan suomalaisten kuidun saanti on liian vähäistä suosituksen nähden. Miehet saavat päivittäin kuitua noin 22 g ja naiset 18 g, kun suositeltava kuidun saanti on ainakin 25 g päivässä. Viljavalvisteet ovat tärkeimpiä kuidun lähteitä. Esimerkiksi leivästä miehet saavat 55 prosenttia päivittäisestä

kuitumäärästään, naiset 44 prosenttia.

Uusi kuitukriteeri koskee viljatuotteista leipiä, näkkileipiä ja aamiaisviljavalmisteita. Näiden tuoteryhmien Sydänmerkki-tuotteissa tulee olla kuitua seuraavasti: leivät ainakin 5 g/100 g, näkkileivät ja hapankorput ainakin 10 g/100 g sekä aamiaisviljavalmisteen ja niihin rinnastettavat puurohiutaleet ja -jauhot ainakin 6 g/100 g. Alusta lähtien kuitu on ollut ehdoton kriteeri pastat ja riisit -tuoteryhmässä, eikä siihen ole tehty muutoksia.

Leipien tuoteryhmässä myöntämisperusteet on tarkistettu myös rasvan määrän suhteen. Jatkossa näissä tuotteissa sallitaan hieman enemmän rasvaa, jos rasva on hyvälaatuaista. Leivän sisältämä rasva voi olla peräisin esimerkiksi kasviöljystä, siemenistä ja kaurasta, joka sisältää muita viljalaatuja enemmän rasvaa. Suomalaisten pehmeän rasvan saanti on edelleen liian vähäistä, joten pehmeä rasva vähäsuolaisessa ja kuitupitoisessa leivässä on hyvä pieni lisä. Riittävän pehmeän rasvan saannin turvaamiseksi leipä kannattaa voidella Sydänmerkki-leipärasvalla.

Sydänmerkki-järjestelmään tehdyt muutokset astuivat voimaan lokakuun alussa, minkä jälkeen käyttöoikeus myönnetään vain tuotteille, jotka täyttävät myös kuitukriteerin. Nykyiset Sydänmerkki-tuotteet, joiden kuitupitoisuus alittaa myöntämisperusteen rajan, voivat pitää Sydänmerkin vuoden 2008 loppuun saakka.

Sydänmerkki-tuotteita on jo yli 300! Sydänmerkki elintarvikepakkauksessa kertoo, että tuote on rasvan määrän ja laadun sekä suolan kannalta parempi valinta omassa tuoteryhmässään. Sydänmerkki-tuotteiden määrä kasvaa koko ajan. Tällä hetkellä niitä on jo 302. Vuonna 2000 käyttöön otetun merkijärjestelmän vastuutahoina toimivat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry.

Joulukuussa 2006 TNS Gallupin tekemä tutkimus osoittaa, että aikuisväestöstä 82 prosenttia tuntee Sydänmerkin ja 42 prosenttia on tehnyt ostopäätöksiä merkin perusteella.

Lisätietoja:

projektisuunnittelija Mari Väisänen,
Suomen Sydänliitto ry, mari.vaisanen@sydanliitto.fi,
(09) 7527 5260
www.sydanmerkki.fi

Anonyymi sanoi...

Minulle oli ihan uusi asia se että Sydänmerkistä joutuu yrittäjä maksamaan! Onko todellakin näin? Sehän tarkoittaisi että pienet yrittäjät (jotka tekevät todella terveellisiä elintarvikkeita!!) eivät ehkä koskaan pääse Sydänmerkin käyttäjiksi.

Helena

maanantai, lokakuu 22, 2007 10:39:00 AM

Anja sanoi...

Sydänmerkki on tosiaan maksullinen.
Tältä sivustolta löytyy lisätietoa asiasta.

http://www.sydanmerkki.fi/yrityksille/hakeminen/fi_FI/maksu/

On esitetty, että Sydänmerkki-tuotteet saisivat ALV-alennukset ns. terveellisinä tuotteina. Mielestäni ajatus on hyvin kyseenalainen. Ensinnäkin se, että tuotteella on Sydänmerkki, ei tarkoita, että tuote olisi välttämättä erityisen terveellinen.

Periaatteellisella tasolla ALV-alennuksen voisi ostaa Sydänmerkillä? Mielestäni tällainen suosii juuri suuria yrityksiä.

Sydänliitto kirjoittaa Sydänmerkki-sivuilla:

"Sydänmerkki ei kuitenkaan tarkoita, että kyseinen elintarvike on kaikin puolin terveellinen ja sitä voi syödä rajattomasti eikä että sillä on parantavia vaikutuksia. Se, että tuotteella ei ole Sydänmerkkiä ei toisaalta kerro, että tuote olisi huono."

Missä siis on se "pihvi"?

maanantai, lokakuu 22, 2007 11:25:00 AM

Anonyymi sanoi...

Hyvä saada kaksi erillistä näkökulmaa tähänkin aiheeseen. Tuo Hiilaritietoiset oli ihan uusi tietolähde minulle. Vaikuttaa kivalta paikalta. Mielestäni ravinnosta tiedottaminen on tarpeettoman ristiriitaista. Luulin Sydänliiton ja Kansanterveyslaitoksen olevan sellaisia paikkoja mihin voi luottaa. Ei voi luottaa! Sen huomasin kun osallistuin äidinmaidokorvike tutkimuksiin muutama vuosi sitten. Kaupallisuus ajoi silloin ja ajaa edelleen Kansanterveyslaitoksen roolin yli. Harmillista tuo itsepintainen pitäminen kiinni tuosta leivän terveellisyydestä. Leipää ei saa syödä liikaa. Suomessa syödään liikaa leipää ja perunaa. Tiedän että et pidä nimimerkeistä mutta kelpaako sinulle toinen etunimistäni??

Liisa

maanantai, lokakuu 22, 2007 12:16:00 PM

Anja sanoi...

Kansanterveyslaitoksen Fineli-tietokannasta voi tarkistaa erilaisten tuotteiden kuitupitoisuuksia. Itseäni kiinnostaisi erityisesti geeliytyvän kuidun määrä. Tätä arvoa ei kuitenkaan ilmoiteta suoraan, vaan "eniten ja vähiten" haun avulla voi etsiä ainoastaan kokonaiskuidun tai liukenemattoman kuidun perusteella. Juuri geeliytyvällä (myös liukeneva-nimitystä käytetään) on suurimmat terveyshyödyt.

Mielestäni tässä kohdassa on selvä puute.

maanantai, lokakuu 22, 2007 12:37:00 PM

Jari sanoi...

Minäkin teen ostopäätöksiä sydänmerkin perusteella. Sydänmerkki kun varoittaa usein tuotteessa olevasta keinotekoisesta rasvasta ja lisäaineista. Tarkkana on kaupassa oltava.

maanantai, lokakuu 22, 2007 5:12:00 PM

Anonyymi sanoi...

Miten on mahdollista että tämä blogi kerää puoleensa kaikki vastarannan kiiskit? Eiköhän se Sydänmerkki ole tehty terveyttämme silmälläpitäen?

maanantai, lokakuu 22, 2007 5:22:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minulle ne sydänmerkkituotteet eivät ole hyväksi, tulee huono olo...

maanantai, lokakuu 22, 2007 6:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Päivän mittaan on tullut vilkkaasti kommentteja.

Anja ehti jo selostaa Sydänmerkin maksuperusteet. Vaikea sanoa miten hyvin Sydänmerkki ohjaa ostokäyttäytymistä terveellisempään suuntaan. Ehkä riittää 10 m mittanauha, polvisuojukset ja suurennuslasi. :-)

Liisalla on huonoja kokemuksia Kansanterveyslaitoksen tutkimuksista. Kaupallisuus on todellakin ongelma myös tutkimuksissa. Leivän ja perunan suhteen mielipideilmasto on muuttumassa. Pienempikin määrä riittää.

Jari löytää Sydänmerkille käyttöä, ei niinkään sen terveellisyyttä korostaen, vaan hän välttää niiden avulla lisäaineiden ja keinotekoisien rasvan saannin.

Lisää mielipiteitä vastaanottaisin mieluusti niiltä jotka pitävät Sydänmerkkiä hyödyllisenä ohjatessaan meidän ruokavalintojamme.

maanantai, lokakuu 22, 2007 8:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ei meitä tarvitse joka-asiassa ohjata. Einäytä kukaan pitävän hyödyllisenä sydänmerkkiä kuin itse keksijät...

tiistai, lokakuu 23, 2007 12:32:00 PM

Anonyymi sanoi...

Asiantuntijoiden mukaan kovan rasvan ja suolan liikasaanti ovat suurimpia vaaratekijöitä suomalaisessa ruoassa. Jos haluaa näitä vaaroja välttää, silloin Sydänmerkillä voidaan ohjata potilaita tekemään oikeita terveyttä parantavia valintoja. Kuluttajille annetaan viranomaisten toimesta epäselviäkin ohjeita. Sydänmerkki tuo kuitenkin ohjeistukseen selkeyttä.

En minä jaksa ymmärtää sellaista ajatusta, että ehdoin tahdoin pyrittäisiin kansalaisten terveyttä heikentämään ruokavalio-ohjauksella. Omassa työssäni ei jää muuta vaihtoehtoa kuin luottaa asiantuntija lausuntoihin. Tällä hetkellä asiantuntijat (viralliset!) pitävät rasvoja ja suolaa vaaratekijöinä. Sen tiedon kerron potilailleni. Lisäksi kerron omana mielipiteenäni sen minkä olen huomannut Christerin viesteissäkin, että turhaa sokeri- ja hiilihydraattikuormaa pitää vähän liikkuvan potilaan välttää. Turha sokeri lihottaa, sen kai uskaltaa sanoa. Mikä sitten on turhaa ja miten turhan pois jättäminen onnistuu? Se voi olla esimerkiksi sokerin jättäminen pois kahvista, sokerimunkin vaihtaminen tavalliseen pullaan, sokeristen virvoitusjuomien vaihtaminen kivennäisveteen, leipämäärän pudottamista 6-9 palasta esimerkiksi 3-5 palaan jne.

Sydänmerkki ohjaa siis minun mielestäni tosi hyvin terveellisten ruokien pariin.

Olen ennenkin kommentoinut tässä Christerin blogissa, jota voin sanoa todella arvostetuksi lääkärien keskuudessa. Tässä terveyskeskuksessa missä minä teen töitä, päivän kohokohta on uusi Christerin kirjoitus. Sitä me lääkärit aina odotamme, välillä kauhulla välillä helpotuksella. Hän osaa olla tarvittavan jäykkä sortumatta kuitenkaan sellaiseen syyllistämiseen mitä valitettavan usein tapaa täällä netissä. Christerin kautta tutustuin myös Antti Heikkilän ajatuksiin, enkä täysin toivottamana pidän hänenkään ajatuksiaan. Tosin diplomatia on Heikillä vähän hakusessa ja miten nyt sen sanoisi, ehkä huolellisuutta kaipaisi enemmän hänen kirjoituksissaan.

Terveyskeskuslääkäri

tiistai, lokakuu 23, 2007 1:00:00 PM

anja sanoi...

Asiat ovat harvoin mustavalkoisia. Sydänmerkin tarkoitus on hyvä, ruokavaliota tulee ohjata terveellisempään suuntaan ja siihen suolaankin kiinnittää huomiota. Käytännön syistä sydänmerkin toteutus on jäänyt mielestäni puolitehen. Sydänmerkin suurimpia puutteita ovat mielestäni muun muassa seuraavat seikat

Suomalaisten tulisi syödä huomattavasti enemmän vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sekä kalaa. Sydänmerkki ei millään tavoin tue tätä päämäärää, sillä pakkaamattomat tuoretuotteet eivät voi saada merkkiä. Myös pähkinät ovat

sydänterveellistä syötävää, mutta eivät täytä kriteerejä. Sydänmerkki on aina sidottu pakkaukseen. Se, onko elintarvike pakattu vai ei, on kuitenkin täysin toissijainen seikka terveellisyyttä ajatellen.

Sydänmerkin kriteerit ovat sovittuja lukuarvoja. Toki sokerikorppu tai vehnäpulla on hiukan parempi vaihtoehto kuin viineri, mutta paljon parempi signaali olisi, jos makeat leivonnaiset pulla mukaan lukien palautettaisiin niille kuuluvalla paikalle eli juhlahetkiin kuuluvaksi. Pullan ei pitäisi olla Sydänliiton hyväksymää arkimutusteltavaa, mieluummin vaikka sydänmerkittämiä hedelmiä.

tiistai, lokakuu 23, 2007 2:13:00 PM

Jari sanoi...

"Tällä hetkellä asiantuntijat (viralliset!) pitävät rasvoja ja suolaa vaaratekijöinä."

Ja tässä asiassa asiantuntijat ovat kerta kaikkiaan väärässä. Mitään kunnollista tieteellistä näyttöä rasvan vaarasta ei ole. Jos asiantuntijoilta sitä näyttöä kysyy, he vain puhuvat "tuhansista tutkimuksista", "asiantuntijoiden kansainvälisestä yksimielisyydestä" tai kiertelevät kysymystä.

Lainaan vielä Mikael Fogelholmia: "näyttö tyydyttyneen rasvan itsenäisestä vaikutuksesta sv-tautiriski on varmaan epävarma"

tiistai, lokakuu 23, 2007 2:28:00 PM

Anonyymi sanoi...

Oi, tuntisinpä minäkin noin ihanan terveystieteiden lääkärin, kun täällä keskustelevalta, tulisin heti vakipotilaaksi. Tällaisen TK-lääkärin kanssa voisi syntyä jopa keskusteluyhteys? Minä en halua mennä tietokoneenruutua tuijottavan tai pelkästään papereitaan selaavan TK-lääkärin luo, joka haluaa vain kiireesti päästä potilaasta eroon ja ei ole yltään kiinnostunut todella mistään asioista.....Olkoonpa hän sitten sydänmerkistä mitä mieltä tahansa :-)

tiistai, lokakuu 23, 2007 2:45:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olin vailla nettiyhteyttä suurimman osan päivää. Minultakin myöhästyneet kiitokset hyvästä kommentista Terveystieteiden lääkäri! Oli erityisen mukava lukea pohdiskelevaa kirjoittelua hiilihydraattikuormasta. Itse olen Sydänmerkin suhteen aika ymmälläni. En löydä merkille käyttöarvoa ravitsemusohjauksessani. Olen samoilla linjoilla Anjan kanssa, jonka mielestä Sydänmerkin toteutus on jäänyt puolitehen salliessaan vain pakattujen elintarvikkeiden pääsyn listaukseen.

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 12:20:00 AM

Anonyymi sanoi...

Terveystieteiden lääkäri: mielestäsi on siis täysin mahdotonta, että ne pullatkin jätettäisiin vain juhlahetkiin, kuten Anja ehdotti?

Minusta tuollainen "valitaan kahdesta pahasta pienempi" - logiikka on typerä. Ihminen kuluttaa nykyään niin vähän, että valtaosa energiasta pitäisi pyrkiä ottamaan jostain mistä saadaan hyödyllisiä ravinteita eikä tuhata osaa päivittäisestä energia-intakestaan johonkin saakelin kahvipullaan.

Pikemminkin pitäisi kysyä, miksi ihmiset voivat niin pahoin, että heidän täytyy turruttaa itseään jokapäiväisellä pullan mussuttamisella.

Sydänmerkistä vielä sen verran, että mielestäni sillä vain pyritään lisäämään joidenkin tuotteiden myyntiä kyseenalaisten terveystieteiden avulla. En usko hetkeäkään, että sydänmerkin keksijöillä olisi ollut mitään muita kuin taloudellisia intressejä.

Anteeksi vuodatus, nämä ravitsemusasiat vaan saavat minut aina niin kiihtyneeseen mielentilaan.

P

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 7:20:00 AM

Anonyymi sanoi...

Olen samaa mieltä edellisen kirjoittajan *p*:n kanssa, ja muidenkin kritisoijien.

Minusta sydänmerkki johtaa ihmisiä harhaan.... Kuvitellaan sitten sen sydänmerkin takia, että syödään tosi terveellisesti, vaikka todellisuudessa voisi syödä paljon, paljon terveellisemmin ja myöskin nautittavammin, minun mielestäni....

