

# Christerin ravintouutisia numero 28, tammikuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

## Sisällysluettelo

<b>Christerin ravintouutisia numero 28, tammikuu 2008 .....</b>	<b>1</b>
Johdanto .....	2
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ! .....	3
Lapsille vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä .....	3
Hyötyliikunnasta puhtia elämään .....	4
Sydänliiton maukkaan ruoan vinkit .....	7
Syötäisiinkö tänään epävirallisesti? .....	8
Syökää E-vitamiineja ruoasta! .....	9
Kultakimpale .....	10
Kaamea yhdistelmä: Pimeä ja MBO! .....	11
Älä tapa itseäsi työllä .....	12
Peruna, pasta ja riisi pois? .....	13
Ruotsalaisille aikuistyyppin diabeetikoille hyväksytty uusi hoitomuoto .....	14
Mitalin kiilto silmissä? .....	19
Sipuleista terveyttä ja makua .....	21
Deetä tarvitaan! .....	23
Reumalääkäri kirjoittaa asiaa painonhallinnasta .....	25
Morfiinia tai ei - kovaa mennään! .....	29
Vihannekset ja salaattit sekaisin? .....	32
Ravintolaruoka - liian rasvaista? .....	33

## Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



**FORUM  
DATORUM**

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric  
Sundqvist (19 vuotta).**

**”Hiihtokausi on alkanut hyvin:**

**Hopeaa nuorten SM-kisoista ja paikka nuorten  
MM-kisajoukkueessa. Kisat ovat Puolassa.”**



**KESKO**



**FINNSEMENT II**



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



**Suomen Kilpirauhasliitosta:**

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

**Puh: 09-8684 6550  
[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)**

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

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 21.1.2008) täydet lukuoikeudet internetissä sekä kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuodeksi 2008 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi ([christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi))
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

[http://www.ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf) (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi, **TARJOUS VUODEN LOPPUUN SAAKKA**)

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

Kirjan saa myös painettuna (12 euroa + postimaksu). Hinta- ja laatusuhde on kohdallaan. Uusi versio ilmestyy vuoden 2008 alussa.

Tiedustelut:

christer.sundqvist

Neptunuksenkatu 3

21600 Parainen

Puh: 040-7529274

[christer.sundqvist@wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist@wakkanet.fi)

Varustan nämä juttuni luotettavuusmerkinnöillä:

\*\*\* = Erittäin luotettava tutkimustieto

\*\* = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

\* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

# = Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

## = Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

### = Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

## Lapsille vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä

**\*\***

**Ensimmäiset lapsille ja nuorille laaditut fyysisen aktiivisuuden suositukset** ovat nähneet päivänvalon. Suositukset on laatinut laaja asiantuntijaryhmä professori Lauri Laakson (Jyväskylän yliopisto) johdolla.

**Lapset pyritään saamaan liikkeelle** kansallisilla talkoilla. Kunnat, kodit, koulut ja eri järjestöt haastetaan mukaan kansallisiin liikuntatalkoisiin lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Opetusministeri Sari Sarkomaa lupaa lisätä liikuntatunteja, kannustaa

kouluja pitämään yksi pidempi liikunnallinen välitunti, edistää kerho- ja iltapäivätoimintaa sekä koulujen pihojen kuntoon saattamista.

**Suosituksissa on kahden tunnin vähimmäistavoite** pienimmille koululaisille ja tunnin tavoite aikuisikää lähestyville. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Myös ruutuaikaa viihdemedian ääressä tulee rajoittaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä.

**Suositusten toivotaan olevan työkalu**, joka saa niin päättäjät, koulut kuin koditkin pohtimaan lasten liikkumista lisääviä ratkaisuja. Liikkuminen on paljon muutakin kuin liikuntatuntien ja harrastusten aikaista liikuntaa: se on liiallisen istumisen välttämistä, välitunneilla liikkumista, koulumatka- ja kerholiikkumista ja kouluissa oppitunteihin integroitua liikkumista.

**Lähde:** Kouluikäisten liikuntasuositukset, 1.2.2008

## Hyötyliikunnasta puhtia elämään

**\*\***

**Työterveyslaitoksen erikoistutkija Tuija Tammelinin mukaan** liikunta ei meitä suomalaisia kiinnosta. Vain kolmasosa työikäisestä väestöstä liikkuu tarpeeksi. Mikä on tarpeeksi? Terveysliikuntasuosituksen mukaan riittävä määrä liikuntaa olisi esimerkiksi puolen tunnin reipas kävelylenkki viitenä päivänä viikossa tai parinkymmenen minuutin hölkkäpyrähdyks kolmesti viikossa.

**Hyötyliikunta voi olla** kiireisen tai vapaa-ajallaan vähän liikkuvan ihmisen pelastus. Hyötyliikunta voi ilmetä jaloitteluna työpaikalla, työmatkojen kulkemisena polkupyörällä ja portaiden valitsemisena hissien sijaan. Sellaisia pieniä valintoja, joilla liikuntaa saa lisättyä päiviinsä melkein huomaamatta. Sellainen henkilö joka ottaa päivän mittaan kaiken irti hyötyliikunnasta ei välttämättä tarvitse niin paljon vapaa-ajan liikuntaa. Kerran tunnissa nousee työpöydän äärestä venyttelemään ja jaloittelemaan. Samalla voidaan esimerkiksi käydä konttorin käytävällä hakemassa tulostettuja papereita tai työkaverin luona hoitamassa työasioita sen sijaan että lähettäisi hänelle sähköpostia.

**Työterveyslaitoksen erikoistutkija**, liikuntafysiologi Tuija Tammelin on erikoistunut tutkimuksissaan muun muassa liikunnan vaikutukseen työssä jaksamiseen sekä työpaikkaliikuntaan. "Joka päivä voi tehdä pieniä, aktiivisia valintoja niin vapaa-aikana kuin töissäkin. Muun muassa portaiden kävely on tehokasta hyötyliikuntaa, joten portaat kannattaa valita aina hissien sijasta", Tammelin sanoo.

**Työmatkojen pyöräileminen** on hyvä keino lisätä tehokkaalla ajankäytöllä päivään liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta. Työnantajalta voi toivoa tukea tällaiselle liikkumiselle. Sillä säännöllisellä liikkumisella on positiivisia vaikutuksia työssä jaksamiseen. Se edistää terveyttä ja työkykyä. Liikunta tuo kevyen työn tekijöille vireyttä, ja auttaa raskaan, fyysisen työn tekijöitä ylläpitämään kuntoaan. Myös ikääntymisen myötä tulevia oireita ja sairauksia pystytään ennaltaehkäisemään säännöllisellä liikunnalla.

**"Suomalaiset työnantajat ovat ymmärtäneet** hyvin liikunnan tarpeellisuuden, mutta

edelleen tarvitaan hyviä käytäntöjä, miten motivoida työntekijöitä liikkumaan. Työntekijöiden liikkumista voi tukea esimerkiksi liikuntaseteleiden ja erilaisten kampanjoiden avulla tai järjestämällä liikunnallisia virkistyspäiviä. Työmatkaliikkujille olisi myös hyvä järjestää mahdollisuus käydä suihkussa ja vaihtaa vaatteet, jos matkalla on tullut hiki", Työterveyslaitoksen erikoistutkija Tuija Tammelin toteaa.

**Työnantajan tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin** tarttuvat useimmiten ne ihmiset, jotka liikkuvat vapaa-ajallaan muutenkin. Liikuntaa karttavan riskiryhmän motivointi on se suurin ongelma.

**Puolet suomalaisista työntekijöistä tekee istumatyötä.** Uusimpien tutkimusten mukaan liiallisella istumisella on pelkän liikunnan puutteen lisäksi myös omia itsenäisiä haittavaikutuksiaan. Niilläkin, jotka harrastavat liikuntaa jonkin verran, mutta lisäksi istuvat paljon, on mm. alaselän, niskan ja hartiasseudun oireita. Liiallinen istuminen aiheuttaa myös ylipainoa ja vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan. Aktiivinen oleminen on parempi kuin istuskelu. Voit venytellä television tai päätteen ääressä istuessasi. Istumatyöläisen normaalit liikeradat kangistuvat, mutta venyttely ylläpitää lihasten venyvyyttä ja nivelten liikkuvuutta.

**Artikkelin tuotti meille ravintotoimittajille** Työterveyslaitos 29.1.2008. Käyttäkää vapaasti artikkelia ideointiin siellä työpaikoilla! Ottakaa jo tänään liikunnallisempi ote elämästä!

Anonyymi sanoi...

Olen yrittänyt saada esimieheltäni luvan hankkia nyrkkeilyäkin avokonttoriimme. Toistaiseksi ei ole onnistunut, ikävä kyllä.

Taukojumppaan pitäisi saada kaikki mukaan, sillä yksinäistä jumpparia katsotaan helposti kieroon, nimimerkillä kokemusta on.

\*P\*

keskiviikko, tammikuu 30, 2008 12:14:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Nyrkkeilyssäkin on erinomainen idea! Siihen voi purkaa stressiä ja saada lisää voimaa ylävartaloon.

Olen ihan samaa mieltä \*p\*:n kanssa, että kaikki työntekijät pitäisi saada taukojumppaan mukaan.

Kiitos taas kommentista.

keskiviikko, tammikuu 30, 2008 12:48:00 PM

westie sanoi...

Määrällisten tavoitteiden antaminen on kaksiteräinen miekka. Motivoiko vai masentaako se että annetaan tavoitteeksi esim. viisi kertaa viikossa hikoiluttavaa reipasta liikuntaa vähintään puoli tuntia ?

Itse esim. voin erinomaisen hyvin jos teen säännöllisesti viikossa yhden tunnin juoksulenkin ja/tai lihaskuntotreenin. Se riittää minulle pysyäkseen hyvässä kunnossa. Ehkä muut sitten tarvitsevat enemmän; en tiedä kun en ole liikunnan ammattilainen missään suhteessa...

torstai, tammikuu 31, 2008 9:13:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Liikunnan määrä taitaa westie olla aika lailla yksilöllinen juttu. Minulla on normaali liikuntamäärä 8-10 tuntia viikossa. Yksi täydellinen lepopäivä ja yksi pitkän lenkin päivä, muut päivät monipuolista liikuntaa.

Tsemppiä!

torstai, tammikuu 31, 2008 1:07:00 PM

PotkuPami sanoi...

Kuntohan asettuu aina sille tasolle, jossa keho rasitetaan. Jos tähän ei tule muutosta, kunto ei myöskään enää parane. Sen hetkinen kunto riittää selviytymään kehon vaatimasta rasituksesta.

Aivan rapakuntoiselle 20 min kävely saattaa olla jo maks.suoritus. Jossain vaiheessa tämä kävely asettuu hyötyliikunnan piiriin, kun kunnan kohentaminen vaatii jo lisäharjoitusta.

Minun työnantajani ei tue liikuntaa millään tavalla. Usein yhteisissä tilaisuuksissa tärkeintä tuntuu olevan oluen riittävä tarjoilu.

torstai, tammikuu 31, 2008 1:08:00 PM

westie sanoi...

Komentillani ajoin takaa sitä miten motivoida juuri näitä "rapakuntoisia". Miten järkevää on sanoa että kunnan paranemiseen tarvitaan n kertaa hikiliikuntaa viikossa kun jo kerta viikossa on paljon parempi kuin täysi liikunnanharjoittamattomuus. Jos aiemmin liikuntaa harrastamaton henkilö käy vuodessa yli 50 kertaa reippaalla lenkillä niin kunto kohoaa varmasti. Vai tarvitaanko terveysvaikutusten aikaansaamiseksi todella yli 250 kertaa vuodessa? No, tämä nyt on vaan tällaista mikä tulee mieleen aina kun kuulee virallisia liikuntamäärä suosituksia, mutta yksilöllistähän tämä on...

torstai, tammikuu 31, 2008 1:59:00 PM

PotkuPami sanoi...

Suosituksista voisi aivan hyvin jättää pois tuon "hiki"-osuuden. Peruskunnan kohentaminenhan ei vaadi edes hikeentymistä tai hengästymistä. Paljon leppoisaa liikkumista. Muutenkin immeisillä on taipumus harjoitella liian kovaa.

torstai, tammikuu 31, 2008 2:41:00 PM

Tiedemies sanoi...

Kyllä peruskunnan ylläpitäminen vaatii rasittumista. Christer varmaan osaa johdattaa sopivien julkaisujen pariin.

Esimerkiksi pelkkä kävely ei riitä kovin pitkälle. Toinen puoli on tietysti liian kovaa treenaaminen, joka on peräisin "no pain, no gain"- aatteesta. Peruskuntoharjoittelussa se johtaa ylilyönteihin.

perjantai, helmikuu 01, 2008 9:26:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tiedemies on oikeassa. Yksinkertaisesti asian voi ilmaista näin: Kun harjoittelee oikeaan aikaan oikealla tavalla, pysyy kunto hyvänä.

Meidän pitää siis tehdä uusi harjoitus edellisestä harjoituksesta palauduttuamme. Ei liian aikaisin (jolloin uusi treenikerta rasittaa liiaksi), ei liian myöhään (jolloin edelliseen harjoituksen treenivaikutus laimenee liiaksi).

Oikean itselleen sopivan treenirytmien löytää helposti. Päästäksemme seuraavalle "tasolle" meidän on joko lisättävä harjoituskertoja (hyväkuntoinen palautuu nopeammin kuin heikkokuntoinen) tai parannettava harjoituksen laatua (aina samanlaisena jatkuva treeni ei kehittä).

Tästä asiasta löytyy erittäin paljon tutkittua tietoa.

perjantai, helmikuu 01, 2008 10:28:00 AM

PotkuPami sanoi...

En ole puhunut missään vaiheessa itsestäni.:D Minä suhtaudun kuntoiluun erittäin positiivisesti enkä pelkää edes rasittaa itseäni, vaikka elopainoakin on kertynyt vuosien varrella. Ainoa harmini on, että olen löytänyt varsinaisen kipinän aktiiviseen kuntoiluun vasta keski-iällä, jolloin kunto kohentuu huomattavasti hitaammin kuin nuoremmilla.

Liikuntaan kielteisesti suhtautuva saattaa inhota jo pelkkää ajatusta siitä, että kunnon kohentamiseksi pitäisi hikoillakin. Tällaisten ihmisten houkuttelu kaikenlaiseen puuhasteluun ja aktiivisuuteen vaatimatta ainakaan aluksi liiallista räsitystä nostaa henkilön peruskuntoa varmasti. Kuten Westie sanoi, on parempi olla aktiivinen jollain tasolla kuin täysin liikkumaton. Kaikki ihmisethän eivät varsinaisesti halua pitää kuntoilua harrastuksenaan, mutta säännöllinen hyötyliikunta pitäisi kuitenkin ihmisen terveenä ja virkeänä.

Kävelyä ei saa moittia. ;D Kävelystä saa juuri niin rasittavan tai pitkäkestoisen harrastuksen kuin jokainen itse haluaa. Ihailen suunnattomasti kilpakävelijöitä, jotka esim. 50 km kävelyllään tekevät yleisurheilun kovimman suorituksen. Itse en ainakaan vammojen vuoksi pysty aloittamaan juoksuharrastusta, mutta kävelemään pystyn kyllä aika kauan.

