

Christerin ravintouutisia numero 29, helmikuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Tavallista muhkeampi ravintokirje Christer Sundqvistiltä. Lue – pohdi – reagoi!

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 29, helmikuu 2008	1
Johdanto	2
Ruokajuttuja ja kunnan laiffia Kuopiossa kesällä - Tule sinäkin!	4
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	5
Makea kirja Kaisulta!	6
Hiilihydraattitietoisuus hyväksytty Ruotsissa	7
Liiku ja elä hyvin	11
Miten huippu-urheilu eroaa tavallisesta liikunnasta?	12
Pahoitteluni	17
Omega-3-rasvahapoilla huijataan	18
Suomalaisia diabeetikkoja kiusataan mediahiljaisuudella	22
Probiootteja kestävyysurheilijoille	27
Kananmunista terveyttä!	27
Kallis terve elämä	29
Marinaa marinoidusta	29
Keinotekoiset makeutusaineet saattavat lihottaa	30
Pysy hoikkana ja kylläisenä!	30
Supersize Me -koe toistettu Ruotsissa	33
Manuel Uribe laihtuu	41
Lihavat syövät epäterveellisesti	46
Kalsiumin puute lihaksissa uuvuttaa maratoonarin	47
Sydänkohtaukset vähentyneet rajusti Italiassa	47
Makeutusaineet herättävät tunteita	48
Hiilihydraattitietoisuus ehkäisee sokeritautia	50
Sydänystävällisiä marjoja	51
Doping-aineet ja kuntoilu	52
Sano Vaasan superleivälle ei!	54
Lapsille vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä	55

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**

hieno reissu!”

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric
Sundqvist (19 vuotta). ”Nuorten
MM-hiihdoissa Italiassa. Oli**



KESKO



**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**

Kaitsu ja Chrisu yhä tiiviimmässä yhteistyössä!

Christer Sundqvist ja Kai Kosklin ovat yhdistäneet voimansa mielenkiintoiseen valtakunnalliseen ravinto- ja terveyshankkeeseen. Suosituilla luennoillaan vankan jalansijan terveysvalistuksen saralla saavuttanut tohtori Sundqvist saa Kosklinilta kaipaamaansa vetoapua ja ammattimaisuutta markkinointiin sekä asiakaspalveluun siirtyessään Turun Fimexin yritykseen. Ylpeinä mutta nöyriin mielin olemme valmiita kohtaamaan teidänkin tiedolliset tarpeen ravitsemuksesta ja liikunnasta. Voimme esitellä kolmelle eri kohderyhmälle räätälöidyt toimivat ratkaisut.

Ryhmä 1. Isot yritykset, isot urheiluseurat, kuntayhtymät, liikuntajärjestöt, valtakunnalliset terveyshankkeet, sairaanhoitopiirit

Ravinto- ja terveysprojekti (laaja tai suppea tarjonta mahdollista)

- tavoitteena elinikäinen liikunta, terveet elämäntavat ja terveellinen ravinto
- vuodeksi tavoitteellinen ja hauska terveysohjelma koko henkilökunnalle
- täsmäluentoja tavoitelluista aiheista.

Kysykää lisää mitä meillä on tarjota!

Referenssit: Foster&Wheeler, Veritas, maxit, KELA Kuntoutus, Lapin urheiluopisto

Ryhmä 2. Pienet yritykset, pienet liitot ja järjestöt, koululuokat, laihdutusryhmät

Suppea ravinto- ja terveysprojekti

- sohvaperunasta liikkujaksi, terveystietoisien sapsukat ja turmeltumattomat elämäntavat
- muutaman tunnin kestävä tavoitteellinen ja hauska terveysluento rajatulle kuulijakunnalle
- teemailtapäivä ravinnosta tai liikunnasta
- helppo toteuttaa!