Maallikko

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 8:57:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Voin suositella *p*:lle kehittämäni raivohyppelyä: leikkaa lehdestä sydänmerkistä kertova mainos. Purista mainos pieneksi paperitollocksi, jonka pistät verryttelypuseron taskuun. Lähde sitten ulos kävelylenkille. Kun saavut metsäaukion kohdalle, ota paperitollo taskustasi. Katso Sydänmerkkiä tuimasti, jonka jälkeen heität tuon paperitollon menemään niin pitkälle kuin mahdollista. Katso minne paperitollo tipahtaa. Hyppää sitten raivokkaasti paikallasi viitisen minuuttia hokien: en enää ikinä enää kiihdy jostakin mitättömästä asiasta kuten esimerkiksi Sydänmerkistä... on se nyt kumma kun tuo merkki minua niin harmittaa... syökööt ihmiset Sydänmerkkituotteita, mitä se minulle kuuluu... Hypittyäsi paikallasi tuon vaaditun ajan, sinulle tulee lämmin olo. Saatat jopa purskahtaa nauruun ihmetellessäsi touhujasi tuolla metsäaukion kohdalla. Kun hengitys tasaantuu, käy vielä ennen kotiinlähtöä hakemassa paperitollo pois luonnosta. Raivohyppely uusitaan tarvittaessa 2-5 kertaa päivässä.

Äläkä enää väitä etteikö Sydänmerkistä olisi hyötyä, parahin *p*!

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 8:57:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Maallikko! Kannatan ajatustasi siitä, että Sydänmerkki huonosti ohjaa meitä terveellisten elintarvikkeiden pariin.

keskiviikko, lokakuu 24, 2007 9:02:00 AM

[Katoaako sinulta luu?](#)

Huomenna, jos Jumala suo, vietetään Maailman Osteoporoosipäivää.

Kymmeniltä tuhansilta suomalaisilta katoaa luuta sitä vauhtia, että se johtaa luun murtumiin. [Suomen Osteoporoosiliitto ry](#) on äskettäin julkaissut uudistetun osteoporoosin (luukato) ja osteoporoosimurtumien [riskitekijäkartoituksen](#). Kartoitus pohjautuu viimeisimpään tieteelliseen näyttöön ja siinä on ihan uusi näkökulma ongelmaan:

Riskitekijät on ryhmitelty kolmeen ryhmään:

- yleiset ja elämäntapoihin liittyvät riskitekijät
- erityiset riskitekijät
- luun kuntoa mittaavat tekijät

Elämäntapoihin liittyville riskitekijöille on tyypillistä se, että niihin voi jokainen vaikuttaa omilla valinnoillaan. Erityiset riskitekijät ja mm. käytetyt lääkitykset riittävät jo yksinään lisäämään

osteoporoosimurtumien riskiä. Nämä riskitekijät on merkitty kartoituksessa tähdellä. Luun kuntoa mittaavia tekijöitä on tehostettu sellaisilla kysymyksillä joissa arvioidaan jo suoraan luukadon suuruutta ja murtumavaaraa.

Osteoporoosiliiton mukaan jokaisen nelikymppisen pitäisi itse kiinnittää huomiota riskeihin ja täyttää riskitekijäkartoitus. Kartoituksessa saadun tuloksen pohjalta on sitten helpompi pyytää lääkäriä tarkemmin arvioimaan osteoporoosin ja osteoporoosimurtuman vaaran suuruus. Jos yleisiä riskitekijöitä on useita tai esiintyy yksikin erityinen merkitty riskitekijä tai sairaus, suositellaan keskustelua heti seuraavalla käynnillä mahdollisesta osteoporoosi- ja osteoporoosimurtumariskistä hoitavan lääkärin kanssa.

Lääkäri ottaa luukadon hoidossa todennäköisesti esille liikkumattomuuden ongelman, D-vitamiinin puutteen ja kalsiumin saannissa esiintyvät mahdolliset puutteet. Hoitamattomana luukato altistaa kaatumisille ja murtumille. Tutkimusten mukaan jopa 70 prosentilla kasvuikäisistä ja 50 prosentilla keski-ikäisistä veren D-vitamiinipitoisuus jää suositusarvojen alapuolelle. Lähes 80 prosenttia ravinnon kalsiumista saadaan maitovalmisteista. Ellet voi käyttää maitovalmisteita, kalsiumin saanti on turvattava kalsiumvalmisteilla. Auringosta saamme vain kesäkuukausina riittävästi D-vitamiinia, joten ravinnosta saatavalla vitamiinilla on keskeinen osa. Syö runsaasti tuoretta kalaa ja noudata lääkärin ohjeita hänen mahdollisesti suositellessa D-vitamiinilisää sinulle.

Lue lisää tästä:

<http://www.osteoporoosiliitto.fi/>

<http://www.rakasluuranko.fi/>

Anonyymi sanoi...

Vähän yli kuukausi sitten aloitin päivittäiset kävelylenkit. Tällaiselle yli viisikymppiselle se on ollut mitä parhainta terveydenhoitoa. Oikein innoissani olen vieläkin ja kunto tuntuu oikein hyvältä. Nyt täytyy kysyä riittääkö tavallinen liikunta pitämään osteoporoosin poissa? Luin että sellainen kuormittava liikunta olisi sitä parasta.

Helena

perjantai, lokakuu 19, 2007 6:23:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tervetuloa taas takaisin kommentoimaan näitä juttuja, Helena. Kaikenlainen liikunta on hyväksi. Kävely on ihan hyvä liikuntamuoto. Nuoret voivat mieluusti hyppiä ja pomppia, sillä pieni tärähtely rakentaa luumassaa kaikkein tehokkaimmin.

Mukavia kävelyretkiä!

perjantai, lokakuu 19, 2007 8:39:00 PM

[Päivän terveystieteellinen propaganda-annos](#)

*

Alun perin kirjoitettu 13.10.2007, täydennystekstiä ilmestynyt 17.10.2007. Tätä kirjoitusta on kommentoitu hyvin vilkkaasti. KIITOS! Kokosin liudan terveystieteitä, joihin itse otin kantaa. Tulilinjalle joutuivat mm. suositukset perunan syömisestä ja hiilihydraattien suosimisesta sekä instituutioina Kansanterveyslaitos ja elintarviketeollisuus. Kehotin syömään perunaa

korkeintaan joka toinen päivä, käyttämään viljavalmisteita harkiten ja nauttimaan täysrasvaisia maitotuotteita kohtuullisesti. Lisäksi suosittelin syömään kalaa, lihaa ja vihanneksia usein sekä monipuolisesti. Margariinin sijaan tuli syödä voita. Kiitosta annoin Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puskalle siitä, että Pohjois-Karjala -projektissa suomalaiset opetettiin syömään vihanneksia. Vilkkaassa keskustelussa minua ja muitakin yritetään vakuuttaa rasvadieetin eduista. Tähän en kuitenkaan taivu. Keskustelussa nousee esille myös virallisten ravitsemussuositusten sopivuus diabeetikoille ja hiilihydraattipitoisen ruokavalion merkitys urheilijan suorituskyvyn kannalta. Lisäksi useat kirjoittajat moittivat, että virallisissa ravitsemussuosituksissa sivuutetaan yksilölliset vaihtelut aineenvaihdunnassa. Kritiikkiä saan anonyymiltä kirjoittajalta, joka ei olisi valmis hyväksymään hiilihydraattien demonisointia. Saan oivallisen hienon muistutuksen siitä, että rasvaisen ruoan, vyötärölihavuuden ja sydänsairauksien välillä on yhteys. Kiitän keskusteluun oman arvokkaan panoksensa antaneita! Keskustelu jatkuu!

Tarkoituksenhakuinen ja vääristelevä terveystiete on vahingollista. Eihän sellaista Suomessa harrasteta, eihän?

Heitän ilmaan muutamia terveystieteitä (omia ja lainattuja), joiden edessä tällainen tavallinen bisneskytköksistä vapaa ravintovalmentaja ihmettelee asummeko Suomessa vai Naurusaarilla? Itkuvirsiens veisaamisen voi aloittaa näistä epäkohdista:

1) **Sairaaloiden tietojärjestelmät ovat tavattoman huonoja ja uhkaavat viedä potilasturvallisuutemme Pohjois-Korean tasolle.** [Lääkäri Armi Paini](#) on syystä huolestunut: *Sairaanhoitopiirien tiedotuslehtiä kustannetaan julkisilla verorahoilla. Yrityskuvalehdissä tuskin pyritään objektiivisuuteen, vaan yrityksestä pyritään antamaan mahdollisimman myönteinen kuva julkisuuteen. Kun yhteisillä varoilla painettava lehdyykkä kertoo asiat "hyvin myönteisessä hengessä" yrityksen tyyliin, niin alkavat Arminkin kulmakarvat kohota. Journalismi alkaa muistuttaa pohjois-korealaista tasoa uskottavuudessaan. Tietojärjestelmät ovat huipputasoa, jotain sivulauseessa ohimennen mainittuja pikkuongelmia on, ja kuulemma terveydenhuoltoteknologian kärkituote Mirandakin on tehty lääkäreitä varten. Kuitenkaan kukaan karvahattutyöntekijöistä ei näitä juttuja usko ja ruokapöydässä niille hekotellaan. Jos tämä julkisen sektorin tiedotuspoliittinen hehkutus jatkuu tällä linjalla, niin mitä saammekaan lukea jatkossa? Miranda on Jumalan inspiroima, Bill Gatesin koodaama ja Paavo Väyrysen pilotoima? Sopimus ohjelmiston hankinnasta NASAn sukuloihin on allekirjoitusta vailla?*

2) **Rasva ei ole paha terveyshaaita, pahimmin liikkumattomien suomalaisten terveyttä nakertaa tällä hetkellä ravintoaine nimeltään hiilihydraatti.** [Lääkäri Pekka Nykänen sanoo](#): *Suomessa ylipaino ja keskivartalolihavuus johtuvat liiallisesta hiilihydraattien käytöstä. Rasvaisimmat valheet kertoo elintarviketeollisuus koska se on täysin riippuvainen elintarvikkeiden jalostamisesta siellä tuotantolinjalla siitä, että se saa lisätä ruokaamme sokeria, elintarvikkevärejä ja muita lisäaineita. Kansanterveyslaitoksen rooliksi on jäänyt ummistaa silmänsä tältä valtavalta terveyskatastrofilta, sillä vuosikymmenien aikana on lyöty lukkoon terveystiete, joka sallii rasvojen demonisoinnin ja hiilihydraattien palvonnan.*

3) [Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset](#) sallivat liikkumattomien

suomalaisten jatkaa epäterveellisellä linjauksella. Jos Kansanterveyslaitoksella olisi aitoa halua vaikuttaa suomalaisten terveyteen (eikä tehdä elintarvikepolitiikkaa), se muuttaisi oitis ravitsemussuositukset terveellisemmiksi. Kutsuttakoon minua nyt sitten vaikkapa "takin kääntäjäksi", mutta ainakin olen olennaisilta osiltaan eri mieltä ravitsemusneuvottelukunnan kanssa. Tämä erimielisyys ei ole syntynyt hetken mielijohteesta vaan uusimpien tieteellisten tutkimustöiden lukemisen kautta, ihmisten arkisen elämän seuraamisesta, ruokapäiväkirjojen analysoinnin ja siinä nähtyjen painonhallinnan vaikeuksien sekä epäterveellisyyteen johtavien valintojen myötä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksilla ei pysy terveenä kuin runsaasti liikuntaa harrastava huippu-urheilija. Mikä suosituksissa on pielessä? Ei suinkaan kaikki ole pielessä, mutta olennaisia virheitä on nähdäkseni useita. Tässä puhuu bisneskytköksistä vapaa ääni, joka heijastelee uusimpia tutkimustuloksia:

a) **Viljavalmisteita runsaasti** (tämä on uusimman tutkimusnäytön valossa epäviisas suositus, sillä liikkumattomalla ihmisellä hiilihydraattivarastot ovat lähes jatkuvasti täynnä ja niillä ylimääräisillä leipäpaloilla on taipumusta siirtyä siihen Michelin-renkaaseen vyötäröllä. Parempi olisi sanoa **Viljavalmisteita harkiten**. Runsaasti viljavalmisteita voi syödä vain paljon liikuntaa harrastava ihminen. Ne paljon ylistetyt kuidut voi saada pähkinöistä ja hedelmistä. Ei siihen leipää tarvita välttämättä niin paljon kuin suositellaan.)

b) **maitovalmisteita sopivasti** (mikäli tämä tarkoittaa täysrasvaisten maitovalmisteiden kohtuukäyttöä, silloin tämä suositus on oikein mitoitettu. Pahoin pelkään, että tässä maitovalmisteilla tarkoitetaan sitä elintarviketeollisuuden riemuvoittona pidettyä rasvattomien maitovalmisteiden invaasiota. Koko Suomi on täytetty rasvattomilla tuotteilla. Eihän ruokakaupasta enää tahdo muuta löytyäkään kuin rasvattomia maitotuotteita. **Suosittelena täysrasvaisten maitotuotteiden nauttimista kohtuullisia määriä**. Säästäkää huippu-urheilijoille nuo rasvattomat maitovalmisteet!)

c) **perunaa monipuolisesti** (tämä on vakava virhe. Keitettyä perunaa voi syödä silloin tällöin, mutta ilmeisesti ei kuitenkaan joka päivä ja missään nimessä perunaa ei kannata syödä monipuolisesti: **pelkkä keitetty peruna saa luvan riittää esimerkiksi joka toinen päivä**, sillä esimerkiksi kasvirasvassa friteeratut ranskanperunat ovat mahdottoman epäterveellisiä)

d) **kasviksista, marjoista ja hedelmistä väriä ja vaihtelua** (tässä suositukset ovat turhan kainostelevia. **Kasviksia, marjoja ja hedelmiä syödään runsaasti ja säännöllisesti**. Pääjohtaja Pekka Puskan suurena saavutuksena Pohjois-Karjala -projektissa on pidettävä sitä seikkaa, että hän opetti suomalaiset syömään vihanneksia!)

e) **kalaa usein ja lihaa vähärasvaisena** (suurena ihmeenä on pidettävä sitä seikkaa, että löytyy yksi ruoka-aine, joka kerää kaikkien ravitsemusvalistajien sympatiat puoleensa: se on kala. Siinä on rasva ja proteiini oikeassa muodossa. Lihassa luonnostaan olevaa rasvaa pitää oppia syömään, se on itse asiassa terveellistä sekin! Suosituksen pitäisikin kuulua näin: **kalaa usein ja lihaa monipuolisista lähteistä**)

f) **rasvoja niukasti** (tämä viesti vie harhaan. Ihmisen pitää syödä **rasvoja monipuolisesti, kohtuullisesti ja rasvan luontaisia lähteitä suosien**. Margariini vaihdetaan voihiin, rasvaton liha vaihdetaan luomuporsaan kyljyksiin ja ruoka paistetaan voissa eikä missään nimessä margariinissa)

g) **sokereita säästeliäästi** (aivan oikein! **Sokeria nautitaan todellakin säästeliäästi.** Sokeri on turhan suuri aineenvaihdunnallinen rasite)

4) **Elintarviketeollisuus tyydyttää nälkämme, mutta ryöstää meiltä mahdollisuuden ruokailla terveellisesti.** Vain perinteisen **kotona valmistetun ruoan lisääntynyt käyttö voi pelastaa Suomen terveystaastofilta.** [Lääkäri Antti Heikkilä](#) sanoo osuvasti: *Lääke- ja ruokateollisuus on median suurin rahoittaja. Siksi media julkaisee vain uutisia jotka tukevat rahoittajiensa etuja. Vaihtoehtoisia hoitoja väheksytään vaikka usein ne ovat virallisia hoitoja tehokkaampia ja turvallisimpia. Samaten meidät on saatu uskomaan valmisruokateollisuuden etuihin perinteiseen ruokaan verrattuna.*

Jorma-Einari sanoi...

"Runsaasti viljavalmisteita voi syödä vain paljon liikuntaa harrastava ihminen. Ne paljon ylistetyt kuidut voi saada pähkinöistä ja hedelmistä. Ei siihen leipää tarvita välttämättä niin paljon kuin suositellaan"

Miksi liikuntaa harrastava ihminen söisi viljavalmisteita? Ei ainakaan suorituskyvyn kannalta.