Minun asuinseudullani kävely ei ole kuulunut seurojen lajivalikoimaan kai koskaan. Eräänä kesänä oikein riemastuin, kun vastaan tuli ihkaoikea kilpakävelijä. Mistä lie ressu eksynytään tänne ”jäähiekkokaupunkiin”. Varmasti lintubongari on kokenut samanlaisen riemunhetken onnistuttuaan näkemään harvinaisen linnun. Hyvä kun en hypännyt pyöräni selästä alas ja mennyt halaamaan ko. henkilöä. Kävelijä varmaan ajatteli mielessään, että mitähän tuokin tuossa virnuilee.

Palatakseni itse aiheeseen, olen myös työmatkaliikunnan ehdoton kannattaja. Työmatka on useimmille pakollinen reissu, jos haluaa leipänsä tienata ja pitkään työmatkaa kuluu myös paljon omaa vapaa-aikaa. On erittäin järkevää hyödyntää se kuntoilu harrastamiseen. Silloin ei tarvitse välttämättä lähteä illalla erikseen edes liikkumaan ja aikaa löytyy vielä muihin askareisiin.

perjantai, helmikuu 01, 2008 11:50:00 AM

## Sydänliiton maukkaan ruoan vinkit

**\*\***

**Suomen Sydänliitto ry on tänään juhlistanut** Kansainvälistä Salt Awareness –viikkoa (suolatietoisuuden viikko) tarjoamalla meille kymmenen vinkkiä ruoanlaittoon:

1. Valitse Sydänmerkki-tuotteita. Ne ovat omassa tuoteryhmässään suolan kannalta parempia valintoja.
2. Mausta ruoka yrteillä, sitrusmehuilla, mustapippurilla, chilillä tai suolattomilla mauste-etikoilla.
3. Käytä ruoan raaka-aineina maistuvia juureksia, sipuleita ja tomaattia.
4. Happamat ja kirpeät maut vähentävät suolan tarvetta.
5. Vähennä kastikkeen tai keiton suolamäärää puolittamalla ohjeen liemikuutiomäärä ja lisää makua esimerkiksi tuoreilla yrteillä.
6. Paprika, kesäkurpitsa, valkosipuli, fenkoli, palsternakka ja kurpitsa ovat oivia valintoja tuomaan makua ruokaan.
7. Kalan mausteeksi sopivat tilli, curry, sitruunamehu tai purjo.
8. Kanaruokiin tuovat vaihtelua hedelmät, hunaja, kaneli tai inkivääri.
9. Valmistaessasi marinoiduista tuotteista ruokaa, lisää joukkoon runsaasti kasviksia ja

vettä, jolloin suolapitoisuus pienenee.

10. Jos makuaistisi ehdottomasti vaatii ruoan maustamista suolalla, ripottele se vasta valmiin ruoan pinnalle.

**Pääsääntöisesti ihan hienoja ohjeita.** Hieman oudoksuttaa tuo kalan suolaamatta jättäminen. Minun mielestäni kalassa pitää olla reilusti suolaa. Muuta se ei kaipaakaan. Marinoidut ruoat ovat iso murheenkryyni. Liejukanat ja sotkuiset lihapalat eivät houkuttele tekemään makuretkiä markettiin. Ihan aiheellista on tarkkailla suolansaantia. Se on aito terveysriski. Sydänmerkin suhteen olen kovin kriittinen.

**Lähde:** Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 28.1.2008

## Syötäisiinkö tänään epävirallisesti?

\*

**Olen aiemmin moneen kertaan kirjoittanut** siitä, että ravitsemuksen suhteen on Suomessa (ja muissa maissa) olemassa kaksi päälinjausta:

- 1) **Virallinen** valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosittelema ruokavalio ("Ykkösleiri")
- 2) **"Epävirallinen"** yleensä hiilihydraatteja rajoittava ruokavalio ("Kakkosleiri")

**Epävirallisen linjauksen puolestapuhuja** tutkija Paul Marantz huomauttaa, että yhdysvaltalaiset ovat lähes kolme vuosikymmentä tottuneet saamaan aina viiden vuoden välein päivitetyt laajoille väestöpohjille suunnatut kansalliset ravitsemussuosituksensa. Nyt Albert Einstein yliopiston epidemiologi Marantz kollegoineen vaatii American Journal of Preventive Medicine -lehden verkkosivuilla tulevilta suosituksilta aiempaa parempaa tieteellistä näyttöä. Myös lääkäri Annika Dahlqvist vaatii tätä samaa Ruotsissa. Toimittaja Gary Taubes on paljastanut virallisten ravitsemussuosistusten taustalla harrastetun liikaisen poliittisen pelin kirjassaan "Good calories, bad calories". Suomessa tästä asiasta on puhunut mm. lääkäri Antti Heikkilä.

**Marantz uskaltaa epäillä**, että viralliset suositukset ovat ehkä jopa huonontaneet yhdysvaltalaisten terveyttä ja vaikuttaneet lihavuusepidemian syntyyn. Virallisissa suosituksissa on liiaksi kiinnitetty huomiota rasvaan ja moni on saattanut alkaa pitää kaikkia vähän rasvaa sisältäviä ruokia terveellisinä. Tästä syystä ollaan vaarassa saada liian paljon kaloreita hiilihydraattien muodossa.

**Lihavuus on yleistynyt Yhdysvalloissa** suunnilleen samaa tahtia hiilihydraattien käytön lisääntymisen kanssa. Meillä on Suomessa valitettavasti ihan sama tilanne.

**Olen suositellut virallista ruokavaliota** paljon liikkuville ihmisille, sillä vaikea liikkujan on saada nopeaa energiaa muualta kuin hiilihydraateista. Sen sijaan valtaosalle Suomen väestöä, joka liikkuu niin tavattoman vähän, suosittelen ns. hiilihydraattitietoista ruokavaliota. Liian paljon hiilihydraatteja sisältävä virallinen ruokavalio on vaarassa tehdä meistä yhä lihavampia ja sairaampia.

**Sinulla on kaksi vaihtoehtoa:**

**1) Lisää liikuntapanostasi huomattavasti** ja jatka virallisen ruokavalion suosimista

**2) Ryhdy jo tänään maltillisesti vähentämään hiilihydraatteja ruokavaliosta.**

Kuulostelee oloasi. Jos olo tuntuu kivalta jatka hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla ja hyvän olon siivittämänä lisää liikuntapanostasi

**Miten löytäisin sen sopivan tavan ruokailla hiilihydraattitietoisesti?** saatat kysellä. Annan sinulle nyt asiakkaitteni kokemukseen perustuvia helppoja ohjeita tässä:

- Ruokavalion järjeistämässä voi tehdä ihan alkuun hyvin helppoja muutoksia ja lisätä muutoksia sitä mukaa kuin tuntuu tarpeelliselta.
- Vaihda esimerkiksi perunat, pasta ja riisi runsaisiin vihannesannoksiin
- Syö leipää vain vähän ja mieluusti aamupalalla. Luovu tavasta syödä leipää lounaan kanssa. Mitä karkeampaa ja tummempaa leipää sen parempi.
- Luovu kaikista kevyttuotteista! Ota tilalle monipuolisesti mutta kohtuullisesti täysrasvaisia, luonnollisia ruoka-aineita (luonnolliset kasviöljyt, voi, maito, kerma, luonnonjogurtti)
- Syö sen verran kuin tuntuu hyvältä.
- Jokaisella aterialla vihanneksia ja korkealaatuisia proteiinin lähteitä (lihaa, kalaa, kananmunia, juustoja).
- Rasvaa saat syödä sen verran kuin ruoassa normaalisti on.
- Tarkemman tuloksen saamiseksi, käy ravitsemusterapeutin luona. Pyydä häntä arvioimaan uusi ruokavaliosi. Onko se riittävän monipuolinen ja terveellinen?
- Jos ravitsemusterapeutti pitää sinua kaistapäisenä, anna hänelle minun puhelinnumeroni. Minä pehmitän hänet! Minä olin ehkä ihan samanlainen jääräpää vielä kolme vuotta sitten ja jätin lukematta kaikki hiilihydraattitietoiset kirjoittelut.
- Muutama sopiva kirja, uudet tutkimusraportit aiheesta ja ennen kaikkea ruokavaliota soveltaneet tyytyväiset asiakkaat saivat minut vakuuttuneeksi, että vastustin tosi tyhmästi tätä "epävirallista" ruokavaliota.

## **Syökää E-vitamiineja ruoasta!**

**\*\***

**Tänään minulla on tosi iloisia uutisia kaikille!** Luin 23.1.2008 ilmestyneestä amerikkalaisesta lääkärilehdestä (JAMA) ja sitä käsitelleestä uutisesta (Medical News Today), että E-vitamiinilla on erityisen tärkeä rooli iäkkäiden ihmisten terveydenhoidossa ja liikuntakyvyn ylläpitämisessä. Yalen yliopiston ravintotutkija, Benedetta Bartali, oli mittailut vitamiineja ja hivenaineita yli 65-vuotiaiden italialaisten veressä. Heidät oli umpimähkään valittu ympäri Firenzen maakuntaa. Verikokeiden lisäksi iäkkäille ihmisille tehtiin muutama hyvin yksinkertainen liikuntatesti. Heidän kävelyvauhtinsa testattiin, heitä käskettiin nousemaan ylös tuolista useita kertoja ja tarkistettiin miten hyvä heidän tasapainonsa on. Näin saatiin karkea, mutta toimiva, arvio terveydentilasta.

**Tutkija Bartali sanoo:** "Mitattuamme verestä monien eri vitamiinien ja hivenaineiden pitoisuuksia, ainoastaan E-vitamiini oli yhteydessä iäkkäiden ihmisten fyysiseen toimeliaisuuteen. Niillä joilla oli erityisen vähän E-vitamiinia veressä, oli yli puoli-toistakertainen mahdollisuus saavuttaa fyysisissä testeissä heikompi tuloksia, kuin niillä joilla oli paljon E-vitamiinia veressä. Todennäköisesti E-vitamiini ei ole pelkästään merkinä siitä, että iäkkäät ihmiset söivät huolimattomasti, vaan E-vitamiinilla näyttäisi olevan nimenomaan liikuntakyvyn ylläpidossa aivan keskeinen rooli."

**Ja sitten tulee Bartalin suusta hunajainen viesti:** "Ainoastaan yksi näistä tutkittavista käytti vitamiinivalmisteita purkista, muut saivat E-vitamiininsa tavallisesta monipuolisesta ruoasta."

**Lisätutkimuksia tarvitaan** E-vitamiinin roolista liikunnallisen toimeliaisuuden ylläpidossa, mutta jo nyt tunnetaan tämän vitamiinin tärkeä rooli antioksidanttina.

**Mitä kannattaa syödä,** jotta E-vitamiinia saa riittäviä määriä?

**Tässä pieni luettelo:** manteleita ja pähkinöitä, avokadoa, rypsi- ja oliiviöljyä, vehnänalkioöljyä, kuivattuja ja tuoreita hedelmiä, voita, kananmunia, tuoretta kalaa.

## **Näitä nauttikaa ja säilyttäkää liikuntakyky myös iäkkäinä!**

Benedetta Bartali, Edward A. Frongillo, Jack M. Guralnik, Martha H. Stipanuk, Heather G. Allore, Antonio Cherubini, Stefania Bandinelli, Luigi Ferrucci, Thomas M. Gill. Serum Micronutrient Concentrations and Decline in Physical Function Among Older Persons. JAMA 299 (3): 308-315, 2008

## **Kultakimpale**

**\*\*\***

**Löysin nimimerkki "Satunnainen lukija"** kirjoittaman tällä hetkellä hyvin ajankohtaisen kommentin:

Mikael Fogelholm on kirjoittanut:

"Mutta se ei onnistu sillä, että syytetään vastuuttomuudesta ja että terveyskäyttäytymisestä tehdään kansalaisvelvollisuus. Terveiden elintapojen pitäisi olla kansalaismahdollisuus, ja yhteiskunnan - joka on lisännyt ihmisten vastuunoton tarvetta - on vastavuoroisesti luotava mahdollisuuksia ja kannustettava terveisiin elintapoihin..."

Milloin ravitsemussuosituksissa annetaan näitä mahdollisuuksia terveelliseen ruokavalioon? Moni diabeetikko voi paremmin hiilihydraattien määrää karsimalla ja laatua parantamalla. Vanhukset voivat laitoshoidossa paremmin saadessaan energiatiheämpää ruokaa. Moni on päässyt jojottelulaihduksesta, mutta ei suinkaan vähärasvaisella ruokavaliolla.

Olen samaa mieltä Fogelholmin kanssa. Ihmisillä pitää olla mahdollisuus syödä siten, että voi hyvin - siis suokaa se heille.

**Lukekaa moneen kertaan tämä viesti.** Minun mielestäni se on varsinainen kultakimpale. Tästä nimenomaan on kyse ravitsemuskeskustelussamme: ***Suokaa ihmisille mahdollisuus syödä siten, että he voivat hyvin!*** Miksi tehdä asia vaikeammaksi?

**Kiitos "Satunnainen lukija"!**

## **Kaamea yhdistelmä: Pimeä ja MBO!**

**\*\***

**Akatemiatutkija Timo Partonen sanoo:** "Elimistön sisäinen kello saattaa olla avain kansanterveyteen. Sisäinen kello säätelee elimistön vuorokausirytmiiä, mikä auttaa myös aterioiden ja yönunen ajoittamisessa. Ravintoaineet ja univaiheet vuorostaan antavat palautteen sisäisen kellon toiminnalle. Palaute voi olla terveydelle myönteistä tai haitallista."

**Uutta tutkittua tietoa** on nyt tarjolla kaamosoireilun liittymisestä metaboliseen oireyhtymään (MBO). Suomalaistutkimuksessa kerrotaan, että mielialan muuttuminen vuodenajan mukaan kasvattaa MBO:n riskiä selvästi. Tutkimukseen osallistui yhteensä yli 8 000 yli 30-vuotiasta suomalaista, ja se on osa Kansanterveyslaitoksen laajaa Terveys 2000 -tutkimusta. Tutkimus on julkaistu kansainvälisessä PLoS ONE -lehdessä (Julkaisija: the Public Library of Science)

**Kansanterveyslaitoksella valmistuneen tutkimuksen mukaan** MBO:sta kärsivien mieliala, yöuni ja syöminen muuttuvat muita enemmän vuodenaikojen myötä. Talvisin toistuvasta masennustilasta kärsivien riski saada MBO on yli kaksinkertainen muihin verrattuna. Tutkimus tarjoaa merkittävää uutta tietoa aineenvaihdunnan ja elimistön sisäisen rytmin yhteydestä. Se tukee muiden tutkijaryhmien havaintoja niin sanotun sisäisen kellon merkityksestä verenpaineaudin ja aikuisiän diabeteksen kehittymiselle. Samalla se avaa uuden näkökulman terveyden edistämiseen.