Referenssit: Williamsson Transport, Atletico Sisu, Trainer4You, Suomen Kilpirauhasliitto

Ryhmä 3. Pienet urheiluseurat, pienet potilasyhdistykset, yksityishenkilöt

Tarjoamme luennon vakioaihepiiristämme:

- Ravitsemuksen ilot ja surut
- Ravintokaraoke
- Urheilijan ravinto
- Diabetespotilaan ravinto
- Kilpirauhaspotilaan ravinto ja liikunta
- Muita luentoja mahdollisuuksien mukaan

Referenssit: Vaasan uimaseura, Järvenpään Kehäkarhut, Turun Weikot, Lahden seudun kilpirauhasyhdistys, Mellersta Nylands diabetesförening, Mustasaaren aikuisopisto

Voitte rauhassa tutustua kirjoituksiimme ja vinkkeihimme näillä sivuilla:

<http://sundqvist.blogspot.com/> <http://www.ravintokirja.fi/>

OBS! Föreläsningar även på svenska.

Yhteydenotot:

Kai Kosklin 0400-532798, kai.kosklin (at) fimex.fi

Christer Sundqvist 040-7529274, christer.sundqvist (at) ravintokirja.fi

Turun Fimex Oy

Voimakatu 2

21600 Parainen

Ruokajuttuja ja kunnan laiffia Kuopiossa kesällä - Tule sinäkin!

**Pohjois-Savon opisto ylpeänä esittää:
"Ruokajuttuja ja kunnan laiffia"
Huumorilla asiaa ravitsemuksesta ja liikunnasta
”Ravitsemuksen ja liikunnan ilot ja surut”
10.6–12.6.2008**

Kolmen päivän tehopaketti ravinnosta ja liikunnasta hauskaasti ja kansantajuisesti!

Kurssi on huumoripitoinen sukellus uusien ravitsemustutkimusten, liikunnan ja painonhallinnan pariin. TV:stä tuttu ravintovalmentaja, luennoitsija, kirjailija ja innostaja, FT Christer Sundqvist eläytyy aiheeseen täysillä – asiaa kuitenkin unohtamatta. Viihdyttävälle kurssille voivat tulla mukaan kaikki liikuntainnon syttymistä toivovat kuin myös aktiiviliikkujat, laihduttajat ja terveellisestä ravinnosta kiinnostuneet.

Kurssin sisältö:

- Uudet ravitsemustutkimukset; mitä kannattaa syödä, metabolinen oireyhtymä, diabetes, kilpirauhas sairaudet
- Käytännönläheisesti kuntoilijan liikunnasta ja ravinnosta sekä painonhallinnasta; kuntoilijan ryhti ja lihasvoima, koordinaatio, lihasten väsyminen, järkeviä ruokavalintoja, ravitsemuksen muistilistoja, tunnista ylikunto, laihdutuksen lyhyt oppimäärä
- Toimivatko dieetit käytännössä; laihdutus ja elämäntapadieettejä, valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset, glykeeminen indeksi ym.

Kurssimaksu:**90 € sis. opetuksen, lounaan ja kahvin kurssipäivinä****130 € sis. opetuksen ja täysihoidon kurssipäivinä**

Kurssi kestää yhteensä 15 tuntia. Ilmoittautumiset lomakkeella jonka saat opistolta tai [www-sivuilta](http://www.sivuilta). Pohjois-Savon opisto on sitoutumaton oppilaitos, joka sijaitsee 12 km Kuopiosta etelään luonnon helmassa Kallaveden rannalla. Tule viettämään aurinkoisia kesäpäiviä mielenkiintoisen aiheen parissa!

Pohjois-Savon opisto
Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansanopistotie 32, 70800 Kuopio
Puh 017 289 2500
fax 017 2892507
opisto@psko.fi
www.psko.fi

TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!

Suosituksen 2-3 kertaa kuukaudessa täydentyvän ravinto-oppaani "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 25.2.2008) 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)**
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen**

http://www.ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
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

.....

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

Makea kirja Kaisulta!

*

Kaisu Keskitalo on kirjoittanut makean väitöskirjan: A matter of taste: genetic and environmental influences on responses to sweetness (Makuasioista ei voi kiistellä: geneettisten ja ympäristötekijöiden vaikutus makean maun kokemiseen).