Miksi pitäisi syödä kuitua? Mitä järkeä on syödä sellaista mitä ei pysty sulattamaan?

lauantai, lokakuu 13, 2007 4:33:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Vakiokommentojani Jorma-Einari on taas asettanut kiperiä haasteita meikäläiselle.

Miksi liikuntaa harrastava ihminen söisi viljavalmisteita? Ei ainakaan suorituskyvyn kannalta.

Liikuntaa harrastava ihminen syö runsaasti mm. viljavalmisteita täydentääkseen lihasten ja maksan glykogeenivarastoja. Kun glykogeenivarastot ovat vajaat se vaikuttaa suoritusastoa alentavasti ainakin kestävyysurheilussa. Tästä on olemassa laaja tieteellinen näyttö. On muitakin asioita miksi huippu-urheilijan kannattaa syödä virallisten suositusten mukaisesti leipää ja muita viljatuotteita.

Miksi pitäisi syödä kuitua? Mitä järkeä on syödä sellaista mitä ei pysty sulattamaan?

Hyvä kysymys. Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että imeytymättömät kuidut ovat yhteydessä useisiin terveyttä edistäviin tekijöihin: tasaa verensokeria hidastamalla mahalaukun ja suoliston tyhjenemistä, jossain määrin lisää kylläisyyden tunnetta, säätelee ohutsuolen happamuutta, imee itseensä vettä, pehmentää ulostemassaa, ehkäisee kariesta, sitoo sappihappoja alentaen mahdollisesti veren kolesterolia.

Ravintokuituja pitää saada vuorokaudessa 25-35 g, jotta suoliston toiminta olisi optimaalista. Geeliytyvän (ehkä kaikkein tärkeimmän!) kuidun saantilähteinä ovat marjat, hedelmät, palkokasvit, kaura ja ohra. Veteen liukenemattoman eli geeliytymättömän kuidun saantilähteenä ovat kasvikset ja täysjyväviljavalmisteet.

Laajan tutkimusaineiston perusteella voidaan suositella runsasta ravintokuitujen nauttimista.

Se mikä saa minut miettelääksi on se mikä on kuitujensaantimme paras mahdollinen lähde.

lauantai, lokakuu 13, 2007 5:05:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Höpö höpö :-)

Hiilihydraattiin sopeutunut toimii paremmin hiilihydraatilla.

Rasvaan sopeutunut toimii paremmin rasvalla.

Rasvaan sopeutunut rasvaa syövä toimii paremmin kuin hiilihydraattiin sopeutunut hiilihydraattia syövä.

Ne tutkimukset jotka väittävät, että urheilijan tulisi syödä hiilihydraattia, on tehty hiilihydraattiin sopeutuneilla koehenkilöillä.

Rasvaan sopeutumiseen menee monta kuukautta. Sopeutumisen jälkeen suorituskyky on parempi kuin ennen. Samoin terveys.

Kasvis- ja sekasyöjä tarvitsee ravintokuituja ummetuksen ehkäisyyn. Lihansyötiin sopeutunut lihansyöjä ei tarvitse kuituja yhtään. Enkä usko, että on terveydelle hyväksi, että kuidut raapivat suolistoa. Saattaa olla, että kuitujen syönti johtaa suoliston arpeutumiseen mikä heikentää ravintoaineiden imeytymistä.

Ja hampaiden reikiintymisen paras ehkäisykeino on jättää kasvikset ruokavaliosta pois.

lauantai, lokakuu 13, 2007 5:24:00 PM

jorma-einari sanoi...

Pientä tarkennusta tohon edelliseen viestiin:

"Sopeutumisen jälkeen suorituskyky on parempi kuin ennen."

Tässä ei siis ole otettu huomioon sitä, että sopeutumisaikana harjoittelu on saattanut kärsiä.

lauantai, lokakuu 13, 2007 5:32:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Valitettavasti olet Jorma-Einari urheilijan hiilihydraattien suhteen nyt väärässä. Sekä vankan käytännön että ristiriidattoman tutkimustiedon perusteella on päädytty suosittelemaan kestävyysurheilijoille runsain määrin hiilihydraatteja. Ilman hiilihydraatteja ei juoksu kulje eikä suksi luista.

Ajatteletko kommentissasi mahdollisesti biljardin tai golfin pelaajia? Tai 6 tunnin verran maratoneilla liikunnasta nautiskelevia? Kaikki maratonin alle 3 tunnin juoksevat nauttivat runsaasti hiilihydraatteja harjoittellessaan ja kilpaillessaan. Rasvan voimalla tuohon pystyvät ilmoittautukoon minulle! Suomalainen ei usko ennen kuin näkee.

Minkälainen muuten on oma ruokavaliiosi ja liikuntamääräsi?

lauantai, lokakuu 13, 2007 6:36:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Onko missään sinun lukemissasi tutkimuksissa tutkittu rasvaan sopeutuneen ihmisen suorituskykyä?

Onko sinulla mitään kokemuksia rasvaan sopeutuneen ihmisen suorituskyvystä?

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:09:00 PM

jorma-einari sanoi...

Tiedätkö edes mitä rasvaan sopeutuminen tarkoittaa?

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:18:00 PM

Poista

Anonyymi sanoi...

Vaihtoehtoisilla hoidoilla ja Hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla minäkin hoidan kroonista sairauttani. Ilman leipää vatsa toimii paremmin. Miksi tätä ei hyväksytä? Miksi ei tueta? Miksi tuputetaan väkisin lääkkeitä? Miksi en saa tehdä valintoja hoitoni suhteen, jos on tietoa? Tai saan, jos on rahaa....

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:38:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Lääkkeitä tuputetaan jotta lääkärit ja lääketieteellisyys voivat takoa rahaa.

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Rauhoitu Jorma-Einari. Se että minä olen yksinkertainen ei välttämättä tarkoita, että olen hölmö.

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymilta mielenkiintoisia kysymyksiä: Vaihtoehtoisilla hoidoilla ja Hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla minäkin hoidan kroonista sairauttani. Ilman leipää vatsa toimii paremmin. Miksi tätä ei hyväksytä? Miksi ei tueta? Miksi tuputetaan väkisin lääkkeitä? Miksi en saa tehdä valintoja hoitoni suhteen, jos on tietoa?

Nuo hyvät kysymykset voisit esittää hoitavalle lääkäriillesi. Itse olen muutaman diabeteshoitajan hampaisiin joutunut pyydettyäni heitä edes harkitsemaan hiilihydraatteja rajoittavan ruokavalion suosittelemista tyyppiin 2 diabeetikolle. Koska siitä on saatu niin hyviä kokemuksia ja lääkkeitä jopa on voitu luopua. Ilmeisesti he intoa puhkuen menivät tällaista ylilääkärille esittämään ja kovat haukut saatuaan purkavat nyt minuun pahaa oloaan. En ymmärrä diabeetikon Käypä hoito -suosituksia.

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:57:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Jos kokeilisit rasvadieettiä, niin huomaisit sen positiivisen vaikutuksen suorituskykyyn ja terveyteen.

Voin opastaa sinua jos haluat kokeilla.

lauantai, lokakuu 13, 2007 7:58:00 PM

Anonyymi sanoi...

Mikähän tuossa hiilihydraattien väkisinäsyötössä on se idea? Eiköhän järkevä ihminen osaa karsia hiilareita pois ruokavaliosta jos kiloja alkaa kertymään. Olemmeko niin avuttomia, että kaikkeen tarvitaan valtiovallan ohjausta? Itse olen turhaan Painonvartijoiden, Keventäjien ja ENE-dieettien jälkeen löytänyt homman joka toimii: Liikunnan lisääminen (ei sentään huippu-urheilutasolle asti!) ja hiilareiden rajoittaminen. Minulla toimii tosi hyvin 30 % hiilareita, 20 % protskuja ja 50 % rasvaa.

Seija

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:10:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Noin 20 % hiilareita on raja rasva-adaptoitumiselle. Eli pienempi määrä hiilareita olisi vielä parempi.

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Seija ilahdutti kertomalla onnistuneesta liikunnan ja ruokavalion yhdistämisestä. Onneksi olkoon! Olen varma, että tuloksesi ovat pysyviä jos kyseessä on koko elämäsi käsittävä projekti, jota on helppo toteuttaa ja sisältää mahdollisimman vähän rajoituksia ruokavalion suhteen. Muista noudattaa monipuolisuutta ja kohtuullisuutta rasvavalinnoissasi!

Seija kysyy: Mikähän tuossa hiilihydraattien väkisinäsyötössä on se idea?

Eiköhän tässä toteuteta monien kymmenien vuosien kokemuksella yhtenäistä valtakunnallista ravitsemussuositusta, johon perinteisesti kuuluu reippaanlainen hiilihydraattialtistus. Suosituksia kritisoidaan kautta linjan nyt varsin tomerasti. En tosiaankaan ole tässä yksin.

Aika pieneksi tuntee itsensä sen valtavan koneiston ja tutkijoiden eliitin äärellä, joka löytää perusteita vallitsevalle ravitsemuslinjaukselle. En usko totuuden löytyvän toisestakaan ääripäästä, johon mm. ahkera kommentoijani Jorma-Einari minut yrittää viekoitella, eli sinne rasvadieetin pariin. Totuus on jossakin keskivälissä, kuten monissa näissä elämän peruskysymyksissä. Pitää löytää se kultainen keskitie. Pidetään peukkuja, että Seija on sen löytänyt.

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:26:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Tiedätkö miten hiilihydraatit vaikuttavat lipoproteiini lipaasiin ja miten se vaikuttaa suorituskykyyn?

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:37:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep Jorma-Einari, nyt tiedänkin kuka olet! Voit nyt rauhoittua ja keskittyä kirjoituksiisi muilla keskustelupalstoilla ja foorumeilla. Me emme pääse samalle aaltopituudelle. Sinä et ymmärrä minua ja minä en ymmärrä sinua.

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:46:00 PM

Jari sanoi...

Jorma-Einari, kyllä Christer taitaa olla oikeassa suorituskyvyn suhteen. Lue Low-carbohydrate nutrition and metabolism -katsaus ja erityisesti kohta Low-carbohydrate diets and exercise.

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:52:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minä en elä, voin huonosti kohtuurasvalla, sitä pitää olla runsaasti ruokavaliossani (sianrasva on parasta, mutta kaikkia rasvoja monipuolisesti) ja sitten vähän hiilareita, tai ei ollenkaan tärkkelyksiä, mutta paljon muuta marjoja, vihanneksia ym. Me olemme yksilöitä. Sairaanhoidajaystävänäkin nikotteli ja sanoi, että sitten huudetan sulle, jos menee huonosti tolla omalla ruokavaliolla. Minä sanoin, että hiljaa ollaan kun menee huonosti suositusruokavaliolla ja pumpataan vaan sitten sairaan elimistöön lääkettä lääkkeen perään.

lauantai, lokakuu 13, 2007 8:53:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Jari tuestasi tässä kestävyysurheilijan hiilihydraattitarpeen esilletuonnissa. Täysin eri tilanne on todellakin sellaisella ihmisellä, jolla liikuntapanos jää aivan olemattomaksi. Hän ei minun mielestäni tarvitse niin paljon hiilihydraatteja kuin Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee. Olet tästä asiasta ansiokkaasti raportoinut omilla sivuillasi, Jari!

Eli, ei oteta hiilareita pois huippu-urheilijoilta varsinkin jos he harrastavat pitkänmatkan juoksua, hiihtoa, jalkapalloa, tennistä. Tunnen erään golfin pelaajan joka pärjää alle 20 % hiilareilla.

lauantai, lokakuu 13, 2007 9:01:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi elää monipuolisesti rasvoilla ihan kuten pitääkin. Tsemppiä!

lauantai, lokakuu 13, 2007 9:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olet sinä rohkea, mutta ne ohjeet joita olet minulle antanut ovat ainakin minulla hyvin toimineet. Tämäkään "propagandasi" ei jätä ketään kylmäksi.

Taas riittää maanantaina jutunaiheita työpaikalla!

Reijo

lauantai, lokakuu 13, 2007 11:21:00 PM

Anonyymi sanoi...

Raju kirjoitus! Paljon hyvää, mutta jotain sellaistaakin jota en ihan heti usko.

Diabeteksen suhteen olet oikeassa, minäkin pidän diabeetikon sokerialtistusta kauhistuttavana nykyisissä suosituksissa. Eiköhän siihen tule muutos aikanaan. Lääketehtaat painavat päälle, uusia diabeteslääkkeitä pitää saada käyttöön. Vähän tässä on ristiriitaiset tunnelmat töissä tällä hetkellä. Kohta on rajusti töitä ihan perusterveydenhuollossa jos tehyläiset toteuttavat joukkokoirisanomisensa.

Sitten voin vakuuttaa, että lääkärikollegan esilleottamat ongelmat tuon Mirandan kanssa ovat täyttä totta. Aivan älytön ohjelma!

Samaten olet täysin oikeassa tuon teollisuusruoan suhteen. Ainoa joka meidät pelastaa on kotona valmistetun ruoan nouseminen uuteen arvoon! Sen suhteen toivon, että teet töitä viimeiseen hengenvetoosi asti (sorry, tuli aika vahvasti sanottua).

Mutta sitten jokin asia mistä olen eri mieltä kanssasi, Christer: Korostat liiaksi hiilihydraattien turmiollisuutta. Laajan konsensuksen takia on niin helppo pistää rasvan syyksi suuret kansansairautemme (SVT, MBO, 2TDM). On tosi vaikeaa löytää noissa sairauksissamme kytköstä hiilihydraatteihin. Onhan siinä ennen kaikkea se kytkös rasvaisen ruoan, vyötärölihavuuden ja sydänsairauksien välillä. Vaikea tajuta miten voit mitätöidä 50 vuoden aikana tehdyt tutkimuslöydöt. Nytkö ovat silmäsi nähneet jotain niin veret seisauttavan vallankumouksellista, että rasva ei enää lihotakaan, vaan se on se hiilihydraatti joka on lihottanut meidät kaikki nämä vuodet? Hiilihydraattiko se tukki verisuonemme? Ystäväsi tohtori Tolosen inflammaatiofantasiat eivät myöskään oikein meikäläiseen pure!

Seuraan blokiasi suurella mielenkiinnolla, mutta nyt toivoisin, että rauhallisesti toisit esille ne tutkimusreferenssit ja tapahtumat, jotka saivat sinut kääntämään takkisi! Lupaan lukea ne vähintään yhtä tarkasti kuin blokiasi.

Tämä ei ole niin paha kritiikkiä kun ehkä se ensi silmäyksellä vaikuttaa, mutta kaipaan todellakin luettavaa hiilihydraattien vaaroista kansansairauksissamme.

Terveyskeskuslääkäri

sunnuntai, lokakuu 14, 2007 12:12:00 AM

Jari sanoi...

Arvoisa Terveyskeskuslääkäri, mitään kunnollista näyttöä rasvaisen ruoan (pl. teollinen transrasva), vyötärölihavuuden ja sydänsairauksien välillä ei ole koskaan ollutkaan. Konsensus näistä ei kerta kaikkiaan perustu näyttöön. Tai sitten se näyttö on salaista ja sitä ei ole missään julkaistu. Olen yrittänyt kerta toisensa jälkeen kysellä suositusten laatijoilta ja muilta asiantuntijoilta näytön perään, mutta he eivät sitä anna. Vilkaisepa vaikka kirjoittamani rasvamyytit.

Myöskin Gary Taubesin uusi kirja Good Calories, Bad Calories on ehdottoman suositeltavaa lukemista sellaisille, jotka luulevat konsensuksen perustuvan tieteelliseen näyttöön.

sunnuntai, lokakuu 14, 2007 8:10:00 AM

Jari sanoi...

Vielä jatkoa Terveyskeskuslääkärille. En missään nimessä usko, että hiilihydraattikuorma on ainoa kansantautien aiheuttaja, mutta näyttöä yhteydestä kyllä löytyy:

Low-Carbohydrate-Diet Score and the Risk of Coronary Heart Disease in Women

"A higher glycaemic load was strongly associated with an increased risk of coronary heart disease (relative risk comparing highest and lowest deciles, 1.90; 95% CI, 1.15 to 3.15; P for trend=0.003)."