**Keskeisellä sijalla** tässä on ns. sisäinen kellomme. Sillä tarkoitetaan niitä aivojen hermosoluja, jotka seuraavat, onko ulkona yö vai päivä, talvi vai kesä. Solut välittävät tämän tiedon kaikkialle elimistöön. Häiriöt sisäisessä kellossa näyttävät liittyvän painonnousuun, ja ne näyttävät siten lisäävän MBO:n riskiä. Tätä MBO:ta voi luonnehtia sydän- ja verisuonitautien riskiryppääksi, johon kuuluvat keskivartalolihavuus, insuliinin tehottomuus ja taipumus niin korkeaan verensokeriin kuin korkeaan verenpaineeseen. Vuodenajanvaihteluun liittyviä muutoksia olisi Partosen mukaan hyvä ja helppo huomioida säännöllisesti terveystarkastuksissa. "Tällöin sisäisen kellon rytmihäiriöistä johtuvaa aineenvaihdunnan häiriintymisen riskiä voisi pienentää käyttämällä keinoja esimerkiksi aamuisin valoa talven ajan sekä säännöllistä kuntoliikuntaa ympäri vuoden."

**Liikunnan on todettu vähentävän** huomattavasti MBO:n riskiä. Kirkasvaloon yhdistettynä kuntoliikunta lievittää myös talvimasennusta ja kaamosoireilua. Nyt kaikki ylös, ulos ja lenkille!

**Lisätiedot:** Akatemiatutkija Timo Partonen, Mielen terveyden ja alkoholitutkimuksen osasto, Kansanterveyslaitos, p. (09) 4744 8660

**Julkaisun tarkat tiedot:** Rintamäki R, Grimaldi S, Englund A, Haukka J, Partonen T, Reunanen A, Aromaa A, Lönnqvist J. Seasonal changes in mood and behavior are linked to metabolic syndrome. PLoS ONE: <http://www.plosone.org/doi/pone.0001482>

**Lähde:** Kansanterveyslaitoksen tiedotteet, 23.1.2008

## Älä tapa itseäsi työllä

**\*\***

**Sain viime viikonloppuna** luennoida stressin terveysvaikutuksista eräälle työporukalle. Tulimme siihen loppupäätökseen, että työperäinen stressi on hyvä asia, kunhan stressi pysyy aisoissa. Jatkuva kiire, epämieluisat työolosuhteet, huoli tulevaisuudesta, riittämättömyyden tunne jne. kohottaa ja pitää koholla ns. stressihormoneja (kortisoli, adrenaliini). Me olemme vaarassa sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, olemme vaarassa lihoo, verenpaine kohoaa, voimme kehittää sokeritautin tai vaikkapa herkemmin joutua flunssan kouriin. Kerroin yöllä työskentelevien univajeen aiheuttamasta stressihormonien kohoamisista. Unihäiriöt voivat vaikuttaa hiilihydraattien aineenvaihduntaan ja elimistömme hormonitoimintaan. Esimerkiksi ruoansulatusta kiihdyttävät hormonit lisääntyvät ja vaikuttavat näläntunteen lisääntymiseen. Tätä kautta työntekijä herkemmin lihoo, tulee insuliiniresistenssiä (insuliinia muodostuu mutta sillä ei ole tehoa) ja sitä kautta kehittyvät kaikki muut sokeritautiin viittaavat muutokset.

**Tuoreessa brittitutkimuksessa** saamme tälle ilmiölle lisävahvistusta. Työllä voi todella tappaa itsensä! Pitkään jatkuneessa epidemiologisessa tutkimuksessa seurattiin 10 000 brittiläisen virkamiehen työperäisiä sairauksia. Epidemiologisessa tutkimuksessa pyritään pääsemään selvyteen sairauksien ja niiden riskitekijöiden esiintymisestä ja jakaantumuksesta väestössä. Tutkija Tarani Chandola pitää mahdollisena, että stressi aiheuttaa otaksuttua suuremmin biologisia muutoksia, jotka vähitellen voivat johtaa esimerkiksi sydänsairauksiin.

**Tutkijat havaitsivat** jatkuvan työpaineen alla kamppailevien sairastuneen 68 prosenttia useammin sydäntautiin. Erityisessä vaaravyöhykkeessä olivat hieman alle 50-kymppiset. Euroopan sydänterveyden julkaisussa (European Heart Journal) ilmestynyt tutkimus varoittaa edelleen stressin synnyttämistä muista lieveilmiöistä: syödään epäterveellisemmin, tupakoidaan liikaa, juodaan liikaa alkoholia ja liikutaan liian vähän. Työpaineen alla uupuvilla virkamiehillä esiintyi myös useammin sydänrytmien vaihtelua, joka on ennusmerkki heikommasta sydäimestä. Kortisolitasot olivat odotetusti korkeampia. Tutkija Chandolan mukaan korkeat veren kortisolitasot voivat vaurioittaa verisuonia ja sydäntä.

## Ajattelemisen aihetta antaa tämäkin tutkimus.

Lähde: Reuters Health, 22.1.2008

## Peruna, pasta ja riisi pois?

\*

Olen yllättynyt kahdesta asiasta:

1. [Hys-hys -dieetti](#), jossa mm. jätetään rohkeasti pois peruna, pasta ja riisi on yllättävän hyvin toiminut asiakaskunnassani.
2. Kansanterveyslaitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja maamme tiedotusvälineet ovat hiirenhiljaa viimeaikaisista tapahtumista tämän hys hys -dieetin tiimoilta Yhdysvalloissa ja Ruotsissa. Olen yrittänyt asiasta hienotunteisesti vihjaista sinne median suuntaan. Ei ole vielä näkynyt juttua Suomen lehdissä Ruotsin ihmeestä: Lääkäri Annika Dahlqvist ja hiilihydraattitietoisien ruokavalion hyväksyminen osana lihavuuden ja tyyppin 2 diabeetikon hoitoa.

**Pienenä valonpilkahduksena** huomaan Turun Sanomien viikkoliitteestä (19.1.2008) ihan mukavan jutun hys hys -dieetistä. Artikkelissa käytetään tästä dieetistä nimitystä karppaus. Itse pidän enemmän termistä hiilihydraattitietoinen (tämän sanan keksi kirjailija Varpu Tavi).

**Otteita Turun Sanomien jutusta** ajatuksianne herättämään:

**Majamäen perheessä syödään** usein kiinalaista ruokaa. Silti riisikattila ei porise hellalla, sillä karppi-perheessä vältetään hiilihydraatteja. Karppaus on elämäntapa lohjalaiselle Majamäen perheelle. Ruokapöydässä on tarjolla useimmiten lihaa ja kalaa, raikkaita salaatteja ja vihanneksia.

**Majamäen pariskunta** ostaa mahdollisimman suuren osan ruokatarvikkeista lähikaupasta, mutta hakee aasialaiset erikoisuudet Helsingistä. Samalla reissulla voi poiketa Hakaniemen halliin etsimään luista naudanlihaa, lampaan munuaisia, broilerin kivipiirioja tai muuta harvinaisempaa herkkua.

**Majamäkien aamu alkaa** munilla ja pekonilla tai vaihtoehtoisesti munakkailla, jotka maustetaan yrteillä tai pinaatilla. Muilla aterioilla perinteisen lautasmallin tärkkelysosuus korvataan kasviksilla ja hedelmillä. Käyttöenergia otetaan rasvasta. Me suosimme oliiviöljyä, pähkinöitä ja kalaa eli olemme virallisilla rasvalinjoilla. Valinta on myös kulinaarinen, sillä tykkään enemmän oliiviöljystä kuin voista ja kermasta, Mirka kertoo. Mieluisia ovat tofu ja täysrasvaiset juustot, tuoreet ja kuivatut hedelmät, mantelit ja tumma suklaa. Pojat juovat täysmaitoa, vanhemmat vihreää teetä ja espressokoneella valmistettua kahvia.

**Juomista on hylätty** olut ja limsat. Kuivat viinit ovat ok, samoin väkevä alkoholi lukuun ottamatta makeita liköörejä, Mirka toteaa. Hän on tarkempi ruokavaliostaan kuin muut perheenjäsenet. Pojat syövät ruisleipää ja Hannukin saattaa joskus maistaa sitä viipaleen verran.

**Ruokavalio pudotti painoa.** Majamäkien kodissa kiinnostus ruokaan näkyy muualla kuin kotikokkien vyötäröllä. Mirkan mukaan karppaus tekee ihmiselle vain hyvää. Päivittäiset nälkä- ja väsymysohaukukset korjaantuvat, kun verensokeri pysyy tasaisena. Kasvojen ihon kunto parani ja

ihottuma hävisi. Vatsakivut loppuivat ja korkea verenpaine laski ihannelukemiin, hän luettelee. Mirka laihtui uuden ruokavalion myötä 18 ja Hannu lähes 20 kiloa.

Jutun teki toimittaja Merja Ilpala-Klemm.

## [Ruotsalaisille aikuistyyppin diabeetikoille hyväksytty uusi hoitomuoto](#)

\*

**Kirjoitettu alun perin 16.1.2008, lisäys tehty 17.1.2008.**

**Kommentointi on pirteätä. Nyt ei kaunistella asioita, vaan sanotaan asiat niin kuin ne ovat. Suomen Diabetesliitto on toiminut tökerösti kaikkina näinä vuosina kun se on mistään muusta välittämättä suosinut ainoana vaihtoehtona diabeetikoille Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suosittamaa runsaasti hiilihydraatteja sisältävää ruokavaliota. Toivottavasti ymmärrätte niitä tunteenpurkauksia jonka keskellä elän tällä hetkellä. Olen valmis kohtaamaan teidät rakkaat diabeetikot tulevissa ravitsemusilloissa lääkäreiden, sairaanhoitajien ja ravitsemusterapeuttien läsnä ollessa. Ehkä pystyn hillitsemään kiukkuni jopa laillistetun ravitsemusterapeutti Liisa Heinosen edessä. Onhan minulla tuo "raivohyppely" salaisena aseena. Kiltiksi valtaviiran kulkijaksi minua ei tässä asiassa kannata kuvitella. Lukekaa tarkkaan Suomen Potilaslehdessä diabetesjutut numerosta 1/2007 ja 3/2007. Sieltä se juoni selviää!**

**Tänään (16.1.2008) tehtiin historiaa Ruotsissa.** Sosiaalhallitus on arvioinut sopivaksi sen seikan, että aikuistyyppin diabetesta sairastavat voivat saada laillistetuilta lääkäreiltä (ja ymmärtääkseni myös ravitsemusterapeuteilta!) ruokavaliohoitoa, jossa rajoitetaan hiilihydraattien saantia. Tämä asia tuli ajankohtaiseksi lääkäri Annika Dahlqvistista tehdyn valituksen ja sitä seuranneen laajan tieteellisen tarkistuksen jälkeen. Sosiaalhallitus määrättiin tarkistamaan tekeekö Annika Dahlqvist virkavirheen suositellessaan itsepintaisesti ylipainoisille ja aikuisille diabeetikoille ruokavaliota, joka enimmäkseen koostui proteiineista ja rasvasta sekä sisälsi vähäisessä määrin hiilihydraattia. Pahimmillaan lääkäri Annika Dahlqvistia uhkasi lääkäriainekkeuksien menetys.

**Ajatuksena tässä Dahlqvistin ja muutamien muiden suosittelmassa ruokavaliossa** oli antaa diabetekseen sairastuneille mahdollisuus vapautua lääkityksestä, luoda pohja terveelliselle elämäntavalle ja tukea potilasta laihdutuksessa. Vaikka tämä ruokavalio oli täysin päinvastainen kuin Ruotsin diabetesliitto ja elintarvikevirasto suosittelivat diabetespotilaille, potilaat tervehtyivät siinä määrin, että monet saattoivat luopua lääkityksestään.

**Lääkäri Dahlqvistin hyväksi toteamassa ruokavaliossa** potilas vähitellen totutellaan ruokavaliioon, jossa hiilihydraatteja on ainoastaan 10 energiaprosenttia. Virallisessa nykyisin diabeetikoille suositeltavassa ruokavaliossa on hiilihydraatteja 50-55 prosenttia. Vastaavasti Dahlqvistin ruokavaliossa proteiinien ja rasvan määrää nostetaan. Erityisesti on huomioitava Ruotsin nykylinjauksen itsepintaisesti suosittama alle 30

energiaprosentin rasvamäärä ruoassa. Juuri tähän suureen rasvamäärään tämä ruokavaliosuositus perustuukin. Ruoassa oleva rasva mahdollistaa sen, että ne vähäiset ruoassa olevat hiilihydraatit eivät tarpeettomasti nosta verensokeria ja diabeetikon heikosti toimiva haima jaksaa vielä erittää sen verran paljon insuliinia, että potilas voi selvitä ilman lisäinsuliinia lääkkeen muodossa. Kun rasva nautitaan pääosin eläinrasvan muodossa tämä antaa potilaalle mahdollisuuden kohottaa elämänsä laatua.

**Vahvasti hiilihydraattitietoisen ruokavalion tarkistajaksi** sosiaalhallitus määräsi professori Christian Bernen, joka on endokrinologi ja diabeteksen hoidosta vastaava viranomainen Uppsalan Akateemisesta sairaalasta. Apunaan hänellä oli laaja joukko diabeteksen hoitoon erikoistuneita asiantuntijoita.

**Professori Berneltä kysyttiin** loppulausunnossa: Soveltuuko vähän hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio tyyppin 2 diabeetikoille ja onko tästä tieteellistä tutkimustietoa saatavilla?

**Professori Berne vastaa** mm. näin: Vastaus tähän kysymykseen on kyllä, sillä varauksella, että on vähemmän satunnaiskontrolloituja tutkimuksia tämän ruokavalion pitkäaikaisvaikutuksista (> 1 vuotta) kuin enemmän hiilihydraatteja sisältävällä ruokavaliolla.

**Otettaessa nyt käyttöön** tämä vahvasti hiilihydraattitietoinen ruokavalio, professori Berne pitää tärkeänä, että potilaiden terveystilannetta seurataan erityisen huolellisesti. Vähäisemmän kokemuseräisen tiedon vuoksi, ryhdytään keräämään tietoja tämän ruokavalion soveltuvuudesta erityiseen laaturekisteriin (Nationella DiabetesRegistret).

**Tämä on suuri ilon päivä Ruotsissa.** Milloin meillä Suomessa ryhdytään hoitamaan diabetespotilaita oikein?

**Asian tueksi** löytyi seuraavia tutkimustöitä arvostetuissa tieteellisissä julkaisuissa:

Nield L, Moore HJ, Hooper L, Cruickshank JK, Vyas A, Whittaker V, Summerbell CD. Dietary advice for treatment of type 2 diabetes mellitus in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2007 Jul 18;(3): CD004097.

Westman EC et al. Low-carbohydrate nutrition and metabolism. Am J Clin Nutr 2007;86:276-84.

Nordmanis AJ et al. Effects of Low-Carbohydrate vs Low-Fat Diets on Weight Loss and Cardiovascular Risk Factors A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Arch Intern Med. 2006;166:285-293.