Väitöstilaisuus pidetään vasta perjantaina 7.3.2008 klo 12.00 Viikissä, Walter-salissa, mutta jo nyt kirjan makeaa sanomaa voi maistella Kansanterveyslaitoksen sivuilla. Tässä yhteenveto kirjan sanomasta mahdollisimman yksinkertaisesti ilmaistuna.

On tärkeää, että syömme sellaista ruokaa, joka pitää meidät terveenä. Meidän pitää valita sellaista ruokaa joka maistuu hyvältä. Kuitenkin usein jää epäselväksi, osaammeko valita hyvänmakuista sapuskaa ihan itsestämme vai ovatko makumieltymyksemme ja syömiskäyttäytymismallimme opittuja asioita.

Väittelijä Keskitalo on selvittänyt, kuinka suurelta osin makean mieltymykset ja muut ruokaan liittyvät seikat periytyvät. Ihmisiä on testattu neljässä eri tutkimuksessa: suomalaisessa migreeniperhetutkimuksessa sekä brittiläisessä (TwinsUK) ja suomalaisissa (FinnTwin12 ja FinnTwin16) kaksostutkimuksissa. Tutkimusten koehenkilöt olivat aikuisia. He maistoivat erilaisia ruokia ja täyttivät sellaisia lomakkeita joissa kysyttiin ruokailutavoista. Mutta ei tässä vielä kaikki, heiltä tutkittiin vielä perintötekijät.

Suomalaisia nuoria aikuisia (FinnTwin16, n=4388) käsitellyt tutkimus osoitti, että n. 40 % eroista ruokien käytössä selittyi perinnöllisillä tekijöillä. Makean ruoan vangeiksi jäädään noin 50 % todennäköisyydellä sanoo äitikulta mitä tahansa makeiden ruokien vaaroista. Keskitalo ilmaisee asian näin: "Sekä perhetutkimus (n=146) että kaksostutkimukset (brittikaksoset, n=663) osoittivat, että noin puolet eroista makean mieltymyksissä johtui geneettisistä tekijöistä". Sen sijaan suolaisen maun himo ei periydy!

Kun Kaisu kurkkasi syvemälle perintötekijöihimme hän huomasi, että kromosomissa 16 sijaitsee geneettinen tekijä, joka vaikuttaa siihen miten usein syömme makeita ruokia. Tämä tekijä voitaisiin meikäläisellä mieluusti sammuttaa, sillä minä olen niin kova syömään makeita ruokia, että siitä voi jo olla terveydellistäkin haittaa.

Makeuteen liittyvät monimutkaiset muuttujat eivät olleet millään tavalla yksiselitteisiä. Tulokset ilmestyivät näkyviin aivan kuin olisi haulikolla ampunut maalitauluun (vaihteluväli 0.06-0.55). Taitavana väittelijänä Kaisu varmaan selviää

tuostakin pinteestä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että makean suhteen olemme aika lailla riippuvaisia perintötekijöistämme. Sanokoon äiti, ravitsemusterapeutti taikka lääkäri mitä tahansa, makeasta on todella vaikea päästä eroon. Mieltymys suolaiseen makuun sen sijaan ei periydy ja siihen voidaan vaikuttaa ravitsemuskoulutuksen, altistuksen ja oppimisen avulla.

Lähde: Kansanterveyslaitos, Ajankohtaista, 29.2.2008

Hiilihydraattitietoisuus hyväksytty Ruotsissa

*

Lukijalle selvennykseksi: Olen varovasti ollut sitä mieltä, että varsin vähän liikuntaa harrastava valtaväestö voisi nauttia virallisia suosituksia vähemmän hiilihydraatteja. Tästä aiheesta olen saanut runsaasti palautetta. Nyt kun Ruotsissa käydään juuri tästä aiheesta laajaa keskustelua julkisuudessa, ajattelin lapsellisesti, että samanlainen reipas keskustelu hiilihydraattitietoisuudesta siirtyisi myös Suomeen. Näin ei kuitenkaan ole käynyt. Suomessa ollaan viranomaisten taholta hyvin hiljaa.