High Dietary Glycaemic Load and Glycaemic Index Increase Risk of Cardiovascular Disease Among Middle-Aged Women

"Dietary glycaemic load (mean = 100; SD = 17) was associated with increased risk of CVD, adjusted for CVD risk factors and dietary variables, with a hazard ratio (HR) for the highest against lowest quartile of 1.47 (95% confidence interval [CI] 1.04 to 2.09; ptrend = 0.03)."

Glycaemic index, glycaemic load, and risk of type 2 diabetes

"In large prospective epidemiologic studies, both the glycaemic index and the glycaemic load (the glycaemic index multiplied by the amount of carbohydrate) of the overall diet have been associated with a greater risk of type 2 diabetes in both men and women."

Low glycaemic index or low glycaemic load diets for overweight and obesity

"Overweight and obese people lost more weight on low glycaemic index diets than on high glycaemic index or other weight reduction diets and their cardiovascular risk marker profile improved"

Dietary glycaemic index, glycaemic load, and the risk of breast cancer in an Italian prospective cohort study

"The relative risk (RR) of breast cancer in the highest (versus lowest) quintiles of GI and GL was 1.57 (95% CI: 1.04, 2.36; P for trend = 0.040) and 2.53 (95% CI: 1.54, 4.16; P for trend = 0.001), respectively."

sunnuntai, lokakuu 14, 2007 8:25:00 AM

Anonyymi sanoi...

Terveyskeskuslääkärille: Olen vetänyt 3 vuotta rasvaa ja lopettanut tärkkelysten syönnin, mutta muita vihanneksia, marjoja, juureksia syön runsaasti. Ei ole vyötärö suurentunut päinvastoin. Kerran parikymmentä vuotta sitten lääkäri kysyi minulta kierrolla olenko ryppännyt paljon kun minulla on rasvamaksa. En todellakaan ollut. Se rasvamaksa tuli HIILAREISTA! Joissain tutkimuksissakin niin on sanottu, luin tässä lähiaikoina.

sunnuntai, lokakuu 14, 2007 8:50:00 AM

Anonyymi sanoi...

Minun mielestäni Christer Sundqvist on ihan oikeilla linjoilla. Samaten tuo Jari. Silloin kun perunan syönnille aikoinaan kauan sitten oli tarvetta, se johtui siitä että ruoka oli niin yksipuolista ja energiaköyhää. Ne vähäiset vitamiinit ja mineraalit joita saatiin perunasta olivat ennen välttämättömiä, nykyisessä monipuolisessa ruokatarjonnassa perunan terveellisyys tältäkin osin on hyvin kyseenalainen. Tänä päivänä me liikumme niin vähän ja syömme niin paljon tiivistä energiaa. Peruna voi olla se elintarvike joka saa aikaan länsimaisen lihomisilmiön. Syödäänhän peruna aivan liian usein ranskanperunan epäterveellisessä muodossa. Nykyisessä yltäkylläisyydessä perunan, leivän ja makaronin jättäminen kokonaan pois ruokavaliosta ei johda katastrofiin. On ollut mukava seurata aiheen käsittelyä ja keskustelua. Jätettyäni itse perunan pois ruokavaliostani ja säästettyäni sen lähinnä harvojen juhlapäivien herkuksi olen huomannut painoni alentuneen 15 kiloa. Tietäisittepä miten minä olen yrittänyt laihduttaa kaikki nämä vuodet. Sellaista ei taida ollakaan jota en olisi kokeillut. Jos teillä on ylipainoa jättäkää tekni pois peruna ja ottakaa sen tilalle lisää lehtisalaattia. Mitään muuta ei teidän tarvitse ruokalautaselle tehdä kuin jättää peruna pois!

sunnuntai, lokakuu 14, 2007 10:49:00 AM

Anja sanoi...

Asiat ovat hyvin harvoin mustavalkoisia, eikä tätä ravitsemustakaan saisi sellaisena nähdä. Hiilareiden tarkkailu ei tarkoita sitä, että siirryttäisiin "tappavalle rasvaruokavaliolle", minkä katson kuuluvan kategoriaan "Atkins-demonisointi".

Minustakin diabeetikkojen käypähoito-ohjeet ovat kummalliset, samoin Diabetes-liiton ruokavali-ohjeet, joissa puhutaan päivittäisistä makeiden leivonnaisten syönnistä. Ruokavaliomuutoksen tehnyt ystäväni, vähän alta kuusikymppinen 2-tyypin diabeetikkomies, sai hiilaritietoisella ruokavaliolla painoan alas 30 kg ja insuliiniannokset murto-osaan. Mustamaalaamalla hiilaritietoisuutta estetään tämän kaltainen kehitys. Vahvasti sanottu, mutta ystäväni esimerkki kertoo, että ruokavali toimii. Ja tiedoksi, ei hän ole esimerkiksi leipää hylännyt kokonaan.

Hiilareitakaan ei pidä demonisoida, korjattavaa sen sijaan on nykyisessä yltiöliberaalissa suhtautumisessa esimerkiksi "herkutteluun, jota elämässä pitää olla" sekä leivän hypetykseen. Esimerkiksi kasvien lisääminen ruokavaliioon lisää

merkittävästi ruoan ravinteikkuutta, vaikkapa vähäravinteisen riisin, pastan tai leivän kustannuksella, pullasta ja makeisista puhumattkaan.

On ilahduttavaa, että Terveyskeskuslääkäri pohtii ja selvittää asioita.
Suosittelemme lukemaan esimerkiksi nämä teokset:

Vanhustyön keskusliitto, Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa.
(Käytännönläheinen ote vanhusten ravitsemukseen)

Luise Light: What to Eat, 2006.

Light oli mukana laatimassa USDA:n ruokapyramidia, ja kertoo kirjassa, miten sellaiseen oikein päädyttiin.
Turhautuneena sanoutui irti koko hommasta...

sunnuntai, lokakuu 14, 2007 11:54:00 AM

Tiedemies sanoi...

Pelkään, että taas heität hieman lasta pesuveiden mukana. Oliiviöljyä on ihan takuulla syytä käyttää aika joviaalisti, eikä kukaan ole vielä (monen kuukauden jälkeenkään) näyttänyt minulle, miksi rypsiöljy olisi jotenkin voita huonompi vaihtoehto.

Toki on niin, että rasvoja on demonisoitu turhaan ja että pahimmat rasvat löytyvät kasvipuolelta. Sieltä löytyy myös kiistattomasti hyviäkin rasvoja.

Koska energiaa kannattaa kuitenkin nauttia vain rajallinen määrä päivän aikana, ei sitä kaikkea sentään kannata voista ja laardista hankkia!

maanantai, lokakuu 15, 2007 4:21:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ei sitä rasvaa kyllä pysty päivässä niin kauheasti syömään, yli määränsä, jos on mukana protsut ja vihannekset (nälänhallinta pelaa). Ja se kylläisyyden tunne kestää kauan, ei tarvitse jatkuvasti olla jääkaapilla, kuten leivänsyöjäystävänä. Hiilareita transrasvoilla kyllästettynä sitä vasta ihminen pystyy mäsäyttämään jaaatkuuvaaasti....

maanantai, lokakuu 15, 2007 5:18:00 PM

Anonyymi sanoi...

Haluaisin muistuttaa, että nälänhallinta saattaa pelata vaikka söisikin suhteellisen runsaasti hiilihydraatteja. Ihmisten metabolia kun saattaa olla kovin erilainen. Se, että useimmilla karppaajilla nälänhallinta ei pelaa hiilareita syödessä ei tarkoita, etteikö niitäkin ihmisiä olisi, jotka voivat syödä hyvinkin hiilihydraattipitoista ruokaa ja kyetä silti syömään automaattisesti kulutuksen mukaan.

Lisäksi en oikein ymmärrä, miksi olisi niin yksiselitteisen hyvä asia syödä harvoin.

p

tiistai, lokakuu 16, 2007 9:52:00 AM

Anonyymi sanoi...

No juuri sitä tarkoitin, me olemme erilaisia. Monen vuoden kokeilujen jälkeen minulle sopii parhaiten 3-4 kertaa päivässä syöminen hiilaritietoisesti. Tunnen myös ihmisiä, jotka normisyömisellä pärjäävät ainakin nyt, eli eivät karta hiilareita. Mutta tunnen myös paljon ihmisiä, jotka syövät jatkuvasti ja VOIVAT HUONOSTI!

Siis ei mikään ole yksiselitteistä...

tiistai, lokakuu 16, 2007 10:49:00 AM

Anonyymi sanoi...

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa sanotaan näin (s. 7)

"Ravitsemussuositukset on laadittu väestötasolle terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ne sopivat sellaisenaan myös tyyppin 2 diabeetikoille ja henkilöille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla. Ne soveltuvat vain varauksellisesti yksilöiden ruoankäytön tai ravitsemustilan arviointiin ja ravitsemusneuvontaan, koska yksilöiden ravinnon tarpeen vaihtelut ovat suuret."

Mitä tarkoittaa kohtalaisesti liikkuva? Jos ei liiku, niin nämä suositukset eivät sovi? Ja jos eivät sovi, niin mitkä sopivat? Suositukset on tarkoitettu terveille aikuisille. Kuitenkin esimerkiksi vanhuksille ja laitospotilaille on ohjeet, jotka perustuvat juuri näihin samoihin suosituksiin. Missä on huomioitu yksilökohtainen ravinnontarve?

tiistai, lokakuu 16, 2007 11:21:00 AM

Anonyymi sanoi...

"Ne sopivat sellaisenaan myös tyyppin 2 diabeetikoille ja henkilöille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla."

Emävale!

tiistai, lokakuu 16, 2007 1:07:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minun mielestäni ravitsemussuosituksissa (niissä "virallisissa") ei oteta huomioon ihmisten yksilöllistä aineenvaihduntaa. Joillekin sopii hiilaripainotteinen ruokavalio, joillekin taas enemmän rasvoja ja protskuja suosiva. Mielenkiintoinen ajatus tuo, että vähän liikkuvien pitäisi syödä vähemmän hiilareita. Saattaa muuten pitää paikkansa ainakin omalla kohdallani. Ystäväpiirissäni on myös sellaisia, jotka siirryttyään hiilareista suosimaan protskuja ja rasvoja ovat laihduneet ja voivat paremmin. Kieltäkö lääkärikunta ja virallinen taho todellakin tämän hiilihydraattien rajoittamisen?

Protskujen suosija

tiistai, lokakuu 16, 2007 6:06:00 PM

Anonyymi sanoi...

Huomasin tällaisen uutisen, joka tukee sinun käsitystäsi hiilihydraattien rajoittamisesta.

Länsimainen ruokavalio ehkä rintasyövän riskitekijä

Runsaaasti perunaa, vaaleaa leipää ja muita suuren glykeemisen indeksin ja kuorman ruokia syövät saattavat sairastua rintasyöpään muita todennäköisemmin. Italialaistutkimuksessa havaittu yhteys saattaa selittyä insuliinilla, sillä suuri glykeeminen kuorma aiheuttaa myös suuren insuliinivasteen, mikä pitkään jatkuen saattaa edistää syöpien kehittymistä monellakin tapaa.

Tutkimuksen havainnot tosin rajoittuivat lähinnä normaalipainoisiin ja naisiin, joiden vaihdevuodet olivat vielä edessä.

Glykeeminen indeksi kertoo kuinka nopeasti ja paljon tietty ruoka-aine nostaa verensokeria ja lisää insuliinin eritystä. Glykeeminen kuorma saadaan kertomalla ruoasta imeytyvien hiilihydraattien määrä glykeemisellä indeksillä.

Käytännössä glykeemisen indeksin hyödyntäminen on hankalaa, sillä mm. ruoanvalmistustavat vaikuttavat ruokien glykeemisiin ominaisuuksiin. Vaikutus verensokeriin vaihtelee myös sen mukaan, minkä ruoan kanssa mitään ruoka-ainetta syödään.

Tutkimukseen osallistui 8 926 italialaisnaista, joista 289 sairastui rintasyöpään 12-vuotisen seurannan aikana.

Uutispalvelu Duodecim

Lähde: American Journal of Clinical Nutrition 2007;86:1160-1166

tiistai, lokakuu 16, 2007 10:59:00 PM

Jarkko sanoi...

jorma-einari: urheilijat eivät voi harjoitella tehokkaasti ilman korkeaoktaanista polttoainetta eli hiilareita. Tai tottakai voivat, mutta tankkien täytyminen kropan omien prosessien avulla on liian hidasta!! Tästä seuraa että palautuminen kestää liian kauan ja urheilija ei voi mitenkään olla kilpailukykyinen. Viralliset ravintosuosituksukset ovat tosi hyvät paljon liikkuville.

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 7:01:00 AM

Anonyymi sanoi...

Mitäpä, jos tätä "ongelmaa" lähtisi purkamaan sitä kautta, että mistä kaikki tai ainakin suurin osa asiantuntijoista on yksimielisiä.

Nähdäkseni seuraavista:

1. Kala on kaikkien mielestä terveellistä. (voi meitä kala-allergikkoja).
2. Kasvikset ovat kaikkien mielestä terveellisiä. (poisluettuna peruna)
3. Marjat ovat kaikkien mielestä terveellistä, joskin kaikkein tiukimmat karpit rajoittaisivat niiden määrää?
4. Hedelmät (ks. kohta kolme).
5. Yksimielisyys vallitsee myös siitä, että rasva on ihmiselle välttämätöntä. Vain määrästä ja laadusta ollaan eri mieltä.
6. Täysjyväviljatuotteet ovat parempia kuin muut viljatuotteet. Tästä ollaan yksimielisiä, vaikka osa onkin sitä mieltä, että on parempi olla kokonaan ilman viljaa.
7. kaikkien mielestä kotiruoka on terveellisempää kuin einekset.

Loppujen lopuksi luulen, että konsensuksen saavuttaminen ei olisi ensinkään mahdotonta, jos ihmiset vain yrittäisivät olla järkeviä ja tosiaan hyväksyä sen, että yksilölliset erot ruokavalion sopivuudessa ovat suuria. Ja keskimääräiselle ihmiselle tehdyt ohjeet eivät sovi kenellekään.

P

torstai, lokakuu 18, 2007 7:53:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tuohon *P*:n hienoon 7-kohtaiseen listaan voisi ehkä lisätä tarkennuksena kohtaan 2:

2. Maanpinnan yläpuoliset kasvikset ovat kaikkien mielestä terveellisiä. Sen sijaan maanpinnan alla kasvavat juurekset ovat kiistanalaisia erityisesti tarkkelyspitoisuutensa takia.

Muuten lista oli aivan kannatettava ja varsinkin tuo vetoamus järkevyyteen ja yksilöllisten erojen hyväksymiseen.

Kiitoksia lukuisista kommentteistanne. Esitän tämän asian ja siitä virinnee keskustelun tulevilla luennoillani eri puolilla Suomea. Kerron sitten miten viesti otettiin vastaan.

torstai, lokakuu 18, 2007 11:43:00 AM

Anja sanoi...

En kyllä aivan täysin suostuisi allekirjoittamaan tuota lisäystä maanpinnan alapuolisista kasviksista. Mielestäni ne ovat oikein hyvä osa ruokavaliota vai pitäisikö muka porkkanat, lantut, sipulit, retiisit tai punajuuret jättää vähiin? Jos pasta-annoksen korvaa näillä, eikö se ole monin verroin ravinteikkaampaa?

torstai, lokakuu 18, 2007 11:52:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Anja haluaa vielä kurkistaa maan pinnan alapuolelle. Hyvä niin, sen hän saakin toki tehdä. Jos kuitenkin kirjattaisiin toiveisiin, että maanpäälliset kasvin osat olisivat suositeltavampia, niin tämä voisi ohjata valistusta oikeaan suuntaan. Tiedemiehet ovat varsin yksimielisiä maanpäällisten kasvien terveysarvoista. Sen sijaan juuresten terveellisyys houkuttelee jo esille enemmän ristiriitaisiakin sanomia.

Vaikeata tämä ravitsemusvalistus.

torstai, lokakuu 18, 2007 12:06:00 PM

Anja sanoi...

Minulla ovat jalat maassa.

torstai, lokakuu 18, 2007 12:11:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Minä annan ajatuksen lentää.

torstai, lokakuu 18, 2007 12:13:00 PM

Anja sanoi...

Kumpaakin tarvitaan. :)

torstai, lokakuu 18, 2007 12:22:00 PM

Anonyymi sanoi...