Parikh P et al. Diets and Cardiovascular Disease. An Evidence-Based Assessment. J Am Coll Cardiol 2005;45:1379-87

Kennedy RL et al. Nutrition in patients with Type 2 diabetes: are low carbohydrate diets effective, safe or desirable? Diabet. Med. 22, 821-832 (2005).

Bravata DM. Efficacy and safety of low-carbohydrate diets. A systematic review. JAMA 2003;289:1837-1850.

Anonyymi sanoi...

Tätä hienoa uutista ei vielä löytynyt Suomen diabetesliiton sivuilta. Mahtaako koskaan sinne päätyäkään? Me olemme Suomessa niin tavattoman rähmällään sinne KTL:n suuntaan. Kiitos hyvästä uutisesta! Aion pistää ravitsemusterapeutini lujille!!

torstai, tammikuu 17, 2008 1:28:00 AM

Jari sanoi...

Hienoa, että näitä eräänlaisia takinkäntöjä tapahtuu edes ulkomailla. Suomi tulee arvatenkin jälkijunassa.

torstai, tammikuu 17, 2008 11:14:00 AM

Anonyymi sanoi...

Aika mielenkiintoinen juttu. Tästä pitää kollegojen kanssa jutella.

Terveyskeskuslääkäri

torstai, tammikuu 17, 2008 11:26:00 AM

Anonyymi sanoi...

Voisiko tähän asiaan saada jonkin suomalaisen terveystieteellisen lausunnon? Onko tämä hyvä vai huono asia diabeetikolle? Tähän mennessä olen ollut siinä uskossa, että terveystieteellisemmme ovat ainoana vaihtoehtona pitäneet diabeetikoille hiilihydraattipitoisen lautasmallin mukaista ruokaa. Sitä mitä kaikille muillekin suositellaan.

Itse syön nykyään juuri päinvastoin kuin kansanterveyslaitos suosittelee ja hyvin olen voinut. Diabeteksen ja valtavan ylipainon sain uskottuani liian pitkään noita professoreita ja elintarviketeollisuuden agenteja.

Kunnioittaen,  
A. Peltonen, H:ki

torstai, tammikuu 17, 2008 2:12:00 PM

tanssityttö sanoi...

on liikuttavaa, että virallisterveellisen ruokavalion suositelijat ovat huolissaan ylipainoisen ja huonosti voivan, insuliinilla lotraavan t2 diabeetikon mahdollisesta terveyden menetyksestä, jos hän siirtyy kokeilemaan vhh ruokavaliota. -kun eivät näytä olevan huolissaan hänen terveydestään niin kauan kun vain pysyy ruodussa = virallisissa ravitsemussuosituksissa, vaikka muuten menisi huonosti.

torstai, tammikuu 17, 2008 10:49:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Pitkän työpäivän aikana on tullut mukavasti kommentteja ja puhelinsoittoja myös tästä riemun hetkestä Ruotsissa.

Ihan vain curiositeettina mainittakoon, että valmistin turhaan luentosarjan hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta diabetespotilaille. Suomalaisille diabetesyhdistyksille ilmeisesti lähetettiin pääkallopaikalta kielto ottaa minuun yhteyttä. Äkillistä mielenkiinnon hiipumista en muilla tavoin pysty käsittämään. Luentokalvot ja powerpointit ovat edelleen olemassa ja saatan innostua tulemaan jos kutsutte paikalle. Tilaisuutta on kuitenkin turha järjestää ilman lääkärikunnan ja ravitsemusterapeuttien läsnäoloa. Kyseessä on ruokavalio jonka toteutuksesta on vähänlaisesti tietoa juuri näillä ammatinharjoittajilla. Keskeistä minun filosofiassani on tehdä tätä valistustyötä suurella sydämellä, mutta myös mahdollisimman tehokkaasti. Jos

vakavan sairautenne hoidosta vastuulliset jäävät pois tilaisuudesta, yhteinen ilta latistuu pelkäksi viihdetuokioksi.

Minulla ei ole minkäänlaista tarvetta kaunistella Suomen diabetesliiton laillistetun ravitsemusterapeutti Liisa Heinosen hyökkäystä minua kohtaan mediassa ja puhelimessa. Kyseessä oli törkeä provokaatio ja harmittelen tietenkin kaikkein eniten sitä tuhoa mitä Diabetesliitto hänen kauttaan on saanut aikaan kaikkina näinä vuosina. Törkeyden huippu oli kun puhelimessa oikein ihmeteltiin olenko jokin sekopää. Sitä saatankin olla, mutta anteeksiantamatonta on ollut se voimaperäinen hiilihydraattitietoisuuden (vähähiilihydraattisen ruokavalion) vastustus tuossa potilaiden hyväksi mukamas perustetussa Diabetesliitossa.

Osaan tarpeen vaatiessa käyttäytyä siivosti ehkä Liisa Heinosenkin ollessa läsnä. Onhan minulla tapana käyttää itse keksimääni "raivohyppelyä" hyvinkin ahkerasti. Jos lupaan raivohyppellä oikein vimmatusti ennen tilaisuutta, saatan muuttua kovin lauhkeaksi lampaaksi Liisankin nähdessäni.

A. Peltoselle sanoisin, että ainoa tapa edetä tässä asiassa on ottaa asia puheeksi hoitavan lääkärin kanssa. Tulostakaa vaikkapa nämä lukuisat juttuni tässä vaatimattomassa blogissani tai lähipäivinä lehdissä ilmestyvät jutut tästä hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta ja pyytäkää lääkäriiltänne lupaa siirtyä noudattamaan sellaista ruokavaliota. Ravitsemusterapeutit saavat tällä tavalla mielekästä työtä selostaessaan mitä teidän pitäisi syödä hoitaaksenne ruokavaliolla haimanne toimintaa mahdollisimman hyvin.

Minultakin voi kysyä ohjeistusta. Olen edullinen.

Kiitos tuestanne!

Keskustelu jatkokoon.

torstai, tammikuu 17, 2008 10:58:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olen itse kakkostyyppin diabeetikko. Olen jo vuosia noudattanut vähähiilihydraattista ruokavaliota hyvällä menestyksellä. Lähtökohtana oli lähinnä uutisryhmässä alt.support.diabetes satojen ihmisten raportoimat hienot tulokset.

On hieno asia, että virallista hyväksyntää alkaa tulla myös hyväksi todetuille käytännöille. D-liitto on sinänsä toiminut hyvin. Oka on ollut ravitsemusasiantuntemus. Toivoisin, että D-liiton ravintoekspertit keskittyisivät nyt antamaan vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattajille ohjeita, joiden perusteella olisi mahdollista ruoastaan saada tarvittavat vitamiinit, mineraalit ja hivenaineet.

En kuitenkaan toivo, että D-liittoa ja muita vastuullisia tahoja vastaan nostettaisiin oikeudenkäyntejä suosittamiensa ruokavalioiden seurauksien vuoksi. Tämä uhkahan on joka tapauksessa olemassa.

perjantai, tammikuu 18, 2008 7:40:00 AM

Thinker sanoi...

Jatka samaan malliin Christer!

Ruotsalaiset tuntuvat tekevän nyt historiaa. Jonkun on noustava vasta rintaan.

Art De Vany on myös ollut vastarinnassa

Rauno Satopää sanoi...

Yleisesti ottaen arvostan Diabetesliiton kannanottoja. Mielestäni siellä ei ole puoskareita.

maanantai, tammikuu 21, 2008 6:20:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Rauno Satopää -ystäväni! Käytät hieman oudossa yhteydessä sanaa "puoskari". Diabetesliitossa ei ehkä sentään niitä ole, mutta tavattoman paljon ymmärtämättömyyttä esiintyy.

tiistai, tammikuu 22, 2008 4:45:00 PM

Pertti N. sanoi...

Minkälaisia hiilihydraattimääriä suosittelisit diabeetikolle. Tuossa Ruotsin mallissa ne taitavat olla peräti <10 energiaprosenttia.

Suosittelet liikkuville ihmisille peräti 60 % hiilihydraatteja. Onko se mielestäsi hiilihydraattitietoista?

tiistai, tammikuu 22, 2008 7:23:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Pertti N. kysyy hiilihydraattien rajoituksesta diabeetikoille. Minun mielestäni tämä on pitkälti yksilöllistä. Voi olla potilaita, jotka hyötyvät niinkin alhaisista hiilihydraattimääristä kuin 8-12 E%, mutta 30 E% kohdalla voi myös löytyä oikea määrä. Varsin helposti tämän voi toteuttaa sillä tavalla, että jättää pois perunan, pastan ja leivän. Tuo 60 E% on diabeetikolle aivan liikaa. Se on liikaa myös sellaiselle ihmiselle joka harrastaa hyvin vähän liikuntaa.

On mielenkiintoista nähdä miten tätä ruvetaan soveltamaan Suomessa. Alku ei näytä lupaavalta: Suomalainen media ei uskalla ottaa aihetta puheeksi vaikka heitä on lähestytty juttupyynnöllä. Se on vahinko, sillä tällä vahvasti hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla saisivat meidän lukuisat ravitsemusterapeuttimme mielekästä työtä.

tiistai, tammikuu 22, 2008 8:47:00 PM

Anonyymi sanoi...

Elintarviketeollisuuden lonkerot ulottuvat laajalle. Pisteet siitä että ruoan energiapitoisuuden ja hygieenisyyden turvaamisessa on päästy täällä länsimaissa hyvin pitkälle. Ehkä liiankin pitkälle.

Piiskaa tehtaille tulee ihmiskehon addiktioiden (nopeat hiilarit) ja halvimpien raaka-aineiden (jälleen hiilarit) valjastamisesta voiton maksimointiin.. Ihmisen elimistö on hieno kone, mutta väsy jatkuvan hiilarikuorman alla --> ohoh, II-typin diabetesta pukka..

perjantai, tammikuu 25, 2008 11:54:00 PM

Anonyymi sanoi...

Keroin tänään lääkärieni, että Ruotsissa jne.

Ei hän tiennyt mitään, ei ollut kuullutkaan.....

Minä en kyllä luottaisi lääkäriin, joka ei seuraa aikaansa...

sunnuntai, tammikuu 27, 2008 7:04:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tämä informaatio tuosta Ruotsin herkkuisesta tilanteesta on nimittäin kaksijakoinen. On sekä hyvää että huonoa, että asiasta ei vielä olla viranomaistaholla lausuttu mitään mielipidettä. Ensin kannattaa asiaa syvällisesti pohtia ja vasta sitten asiasta jotain sanoa.

Ruotsissa on ihan aidosti tehty historiallinen päätös: asiantuntija on todennut vähän hiilihydraatteja ja runsaasti proteiinia ja rasvaa sisältävän ruokavalion vaarattomaksi tyypin 2 diabeetikolle ja ylipainoiselle. Lääkärisi ei ehkä ole tästä vielä kuullut, sillä se asia ei Suomessa ole ylittänyt uutiskynnystä. Ruotsissa tämä on ISO asia!

Yhtä väärin kuin on olla raportoimatta tästä tärkeästä uutisesta, yhtä väärin on kovasti liioitella asian merkitystä. Tätä hiilihydraattitietoisuuden hyväksyntää on moni Suomessakin odottanut. Karppiireissä (joihin minä en laske kuuluvani) tämä asia on nostettu arvoon arvaamattomaan. Valitettavasti lääkäri ja

ortopedi Antti Heikkilä sortuu ajattelemattomaan liioitteluun. Hän väittää virheellisesti omassa blogissaan: "Ruotsin sosiaalivaltio on todennut että vähähiilihydraattisuus on diabeteksen tärkein perushoitomuoto."

Ei siinä päätöksessä niin sanota! En ymmärrä mitä varten lääkäri Heikkilän pitää näin sanoa. Joko hän ymmärtää ruotsia kovin huonosti, tai sitten hän provosoi tahallaan. Onko hän yllyttämässä muuta lääkärikuntaa nostamaan häntä vastaan herjauskanteen ja sitten haluaa käynnistää vastaavanlaisen kampanjan kuin Annika Dahlqvist Ruotsissa? Täällä Suomessako Heikkilä haluaa voimakkaasti puolustaa hiilihydraatteja rajoittavaa ruokavaliota diabeetikoille?? Onko Heikkilä tätä tehtävää varten sopiva henkilö??? Mielestäni EI! Tämä olisi Heikkilän uskottavuuden kannalta kovin riskialtista, sillä hänen kirjoissaan on lukuisia muita epätasallisuksia, johon vastustaja voi tarrata kiinni.

Parempi taitaa olla rauhassa odottaa asian etenemistä Suomessa ja jonkun muun henkilön tai ryhmittymän ottavan tehtäväkseen informoida tästä hiilihydraatteja rajoittavasta ruokavaliosta. Heikkilä pitääköön mölyt mahassa. Tätä asiaa ei saa pilata! Tätä herkullista aidon valistuksen mahdollisuutta ei saa menettää epätavallisten sanavalinnoilla.

Heikkilän sokaisemat kannattajat tuomitsevat minut varmaan tästä, mutta entä jos olenkin oikeassa?

sunnuntai, tammikuu 27, 2008 8:45:00 PM

Ironmistress sanoi...

Mielenkiintoista - ja todella surullista. Diabetesta hoidettiin todella menestyksekkäästi 1970- ja 1980-luvuilla vähähiilihydraattisella ruokavaliolla.

Sitten 1980-luvulla suunta näytti kääntyneen - huonompaan. Miksi?

Koska itse tiedän, että diabetesta voidaan hoitaa VHH:lla (isoäitini oli diabeetikko, ja hän käytännössä teki pelkkää Hys-Hys -ruokaa meille lapsenlapsille), ja koska isoäitini eli 85-vuotiaaksi, niin ihmettelen Diabetesliiton nykyisiä suosituksia - vai pitäisikö sanoa ruokaohjesääntöä.

Osaisiko joku valaista asiaa?

maanantai, tammikuu 28, 2008 3:31:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin ironmistress näitä diabeteksen ravitsemussuosituksia on kovasti ihmetelty. Asiantuntijoilta tuolla Diabetesliitossa tätä asiaa on kysytty. Ei mitään vastausta.

Suomalaisiin lehtiin on otettu yhteyttä. Yleisradiolle on tarjottu Ruotsin tilanteesta uutisvinkkejä. Valmiiksi kirjoitettuja referaatteja. Oletteko nähneet mitään luettavaa tästä suomalaismediassa? Kuulin huhuja, että jossakin sisämaan lehdessä olisi ollut muutaman rivin juttu, ehkä sekin oli virheellinen tieto.

Lukekaa näitä blogeja, niitä ei (vielä) sensuroida.

maanantai, tammikuu 28, 2008 3:58:00 PM

Rauno Satopää sanoi...