Herätys! (vielä 28.2.2008 nukutaan Suomessa sikeästi! KROOOOH ZZZzzzz)

Kirjoitettu alunperin 23.2.2008. Vielä 28.2.2008 Yleisradio on syvässä unessa, ei tästä asiasta selkeästi myöskään kirjoita oikein kukaan. Jari Ristiranta on löytänyt 25.2.2008 Helsingin Sanomista trendikirjoituksen "Ruotsalaiset haluavat syödä enemmän rasvaa" ja siitä jutusta on kehkeytynyt vilkkaanpuoleinen keskustelu! Hyvä Helsingin Sanomat! Nyt vaan pääkirjoituksen kimppuun kipinkapin! Aamulehdessä oli samantyylinen juttu, kertoo Reijo. Kertokaa heti kun löydätte sanomalehdestä, TV:stä tai muusta mediasta tietoa siitä miten hyvä olisi ruokailla hiilihydraattitietoisesti! Sillä tavalla seuraava "syntilistä" lyhenee:

Seuraako Helsingin Sanomat Dagens Nyheterin perässä (katso alla!) vastaavalla pääkirjoituksella? **EI VIELÄ 28.2.2008** pääkirjoitusta, pelkkä [trendikirjoitus 25.2.2008](#)

Joko Yleisradion toimittajat vihdoinkin avaavat tästä ravintoasiasta keskustelun? **EI VIELÄ 28.2.2008**

Saavatko suomalaiset vihdoinkin viranomaisohjeistuksena järkeviä painonhallintaohjeita? **EI VIELÄ 28.2.2008.** [Suomen Lääkärilehdessä](#) nro 7/2008 tohtori Timo Kuusela kritisoi laihdutusguru professori Pertti Mustajoen uutta viranomaisohjeistettua laihdutuskirjaa. Näin kirjoittaa tohtori Kuusela: *Uutta kirjaa lukiessani vaivaamaan jäi samojen asioiden kaksinkertainen esittäminen. Ensiksi asiat kerrottiin lyhyesti ja sama toistettiin laajennettuna. Kertaus on tietenkin hyvä asia. Olisiko kuitenkin tila kannattanut käyttää esimerkiksi aineenvaihdunnan uusien havaintojen ja ajankohtaisen tiedon kuvaamiseen? Monet maallikot ovat oppineet hakemaan tietoa*

internetistä. Professoritasoinen tiedon tulkitseminen varmaan otettaisiin kiitollisina vastaan. Aikakausi on muuttunut keskusteleväksi hyvinkin teoreettisissa kysymyksissä – sekin internetin ansiota. Myös laihdutuksesta esitetään erilaisia perusteltuja näkemyksiä ja suuria muutoksia ennakoidaan. Lihavuuden ja diabeteksen välisestä riippuvuudesta odotin näkeväni tarkempaa selvitystä... Karannutta painojunaa tarkastellaan monelta suunnalta oli sitten kyseessä vauva tai vaari. Pienen energiatihedden hiilihydraattia suositaan laihdutuksessa suuren energiatihedden rasvaa vastaan. Rasvan raskautta pitäisi laimentaa kasviksilla ja hedelmillä. Missään kohdassa ei lue, että hiilihydraatin voisi kokonaan korvata kasviksilla ja hedelmillä. Sen voi tehdä vaaratta, mutta siitä ei kerrota tässä kirjassa. Näin vähennettäisiin 500–1 000 kcal energian (yli)kuormaa vuorokaudessa. Rasvarajaa tuskin voi enää laskea terveyttä vaarantamatta.

Kertooko Kansanterveyslaitos vihdoinkin mitä järkeä oli demonisoida meijerivoin käyttö? **EI VIELÄ 28.2.2008**

Hyväksyykö Suomen Sydänliitto, että kananmunia voi syödä useammin kuin pari kertaa viikossa? **EI VIELÄ 28.2.2008**

Muuttaako Valtion ravitsemusneuvottelukunta ravitsemussuosituksia paremmin noudattamaan tutkittua tietoa, eli vähän liikuntaa harrastavalle valtaväestölle suositellaan tästä lähin huomattavasti vähemmän hiilihydraatteja kuin nykyisin? **EI VIELÄ 28.2.2008**

Ottaako Suomen Eduskunta käsiteltäväksi sellaista asiaa miksi kymmeniä vuosia Suomessa on kansalaisia neuvottu noudattamaan sellaista ruokavaliota joka lihottaa ja tekee sairaaksi? **EI VIELÄ 28.2.2008**

Helsingin Sanomat, Yleisradio, Kansanterveyslaitos, Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, Suomen Sydänliitto, Suomen Diabetesliitto, Suomen eduskunta, kaikki Suomen kansalaiset!