Jännä juttu miten peruna herättää tunteita! Omakohtaista kokemusta on perunan lihottavasta vaikutuksesta. Ravitsemusterapeutti neuvoi syömään runsaasti terveellistä perunaa. Onhan siinä lautasmallissa peräti kolme keitettyä perunaa. Ne on tarkoitettu myös syötäväksi! Koska minulla on laiskasti toimiva vatsa minun olisi terapeutin mukaan erityisen hyvä syödä perunasosetta. Perunasosetta saa kaupasta kätevässä annospusseissa neuvottiin minua edelleen. Mihin tämä ohje johti? Sen lisäksi että vatsani meni entistä huonompaan kuntoon huomasi lihovani tuosta perunasoseesta. Heitin nuo sosepusit hemmettiin! Kun olen kohta vuoden verran elänyt kokonaan ilman perunaa se on johtanut paluuseen normaalipainoon ja vatsan parempaan toimintaan. Kyllä ne nakit ja lihapullat voi syödä täysjyväriisin kanssa tai sitten ihan vain pelkkien vihannesten kera. Miksi peruna tekee näin minulle ja monelle muulle? Miksi perunalla on niin tärkeä asema lautasmallissa?

torstai, lokakuu 18, 2007 4:00:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi (käyttäkää mielellänne omaa nimeä tai nimimerkkiä) ihmettelee perunan lihottavaa vaikutusta ja perin kummallista ohjeistusta ravitsemusterapeutilta. Kysyn Valtion ravitsemusneuvottelukunnalta miksi perunalla on niin tärkeä asema lautasmallissa. Kun tiedän tämän (pieniä aavistuksia minulla on itselläni toki) ilmoitan siitä täsmällistä tietoa.

Kiitos mielenkiintoisesta kommentista!

torstai, lokakuu 18, 2007 4:27:00 PM

Anonyymi sanoi...

Maanalaiset juurekset ovat talveksi säilöttyä kesää :)

torstai, lokakuu 18, 2007 6:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hienosti sanottu juureksista parahin Anonyymi! Talveksi säilöttyä kesää.

torstai, lokakuu 18, 2007 8:47:00 PM

Lihavuus on osa nykyaikasta elämäämme?

**

Uutistoimisto Reuters välittää tänään (17.10.2007) maailmalle aika mielenkiintoisen uutisen: ***Lihavuus ei olekaan lihavan itsensä ongelma.*** Koko ajan lisääntyvää lihavuusepidemiaa ei voi yksistään selittää sillä tavalla, että ihmiset elävät epäterveellisesti.

Brittitutkijat ovat kahden vuoden aikana pohtineet tätä asiaa oikein urakalla. Noin 250 tutkijaa ja ravintoasiantuntijaa on brittiläisen terveyslaitoksen ns. Foresight -ohjelmassa päässyt loppuraportin tekoon.

Tutkijoiden mukaan lihavuudesta ei ole yksittäinen ihminen vastuussa, vaan lihavuus on seurausta yhteiskunnan muutoksesta. Energiapitoista ruokaa on yllin kyllin tarjolla ja se on lisäksi varsin edullista. Koneet tekevät ne työt joihin ennen tarvittiin meidän lihastyötämme, modernit kulkuvälineet vievät meidät kätevästi paikasta toiseen ja sitten me istumme niin tavattoman paljon paikallamme.

Tutkimusta johtanut Sir David King, haluaa kerta kaikkiaan romuttaa myytin, että lihava ihminen on laiska ja rakastaa liiaksi ruokaa ja liikkumatonta elämää. Tämän myytin murskaamiseksi on nyt koostettu vakuuttava tutkimusaineisto.

Sir David King pitää yksilön vastuuta huomattavana, mutta koko lihavuusepidemia on liian monimutkainen kaatuakseen kokonaan yksittäisen henkilön kannettavaksi. Tutkimuksen löydökset ovat pistäneet sellaisen hälytyskellon soimaan, josta syystä voidaan odottaa realistisia toimenpiteitä lihavuuden torjumiseksi.

Lihavuusepidemian torjumiseen ja peruutusvaihteen saamiseksi päälle menee tutkijoiden mukaan vähintään 30 vuotta. Tänä aikana nähdään muutoksia, jotka tähtäävät hyötyliikunnan voimakkaaseen lisääntymiseen. Kansalaisia opastetaan kädestä pitäen liikkumaan enemmän ja siirtymään terveellisempien ravintolähteiden äärelle.

Veteraaniurheilija tervehtii tomeria brittitutkijoita ilolla. Liikkumattomuuteen houkutteleva elämäntapamme on tullut tiensä päähän. Mitä enemmän liikumme omakohtaisesti ja tarkkailemme mitä pistämme suuhumme, sitä vähemmän meillä on huolta lihavuusepidemiasta jatkossa.

Lähde: [Reuters Health, "Obesity a result of modern life", 17.10.2007](#)

Jari sanoi...

Jos lihomisen syy olisi vähäinen liikunta, niin kaikki vähän liikkuvat lihoisivat.

Jos lihomisen syy olisi epäterveellinen ruoka, niin kaikki epäterveellisesti syövät lihoisivat.

Kaukana taidetaan valitettavasti vielä olla oikeasta tiedosta.

torstai, lokakuu 18, 2007 9:35:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Jari. Uskoisin, että liikuntamyönteisempi yhteiskunta voisi omalta osaltaan olla hyvä tapa edistää kansalaisten terveyttä ja sitä myötä myös ehkäistä ylipainoa.

Ongelmana on ihmisten laiskuus. On niin ihana vain istua ja olla kuljetettavana. Liikkumattomuus on ISO ongelma. Epäterveellinen ravinto myös.

torstai, lokakuu 18, 2007 11:56:00 AM

PotkuPami sanoi...

"Hullu paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä". Tämä vanha sanonta voi kyllä osua pahasti omaan nilkkaan, kun kaikki arjen pyörittämistä helpottavat palvelut otetaan oitis käyttöön. Ihminen on totutettu asioimaan kotoaan käsin tietokoneella ja kaikenmaailman autokaistat sen kun yleistyvät. Vähintään autolla pitää päästä aivan oven viereen.

No tämä oli vähän kärjistettyä, mutta itse koetan pärjällä ilman autoa niin kauan kun se on mahdollista.

Olen tarkkaillut kriittisesti viime aikoina kriittisesti television mainontaa ja tehnyt aika karmean havainnon - emme tarvitse mitään näistä tuotteista oikeasti, joita päivittäin mainostetaan. Terveellisiä tuotteita ei juuri mainosteta. Tästä saa aivan vapaasti vetää palkokasvin sieraimen, onneksi tänä digiaikana pystyn kelaamaan muutenkin mainokset ohi tuossa tuokioissa.

perjantai, lokakuu 19, 2007 2:42:00 PM

PotkuPami sanoi...

Tämän hetken suosituin mainoslause; "Meidän äiti tekee teidän äitien ruoat" on saanut myös miespuolisen väestön huomioivan lauseen. "Meidän isi tekee teidän äitien lapset"

Ei voi mitään, tämä on huvittanut minua suunnattomasti aina kun näen näitä einesmainoksia (heh, heh)

perjantai, lokakuu 19, 2007 2:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hienosti kommentoitu Potkupami. Perinteisen kotona valmistetun ruoan lisääntynyt käyttö ja liikunnan vielä tomerampi edistäminen voivat pelastaa Suomen terveyskatastrofilta.

perjantai, lokakuu 19, 2007 4:37:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ei ihminen ole laiska, jos löytyy se oma juttu missä vain.

perjantai, lokakuu 19, 2007 9:06:00 PM

Leipäviikko

Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti! Tutustu sinäkin "Terveemmän Jussin" ihmiskokeeseen. Hän on vaihtanut margariinin meijerivoihin. Saarivaltion Villelle on annettu lupa käyttää voin ja kasviöljyn sekoitusta.

Nyt on meneillään leipäviikko. Kansallista Leipäviikkoa vietetään 15.–21.10.2007 ja kansainvälistä Leipäpäivää 16.10.2007. Leipä on perinteisesti kuulunut suomalaiseen ruokavalioon. Leipää on helppo ylistää, sillä leipä on hyvää ja ravitsevaa. Tässä joitakin

vinkkejä miten voitte leipäviikkoa viettää:

1) Käy siellä lähileipomossa ja osta sieltä jotain sellaista leipää jota et aiemmin ole kokeillut. Ajellessani eilen Sotkamosta kotiin pysähdyin useita kertoja taukopaikoille ja pyysin saada maistaa paikkakunnalle tyyppillistä leipää. Ihana makujen matka!

2) Tutustu vaikkapa kirjastossa leivän historiaan. Voi olla hieno kokemus elää hetki yhdessä sen elintarvikkeen kanssa, joka niin keskeisesti liittyy suomalaisuuteen.

3) Painonhallintaan leipä ei kovin hyvin sovi. Leipä ei pidä nälkää ja saattaa tarpeettoman paljon edistää insuliinintuotantoa. Syö kohtuullisia määriä leipää jos sinulla on taipumusta kerätä ylimääräisiä kiloja. Pistä niiden harvojen nautintohetkien aikana leipäpalojesi päälle reilusti voita.

4) Käykää Bagelsuon yläkoulussa (korppu.fi). Siellä on paljon hauskaa tarjolla leivästä!

Tiedemies sanoi...

Voin lisäksi voisi suositella vaikka silliä tai juustoa, että saa proteiiniakin.

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 1:12:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oikein hyvä ehdotus tuli Tiedemieheltä.

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 2:18:00 PM

Ville sanoi...

Ei kai tuo voikaan sentään painonhallinnassa auta? Onko aivan pakko ruveta käyttämään voita, kun margariini olisi paljon helpommin levittyvää?

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 4:55:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Terävä huomio Villeltä! Vaihtoehtoja on sinulla tasan kaksi:

1) Päivittäin pistät muutaman leivänpalan päälle ohuen kerroksen voita (ota paketti ulos jääkaapista puoli tuntia ennen käyttöä), joka tuo sen leivän maun sopivasti esille. Mutustelet leipääsi rauhassa.

2) Päivittäin pistät muutaman leivänpalan päälle ylähuulesi, salaatinlehden tai kurkun siivuja. Margariinia ei terveystietoinen kuluttaja pistä leivän päälle.

Voissa on paljon energiaa. Painoan tarkkaileva ei voi syödä paljon voita. Voihin tottunut kuitenkin huomaa, että voi tuo esille leivän ja ruoan maun paremmin niin, että sitä tulee syötyä vähemmän ja hartaammin! Voi voi siis tukea painonhallintaa tällä tavalla. Tähän ei margariini pysty!

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 5:12:00 PM

Ville sanoi...

Ihan hyvät ehdotukset Christeriltä. Entäs semmoinen helposti levittyvä voiversio, onkos sekin pannassa? Siihen on kai sekoitettu kasvisöljyä sekaan notkeutta lisäämään. Saarivaltiossa sitä myydään lähikaupassa semmoisella tuotenimellä kuin "Lurpak".

Eipä tuota tietty tule paljon käytettyä, jos leipää muutenkin nauttii kohtuudella.

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 5:32:00 PM

terveempi Jussi sanoi...

Olen tehnyt itselleni ihmiskokeen. Vaihdoin margariinin tavalliseen meijerivoihin kolmisen kuukautta sitten. Käytän voita leivän päällä ja ruoanlaittoon. Menehän tämä kaikkien ravinto-oppien vastaisesti, mutta mitä on tapahtunut? Olen yllättäen laihtunut 5 kiloa ja olo on mitä mainioin. Voita tulee pistettyä leivälle vähemmän kuin margariinia ja käytettyä ruoanlaitossa vähemmän kuin noita kasviöljyjä ja margariineja. Se on ilmeisesti johtanut siihen että saan vähemmän energiaa rasvoista. Muutenkin vointi on siis ollut hyvä. Pitäisikö minun olla kuolemanvarassa nyt? Kirjoitan nimimerkillä, sillä koskaan ei tiedä mitä fanaatikkoja täällä blogissa riehuu. Christerillä on minun sähköpostiosoitteeni mikäli haluatte tietää yksityiskohdista lisää.

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 5:34:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville ehdottaa kompromissina Oivariinin nimellä Suomessa myytävää voi-kasviöljysekoitusta. Hyväksytään tämä tuote, onhan siinä varsin paljon voita. Tämä on ruokakauppojen leipämaistijaisissa se suosituin rasvaveite. En ole vielä nähnyt yhdenkään leipäkonsulentin sortuvan margariiniin. Raportoikaa mikäli sellainen harvinainen tapaus sattuu tapahtumaan.

Heh, tuo "Lurpak" oli aika oivallinen nimi tuotteelle. Assosiaatiot menevät huiputuksen (ruots. att lura) ja pakkauksen suuntaan.

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 5:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Terveempi Jussi on sähköpostilla ja blogikommentilla kertonut rohkeasta ihmiskokeesta. Hän on vaihtanut margariinin voihin. Kokeen väliraportti on rohkaiseva. Nyt varmaan sait rohkeutta jatkaa koesarjaasi niin, että voi on osa elämänhallintaasi jatkossakin.

Onneksi olkoon!

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 5:51:00 PM

[Kauhistuttava karhutarina ja sen pohdintaa](#)

*

Viime päivinä olemme saaneet [sanomalehdissä](#) lukea miten raivostunut karhu raapi ja puri metsästäjän ja tämän kaverin sairaalakuntoon Ruotsissa Jämtlannin Lillhärjedalissa. Viikko tätä ennen karhu oli tappanut metsästäjän Valsjöbyssä.

Karhukanta Ruotsissa on kasvanut nopeasti ja Ruotsissa on nyt noin 2 500 karhua. Ruotsissa puhutaankin nyt hyvin paljon tästä tapauksesta ja pohditaan sitä onko metsissä turvallista liikkua.

Mielenkiintoisen lisän tuo keskusteluun ruotsalainen karhujen asiantuntija, joka epäilee yhdeksi syyksi karhujen harvinaisen aggressiiviseen käytökseen, metsämarjojen epätavallisen huonoa satoa paikka paikoin. Kun karhu valmistautuu asettumaan talviteloille, se syö erittäin runsaasti hiilihydraatteja marjojen ja kasvien muodossa. Näin se kerää talviunen varalle sitä tarpeellista rasvakerrosta. Pelkällä liharavinnolla karhu ei tule lihavaksi.

Ovatko karhut riippuvaisia sokerista, kysyy tunnettu virallista ravitsemusnäkemystä edustava ravintovalmentaja [Katarina Holm-Johansson](#) Ruotsista.

Varpu sanoi...

Kun karhukanta kasvaa (liian) suureksi, tulee pula luonnollisesta ravinnosta. Karhu häiriintyy luontaisesta ja alkaa lähestyä ihmisiä ravintoa etsiessään. Mikä on karhukannan optimaalinen määrä missäkin, sen tietänevät vastuulliset metsästäjät. Jos vain saavat EU:n byrokraateilta karhunkaatoilupia.

Toinen näkökulma asiaan lienee sitten ihmisen vieraantuminen villistä luonnosta. Aina ei tajuta varoa villieläimiä. Olen kuullut mestästäjiltä turisteista jotka pyrkivät ruokkimaan villinä eläviä karhuja eväittänsä jämillä...

Minusta ajatus karhun sokeririippuvuudesta on kyllä haettu Nalle Puh -kirjoista, joka vaikuttaa olevan useimpien naisten karhutietouslähde. :P

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 1:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Varpu toi tähän keskusteluun todella tärkeän näkökulman, eli ihmisen vieraantumisen villistä luonnosta. Kiitos!

keskiviikko, lokakuu 17, 2007 2:21:00 PM

Kananmunaus

Tarkoitushakuisella elintarvikepolitiikalla voidaan saada paljon tuhoa aikaiseksi. Niin kuin esimerkiksi tämän kananmunan suhteen. Suomen Sydänliitto on ehkä ainoa jäljellä oleva kananmunavihan linnake Suomessa: [*Sydänliiton suositus on enintään kaksi kananmunaa viikossa sellaisenaan.*](#)

Uskokaa nyt hyvät ihmiset, että kananmuna päivässä on parasta mitä voit tehdä terveytesi eteen! Tänään vietetään kansainvälistä kananmunan päivää. Minä ainakin ajattelin syödä muutaman ylimääräisen kananmunan.