Diabetes-potilaalle ensisijainen ravintosuositus on se, joka johtaa painonhallintaan

torstai, tammikuu 31, 2008 2:09:00 PM

## Mitalin kiilto silmissä?

**\*\***

**Liikuntatieteiden lisensiaatti Kirsi Hämäläinen** on saanut väitöskirjansa valmiiksi. Se kuuluu

liikuntapedagogiikan alaan ja on erittäin mielenkiintoinen. Jo nimi antaa odottaa ratkiriemukasta sukellusta urheilun syvimpään olemukseen: "**Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa.**" Hämäläinen on työskennellyt opettajana ja erilaisissa valmennuskeskuksen tehtävissä Liikuntakeskus Pajulahdessa. Hänellä on ollut useita luottamustoimia urheilujärjestöissä ja Opetusministeriön työryhmissä ja hän on ollut valmentajakoulutuksen maailmanjärjestön, ICCE:n, hallituksessa vuodesta 2001. Nykyisin hän on Lahden ammattikorkeakoulun Liikunnan laitoksen yliopettaja ja siirtyy tänä vuonna koko laitoksen siirtyessä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikköön.

**Mihin urheiluharrastus kasvattaa**, millaisia ovat urheilun ihanteet nykyisin ja millä edellytyksillä kasvatus urheilun maailmassa on eettistä, kysyy Kirsi Hämäläinen tutkimuksessaan. Urheilulla on omalaatuinen ilmapiiirinsä, joka minua henkilökohtaisesti on suuresti kiehtonut. Kirsi Hämäläisen tutkimus perustuu 264 nuoren urheilijan kertomuksiin valmentajistaan. On erityisen mukavaa kun Hämäläinen löytää urheilijoiden kertomuksista viisi erilaista **urheilun ihannetta** (eetosta):

1. työ
2. menestys
3. virtuositeetti
4. hauskuus
5. huolenpito

**Urheilu huipputasolla** on kovaa työtä. Työn ihanteiden lokshtaessa paikalleen oikealla tavalla, **harjoittelusta tulee tärkeämpää kuin tavoitteesta**. Kovaa harjoitteleva urheilija on oikea urheilija. Oikealle urheilijalle kova harjoittelu on kunniaksi, vaikkei menestystä tulisikaan, Hämäläinen kertoo Jyväskylän yliopiston tiedotteessa. Voin vain kysyä, miten moni urheilija on kadottanut tämän työn ihanteen rynnätessään suin päin eteenpäin urallaan. Valmentajalla ja urheilijan tukijoukoilla on tärkeä rooli pitää yllä huippu-urheilijan työmoraalia. Muuten voi käydä niin, että mitalinkiilto silmissä etenevä urheilija sotkee urheilun perimmäisen tarkoituksen: **Terve sielu terveessä ruumiissa**.

**Menestyksen ihanteessa pärjäämisestä tulee pakko**. On häpeällistä olla häviöjä, voiton haluaminen on itsestäänselvyys ja milloinkaan ei voi olla tyytyväinen, sillä saavutettavaa riittää aina. **Menestyksen ihanne luo urheilijassa taistelumielialaa**. Kilpailuun lähdetään tosissaan ja verenmaku suussa. Taistelussa menestyminen edellyttää kovuutta. Pehmeitä arvoja edustaa heikkojen paapominen: Nuori Suomi on kirosana ja "Kaikki pelaa" on lälläripuhua. Menestyksen ihanteen sokaisemalle urheilijalle kaikki harjoitukset ovat näytön paikkoja ja onnistuminen menee hukkaan, ellei valmentaja nähnyt! Ei syntynyt näyttöä sillä kerralla.

**Virtuositeetin ihanteessa uhmataan urheilun kasvatusihanteita**, sillä siinä urheillaan oppiakseen urheilemaan. Virtuositeetilla ymmärretään sellaista erinomaista ja korkeatasoista taitoa, jota muilla ei ole. Urheilussa virtuositeetin etsintä liittyy erityisesti uusiin lajeihin. Urheilijalla on tavoitteena hämmästyttää sellaisella osaamisella, johon vain harvat pystyvät. Se voi olla fyysinen ominaisuus tai vaikka peliin olennaisesti liittymätön pallotempu tai tekniikkataituruus esimerkiksi skeittilaudalla, joka saa katsojat päivittelemään, mihin urheilija olisi yltänytään, jos hän vain olisi ollut pitempi, lyhyempi, laihempi tai vahvempi. **Virtuositeetin ihanne liittyy vahvasti uusiin lajeihin, joiden alakulttuurissa kilpailemisella on erilainen merkitys kuin perinteisissä lajeissa**. Lumilautailu, rullalautailu tai parkour ovat tällaisia lajeja, joissa virtuositeetti on vahvasti esillä.

**Hauskuuden ihanteessa** urheilun ytimessä ovat ystävät ja kaikenlainen tekeminen urheilun parissa. **Urheilu on minun mielestäni juuri tätä: hauskaa ja turvallista!** Treeneissä on mukava käydä ja kilpailuihin osallistutaan, koska se on kivaa. Aina ei tarvitse voittaa, mukana olo on tärkeintä.

Harjoituksissa on hyvä tunnelma ja valmentaja tai ohjaaja on merkittävässä roolissa tunnelman luojana. Epäonnistumista ei ole tarpeen pelätä eikä hävetä. Tässä ihanteessa kanssakilpailijat nähdään ystävinä ja kilpailut ovat sosiaalisia tapahtumia. Kömpelöinkin urheilukoululainen voi ohjaajalta odottaa kannustusta ja kiitosta, silloin kun hän aidosti on tehnyt jonkin asian tosi hyvin. **Menkää katsomaan maratonkilpailuja.** Siellä näette usein hauskuuden ihanteen toteutuvan. Kaikki ovat juoksun loppuvaiheessa väsyneitä. Kanssakilpailijan kannustaminen ja sosiaalisuuden hurmoksessa kylpeminen ovat arkipäivää näissä kilpailuissa!

**Huolenpidon ihanteeseen** kuuluu sellaisia seikkoja kuten esimerkiksi lämpimät ihmissuhteet. **Urheilijalla on tunne, että hänestä välitetään ja häntä arvostetaan.** Turvallisuuden tunne on olennainen osa tätä ihannetta. Turvallisuuden tunne syntyy monista asioista. Valmentaja kannustaa, rohkaisee ja aidosti uskoo urheilijan onnistumiseen. Minulla on tällä hetkellä valmennuksessa kehityskelpoinen nuori naisurheilija, jonka aidosti uskon etenevän maamme kärkiurheilijoiden joukkoon. Hän ei ehkä ole saanut riittävästi huomiota ja jäänyt paikalleen junnaamaan tuloskehityksessään vain sen takia, että hänellä ei ehkä ole yhtä paljon niitä taitoja joita menestyksen ihanteessa elävillä on. Mutta onnistumisen mahdollisuuksia on ja aion epäonnistumisen hetkellä olla häntä läsnä lohduttamassa ja kannustamassa eteenpäin. Valmentaja on läsnä urheilijan elämässä urheilun ulkopuolellakin. Urheilija on tärkeämpi kuin urheilusuoritus, Hämmäläinen summaa asian oivallisesti.

**Liikkukaa, urheilkaa ja kilpailkaa!** Se on pääsääntöisesti hauskaa ja kova työ palkitaan vuorenvarmasti.

#### **Lisätietoja antaa:**

Väittelijä Kirsi Hämmäläinen, puh. 050-5382339 tai 050-3522638, kirsi.hamalainen@lamk.fi  
Tiedottaja Liisa Harjula, puh. (014) 260 1043, tiedotus@jyu.fi

## **Sipuleista terveyttä ja makua**

**\*\*\***

**Viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen** (Kotimaiset Kasvikset ry) ilahdutti minua sähköpostiviestillä. Hän muistutti sipulin terveellisyydestä. Sipuli on tällä hetkellä ajankohtainen, sillä kauppiat valmistautuvat ensi viikolla (21. - 27.1.2008) alkavaan sipuliviikkoon. Toivottavasti kaupoissa tekee sillä viikolla sipulilöytöjä!

### **Tässä pieni sipuliaapinen:**

- **Bunching onion -sipuli** (katso Salaattisipuli)
- **Green onion -sipuli** (katso Salaattisipuli)
- **Hillosipuli.** Valkomaltoinen, pieni hillosipuli käytetään etikkasäilykkeenä.
- **Ilmasipuli.** Ilmasipuli on ruohosipulin tavoin kasvimaalla kevään ensimmäisiä. Paksut, ontot varret voi leikata renkaiksi salaatteihin. Pikkusipulit kehittyvät varsien päihin ja ne kannattaa istuttaa maahan tuottamaan uutta satoa.
- **Jättisipuli.** Jättisipuli on saanut alkunsa Iso-Britanniassa, jossa on kilpailtu mahdollisimman kookkaan sipulin tuottamisessa. Tämä keilamaisen muotoinen sipuli voi painaa 0,5 - 1,5 kg tai enemmänkin. Maku on melko mieto. Joskus sekä makeaa että jättisipulia näkee kutsuttavan salaattisipuleiksi, koska miedon makuisina ne sopivat salaatteihin. Jättisipuli ei kestä varastointia, joten kotimaisena sitä saa vain syksyisin.
- **Keltasipuli** (katso Ruokasipuli)

- **Kepasipuli** (katso Ruokasipuli)
- **Kiinalainen ruohosipuli**. Ulkonäkö muistuttaa tavallista ruohosipulia, mutta lehdet ovat litteän kolmiomaiset ja usein varsien päissä näkyy vaaleat kukannuput. Kiinalainen ruohosipuli maistuu valkosipulilta.
- **Kynsilaukka** (katso Valkosipuli)
- **Makea sipuli**. Makea sipuli on miedohko, tavallisesti ruokasipulia kookkaampi keltasipuli, joka on tullut tutuksi Espanjan kävijöille. Nyt on kehitetty pohjoisen pitkänpäivän olosuhteisiin sopivia lajikkeita. Makea sipuli on melko kookas. Miedon makuisena se sopii erityisesti salaatteihin.
- **Punasipuli**. Punasipuli on keltasipulin punakuorinen muoto. Punasipulia on viljelty Suomessa jo 1600-luvulla. Pitkään kypsennettäessä väri haalistuu, mutta antaa liemiin hienoa väriä. Koristeellisuus tulee esiin, kun punasipulia käyttää raakana salaatteihin tai esim. blinien lisäkkeeksi.
- **Purjo**. Purjo kasvattaa varsimaisen lehtitupin, jota käytetään rapeine lehtilatvoineen sipulin tavoin. Maku on miedohko ja hienostunut. Purjo maistuu parhaalta kevyesti kypsennettynä tai raakana. Kotimaisena purjoa on saatavana helmikuulle saakka.
- **Ruohosipuli**. Ruohosipuli on suomalaisille tuttu, kevään ensimmäinen maustevihannes ja kautta koko vuoden ruukuissa saatava tuoreyrtti. Sitä tavataan myös luonnonvaraisena Lappia myöten.
- **Ruokasipuli**. Tunnetaan myös nimillä keltasipuli tai kepasipuli (*Allium cepa*). Suomen eniten viljelty sipuli on kaikille tuttu. Keltasipuli kasvaa pohjoisen ilmastossa maultaan voimakkaaksi. Sitä voidaan käyttää mausteena ja vihanneksena kaikessa ruoanvalmistuksessa. Kypsentaminen lepyttää maun. Haudutetut, kullankeltaiset sipulirenkaat nostavat veden kielelle.
- **Ryvässipuli**. Ryvässipuli on maultaan voimakas ja salottisipulin tapaan jakautuva sipuli. Vanhanajan ryvässipulista löytyy Suomesta erittäin aromikkaita paikallisia kantoja. Soisi, ettei sen viljely kokonaan unohtuisi.
- **Salaattisipuli**. Saatetaan tunnistaa myös nimistä vihersipuli, spring onion, green onion ja bunching onion. Salaattisipuli on hyvin suosittu Kiinassa, Koreassa ja Japanissa, mutta nykyisin jo meilläkin. Tämä sipuli korjataan varhaisessa kehitysvaiheessa. Tyviosa muistuttaa pientä purjoa, mutta lehden vihreät osat ovat poikkileikkaukseltaan pyöreät ja ontot.
- **Salottisipuli**. Salottisipulia voi pitää hienojen aromiensa takia gourmetsipulina. Se kuuluu jakautuviin sipuleihin toisin kuin yleensä jakautumaton keltasipuli. Kuori on tavallisesti vahva ja kuiva-ainepitoisuus korkea, joten säilyvyys on hyvä. Muoto vaihtelee litteästä pyöreään ja sukkulamaiseen banaanisalottiin. Salottisipuli kypsyy nopeasti ja sopii etenkin kastikkeisiin, mutta myös kaikkeen ruoanvalmistukseen.
- **Spring onion -sipuli** (katso Salaattisipuli)
- **Valkosipuli tai kynsilaukka**. Uskollisimmat valkosipulin ystävät käyttävät sitä kaikkeen mahdolliseen syötävään. Yleensä valkosipuli koostuu 8 - 20 kynnestä, mutta myös yhden kynnen soolovalkosipuleita on saatavana. Kypsennettynä valkosipuli maistuu täyteläisen pehmeältä.
- **Vihersipuli** (katso Salaattisipuli)

## Sipulitietoutta

**Suomalainen syö sipuleita** yhteensä noin 5,2 kg vuodessa. Tästä kelta- ja punasipulin osuus on reilusti yli 4 kg, purjon 370 g, valkosipulin 220 g, kevätsipulin 160 g ja muiden sipuleiden 160 g. Sipuli on neljänneksi suosituin vihannes Suomessa tomaatin, kurkun ja porkkanan jälkeen. Sipulia ostavat muita enemmän alle 35-vuotiaat ja pääkaupunkiseudulla asuvat. Purjoa ja erikoissipuleita

ostetaan muita enemmän isoissa kaupungeissa ja pääkaupunkiseudulla. Kiloissa sipuleiden osuus perunan ja vihannesten kokonaisosta on 6 % ja euroissa vastaavasti 5 prosenttia. Sipulia saatiin vuonna 2007 varastoon noin kolmannes enemmän kuin edellisvuonna, koska viljelyala oli seitsemisen prosenttia isompi kuin vuonna 2006. Sipulia riittänee aina heinäkuulle saakka. Luomuna viljellään Suomessa keltasipulin lisäksi ainakin puna-, valko-, kevät-, ruoho- ja ryvässipulia sekä purjoa. Valtakunnallisesti myytävien luomusipuleiden lisäksi paikalliset erikoisuudet esimerkiksi ryvässipulin vanhoista lajikkeista ovat elävä osa suomalaista sipulin viljelyn historiaa. Kasviolosuhteisiinsa parhaiten sopeutuneita lajikkeita saadaan näin säilytetyksi.

## Sipulit kiistatta terveysvaikuttajia

**Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet**, että sipulit osana monipuolista, kasvispainotteista ruokavaliota alentavat veren kolesterolasoa, vahvistavat immuunijärjestelmää ja auttavat ehkäisemään syöpä- sekä sydän- ja verisuonisairauksien kehittymistä. Sipulien terveysvaikutukset aiheutuvat niiden sisältämistä orgaanisista rikkiyhdisteistä ja flavonoideista. Antibioottisena yhdisteenä valkosipulin allisiini ehkäisee haitallisten mikrobien toimintaa ja tulehduksia. Kversetiini-nimisen flavonoidin lähteenä sipulit ovat erinomaisia. Punasipuli puolestaan saa värinsä antosyaaneista, jotka toimivat ihmisen elimistössä hyödyllisinä antioksidanteina.

**Lue lisää:** Kotimaiset Kasvikset ry., 14.1.2008

## Deetä tarvitaan!

**\*\***

**Silmiin osui uutistarjonnassa** hyvin mielenkiintoinen otsikko: D-vitamiinin puutos lisää sydänkohtauksen riskiä (YLE-uutiset, 8.1.2008). Asiasta kirjoittavat myös muut uutistoimistot.

**Eilen (7.1.2008) ilmestyneessä amerikkalaistutkimuksessa** on todettu, että rasvaliukoisen D-vitamiinin puutos kasvattaa sydänkohtauksen riskiä. Tutkimuksen mukaan D-vitamiinin puutoksesta kärsivillä on tutkimuksen mukaan jopa 60 prosenttia korkeampi sydänkohtauksen riski kuin korkeamman D-vitamiinipitoisuuden omaavilla. Tutkimuksessa löytyi myös yhteys D-vitamiinin puutoksen ja diabeteksen, korkeaan kolesterolin ja korkean verenpaineen välillä. Sydänkohtausriski oli kaksinkertainen niillä ihmisillä, joilla oli korkea verenpaine ja D-vitamiini puutos. Johtopäätöksenä on, että D-vitamiini saattaa suojata sydän- ja verisuonitaudeilta.

**Elimistömme tuottaa D-vitamiinia**, kun iholle näytetään auringonvaloa. Asiantuntijoiden mukaan 10-15 minuuttia auringonvalossa kolme kertaa viikossa takaa riittävän D-vitamiinin saannin. Helsingin yliopiston ravitsemustieteen dosentti Christel Lamberg-Allardt kertoi minulle äskettäin, että Suomessa D-vitamiinia voi muodostua iholla auringon UV-säteilyn vaikutuksesta vain kesäkuukausina. Asia johtuu siitä, että niitä tärkeitä UV-B-säteitä ei pääse Suomessa maankamaralle asti talvisaikaan ja D-vitamiinivarastomme eivät riitä koko talveksi. D-vitamiinia tarvitaan ravinnosta ainakin talviaikaan.

**Tutkimus on tehty** maineikkaassa Harvardin yliopistossa. Tutkimuksessa seurattiin yli 1 700 ihmistä, joiden keski-ikä oli 59.

**Asian tärkeyden vuoksi** olen tehnyt pienen D-vitamiinikatsauksen:

**D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini**, jota joskus myös kutsutaan antirakiittiseksi vitamiiniksi sen luustolle tyypillisestä vaikutuksesta johtuen. Ruoasta me saamme eläinperäistä kolekalsiferolia ja kasvikunnan ergokalsiferolia (D2-vitamiini), josta maksassa muodostuu D3-vitamiinia. Saantisuositus on nykyään 5-10 µg/vrk, mutta tällä hetkellä pohditaan tätä suuremman saannin sallimista suomalaisille. Erityisesti tiukkaa ruokavaliota soveltavien vegaanien olisi syytä käyttää jotain D-vitamiinivalmistetta päivittäin. Mikäli ei käytä pimeänä vuodenaikana (lokakuun alusta maaliskuun loppuun) säännöllisesti vitamiinoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja kalaa, Valtion ravitsemusneuvotteluvaliokunta suosittelee vitamiinilisää purkista. Suomessa D-vitamiinia on lisätty margariineihin vuodesta 1955 ja maitoon vuodesta 1990 lähtien. Helmikuun 2003 alusta alkaen maitoihin ja piimävalmisteisiin on lisätty D-vitamiinia 0,5 mikrogrammaa desilitraan valmistetta. Myös joidenkin rasiamargariinien D-vitamiinipitoisuutta on nostettu hiukan nykyisestään (tällä hetkellä D-vitamiinipitoisuus on 10 µg/100 g). Tavoitteena on lisätä nuorten ja aikuisten D-vitamiinin saanti nykyisestä noin neljästä mikrogrammasta seitsemään mikrogrammaan vuorokaudessa. Tähän päästään juomalla noin kolme lasia maitoa tai piimää päivässä, käyttämällä vitamiinoituja margariineja ja syömällä kalaa. Luomumaitotuotteisiin vitamiinia ei saa lisätä. Parhaita D-vitamiinilähteitä ovat maitovalmisteet, ravintorasvat, kalanmaksaöljy, rasvainen kala, maksa ja kananmunan keltuainen sekä auringonotto.

**D-vitamiinin saanti on Suomessa** keskimäärin riittämätöntä, johtuen lähinnä vähäisestä auringonvalosta, kalan, D-vitamiinoitujen maitojen tai margariinien vähäisistä käyttömääristä. Suomalaistutkimuksessa D-vitamiinin puutos todettiin lähes 70 prosentilla 9-15 vuotiaista tytöistä. Kesäaikaan D-vitamiinia syntetisoidaan iholla riittävästi jo muutaman kymmenen minuutin ulkona olon aikana ultraviolettivalon vaikutuksesta, joten D-vitamiinin puutetta ei pääse syntymään. Myöhäistalvella jopa puolet saattaa kuitenkin olla puutteellisessa D-vitamiinistatuksessa.

**D-vitamiini vaikuttaa** luustoon ja hampaisiin, normaaliin kalsium-magnesium-fosforitasapainoon ja kalsiumin imeytymiseen. Ilman D-vitamiinia ihmisen elimistö ei pysty käyttämään hyväkseen ruoasta tulevaa kalsiumia. D-vitamiinin pääasiallisina tehtävinä elimistössä pidetäänkin sen roolia luukudoksen mineralisoitumisessa ja kalsiumin imeytymisessä – molemmat luunmuodostukseen keskeisesti vaikuttavia tehtäviä. D-vitamiinin puute pehmentää aikuisten luuta, lapsista puhumattakaan. Klassiset D-vitamiinin puutossairaudet ovatkin riisitauti ja osteomalasia. D-vitamiini edesauttaa toisen vesiliukoisin vitamiinin, eli A-vitamiinin imeytymistä. Uusimpien tutkimusten mukaan D-vitamiinilla näyttäisi olevan myönteinen vaikutus vastustuskykyyn, ientulehdusten ehkäisyyn, mahdollisesti myös nuoruustyyppin diabetekseen ja psoriasikseen (voiteena). Influenssaepidemioiden kausittaiset vaihtelut osuvat yhteen D-vitamiinin kausittaisten vaihteluiden kanssa. Meillä Suomessa esimerkiksi influenssaepidemioita esiintyy useimmiten loppupalvesta, jolloin D-vitamiinipitoisuudet ovat alhaisimmillaan. Viimeaikaiset tutkimukset ovat myös paljastaneet, että D-vitamiini onkin luonteeltaan enemmän hormoni kuin vitamiini.

**Harvinainen D-vitamiinin yliannostus** johtaa veren kalsiumpitoisuuden huomattavaan nousuun ja luuston lisääntyvään hajoamiseen. D-vitamiinin imeytymistä heikentää heikko

rautatilanne kehossa ja pitkäketjuisten tyydyttymättömien rasvahappojen runsas esiintyminen ruoassa. Ruokavaliosta ei voi saada D-vitamiinia sellaista määrää, joka aiheuttaisi myrkytysoireita. Kuitenkin vitamiinien ravintoainevalmisteiden väärä annostelu yhdessä monivitamiinivalmisteiden nauttimisen kanssa voi johtaa myrkytykseen. D-vitamiinin aineenvaihdunta on hidasta, ja siksi sitä pidetään vitamiineista haitallisimpana.

## Reumalääkäri kirjoittaa asiaa painonhallinnasta

\*

**Reumalääkäri LKT Pekka Nykänen** kirjoittaa näin menestyksellisestä painonhallinnasta:

Olen ylipainoisille ja lihaville potilailleni suositellut **hiilihydraattien välttämistä**. Laihdutuksessa mm. **peruna, vaalea leipä, pasta, makeiset, suklaa, pulla, keksit ovat kiellettyjä**. Sallittuja ovat: liha, kala, hedelmät, tummaleipä (kohtuudella), vihannekset, marjat, rasvaton maito, juusto.

Jos yllä olevalla dieetillä ei paino lähde laskemaan, **kiellän myös tumman leivän kunnes on toivottu painotaso saavutettu**.

Painon laskun ennätys oli eräällä potilaalla 25 kg puolessa vuodessa. Paino on nyt normaali ja painoindeksi 23.5 kg/m<sup>2</sup>.

**Olen kehottanut potilaita syömään, kun tulee nälkä mutta vain sallittuja ruokia.**

**LKT Pekka Nykäsen lisäkommentti:** Halusin laittaa tähän kokemuksia käytännön työstä, jossa todella joidenkin potilaiden kohdalla saa erinomaisia hoitotuloksia rajoittamalla ruokavaliosta hiilihydraatteja. Oletan painonlaskun johtuvan siitä, että **vähähiilihydraattisella ruokavaliolla nälän tunne pysyy poissa pidempään ja siten syömisen tarve vähenee**.

**Lihavuustutkija ja dosentti Pertti Mustajoki** on tätä mieltä:

Jos vastaanotolla oleva potilas on halukas laihduttamaan ja muuttamaan elintapojaan, mukaan liitetään joitakin tietoja painonhallinnasta. Lyhyessä interventiossa **ei ole mahdollisuutta varsinaiseen ohjaukseen**, vaan siinä kerrotaan joistakin keskeisistä painonhallinnan periaatteista. Näitä ovat esimerkiksi seuraavat: sopiva tavoite on 5-10 % painosta pois, painonhallinta edellyttää pysyviä muutoksia joissakin elintavoissa, ja muutoksista tärkeimmät ovat energiapitoisten ruokien käytön vähentäminen ja annoskokojen pienentäminen, pienen energiatiheyden omaavien vesi- ja kuitupitoisten ruokien käytön lisääminen ja päivittäisten askeleiden lisääminen. Potilasta kannustetaan itse toteutettuun laihduttamiseen tai **hänet neuvotaan terveydenhuollon ulkopuoliseen laihdutusohjelmaan**. Lyhyttä interventiota voidaan tehostaa antamalla mukaan kirjallista tietoa lihavuudesta ja terveydestä. Terveystieteen Lääkäriin tietokannan potilasohjeissa on

tulostettavissa oleva ohje **Tietoa lihavuudesta ja terveydestä.**

Lihavuuden perushoito tarkoittaa 10-20 tapaamiskertaa sisältävää painonhallinnan ohjausta, joka yleensä toteutetaan ryhmässä (Paula Hakala ja Mikael Fogelholm "tietävät" miten homma toimii).

**Lihavuuden lääkehoito on käypää hoitoa.** Hoitosuosituksen mukaan lääkitys ei yleensä ole ensisijainen hoitomenetelmä, mutta sitä voidaan käyttää silloin, kun painoindeksi on vähintään 30 kg/m<sup>2</sup> (tai vähintään 28 kg/m<sup>2</sup>, kun potilaalla on lihavuuteen liittyviä sairauksia). Lääkehoitoon kuuluu muutakin kuin pelkkä reseptin kirjoittaminen. Lääke ei ole automaattinen laihduttaja vaan tukena elämäntapojen muutoksille. Siksi sitä harkittaessa on syytä varmistaa, että potilaalla on motivaatiota muuttaa elintapojaan. Vastaanottokäynnin jälkeen **potilas tulisi ohjata saamaan terveydenhoitajalta tai ravitsemusterapeutilta ohjeita ruokavalion ja muiden elämäntapojen muuttamisesta** (leipää, kevyttuotteita, rasvatonta maitoa, mahdollisimman vähärasvaista lihaa, hedelmiä, vihanneksia, liikuntaa). Potilaalle on aiheellista kertoa, että lääkitystä voidaan jatkaa pitkäänkin, jos se osoittautuu hyödylliseksi. **Kaikki eivät lääkehoidosta hyödy**, ja ensimmäisten parin kolmen kuukauden kuluttua arvioidaan, kannattaako jatkaa. **Lääkärin on syytä pitää mielessä myös lihavuuden leikkaushoidon mahdollisuus.** Jos sairaalloisesti lihavan potilaan perushoito ei ole tuottanut tulosta eikä vasta-aiheita ole, hänelle voidaan kertoa leikkaushoidon mahdollisuudesta.

**Mustajoen menetelmällä ei laihtu muuta kuin potilaan kukkaro ja leikkauksella uhkaaminen on jo aika pöyristyttävää. Nykäsen menetelmällä moni laihtuu ihan oikeasti.**

**Minkälainen kokemus sinulla on laihtumisesta? Onko Suomessa terveystyöntekijöillä pallo hukassa?**

Kaisa Jaakkola sanoi...

Järkyttävää tuo lääkehoidosta höpinä. Varmasti 95% ihmisistä laihtuisi ainoastaan elämäntapa- ja asennemuutoksella. Negatiivinen asenne yksistään voi jo tuhota laihdutusyrityksen - vai mitä olette mieltä?

Nykäsen neuvot sen sijaan ovat fiksuja. Ainoa puute on terveelliset rasvat... mistähän hänen potilaansa ne saavat? Rasvattoman maidon sijaan voisi suositella ihan tavallista maitoa jossa on vielä makukin mukana. Mikäli sitä nyt on pakko juoda. Mielestäni se ei ole aikuiselle ihmiselle välttämätöntä - kalsiumia saisi monista muistakin terveellisistä ruoka-aineista, kuten maitorahkasta ja raejuustosta, joista voi tehdä herkullisia välipaloja ja jälkiruokia.

Hirveän moni suomalainen ajattelee, että nämä mediassakin paljon esillä olleet neuvot elämäntaparuokavalioista yms. ovat ihan puppua eivätkä koske heitä. Sinänsä en toisaalta ihmettele, sillä niin moni näistä artikkeleista pohjautuu jonkun kaupallisen tahon menekin edistämiseen. Minkä vuoksi mainostetaan ties mitä profeeteja, vähäsokerisia kaurakeksejä, entistä kevyempiä omegamargariineja sun muita - miksei nosteta jalustalle niitä terveyttä TODELLA parantavia ruoka-aineita, kuten marjoja, monipuolisia kasviksia, luonnon rasvoja, aineenvaihduntaa kiihdyttävää proteiinia, puhtaita täysjyväviljoja (kaura, ohra yms eikä mitään teollisia oli-joskus-kauan-sitten-täysjyväleipiä)...? En jaksa ikinä ymmärtää tätä :O

maanantai, tammikuu 07, 2008 9:02:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kirjoituksesta Kaisa Jaakkola! Lääkäri Nykäsen neuvot ovat todella hyviä. Hän on lukenut maallikkoasiantuntija Jari Ristirannan blogia ja siinä esiteltyä tieteellistä tutkimusta liiallisten hiilihydraattien nälkää ruokkivasta roolista. Yhteisen etumme nimissä toivoisi samanlaista järkiintymistä muiden lääkäreiden taholta.