Tietoa [Finfoodin sivuilta](#):

Kansainvälisen kananmunan päivän tarkoituksena on kertoa, että kananmuna on hyvä, edullinen ja terveellinen elintarvike, joka sopii jokaiseen ruokapöytään maanosasta ja maasta riippumatta. Joka maassa on oma tapa nauttia kananmunia: Suomessa ne syödään munavoina karjalanpiirakoiden kanssa, Ranskassa paistetaan suuria ohukaisia ja Espanjassa munakkaita. Meksikossa häränsilmäkananmunia nautitaan tulisen tomaattikastikkeen kanssa aamiaiseksi kun taas Japanissa munakas taiteillaan riisin kanssa sushiksi. Vaikka kananmuna on ainoa eläinperäinen elintarvike, jota syödään maasta ja kulttuurista riippumatta joka puolella maapalloa, sen kulutuksessa ja tuotannossa on mielenkiintoisia eroja maittain ja maanosittain.

Euroopassa **vähiten kananmunia kulutetaan Suomessa ja Kreikassa**, eniten Unkarissa, Tanskassa ja Ranskassa. Erot ovat isoja, sillä Suomessa kulutetaan reilu 150 munaa henkeä kohti vuodessa, Unkarissa taas puolet enemmän eli noin 300 munaa henkeä kohti vuodessa. Unkarilaisten kulutus ei kuitenkaan vedä vertoja maailman suurimmalle kananmunamaalle Meksikolle, jossa kulutetaan vuosittain yli 350 kananmunaa henkeä kohti. Hyvänä kakkosena Meksikon jälkeen on Japani. Kulutuserot selittyvät pääosin ruokakulttuurisilla seikoilla, sillä Meksikossa, Japanissa ja esimerkiksi Ranskassa kananmunia kulutetaan sekä aamupalalla että lämpimissä ruuissa.

Anonyymi sanoi...

Minä söin aamulla kananmunan ja taidan illalla syödä munavoita ruisleivän päällä :) nami, nami.

perjantai, lokakuu 12, 2007 6:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kananmunia syödään myös täällä.

Mökkihöperö

perjantai, lokakuu 12, 2007 6:23:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kananmunassa on lähes kaikki ravintoaineet mitä ihminen tarvitsee.

Suosittelen. Etenkin löysällä keltuaisella. Raaka valkuainen vähentänee biotiinin määrää.

maanantai, lokakuu 15, 2007 12:17:00 PM

Kommunikointia



Olen muutaman vuoden ajan kierrellyt Suomessa luennoiden ja jutellen ravinto- ja terveysasioista sellaisella hyvin keveällä ja humoristisella otteella. On ollut tilaisuuksia missä koolla on ollut terveyden ammattilaisia, arvokkaita ja asiansa tuntevia henkilöitä, on ollut kansalaisopistojen tilaisuuksia ihan tavallisille ihmisille ja tilaisuuksia missä en ole laisinkaan tietoinen yleisöni koulutus- ym. taustoista (kuten esimerkiksi eilen oli laita). Kun olen näille hyvin erilaisille ihmisryhmille esiintynyt, en ole juuri millään tavalla muuttanut käsikirjoitusta. Jos ei joku korkeasti oppinut henkilö jaksaa pelleilyäni katsoa, hän voi poistua takavasemmalle. Pelleilyn, huumorin ja viihteen joukkoon sijoitan sitten terveysvalistukseni.

Pitkään välitettyäni valistusviestini virallisella tavalla, siististi, korrektisti ja ennen kaikkea riskejä välttämällä, saatoin hetkittäin kokea onnistumisen iloa ja yleisö jaksoi mahdollisesti minua jopa kuunnella. Mutta se ei ole mitään verrattuna viimeaikaisiin tapahtumiin. Olen telkkarissa seissyt käsilläni, kävellyt kuntosaleilla polvisuojuksilla, jakanut yleisölle henkilökohtaisesti taatusti toimivia laihdutuspillereitä, kertonut sujuvasti Venäjän mafiasta, arvuutellut lapin riekkojen ja orpojen lasten kohtaloa. Ja kaikki on kiinteästi liittynyt ravitsemukseen ja terveyteen. Mitä tästä on seurannut? Joo, koen onnistumisen iloa tuhka tiheään. Pelleily, huumori ja viihde on ollut osa elämäni niin kauan kun jaksan muistaa ja lähiomaiset ovat tästä saaneet liiankin kovan taakan kantaa. Mitä en aiemmin ole uskaltanut, on tämän vaikean roolin sovittamista ihan tavalliseen ravinto- ja terveysvalistukseen.

Se mikä vetoaa minuun kaikkein eniten ovat ne puolihuolimattomasti lausutut spontaanit reaktiot yleisön joukosta tai ne puheensorinat minun esityksistäni, joita minun ei ehkä pitänytkään kuulla.

"olisipa ollut kamera, sillä milloinkaan tällä paikkakunnalla ei ole ollut näin nauravaa yleisöä"

"totta se on niin kuin tuo Christer väittää, terveelliset ruoat löytyvät 10 metrin päässä

kassasta"

"voi se sokerikin lihottaa, täytyy se uskoa kun se noin vakuuttavasti ilmaistaan"

" minulla on maha kipeä - nauroin niin paljon"

Suurena ihmeenä pidän sitä keikoillani esiintyvää valtavaa kommunikoinnin tarvetta yleisön suunnasta luennoitsijaan. Tilaisuuksissani on yleisöllä ollut valtava tarve saada ilmaista se oma ajatus ja tavallaan testata onko se oma ajatuskuvio laisinkaan oikeansuuntainen. Välillä tuntuu siltä, että tämä yhteydenpito halutaan kaikin keinoin estää. Ei pidetä soveliaana, että luennoitsija keskeytetään, pyydetään tarkennusta, että kuuntelija tai luennoitsija paljastaa ajattelunsa tuloksia spontaanisti. Meidät on opetettu niin korrekteiksi ja varsinkin silloin jos puhujalla on filosofian tohtorin arvo. Olen sanonut sen useille kuuntelijoilleni ja sanon sen nyt kaikille lukijoillekin: Lupasin itselleni, että en enää koskaan kirjoita tai puhu mitään niin monimutkaista kuin mihin pystyin tuossa tohtorin väitöskirjassani ja sen tiimoilta käydyssä keskustelussa. Siitä kirjasta tuli tarpeettoman monimutkainen ja puhuin aivan liian vaikeaselkoisesti. Monimutkaisuus olkoon elämästäni kaukana siitä hetkestä lähtien (vuonna 1987). Miksi tehdä asioita monimutkaisemmiksi kuin tarpeellista. Siksi minulla on tällainen yksinkertainen show ja tarpeen vaatiessa voin ottaa esille väitöskirjani ja näyttää pystyneeni johonkin monimutkaiseenkin (ja älylliseen) elämäni aikana. Nyt vallitkoon elämässäni selkeys ja paljastava yksinkertaisuus. Sekin on taito jota kaikki eivät koskaan opi hallitsemaan.

Ei teidän ole pakko näitä juttujani lukea. Tahtoisin kuitenkin tuoda esille joitakin sellaisia seikkoja joita olen havainnut kierrellessäni ympäri Suomea luennoimassa. Varmasti nämä ovat alan gurujen tietovarastoon kuuluvia asioita, mutta yksinkertaisena ihmisenä välitän ne nyt kuitenkin kaikille ihmisille:

1) **Säilytä katsekontakti.** Jutellessasi isolle porukalle pyri säilyttämään katsekontakti. Se ei tarkoita sitä, että katse tutkan lailla kiertää jatkuvasti yleisössä, vaan puhut vaikkapa kokonaisen lauseen jollekin yksittäiselle ihmiselle. Silloin saatat kokea sen molemminpuolisen kommunikoinnin suuren ihmeen toteutuvan myös yleisötilaisuudessa.

2) **Säilytä innostunut ote koko luennon ajan.** Luennoitsijan on helppo opetella ne tietyt rituaalit esityksen ensimmäisen viiden minuutin ajaksi. Mutta miten säilyttää into koko esityksen ajan? Se ei mielestäni tapahdu sillä tavalla, että luennoitsija jatkuvasti riehuu lavalla. Sekin voi pitemmän päälle muodostua kovin, kovin rasittavaksi. Itse saan intoa siitä jos kuvittelen itseäni kuuntelijaan rooliin koko esityksen ajan. Mitä minä seuraavaksi haluaisin kuulla? Joskus otan yleisön joukosta jonkun kohteen (anteeksi jos joudut kärsimään kohteenani olost!), ihmisen, ryhmän, jengin (varsinkin jos puhun nuorille) tms. Yhteistä näille on, että ne ovat olevinaan hieman välinpitämättömiä tai ehkä väsyneitä. Tiedän onnistuvani pitämään muun yleisön hereillä jos nämä "ongelmakohteet" eivät nukahda! Te tiedätte tuon satoja luentoja kuunnelleen ihmisen, joka tietää jaksavansa kuunnella viisi minuuttia illan esitystä, sitten ajatukset karkaavat talvirenkaisiin, veroilmoitukseen, henkilökohtaisiin asioihin jne. Miten pidän tuon kuuntelijan tarkkaavaisena? Jep, säilyttämällä tuon innostuneen otteen. Ja millä tavalla? Näin:

3) **Vaihtelu virkistää!** Tällainen luento on minulle kauhistus: seistään puhujan pöntössä koko ajan tai ladotaan niitä kalvoja heijastettavaksi valkokankaalle tai mahdottoman hienoin tehokeinoin varustetut PowerPointit säntillisesti klikataan esille videotykin kautta. Totta kai tiedon voi näinkin välittää, mutta ilman virkistävää vaihtelua ei pysy porukka

hereillä. Pääosan varastaa hieno tekniikka, ei niinkään se sanomasi. Minä kävelen paljon yleisön joukossa, akustiikan sallimissa puitteissa juttelen välillä salin takaosasta, välillä sinne sivuikkunaan päin tekee mieli mennä, vaihtelen äänensävyäni, juttelen hiljaisella äänellä tai sanon jotain oikein kovaa ja tomerasti.

4) **Ole avoin.** Älä pistä mitään esineitä (pöytiä, tuolia tms.) itsesi ja yleisön väliin. Pidän jopa käsien asentoa hyvänä tapana viestittää avoimuudesta. Nosta kädet navan yläpuolelle ja tehosta sanomaasi käsiä liikuttamalla, älä pane käsiä taskuun tarpeettomasti, edessä puuskassa olevat kädet antavat väärän viestin. Fiksusti puhutaan kehonkielestä. Älä milloinkaan päästä ristiriitaa syntymään kehonkieleksi ja sanomasi väliin. Yleisö rakastaa sellaista luennoitsijaa, joka ottaa hallittuja riskejä, aivan kuten normaalissa keskustelutilanteessa ystävien kesken. Kauheatahan se olisi jos jatkuvasti varoisimme sanojamme. Jos menee pieleen, korjaa virhe välittömästi. Jos joku on ymmärtänyt sanomasi väärin, vika on todennäköisesti sinussa, ei kuuntelijassa. Avoimesti ota huomioon väärinymmärryksen mahdollisuus ja tarkista ajoittain menikö sanoma oikealla tavalla perille.

5) **Pää pystyyn!** Kun 7-9 kg painoinen päänuppisi on aivan oikealla kohdalla, lähetät viestin yleisölle, että hallitset tilanteen. Jos pää painuu alas, olet luovuttanut, olet surkimus. Mitä kovempaa kritiikkiä saat yleisön joukosta kohdata, sitä korkeammalle nousee pääsi ja nokka osoittakoon ehkä poikkeavan paljon yläviistoon! Ole ylpeä sanomastasi, mutta älä kuitenkaan ylpisty. Onhan sanomasi nyt kritiikin muodossa koskettanut syviä kansantuntoja ja koetaan halua hieman tuuletella ajatuksia suuntaan ja toiseen. Ole siitä tyytyväinen. Kohtuuton ja väärinymmärryksestä johtuva kritiikki on tietenkin asia erikseen. Siitä selvittää ehkä murjaisemalla joku hauska vitsi. Saan varsin paljon palautetta sähköpostin muodossa luentokeikkojeni jälkeen. Joukossa on myös kriittisiä kannanottoja. Kritiikistä olen mielissäni, sillä sen varassa voin tarkistaa ja terävöittää sanomaani jatkossa. Pää pystyyn siis jos sinua kritisoidaan! Ja jatkakaa ihmeessä kritisoimistani!

Kerrataan tähän yhteyteen vielä ylläkäri Heikki Tikkasen hieno sanoma:

"Luento on parhaimmillaan oma itsenäinen esityksensä. Sellaisena pyydetty ja sellaisena pidetty. Kertaluontoinen tapahtuma, jossa luennoitsija parhaimmillaan laittaa peliin paitsi tietonsa asiasta ja taitonsa esiintyjänä myös kokemuksensa koko aihepiiristä. Luento on performanssi. Luennoitsijalla on omaa sanottavaa ja paljon sellaista hiljaista tietoa, jonka hän haluaa ilmaista kuulijoilleen ja jota ei oppikirjoista ja luentomonisteista löydy. Vaatimukset myös kuulijalle ovat kovat. Tieto, joka hyvästä luentoesityksessä tarkkaavaiselle kuulijalle tarttuu, ei löydy paperilta ennen esitystä eikä sen jälkeen. Se on esityksessä. Luentolyhennelmä tai monistepino joutaa tuolloin nurkkaan pölyttymään. Esityksestä muistiin piirtynyt mielikuva säilyy ja yhdistyy ennemmin tai myöhemmin kuulijan vanhoihin ja uusiin tietoihin. Siitä tulee huomaamatta osa kuulijan omaa osaamista. Kritisoimme usein luennoitsijaa, mutta osaammeko enää monistepinojen keskellä olla hyviä kuuntelijoita?"

Juuso sanoi...

Erinomaisia neuvoja esiintyjille! Positiivinen hulluttelu toimii, kun se sopii persoonaan. Siksi tuo pointtisi omana itsenä olemisesta lämmittää mieltä, kaikki kun eivät taivu (?) räiskyviksi ja mukaansatempaaviksi show-miehiksi. :D

Moni räiskyvämpikin persoona on varmasti myös aloittanut niistä kuivahkoista PowerPoint+puhujanpönttö-asetelmista. Mitä mieltä olet Christer, tulisiko harjaantumattomammankin esiintyjän ja asiantuntijan lähteä heti alkuun tuolle "rennommalle" esiintymislinjalle uskaliaasti, vaikka sitten epäonnistumisen uhalla? Vaiko laajentaa repertuaariaan vasta sitten, kun asia on todella hallussa, sanasta puhumattakaan? Vai onko mielestäsi kaikista tuohon "positiiviseen hullutteluun"? :)

maanantai, lokakuu 08, 2007 5:51:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Juuso on löytänyt neuvoistani jotakin kehityskelpoista. Voi miten mukavaa!

Pidän luennoitsijan tärkeänä ominaisuutena sitä, että hän on oma itsensä. Kuuntelija tuskin on tullut kuuntelemaan huonoa Jari Sarasvuon kopiota. Mieluummin hän kuuntelee sellaista luennoitsijaa, joka esiintyy omana itsenään vaikka ei olisikaan niin kauhean hyvä.

Rohkeasti väittäisin, että Power Point on pilannut monen luennoitsijan luontaisen esiintymiskyvyn. Vähemmän puhuneelle tutut ja turvalliset kalvot ovat turvallisempia ja niitä ei tarvitse olla monta (ydinasiat, iso tekstikoko, hyvin jäsennellyt). Harjaantumaton esiintyjä voisi esimerkiksi toimia näin:

a) Luennon alkuun hän pistää päälle kalvon missä on esityksen otsikko ja hänen nimensä sekä mahdollisesti hänen tittelinsä. Sitten hän ottaa rohkeasti askeleen tai kaksi eteenpäin ja juttelee yleisölle. Hän opettelee (ulkoa jos ei muuten onnistu) pienen tarinan, joka keskeisesti liittyy illan aiheeseen. Asia on niin tuttu, että hän osaa asian kertoa rennosti ja vapautuneesti, eikä hän tarvitse siihen mitään muistiinpanoja. Tämän viiden minuutin jutteluhetken aikana kuuntelijat muodostavat puhujasta oman käsityksensä, miten hän on pukeutunut, mikä on hänen äänensävyensä, onko rento vai jännittynyt, kannattaako jatkossa kuunnella. Ilman tätä lyhyttä tarinaa, esitys alkaa tavallaan liian raa'asti ja on hallittavissa vain todella kokeneen esiintyjän toimesta.

b) Kun varsinainen luento alkaa, epävarma luennoitsija ottaa esille toisen kalvonsa, johon hän on koonnut luentonsa pääkohdat. Hän ei lue kalvosta asioita suoraan vaan hän on tarvittaessa laatinut jokaisesta kalvosta oman pienen käsikirjoituksen, jota hän luontevasti pitää edessään. Katsekontakti kuitenkin mahdollisimman paljon yleisöön. Kolmannella rivillä istuvat ovat kiitollisimmat tuijoteltavat.

c) Noin 10 min välein kalvosulkeiset katkaistaan esim. kertomalla jokin aiheeseen sopiva lyhyt tarina tai vitsi, näytetään jokin sarjakuvahahmo, soitetaan aiheeseen sopiva musiikkipätkä. Pääasia on, että jotain muuta kuin pelkkää monotonista puhetta. Puhujapöntöstä on siirryttävä välillä pois, mikäli se vain akustisesti on mahdollista toteuttaa.

d) Luennon kestänyt puolisen tuntia on aiheellista ensi kerran kysyä onko tässä vaiheessa jotain kysyttävää. Jos kysymykset ovat vaikeita, voidaan sanoa kysymyksen olleen mielenkiintoisen, mutta siihen palataan luennon loppuvaiheessa kun vähän muita asioita on ensin käyty läpi (usein "unohdat" kuitenkin taktisesti oivallisella tavalla hankalat kysymykset tai saat riittävästi aikaa miettiä mitä hankalaan kysymykseen kannattaa sitten aikanaan vastata). Jos on jokin kysymys johon olet varmuudella kypsä vastaamaan, otat asian tietenkin käsittelyyn.

e) Pitkähkön kyselysession sattuessa kohdalle voi olla kiva pläjäyttää tuo toinen koontikalvo taas esille ja näyttää miten pitkälle ollaan nyt edetty luennossa ja jatkat sitten sujuvasti luentoasi.

f) Ei liian paljon asioita samaan luentoan. Loppuun on hyvä kehittää jokin mieleenpainuva ja puhujalle luontainen "hulluttelu" tai humoristinen juttu. Humoristiset tempaukset jäävät kuuntelijoiden mieliin. Ja erityisesti loppuun sijoitettu kuuntelijoita ilahduttava lopetusjuttu on mitä parhainta suhteiden hoitoa. Siinä voi olla jokin johtopäätös johon olet päättänyt käsitellessäsi tuota aiheitasi, jotain persoonallista ja mieliinpainuvaa, mielellään konkreettista ja arkista. Luentosi voi olla tylsä keskikohdiltaan, mutta alku ja loppu pitää olla superia!

Tästä voisi jutella pitempään, mutta olkoon tässä nyt edes jotain ajateltavaa Juusolle ja muille mestaripuhujille. Puhumista kannattaa harjoitella, mutta on ehdottomasti säilytettävä oma tyyli ja oma persoonallinen esitystapa.

maanantai, lokakuu 08, 2007 9:34:00 PM

Anja sanoi...

Onpa hyviä ohjeita!

Lisäisin tähän ihan aloitteleville luennoitsijoille muutaman perusasian. Huomioi käytettävissä oleva aika sekä kuulijakunta. Jos aikaa on 15 minuuttia, ei voi mennä kovin syvälle detaljeihin. Tunnin esitelmässä taas pitää olla paljon asiaa. On kiusallista, jos joutuu väkisin venyttämään esitelmäänsä. (Puheen suoltajilta se toki onnistuu, mutta kaikki eivät ole sellaisia...)

On myös hyvä muistaa, että vaikka kesken luennon tulisi totaalinen katkos. Kerta kaikkiaan unohtaa, mitä piti kertoa, sitä ei yleensä huomaa kukaan. Luennoissa voi pitää pitkänkin tauon, ilman että kukaan pitää sitä kummallisena. Tänä aikana voi kaikessa rauhassa koota ajatukset, selata vähän niitä tukena olevia kalvoja. Jos ei kuitenkaan muista, niin jatkaa jostain muusta ja palaa asiaan myöhemmin.

Anja

tiistai, lokakuu 09, 2007 11:18:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Anja osaa yleisölle puhumisen taidon. Ajan huomioiminen on tärkeää. Tahtoo unohtua todella hyviltä ja suosituilta puhujilta. Rajallisen ajan puitteissa pitää osata tiivistää se sanoma vaikka olisi kovinkin paljon sanottavaa. Olen ollut sellaisissa tilaisuuksissa puhumassa, jossa edetään tiukassa minuuttiaikataulussa. Sellainen joka puhuu itselleen varatun ajan yli, syö muilta puhujilta esiintymisaikaa. Ei kovin harvinaista.

Tauoissa ja puheen rytmityksessä on suuri salaisuus kätkeytyä. Kyllä minä usein unohdan mitä minun piti sanoa varsinkin jos yleisön reaktiot vievät minua tiettyyn suuntaan puheessani. Lyhyt tauko saattaa auttaa muistamaan jonkun tärkeän pointin. Taukoja ei pidä pelätä vaan käyttää hyväksi. Esimerkiksi jos minulla on jokin todella tärkeä tieto välitettävänä, saatan pitää pitkän tauon ja vasta sitten sanoa sen. Silloin yleisölle suodaan hienovaraisesti ikään kuin mahdollisuus taas herätä vastaanottamaan tietoa.

En milloinkaan tee puheilleni tarkkaa käsikirjoitusta ja vaikka sen joskus olen tehnyt, huomaan jättäneeni käsikirjoituksen kuitenkin käyttämättä. Minulle on niin paljon tärkeämpi asia tuo suora kommunikointi yleisön kanssa kuin sanantarkka asian toistaminen paperista. Tärkeä ohjeistus voidaan jakaa erikseen yleisölle etukäteen. Otsikot ja ydinsanat minulla on paperilla tai kalvoilla (videotykillä näytän).

Käykää erilaisilla luennoilla. Jokaisesta luennosta oppii jotakin uutta ja on niin ihana kuunnella hyvää luennoitsijaa, että yksikin hyvä luennoitsija vuodessa lääkitsee ne satojen kehojen esiintyjien aiheuttamat traumat. Luento on performanssi sanoo lääkäri Tikkanen.

tiistai, lokakuu 09, 2007 12:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Selkeää ohjeistusta puheita pitäville. Saat mielelläsi jatkaa tuon asian käsittelyä sillä siinä olet tosi hyvä.

keskiviikko, lokakuu 10, 2007 10:15:00 PM

[Puskan tuska - Diabeetikkoja kohta puoli miljoonaa](#)

Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska puhuu tänään (2.10.2007) järjestyksessään [17. Valtakunnallisilla Terveysliikuntapäivillä Tampereella](#). Suurena huolenaiheena on kakkostyyppin [diabeteksen](#) räjähdysmäinen lisääntyminen Suomessa.

Väestötutkimusten perusteella tyyppin 2 diabeetikkojen lukumäärä on viimeisen 20 vuoden aikana lisääntynyt noin 70 prosentilla. Väestötutkimukset osoittavat myös sen, että yli puolet diabeetikoista ei ole tietoisia sairaudestaan. Kun nämä tutkimustiedot ynnätään saavuttaa kakkostyyppin diabeetikkojen lukumäärä ensi vuonna 500 000 rajan. Tämä luku mainitaan myös [Suomen Diabetesliiton](#) julkaisemassa kirjassa **Diabetesbarometri 2005**

(Winell K, Reunanen A).

Diabetes tuo mukanaan paljon erilaisia seurausvaikutuksia, joten epäsuotuisa kehitys tulee jatkuessaan olennaisesti vaikuttamaan suomalaista kansanterveyttä huonontavasti ja aiheuttamaan suuria lisäkustannuksia. Pääjohtaja Puskan mukaan tällainen kehitys on kuitenkin täysin mahdollista pysäyttää ja kääntää laskuun. Se vaatii kuitenkin olennaisia muutoksia niin väestöltä kuin päätöksentekijöiltä.

Näin saadaan suomalaisten diabetesluvut kääntymään laskuun:

- päivittäisen liikunnan olennainen lisääminen (ihmisen elimistö on luotu liikkuvaksi)
- vähennetään energiatiheiden ravintoaineiden nauttimista (suositaa kevyempiä vaihtoehtoja ja vähennetään napostelusyömistä)

Liikunnan lisäys ja ravintomuutokset merkitsevät tehokkaampaa painonhallintaa, sillä diabetes on yhteydessä lihomiseen. Yhteiskunnallisen päätöksenteon puolella tulee helpottaa kaupunkisuunnittelun, liikennejärjestelyjen ja liikuntapaikkojen ym. avulla ihmisten liikkumista. Työpaikka- ja koululiikunta ovat myös tärkeitä keinoja. Ravintopolitiikassa tulee suosia terveellistä syömistä niin joukkoruokailussa kuin kotona. Ruoan arvonlisäveron alentamisessa tulisi suosia kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä muita terveellisiä vaihtoehtoja.

Minun mielestäni pääasiassa aivan verrattomia ohjeita tärkeältä terveysvaikuttajalta. Sellaista napostelukulttuuria kuin Suomessa esiintyy, ei tavata muualla kuin ehkä USA:ssa. On hyvä, että tälle asialle saatiin jyrkkä tuomio. Kevyempien vaihtoehtojen suosiminen on linjassa Kansanterveyslaitoksen aiempien lausuntojen kanssa. On toki sellaisia ihmisiä joille kevyttuotteet eivät ollenkaan sovi (sekoittavat nälänhallinnan, aiheuttavat allergioita ja tulehduksia). Heitä ei pidä väkisin sovittaa tähän kevytlinjausrintamaan. Heille jätettäväksi vaihtoehdoksi täysrasvaiset tuotteet kasviksineen, marjoineen ja hedelmineen. Maistuvaa ruokaa on syytä opetella syömään pienempiä annoksia. Tupakoimattomuutta Pekka Puska ei muistanut mainita, mutta tupakan suurena vastustajana hän sallinee minun lisätä tämänkin turmiollisen terveyttä nakertavan seikan tähän valistussanomaan. Ja muistakaa todellakin liikkua. Sitä parempaa lääkettä ei ole!

Lähde: [Kansanterveyslaitoksen nettisivut, 2.10.2007](#)

jorma-einari sanoi...

Kakkostyyppin diabetes johtuu siitä, että elimistö ei osaa käyttää rasvaa kunnolla energiaksi. (Tätä lääketeollisuus/lääkärit eivät voi kertoa)

Näin ollen vähähiilihydraattinen ja korkea(eläin)rasvainen dieetti on ainoa järkevä keino kakkostyyppin diabeteksen ehkäisyksi ja parantamiseksi.

Ruoan arvonlisäveron alentamisessa tulisi suosia eläinrasvaa ja eläinproteiinia.

tiistai, lokakuu 02, 2007 1:44:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kevyttuotteita kun syödään, niin varmasti napostellaan.

tiistai, lokakuu 02, 2007 4:51:00 PM

Anonyymi sanoi...

Mietin tässä tota jorma-einarin ajatusta. Vähän ajatusleikkiä tähän lisää. Entä, jos ihminen söisi vain lihaa, kalaa, munia, maitoa/piimää muuten mahd. käsittelemättöminä ja siis päät ja sorkat mukana, sekä vähän voikukanlehtiä ja

luonnonmarjoja satunnaisesti lisäksi, niin iskisikö diabetes tällä ruokavaliolla? Luulen, että ei iskisi. Entäs keripukki:) Muistan lukeneeni kyllä, että joissain eläimen sisäelimissä olisi myös C-vitamiinia?

Maallikko

Siis vilja olisi pois ruokavaliosta.

tiistai, lokakuu 02, 2007 5:11:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tulin äsken kotiin luennoilta Eurassa. Sielläkin diabetes puhutti pitkään. Diabeteshoidossa puhaltavat sillä lailla uudet tuulet, että potilaat ja vanhemmat osaavat kysyä vaihtoehtoja diabeetikon ruokavalioon. Sitä ei vielä järin paljon anneta sitä ohjeistusta, mutta aika olisi kypsä vaihtoehtojen (hiilihydraattitietoinen ruokavalio) tarjontaan. Kansalta loppuu jo usko näihin virallisiin ravitsemussuosituksiin. Olemmeko valmiita sitten kun kutsu käy VHH-valistukseen diabetesilloissa?

Maallikon tarjoama ruokavalio voisi toimia hyvin diabeetikolle. Luonnonmarjoja ei voi olla kehumatta. Loistavaa asua Suomessa!

En ole aivan varma, mutta muistaakseni raakoja hylkeen ja jääkarhun sisäelimiä ja rasvaa syömällä voi tyydyttää C-vitamiinin tarpeensa. Muistaako joku tarkemmin?

tiistai, lokakuu 02, 2007 10:24:00 PM

Anonyymi sanoi...

Juuri tulin diabeetikon luota kylästä. Hän sanoi, että yritetään ruokavaliolla pitää sairaus kurissa, että ei tarvitse pistää insuliinia. Hänelle on neuvottu, että rasva se paha, paha on, mutta sokeri ei ole niin paha.

Minä söin kermat ja marjat kermakakun päältä, hän taas sokeriakun pohjan ja hillon:) Ja sanoi, että syö myös sen seitsemän leipäpalaa päivässä...

Niin ja sanoi, että sitten on helpompaa (sanovat), kun pistetään insuliinia ja voi syödä rajoituksitta mitä haluaa...

keskiviikko, lokakuu 03, 2007 8:52:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Laitoin viestiä aikaisemmin, mutta ei tainnut mennä perille.

Lääketehteen mukaan c-vitamiinin puutos aiheuttaa keripukin.

Tieteen mukaan lihansyöjä ei tarvitse c-vitamiinia yhtään.

tiistai, lokakuu 09, 2007 8:53:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Äkkiseltään kuulostaa Jorma-Einari aika kovalta väitteeltä. En tyrmää ajatustasi, mutta lihassa ei minun tietääkseni ole kovin paljon C-vitamiinia. Monella lihaa syöväällä eläimellä on kyky valmistaa C-vitamiinia itse, muistaakseni maksassa. Olisikohan ihminen ja apinat (kädelliset) nisäkkäistä ainoita joilta puuttuu kyky itse valmistaa C-vitamiinia? Syynä pidetään geenien kopiointivirhettä. Ainakin tällaisen selitysmekanismiin kuulin erällä evoluutioteorian luennolla. Ihmisen on saatava C-vitamiininsa pääosin kasveista ja hedelmistä.

Muinaiset inuiitit lienevät todella mielenkiintoisia sen suhteen, että he söivät pääosin eläinruokaa ja eivät juuri ollenkaan kasviksia ja hedelmiä. Oletetaan heidän saaneen C- ja muut vitamiinit raa'asta hylkeen ja jääkarhun lihasta ja sisälmyksistä (maksat!). Ymmärtääkseni lihan kypsytys tuhoaa sen sisältämän vähäisen C-vitamiinin.

Mielenkiintoista...

tiistai, lokakuu 09, 2007 9:29:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Lihansyöjän ei tarvitse saada c-vitamiinia mistään.

Lihansyönti ohittaa c-vitamiinin tarpeen.

Liha ja eläinrasva ovat parhaat vitamiinien lähteet.

Kuitukin on turhaa, jopa haitallista.

Jääkarhun maksa on myrkyllistä.

tiistai, lokakuu 09, 2007 11:42:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jorma-Einarin kommenttiin "Lihansyönti ohittaa c-vitamiinin tarpeen" kaipaen hieman täsmennystä.

Jääkarhun maksa sisältänee runsaasti A-vitamiinia, mutta ei sentään myrkkyä.

Pidän edelleen sitruhedelmiä (appelsiini, sitruuna, greippi), kotimaisia marjoja (ruusunmarja, tyrni, mustikka), vihanneksia (paprika, parsakaali, lehtikaali) ja muita kasviksia (persilja, nokkonen) ylivoimaisina C-vitamiinin lähteinä.

Onko sinulle tuttu Finelin ruoka-aineiden koostumustietokanta?

keskiviikko, lokakuu 10, 2007 12:28:00 AM

Jorma-Einari sanoi...