Jos aikoo laihtua ilman voimakasta panostusta liikuntaan ("liikuntadieetti"), ihminen joutuu pysyvästi miettimään mitä panee suuhunsa. Voin monien asiakkaiden suulla kertoa, että perunan, leivän, makaronin ja makeisten poisjättäminen vaatii ensimmäisinä kuukausina monilta itsekuria. Tuloksellisen painonhallinnan myötä kuitenkin tärkkeyksien ja sokerin vähentäminen tulee fiksuksi tavaksi. Kun lisäksi huomaa, että nämä keinot eivät todellakaan ole mitään puppua, vaan leivättömyys ja perunattomuus ja kaikki tämä touhu "Hys hys -dieetin" ympärillä toimii, silloin asiakkaat ihmettelevät miksi ei tätä aiemmin ollut kokeillut! Olisivat varmaan aiemmin kokeilleet jos Mustajoet, Hakalat, Rissaset sun muut kirjanoppineet eivät olisi jatkuvasti omista kolumneissaan niin autuaasti ylistäneet niitä leipiä, perunoita ja makeita välipaloja sekä puhuneet laihdutusleikkauksista ynnä muista kauheuksista. Tottakai ihminen luottaa viimeiseen asti asiantuntijoiden neuvoihin.

Odotan hartaasti lihavuustutkijoilta oikeanlaista paneutumista laihdutus- ja painonhallintaruokavaliosta kirjoitteluun. Kun kymmeniä vuosia on kirjoitettu sitä yhtä ja samaa, voi olla vaikea kirjoittaa eri tavalla. Rohkaisen kuitenkin lihavuustutkijoitamme, kansan terveydestä vastaavia, lääkäreitä, ravitsemusterapeutteja jne. luopumaan tuosta tiukkapoisuudesta. Ennen kaikkea kannattaa kaivautua esille sieltä syvästä poterosta ja jättää sinne poteron pohjalle kaikki ennakkoluulot, kytkökset elintarviketeollisuuteen ja lääketehdäisiin. Kun Mustajoet, Hakalat, Rissaset sun muut siirtyvät jakamaan harvojen, itsepäisten, oman tien kulkijoiden ohjeistuksia, seuraa koko kansa perässä. Sillä silloin "tulipalo sammutetaan oikealla tavalla". Nyt kun "väärät" ihmiset (reumalääkäri, valistunut ortopedi, eläkkeellä oleva röntgenlääkäri, luontaistuotebisnekseen sekaantuneet) jakavat näitä oikeita neuvoja, niitä voidaan aina kritisoida ja sanoa yksittäisten ihmisten mielipiteiksi. Ravitsemusalan huippuasiantuntijoiden toivoisi panevan asiantuntijuutensa likoon kansamme tervehdyttämiseksi.

Nöyrästi vain esiin sieltä poteron pohjalta! Teitä tarvitaan tämän lihavuusepidemian taltuttamiseksi!

Ajatelkaa kaikkia niitä ravitsemusterapeutteja, jotka haluaisivat pistää kaiken ammattitaitonsa peliin! Nyt heidän pyrkimyksiltään vedetään mahdollisuudet pois, sillä he eivät avoimesti voi tunnustaa nykyisen lihavuudenhoidon rappion työpaikan menettämisen pelossa.

Keskustelu jatkokoon tässä vaatimattomassa blogissa, keskustelupalstoilla tai lehtien mielipideosastoissa. Kirjoitakaa kokemuksistanne! Pistäkää asiantuntijat lujille! Vaatikaa verorahoille vastinetta! Kyselkää niitä tieteellisiä perusteita nykyiselle lihavuuden hoidolle!

maanantai, tammikuu 07, 2008 9:58:00 AM

Anonyymi sanoi...

Harvinaisen valistunut ja avarakatseinen lääkäri tuo Pekka Nykänen! Asia toimii juuri noin, sen voin vakuuttaa.

Mökkihöperö

maanantai, tammikuu 07, 2008 10:59:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Joo, Mökkihöperö, miksi tehdä asiaa tämän vaikeammaksi? Kiitos niistä kannustavista kommentteista, joita minunkin vaatimattomaan blogiini olet vuosien saatossa kirjoittanut.

On vain ajan kysymys milloin lääkäri Nykäsen ohjeille saadaan koko lääkärikunnan hyväksyntä. Ikuisena optimistina olen toiveikas tilanteen selkiintymisestä hyvinkin lyhyen ajan sisällä.

maanantai, tammikuu 07, 2008 11:57:00 AM

Ville sanoi...

Nykänen mainitsee, että vähähiilihydraattisella ruokavaliolla näläntunne pysyisi hyvin loitolla. Googella saa kuitenkin esiin sellaista kertomaa, että peruna olisi erityisen täyttävää ruokaa, joten luulisi ettei sitä tarvitse vältellä. Tiedätkös Christer aiheesta enemmän?

tiistai, tammikuu 08, 2008 9:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville aiheuttaa minulle nyt suuren luokan ongelman. Minä olen suurimman osan elämästäni luottanut tuttuun ja turvalliseen perunaan. Peruna on inkojen lahja ihmiskunnalle, aivan verraton tuote, joka tutkimusten mukaan pitää hyvin nälkää loitolla. Ei sitä asiaa voi kiistää.

Nyt tullaan sen ISON ongelman eteen: Asiakaskunnassani on todistetusti ihmisiä joille mm. peruna on suuri ongelma. Joukossa on Hys hys -dieettiä noudattavia (katso aiempia kirjoituksiani!), joille perunan välttäminen lienee järkevää koko loppuelämäksi. Sen verran pahasti peruna sekoittaa nälänhallinnan. Sitten on kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsiviä, joita peruna kaikissa muodoissa väsyttää aivan tavattomasti ja ilmeisesti myös pahentaa lihavuusongelmaa. Tälle asialle on vaikea löytää tutkimusnäyttöä, totean vain faktatietona, että peruna väsyttää ja lihottaa. Biokemiallisista mekanismeista voimme kiistellä maailman loppuun asti.

Itselläni ei ole siis onneksi ongelmia perunan kanssa. Mitenkään erityisen hyvin se ei pidä nälkääni loitolla, mutta harrastaessani keskivertoihmistä huomattavasti enemmän liikuntaa, voin syödä perunaa lihomatta. Parhaiten minulla nälän pitää loitolla tämä:

- kunnan kokoinen täyslihasta valmistettu pihvi
- pihvin päälle sulamaan 20 g voita
- pari pientä keitettyä perunaa, täysjyväriisiä tai -makaronia
- runsaasti rapeiksi jääneitä, vähässä vedessä ja miedolla lämmöllä keitettyjä sekavihanneksia
- porkkanaraastetta, tuoretta paprikaa ja muutama tomaattisiivu
- lasi punaista maitoa
- jälkiruoaksi turkkilaista jogurttia (10% rasvaa) pieni kulhollinen + pakastemarjoja

Tuollaisen ruokailun jälkeen minulla on seuraavan kerran nälkä 4-5 tunnin kuluttua. Nuo pienet perunat eivät näläntunnettani pidä loitolla. Uskoisin, että pihvi siihen pystyy ja tuo loppusilauksena nautittu hieno luonnonjogurttiannos.

Kiitos mielenkiintoisesta kommentista!

tiistai, tammikuu 08, 2008 9:55:00 PM

Ville sanoi...

Kiitos Christer taas vastauksesta. Näitä välillä tulee ihmeteltyä, kun aika moni lähisukulaisistakin näitä vhh-dieettejä noudattelee. Itse yritän sinnitellä sillä liikuntadieetillä, joka kyllä toimiikin kohtalaisesti (mielikin virkistyy) kunhan pahimmat paheet pitää loitolla. Esim. yritän suosia keitettyä perunaa, mutta välillä repsahtaa ranskalaisiin, kun niitä ruokalassa aina tarjotaan.

tiistai, tammikuu 08, 2008 10:16:00 PM

Jari sanoi...

Villen viittaaman tutkimuksen kesto oli kaksi tuntia, joten kylläisyyden tunne liittyi lähinnä perunoiden suureen tilavuuteen vatsassa.

tiistai, tammikuu 08, 2008 10:28:00 PM

Anonyymi sanoi...

Mikset Ville koittaisi ihan itse? Pelkästään se, että "repsahdat" ranskalaisiin kertoo jotain siitä, että nälänhallinnassa on parantamisen varaa...

Minusta muuten se, että ruoka pitää nälkää 4-5 tuntia ei ole mikään huippusaavutus. Itselläni tulee virallisterveellisellä itkupotkuraivari ja kädet alkavat täristä jos en saa ruokaa viimeistä tuon 4-5 tunnin jälkeen, mutta jos syön hiilaritietoisesti (tai edes runsasrasvaisesti, vaikka hiilareitakin tulisi), saattaa jopa käydä niin, että toisinaan 6 tunnin jälkeen alan miettiä, että pitäisiköhän syödä jotain.

Ja minä olen tosiaan kuuluisa siitä, että jos syömiseni ei ole ollut sopivaa, suurin piirtein revin jonkun pään irti jos en saa ruokaa HETI kun sitä tarvitsen.

Tietysti jos vaikkapa on urheillut kovasti saattaa nälkä tulla tosi nopeasti söi mitä hyvänsä, ja toisaalta jos urheiluni on riittävän säännöllistä ja runsasta se kyllä hillitsee noita itkupotkuraivareitakin.

No joo, kaikkia varmaan kiinnostaa hirveästi minun ruumiintoimintoni.

\*P\*

keskiviikko, tammikuu 09, 2008 7:52:00 AM

Ville sanoi...

Tuleehan niitä repsahduksia kuulemma vähähiilihydraattisellakin valiolla. Tokko se niin vakavaa on.

keskiviikko, tammikuu 09, 2008 12:41:00 PM

## Morfiinia tai ei - kovaa mennään!

\*

**Lukijavihjeen perusteella** (Kiitos Varpu!) tutustuin merkilliseen urheilututkimukseen. Harjoituskaudella urheilijat ottivat säännöllisesti morfiinia kyetäkseen harjoittelemaan kovempaa. Kun samat urheilijat kilpailutilanteessa olettivat saavansa morfiinia voidakseen taistella kipukynnystä vastaan, heille annettiinkin lumelääkettä. Lumelääke antoi tästä huolimatta huomattavan edun suorituskyvyssä. Miten WADA (Maailman antidopingtoimisto) aikoo tähän asiaan reagoida? Ei kai lumelääkettä sentään voi lisätä urheilussa kiellettyjen lääkeaineiden listalle?

**Lääketieteessä tunnetaan hyvin** tämä lumevaikutus. Teoriassa lumelääke voi edistää sisäsyntyistä kivunlievitystä. Italialaistutkijat ovat nyt tehneet jännittävän kokeen urheilijoille. Dopingaineeksi luokiteltua morfiinia on annettu harjoituksissa todella kovaa treenaaville urheilijoille. Urheilijan tietämättä morfiini vaihdettiin lumelääkkeeseen kilpailutilanteessa, mutta tästä huolimatta urheilija koki samantyyppisen kivunlievityksen kuin saadessaan morfiinia. Urheilijan kilpailusuorituksessa näkyi kivunlievityksen tuoma suorituskyvyn parannus. Asiaa tarkemmin selvitetessä todettiin, että lumelääkkeen aikaansaama kivunlievitys syntyi vaikka viimeisimmästä morfiinipiikin annosta oli kulunut jopa viikon verran. Morfiinin antama kivunlievitys säilyy siis odottamattoman kauan.

**Tutkijat pitävät mahdollisena**, että morfiinin tukemaa lumelääkitystä voidaan käyttää urheilusuorituksen tehostamisessa. Tämä olisi nykyisten dopingsääntöjen sallimaa puuhastelua sillä "harmaalla alueella". Ei kiellettyä, mutta tietenkin moraalisesti arveluttavaa toimintaa.

**Halutessaan urheilija voisi siis** ottaa morfiinilääkettä kilpailua edeltävien harjoitusten aikana ja varmistaa paremman suorituskyvyn "laillisella" lumelääkityksellä itse

kilpailupäivänä. On selvää, että kipukynnyksen ylittäminen harjoituksissa ja kilpailutilanteessa, ei voi olla riskitöntä puuhaa. Moni urheilija saattaa kuitenkin olla valmis ottamaan tämän riskin saavuttaakseen tarvittavan edun kilpailutilanteessa.

### **Mitä mieltä olette tästä tutkimushavainnosta?**

**Lähde:** Fabrizio Benedetti, Antonella Pollo, and Luana Colloca. Opioid-Mediated Placebo Responses Boost Pain Endurance and Physical Performance: Is It Doping in Sport Competitions? *The Journal of Neuroscience*, October 31, 27 (44): 11934-11939, 2007

Anssi Manninen sanoi...

Mielenkiintoinen tutkimus! Kiitos infosta..

AM

sunnuntai, tammikuu 06, 2008 8:45:00 PM

Anonyymi sanoi...

Eikös lumelääke toimi vain, jos sen ottaja luulee ottavansa oikeaa lääkettä? Eli toisin sanoen, urheilijan pitäisi olla siinä uskossa, että hän ottaa morfiinia myös kilpailuissa. Ja sitten jännitettäisiin doping- testejä...

\*P\*

maanantai, tammikuu 07, 2008 8:15:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Anssi ja \*p\*, tämä on todella mielenkiintoinen tutkimus.

maanantai, tammikuu 07, 2008 8:58:00 AM

Timi sanoi...

Eiköhän morfiini ole jo itsessään kielletty doping-aine, joten kyllä siinä joutuu jännittämään jo harjoituskaudellakin.

maanantai, tammikuu 07, 2008 2:25:00 PM

JariS sanoi...

Olipa hölmö juttu.. Huippu-urheilija kärehtäisi morfiinista jo harjoituskaudella. Se ei tietysti kiinnosta ketään mitä opiaatteja kuntoilija harjoitellessaan vetää.

tiistai, tammikuu 08, 2008 12:12:00 AM

Tiedemies sanoi...

Morfiini ei ole kielletty harjoituskaudella, vaan ainoastaan kilpailussa.

tiistai, tammikuu 08, 2008 9:11:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoista kommentointia tämän merkillisen tutkimustiedon ympärillä! Täytyy rehellisesti sanoa, etten tiedä onko asia noin kuin Tiedemies asian ilmaisee:

Morfiini ei ole kielletty harjoituskaudella, vaan ainoastaan kilpailussa.

Osaako joku varmistaa tiedon?

tiistai, tammikuu 08, 2008 12:28:00 PM

Timi sanoi...

Morfiinia saa olla virtsassa vähemmän kuin 1 mg/l. Jotenkin tuntuisi oudolta, josko harjoittelukaudella sen käyttö olisi laajemmassa määrin sallittua. Harjoittelukausi ja kilpailukausi kun menevät useassakin lajissa päällekkäin. En tiedä, jotta miten paljon esim. ns. morfiinin käyttäjiltä löytyy morfiinia virtsasta. Todennäköisesti tuo raja-arvo 1 mg/l on aika pieni. Joissain lääkkeissä on joitain morfiinijohdannaisia, joten riittävän pieni raja-arvo lienee paikallaan. Toivonpa kuitenkin, ettei kukaan sorru käyttämään morfiinia.

tiistai, tammikuu 08, 2008 3:36:00 PM

Tiedemies sanoi...