Kasvissyöjä tarvitsee c-vitamiinia kollageenin muodostamiseen. Lihansyöjä saa kaiken tarvittavan lihasta.

Jääkarhun maksassa a-vitamiinia on niin paljon, että se on myrkyllistä.

keskiviikko, lokakuu 10, 2007 8:27:00 PM

Imperiumin vastaisku

*

Tämän kirjoituksen kommentointi on yllättävän vilkasta!

Eiliseen [kolesterolikirjoitukseeni](#) liittyen huomaan tänään [Reutersin uutistoimiston](#) kirjoituksen kolesterolista lääkeyhtiö Pfizerin kannalta. Ajatusmaailma on tyystin erilainen kuin se mitä lääkäri ja kirurgi Ralf Sundberg edustaa. Pääroolissa ovat statiinit ja "hyvän" (HDL) sekä "pahan" (LDL) kolesterolin idea on jalostettu äärimmilleen.

Ykköisleiri tutkii, hutkii ja selostaa asiaa näin:

"Hyvän" kolesterolin puuttuminen ennustaa aina sydänriskiä. Reutersin toimittaja Gene Emery on lukenut 26.9.2007 ilmestyneen tutkimuksen. Keskeinen löydös on, että hyvän kolesterolin määrä veressä on tärkeä mittari sydänsairauksien ennustuksessa riippumatta siitä kuinka alhaiseksi paha kolesteroli saadaan lääkaineilla.

Noin 9700 potilasta oli käyttänyt Pfizer -lääkeyhtiön Lipitor -nimistä kolesterolia alentavaa lääkettä. Riippumatta siitä miten alhaiseksi LDL-kolesteroli saatiin lääkkeellä,

tärkein sydänterveyttä ennustava tekijä oli HDL-kolesterolin korkea taso. Tohtori Philip Barter Sydneyn Sydäntutkimusyksiköstä pitää tätä tulosta merkittävänä, sillä nyt on todellista näyttöä siitä, että riski saada sydänkohtaus on todellinen, jos HDL-kolesteroli on liian alhainen. Ei riitä, että alennetaan LDL-kolesteroli, täytyy myös huolehtia HDL-kolesterolin riittävästä määrästä.

Lääkäreiden on jatkossa erityisesti huomioitava tämä alhaisena pysyttelevä HDL-kolesteroli, sillä sen roolina pidetään "pahan" LDL-kolesterolin kuljettaminen takaisin verisuonista maksaan. (Eilisessä jutussa lääkäri Sundberg piti tätä LDL/HDL -liikennettä elimistön normaalina tapana reagoida muuttuneisiin olosuhteisiin).

Lääkeyhtiön rahoittama kolesterolitutkimus julkaistiin tohtori Barterin ja kollegoiden toimesta arvovaltaisessa New England Journal of Medicine -lehdessä. Hänen mielestään on nyt lopultakin näytetty toteen, että ajatuskuvio LDL-kolesterolin mahdollisimman alhaisesta tasosta on umpikujassa. On lopullisesti tyrmäyttävä ajatus siitä, että jos LDL-kolesteroli saadaan mahdollisimman alas, ei ole merkitystä sillä miten alhaiseksi HDL-kolesteroli jää. (Lääkeyhtiöiden pulmana ja vaikeana todistustaakkana on ollut löytää tarpeeksi vakuuttavaa näyttöä LDL-kolesterolin keinotekoisien, lääkkeellisen alentamisen eduista. Ongelmana on nimittäin, että lääkekokeilut missä samanaikaisesti kohotetaan HDL-kolesterolia ja alennetaan LDL-kolesterolia ovat epäonnistuneet. Olisi niin valtavan hienoa, jos pelkkä LDL-kolesterolin alentaminen riittäisi. Lääkäri Sundbergin logiikan mukaan tämä ei olisikaan tarpeellista eikä myöskään mahdollista. Keinotekoinen puuttuminen elimistön omaan säätelyyn voi olla kovin kohtalokasta. Niinpä HDL-kolesterolia lisäävät lääkkeet ovat aiheuttaneet vakavia sivuoireita.)

Ihan hyvä vaihtoehto on tukea lääkehoitoa (LDL-kolesterolin alentaminen) liikunnalla ja laihtumisella.

Miltä vaikuttaa tämä ykkösleirin lähestymistapa kolesteroliongelmaan?

Anonyymi sanoi...

Olen näiden sivujen vakiolukija, mutta en ole ennen sivuja kommentoinut. Toivottavasti onnistun tässä! Nämä kaksi viimeisintä kirjoitusta oli todella mielenkiintoisia. Sinulla on taito kärjistää asetus sopivasti ja pidän erityisesti tuosta leirijattelustasi. Minäkin olen joskus ajatellut asioita ykkös- (virallinen lääketiede) ja kakkos-leirin (vaihtoehtoiset ratkaisut) kannalta.

Lähinnä tässä tulee nyt mieleen asetus kovat arvot vastaan pehmeät arvot. Lääketehtaat edustavat näitä kovia arvoja joissa tuijotetaan tiettyjä raja-arvoja, lasketaan raja-arvot tietyn rajan alle ja sanotaan, että nyt ollaan terveyttä edistämässä. Sehän näkyy siinä mittarissa, sillä tavalla että nyt potilaan on oltava terve kun saadaan tietty teoriaa tukeva mittaustulos. Voidaan tiettyyn vaivaan myydä lääke joka parantaa potilaan. Se että lääke samalla aiheuttaa kymmeniä muita vaivoja ja hankalia sivuvaikutuksia ei kiinnostaa lääkeyhtiötä. Pääasia että lääke paransi sen mitä luvattiin, eli laski LDL-kolesterolin tietylle tasolle. Jollakin toisella lääkkellä voidaan sitten lieventää sivuvaikutuksia ja taas myhäilee lääketehaan myyntipäällikkö! Jos potilas kuitenkin kuolee ennen aikaisesti sydänkohtaukseen on ainakin yritetty hoitaa tilanne parhaimmalla mahdollisella lääkkeellä. Auta armias jos lääkäri suosittelisi esimerkiksi kalaöljyjä statiinien sijaan ja potilas kuolisi sydänkohtaukseen. Lääkäreitä voitaisiin silloin syyttää hoitovirheestä. Jos hän suosittelee statiineja ja potilas kuolee on ainakin yritetty hoitaa potilasta parhain mahdiollisin keinoin ja lääkäri välttyy hoitovirheestä syytelyltä. Statiineista huolimatta potilaan olo voi olla siis ihan karmeaa tai sairaus voi edetä entistä pahempaan suuntaan.

Pehmeitä arvoja edustaa tuo ruotsalainen lääkäri, joka antaa potilaan oman elimistön korjata tilanne esimerkiksi ruokavalion tai liikunnan tai laihtumisen avulla. Tohtori Tolosen edustama ravitsemushoito on tällaista pehmeää hoitoa. Siksi häntä varmaan lääkäripiireissä haukutaankin niin valtavasti. Kuitenkin luulisiin että Tolosen aika tulee vielä ryminällä. Tajutaan selkeästi että terveellistä ruokailua tuetaan ravitsemushoidolla silloin kun ihminen sairastuu. Ei pumpata ihmisen täyteen lääkemyrkkyjä joilla on kaikenlaisia sivuvaikutuksia, vaan annetaan elimistölle mahdollisuus itse korjata itsensä.

Anteeksi tällainen pitkä selitys, mutta olisi mukava tietää näetkö sinäkin Christer tämän asian tällaisena vastakkainasetteluna: kova vastaan pehmeä hoito.

Kirjoitti Sinunkaupat

maanantai, lokakuu 01, 2007 2:17:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Sinunkaupat erinomaisen kiinnostavasta kommentistasi. Lupaathan ryhtyä vakiokommentoijaksi?

Totta puhut! Kysymys on minun mielestäni tästä asetelmasta:

- * kovat arvot
- * pehmeät arvot

Tohtori Tolonen on minulle sillä tavalla tuttu, että olen tehnyt hänen kanssaan yhteistyötä. Yksityiskohtiin en halua mennä, mutta pidän Tolosta nerokkaana miehenä. Hän on ollut edellä aikaansa ja on vähitellen saamassa myös lääkärikunnalta arvostusta pyrkimyksistään korostaa tuota ravitsemushoitoa. Tolosessa on valitettavan paljon ikäviäkin piirteitä, mm. valtava kaupallisuus ja itsepäisyys.

Jotkut hoitavat kolesteroliongelmansa kuntoon syömällä mahdollisimman paljon rasvaa ja proteiineja sekä välttelemällä hiilihydraatteja. Siis täysin päinvastoin mitä koululääketiede neuvoo tekemään. Minulla ei ole syytä epäillä rasvaintoilijoiden asian totuudenmukaisuutta. Voisiko tässä olla kyse siitä, että maksan oma kolesterolintuotanto laskee huomattavan paljon silloin kun ryhdytään mässäilemään rasvoilla ja nettovaikutus onkin lopulta elimistölle edullinen? En tiedä? Minä vaan kysyn.

Joltakin lääkäriltä olisi mukava saada jokin kommentti tähän kolesterolijuttuun. Voi kirjoittaa nimimerkillä jos ei halua nimeään julkisuuteen. Tärkeää olisi saada tähän lisää selvyyttä. Biokemistinä ja biologina tiedän itse miten sopeutuvainen elimistömme on erilaisiin aineenvaihdunnallisiin olosuhteisiin. En laisinkaan ole innostunut sellaisista lääkkeistä, jotka katkaisevat jonkin aineenvaihduntareitin tai vievät väkisin jonkun metabolian eri suuntaan kuin elimistössä normaalisti vallitsee. Statiinit ovat mielestäni erittäin kyseenalaisia lääkkeitä.

Kiittäen arvokkaasta kommentista, christer

maanantai, lokakuu 01, 2007 2:48:00 PM

Anonyymi sanoi...

Eräälle 85-vuotialle sukulaisnaiselle määrätin statiineja puolitoista vuotta sitten. Ja tuli jäsenet kipeäksi, kova särky, piti auttaa ylös sängystä. Käveleminen vaikeutui. Muisti huonontui.

Kävi justiin lääkäriellä, kuulemma paikkakunnan paras lääkäri. Lääkäri sanoi, että statiineja ei voi lopettaa, kun kolestroli on juuri lääkkeillä saatu alas. Toinen juttu olisi, jos kolestroli olisi alentunut muilla keinoin.

Tarvitseeko näi vanha nainen todella statiineja?

maanantai, lokakuu 01, 2007 4:31:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Minun mielestäni on kauheaa ahdistaa iäkästä naishenkilöä lääkkeillä joita hän ei todellakaan tarvitse.

Mitä mieltä te muut olette?

maanantai, lokakuu 01, 2007 7:21:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Jos terveelliset elämäntavat nostavat tai laskevat kolesteroliarvoja, niin se on vain hyvä asia.

anonyymi, jos tuo oli paikkakunnan paras lääkäri, niin minkäköhänlaisia ne muut lääkärit ovat? :-)

Ja kukaan ei tarvitse statiineja.

maanantai, lokakuu 01, 2007 7:21:00 PM

Anonyymi sanoi...

Vakiolukijoita löytyy myös lääkärikunnasta. Olen sellainen tavallinen terveyskeskuslääkäri. Perustyö vie suuren osan ajasta. Vapaa-aikana on tapana hiukan seurata tutkimustöitä. Kolesterolista on ollut pakko lukea ihan oman uskottavuuden takia ja potilaiden jatkuvasti asioista tietoa kysyessä.

Periaatteessa sinulla on hyviä pointteja, etkä sinä ymmärtääkseni romuta kolesteroliteorian rakenteita. Epäilet ihan aiheesta ravinnosta saatavan kolesterolin osuutta veren rasvaprofiilin kehittymisessä. Se on sinulla paljon vahvempi alue kuin meikäläisellä, joten siitä en lähde kiistelemään. Jopa haluaisin sinua varovaisesti tukea ajatuksessasi, että ravinnolla on sinänsä aika pieni rooli tässä SVT:ssä. Sen sijaan haluan tuoda esille niitä seikkoja, jotka vahvistavat minun mielestäni valistustyötä korkeaan kolesterolia vastaan. On pakko kehottaa potilasta jopa harkitsemaan lääkettä SVT:een jos mm. tällaiset kriteerit täytyvät:

Kohonnut LDL-kolesteroli, matala HDL-kolesteroli, korkeat triglyseridit, tupakointi, ylipaino, liikkumattomuus, korkea verenpaine, diabetes, perinnölliset tekijät, potilaan ikä.

Varmaan näitä kriteerejä on enemmänkin, tässä vain tärkeimmät. Tahdon tällä sanoa, että kolesterolia ei voi irroittaa yhteydestä, on niin paljon muita asioita jotka vaikuttavat SVT:ssä.

Perintötekijät määrittelevät sen miten paljon maksa tuottaa kolesterolia ja sen mitenkä paljon kolesterolia imeytyy suolistossa. On taatusti sellaisia potilaita, jotka pystyvät alentamaan veren kolesterolin syömällä paljon rasvaa. Heillä on herkästi tilanteeseen raegoiva maksa joka katkaisee kolesterolintuotannon rasvaisemman ruokailun ajaksi ja sen jälkeen. Tuossa postprandiaalitalassa tapahtuu merkittäviä asioita jotka jakavat meidät eri ryhmiin. Onnekkaisiin ja onnettomiin. Sitä ei voi helposti selvittää yksittäisen potilaan kohdalla voiko hän turvallisesti mässäillä rasvoilla vai menevätkö kolesterolit kovasti ylös. Vastanotollani on käynyt paljon rasvaa syöviä joilla on matala kolesteroli. Tämän paradoksin voi selittää perintötekijöillä. Ei minulla kuitenkaan ole kanttia suositella rasvadieettiä potilaalle jolla on korkea kolesteroli, sillä miten voin tietää mitä pitkäaikaisvaikutuksia väärällä dieettivalinnalla on? Jaksako potilas ylläpitää rasvadieettiä lopunelämänsä ja pystyykö pitää maksan kolesterolituotantoa jatkuvasti alhaisella tasolla?

Mielenkiintoinen blogi sinulla.

maanantai, lokakuu 01, 2007 8:31:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Miten rasvadieetti voisi olla väärä?

maanantai, lokakuu 01, 2007 8:44:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos terveyskeskuslääkäri kolesterolipohdinnoistasi ja minun blogiani kohtaan osoittamastasi odottamattoman suuresta mielenkiinnosta!

Olipa mielenkiintoista lukea tuosta miten perinnöllisyys ohjaa myös sitä miten tehokkaasti maksa reagoi ravinnon rasvakuormaan! Täytyy lukea tuosta asiasta enemmän!

Tunnustan toki, että kolesteroli on vain yksi tekijä muiden joukossa kun ajatellaan sydän- ja verisuonitauteja kokonaisuutena. Ehkä huomaat käsitteleväni noita muita tekijöitä muissa blogikirjoituksissani. Ihmisten perusterveyttä tukevassa valistuksessani on kivijalkana liikunta, monipuolinen ravinto ja lepo.

Käy toiste kommentoimassa jos ehdit!

maanantai, lokakuu 01, 2007 8:47:00 PM

Jorma-Einari sanoi...

Ota selvää mitä glykaatio on ja mieti sen jälkeen, että onko monipuolinen ravinto hyväksi.

maanantai, lokakuu 01, 2007 9:07:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minä en usko tuota tk-lääkärin selitystä. Ihailtavaa, että hän miettii ja kommentoi. Rasvakammo vaan on selkäytimessä hänellä...

maanantai, lokakuu 01, 2007 10:07:00 PM

Anonyymi sanoi...

Jos liikkumattomuus ja ylipaino ovat merkittäviä riskitekijöitä, niin eikö olisi paljon järkevämpää ensin käskää potilas laihduttamaan ja aloittamaan liikunta ja jos se ei auta, niin harkita vasta sen jälkeen lääkitystä?

Jotenkin tässä kohtaa ontui tämän tk-lääkärin logiikka.

Jos potilas ei suostu laihduttamaan ja aloittamaan liikuntaa voidaan ajatella, että hän ilmeisesti sitten haluaa kuolla.

P

tiistai, lokakuu 02, 2007 9:45:00 AM

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 26) ilmestyy joulukuussa vuonna 2007.