Kyllä se on niin, että morfiini on kiellettyä vain kilpailun aikana. Morfiinista on aika helppo mitata, koska sitä on käytetty ja kuinka paljon. Opiaatit häviävät virtsasta muutamassa päivässä.

Morfiinin kielto harjoituskaudella olisikin järjetöntä. Urheilijoille joudutaan usein tekemään erilaisia ortopedisia leikkauksia ja harjoittelu toipumisvaiheessa olisi mahdotonta ilman kovia kipulääkkeitä.

Tämä voi jonkun mielestä olla "huijaamista", mutta minusta näissä jutuissa on menty jo vähän liian pitkälle. Yhtä lailla voitaisiin palauttaa Pierre de Coubertinin ja kumppanien urheiluideaali. Urheilukilpailuihin saisivat osallistua vain sellaiset miehet, jotka eivät ole palkkatyössä tai syntyperältään vääriä. Harjoittelu voitaisiin kokonaan kieltää, sitäkin pidettiin huijaamisena.

keskiviikko, tammikuu 09, 2008 7:48:00 AM

Timi sanoi...

Uusimmassa tämän vuoden antidopingsäännöstössä on morfiinin käyttö yksiselitteisesti kielletty. Mitään raja-arvoa ei edes enää mainita. Harjoituskaudesta ei myöskään puhuta mitään. Voisitko Tiedemies antaa linkin tuohon harjoituskausijuttuun? Urheilijoille varmaan löytyy muitakin kipulääkkeitä kuin morfiini tai muu kielletty opiaattipohjainen lääke.

keskiviikko, tammikuu 09, 2008 2:16:00 PM

Tiedemies sanoi...

Väitteeni perustuu The Economistin referaattiin tässä mainitusta tutkimuksesta. Artikkelin oli pari kuukautta sitten ilmestynyt lehdessä. En löytänyt sitä verkosta suoralta kädeltä, mutta löysin muita, joissa viitataan samaan tutkimukseen ja sanamuoto on tuon dopingsäädöksen osalta täysin sama:

<http://www.hindu.com/seta/2007/11/15/stories/2007111550201500.htm>

Morphine is a performance-booster and is not allowed by the World Anti-Doping Agency (WADA) during sports competitions. However, it differs from drugs like steroids in an important way. Its action is temporary, lasting but a few hours. Steroids, on the other hand, build muscles and thus give much longer lasting effects. They are completely banned for sportsmen by WADA, but morphine is banned on competition days alone.

Lisäksi verkosta löytyy vuoden 2008 WADA:n listoja referoituna, minulla ei ole mitään syytä epäillä niitä. Yksi esimerkki:

[http://www.athleticsafrica.com/Outgoing/wadadoping2\\_fs\\_270907.html](http://www.athleticsafrica.com/Outgoing/wadadoping2_fs_270907.html)

siellä morfiini on "in-competition only" listalla.

Suomessa yleensä suhtaudutaan dopingiin täysin vainoharhaisesti verrattuna siihen, miten asia maailmalla hoidetaan. Täällä voi olla jotkin omat säädöksensä, jotka poikkeavat WADA:n vahvistamista, siitä en mene mitään sanomaan.

torstai, tammikuu 10, 2008 10:03:00 AM

Timi sanoi...

Kiitos Tiedemies! Luin Dopingsäännösten huonosti. Siellä mainitaan tosiaan, että vain kilpailun aikana mm. morfiini on kielletty.

torstai, tammikuu 10, 2008 12:09:00 PM

## Vihannekset ja salaattit sekaisin?

### #

**Välillä meillä on ravintokeskustelussa** puurot ja vellit sekaisin. Nyt on Helsingin Sanomien toimittaja Päivi Repo rohkeasti sekoillut vihannesasiassa. Hän väittää, että talvella vihanneksista voi saada liikaa nitraattia.

**Uskallan epäillä moista väitettä.** Vihannesten terveysvaikutukset ylittävät monin verroin mahdolliset pienten nitraattimäärien terveyshaitat. Tällaiset kielteiset vihannesjutut synnyttävät helposti väärää mielikuvia vihanneksista. Juuri kun me ravintovalistajat olemme päässeet eroon pahimpien "kaninruokavitsien" synnyttämästä turmiollisesta vaikutuksesta terveellisten vihannesten ja salaattien kulutukseen, tulee tällainen ikävä juttu maamme johtavassa sanomalehdessä.

**Tässä ollaan kallellaan** sinne Brysseliin päin. Tämän nitraattiasian havaitsi ruokaa seuraava EU:n tieteellinen komitea. Se on kuulemma kerännyt viime talvena kymmenistä vihanneksista kymmeniätuhansia näytteitä EU-maista sekä Norjasta. Tuloksia esiteltiin äskettäin Brysselissä Euroopan ruokavaltovirasto Efsan kokouksessa.

**Yksittäisten vihannesten syyllistäminen** tuntuu jo ajojahdilta: "Nitraattia löytyi runsaasti monista vihreistä lehtivihanneksista. Huippu oli rukola, jonka "voisi luokitella myrkyksi", kuten tutkimusta esitellyt Newscastlen yliopiston vieraileva professori Andrew Cockburn totesi. Suositukset ylittäviä pitoisuuksia löytyi muun muassa pinaatista."

**Helsingiläinen ravintokirjoittaja Juhana Harju** pohtii samaa asiaa omassa blogissaan: Puolentoista kuukauden takainen uutisartikkeli kertoo tutkimuksesta, jonka mukaan nitraatin ja nitriitin runsaampi saanti ruoasta yhdistyi puolta *vähäisempään* sydänsolujen kuolemaan eläinkokeessa. Lisäksi tutkimusta johtanut Nathan Bryan totesi: "Yleinen käsitys on, että nitriitit/nitraatit ovat karsinogeneeneja, mutta ne eivät ole."

**Syökää vihaneksia!** Se on neuvoni. Menikö tässä toimittajalta vihannekset ja salaattit sekaisin? Kommentteja saa tulla.

**Lähde:** Päivi Repo. Talven vihanneksista voi saada liikaa nitraattia. Helsingin Sanomat, 2.1.2008

Anonyymi sanoi...

Olet Christer puhunut monipuolisuuden puolesta. Tässä on suurta viisautta. Hesarin juttu antaa asiasta liian yksipuolisen kuvan. Muistelen minäkin tosin että pinaatissa on paljon niitä nitraatteja ja pinaatin keitinvesi neuvotaan kaatamaan pois. Rucola on näitä muoti-ilmiöitä ja parempi jättää sellaiset hömpötykset vähiin. Jatka sinä vain Christer suomalaisen perusruoan puolustamista. Hyvä kun neuvot meitä tuossa jalossa taidossa.

Mökkihöperö

torstai, tammikuu 03, 2008 2:45:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen ihan ymmälläni Mökkihöperö tämän vihannesjutun takia. Seurataan tilannetta. Vihanneksia kannattaa edelleen syödä.

torstai, tammikuu 03, 2008 4:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Huomasitteko että sama toimittaja Päivi Repo kirjoitti myös tuon hölynpölyjutun Herbalife tuotteista ja maksasairauksista?

torstai, tammikuu 03, 2008 7:00:00 PM

Tapsa sanoi...

Juuri kun olen oppinut pitämään rukolasta! Pelkona on, että pienillä paikkakunnilla rukolan kaltaiset harvinaisuudet vedetään pois vihanneshyllyiltä tuollaisen uutisoinnin takia. Rukolassahan on paljon myös niitä antioksidanteja, vai mitä?

torstai, tammikuu 03, 2008 9:35:00 PM

## Ravintolaruoka - liian rasvaista?

\*

**Terveydenhuollon ja kasvatustieteen maisteri Enni Mertanen** on väitöskirjaansa varten tutkinut ravintolaruokaa. Hänen mukaansa annoksissa oli liikaa rasvaa, runsaasti proteiineja ja liian vähän hiilihydraatteja. Mertanen toteaa ravintoloiden tarvitsevan ravitsemussuositusten soveltamisohjeet. Selkeät ateriakohtaiset ohjeet tarvitaan ainakin energian, energiaravintoaineiden ja suolan määristä.

**"Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta"** tarkastetaan Kuopion yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa. Vastaväittäjänä on dosentti Ritva Prättälä, Kansanterveyslaitos ja väitöstilaisuuden valvojana professori Helena Gylling, Kuopion yliopisto.

**On hyvä**, että Enni Mertanen saa tuon väitöskirjan pois alta. Näin hän voi keskittyä oikeisiin töihin, ei vain sellaisiin hengentuotteisiin, jotka miellyttävät vastaväittelijää.

**Ravintoloiden kokit** jatkakoon entisellä linjallaan. Ruoan ammattilaiset kyllä tietävät miten maistuvaa ruokaa valmistetaan. Tämä on minun mielipiteeni.

**"Ottaisin voissa paistettua** kotimaista kampelaa, kermaperunoilla ja runsailla vihanneksilla, ruokajuomaksi vettä, kiitos!"

**Lähde:** Ilta-Sanomat, 2.1.2008

Anonyymi sanoi...

Jos puhutaan nyt ns. "oikeista" ravintoloista eikä mistään henkilöstöruokaloista, niin mitä väliä sillä on, onko ruoka terveellistä, jos se on hyvää? Useimmat ihmiset kun eivät syö ulkona niin usein, että sillä voisivat terveytensä pilata. Ihmeellistä niuhotusta.

\*P\*

keskiviikko, tammikuu 02, 2008 8:39:00 AM

Anonyymi sanoi...

Työpaikkalounas voi ehkä olla kevyempi jos se henkilölle sopii. Minulle ei sovi kevyt lounas, sillä minulla käy niin että kevyen lounaan jälkeen olen taas pian nälkäinen. Nälkäisenä olen kiukkuinen ja saatan epätoivoisena käydä kahvilla ja munkilla, jolloin lounaan keveys on poikinut epäterveellisen välipalan. Olisikohan niin että lounaan kevennysvimmassa olemme menneet liian pitkälle? Kokeilkaa joskus tuhdimpaa lounasta viikon verran, niin te huomaatte eron. Ei lisääntyneenä painona, sillä poisjääneiden viinereiden myötä kalorimäärät pysyvät samana ja nälän pysyessä kauemmin loitolla nousee myös työteho.

Reijo

keskiviikko, tammikuu 02, 2008 9:43:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

\*P\* ja Reijo, ymmärtääkseni on kyse "oikeista" ravintoloista tuossa väitöskirjassa. Reijon pohdintaan on helppo yhtyä. Monelle käy juuri kuten kerrot, eli syödään kevyt lounas ja raskas välipala. Kevytsuolatuotteilla on sama petollinen vaikutus syömisen hallintaan. Yhden asiakkaan kohdalla huomattiin, että hän sen yhden täysrasvaisen jogurttiannoksen sijaan liian monesti nautti päivän mittaan useita annoksia niitä kevyitä 0% rasvaa sisältäviä tuotteita. Kevytsuolatuotteissa on myös energiaa.

Varsin suurena ongelmana on nykyään epäsäännöllisten työaika- ja jatkuvan kiireen mukanaan tuomat haasteet ruokailussa. Minun mielestäni ihminen ei ole luotu välipalavoittoa nykykäytäntöä noudattamaan. Ihmisen päivä rakentuu 2-3 selkeän aterian varaan, joita tarpeen vaatiessa täydennetään laadukkailla välipaloilla.

keskiviikko, tammikuu 02, 2008 10:09:00 AM

Pekka sanoi...

Suomalaiset ravintolat edelleen pilaavat hyvänkin ruuan liialla suolan käytöllä. Mielellään ruokaan ei saisi lisätä ruokasuolaa eli natriumkloridia ollenkaan ja pannaan suolapurkki pöydälle mikäli asiakas haluaa ruokansa suolata.

Poikkeus on kalaruoka, johon on lähes pakko lisätä hiukan suolaa.

torstai, tammikuu 03, 2008 8:37:00 PM

Anonyymi sanoi...

Itse asiassa maailmalla (ja toki Suomessakin) hienojen ravintoloiden salaisuus nimenomaan on riittävä rasvan ja suolan käyttö. Pöydässä on kuppi, jossa on ns. sormisuolalastuja (ei todellakaan mitään suolapurkkia!) ja pöytään tuotava voikin on päällystetty ko. suolalla. Suolaiseen bruleeseen tehdään "sokerikuorrutus" suolasta jne.

Toki Pekka saattaa olla vaikka Keittiömestari ja tietää paremmin mutta jotenkin epäilen, että Pekan otos suomalaisista ravintoloista ei taida olla kovin kattava.

\*P\*

perjantai, tammikuu 04, 2008 7:30:00 AM

**LUE TÄMÄ VIELÄ** (sitten lopetan, vihdoin ja viimein):

## **Ravitsemuksen ja liikunnan ilot ja surut -kurssi**

Tässä ideointianne varten 4 päivän tehokurssi ravinnosta ja liikunnasta juuri teidän paikkakunnallanne vuonna 2008:

Tiistaina (5 tuntia)

### **Ravitsemuksen ilot ja surut**

Sisältö lyhyesti: Huumoripitoinen sukellus uusien ravitsemustutkimusten pariin, mitä kannattaa syödä, metabolinen oireyhtymä, kilpirauhassairaudet, diabetes.

Keskiviikkona (5 tuntia)

### **Kuntoilijan liikunta ja ravinto**

Sisältö lyhyesti: kuntoilijan ryhti, lihasvoima, koordinaatio, lihasten väsyminen, järkeviä ruokavalintoja, ravitsemuksen muistilistoja, palautuminen, tunnista ylikunto

Torstaina (5 tuntia)

### **Syömishäiriöt ja painonhallinta**

Sisältö lyhyesti: Mitä on anoreksia - bulimia - ortoreksia - BED, laihuuden ihannointi, syömishäiriöstä toipuminen, laihdutuksen lyhyt oppimäärä

Perjantaina (5 tuntia)

### **Toimivatko dieetit käytännössä?**

Sisältö lyhyesti: Käydään läpi suuri joukko laihdutus- ja elämäntapadieettejä, Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suositukset, Glykeeminen indeksi, Zone, Atkins, Montignac, Heikkilä, Välimeren dieetti jne. Miten reagoida varsin vilkkaaseen netti- ja sanomalehtikeskusteluun näistä dieeteistä?

Yhteensä 20 tuntia

**Kustannukset voidaan pitää alhaisina.** Jokin pieni luentopalkkio voisi tulla kyseeseen, majoitus järjestäjän puolesta ja vaikkapa aamiainen ja päivällinen. Muut ruokailut voisivat yrittää itse hoitaa. Matkakulut pitäisi korvata täysimääräisinä. Osanottajilta voi periä esimerkiksi 20-50 euron kurssimaksu, jolloin hintaan sisältyy opetusmateriaali + kirjani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta". Toimi heti! Vain muutamia vapaita viikkoja jäljellä.