Lukekaa 23.2.2008 päivätty Dagens Nyheterin [pääkirjoitus](#)!

Pääkirjoituksessa Anders Isaksson "räjäyttää pankin"! Tuuli on kääntynyt! Ruotsissa on ilmeisesti tehty poliittinen päätös hyväksyä väestötasolla hiilihydraattitietoinen ruokavaliota. Muulla tavoin on vaikea ymmärtää miten Ruotsin päälehdessä saa kirjoittaa noin ylistävään sävyyn hiilihydraatteja rajoittavasta ruokavaliosta. Diabeetikkoa pyydetään syömään vähän hiilihydraatteja ja paljon rasvaa sekä proteiinia. Ylipainoisia neuvotaan jättämään kevyttuotteet ostamatta ja laihtumaan syömällä oikeaa ruokaa. Ravitsemussuuntausta päätetään muuttaa koska muutoksen takana on niin suuri joukko arvostettuja tiedemiehiä ja tulee moraalisesti liian raskaaksi kieltää terveellisempi ruokavaliokratkaisu. Muurit murtuvat ja eläinrasvan syyttäminen sydänsairauksista lopetetaan. Ruotsi valmistautuu yhteiskuntaan, jossa elintarvikepoliittinen kähmintä ei enää vaikuta siihen miten väestöpohjalle laadittavat suositukset kehittyvät. Tämä on tieteen riemuvoitto vailla verta!

Nimimerkki Perenna on kääntänyt Anders Isakssonin pääkirjoituksen suomen kielelle (KIITOS!):

Sormi ilmassa

Anders Isakssonin kolumni Dagens Nyheterissä 23.2.2008

Tunnustaessaan lääkäri Annika Dahlqvistin ruokavalio-ohjeen diabeetikoille Sosiaalihuollon lääketieteen asiantuntijat antoivat hyvän esimerkin kahdella tuolla istumisesta. Toisaalta AD:n vähähiilihydraattiruokavalion sanottiin olevan "sopuinnossa tieteen ja koetellun käytännön tiedon kanssa ylipainoisten ja 2-tyyppin diabeteksen hoidon suhteen", toisaalta Sosiaalihuollon päätöstä ei pidä nähdä kannanottona "siihen, mitä ravitsemusohjeita ensisijaisesti tulee antaa missäkin tilanteessa".

Rivien välistä voi tulkita, että meidän pitäisi jatkaa Sosiaalihuollon kansallisten ruokavaliosuositusten seuraamista ja pureskella kuusi-seitsemän leipäviipaleita päivässä ja valita mieluummin kevytmargariini kuin rasvainen voi. Se, että Annika Dahlqvistin runsasrasvainen ja vähähiilihydraattinen ruokavalio hyväksyttiin todeten että "ei ole osoitettu sen olevan vaaraksi", sisältää viestin, että Sosiaalihuollon ruokavaliosuositukset ovat vaarattomia, korrekteja ja tehokkaita kaikissa mahdollisissa tilanteissa.

Sosiaalihuollon ravitsemuslinjaukset ovat olleet voimassa niin kauan, että lääkärit ja ravitsemusterapeutit osaavat ne ulkoa unissaankin. Niissä varoitetaan ihmisiä rasvasta yleensä ja eläinrasvasta erityisesti, niissä tulee proteiinin saanti rajoittaa 10-15 prosenttiin ja niissä tulee enemmän kuin puolet energiantarpeesta saada hiilihydraateista, mieluiten täysjyväviljasta ja runsaasta kuidusta. Näkyvä tulos rasvanvastaisesta taistelusta on keyttuotteiden vyöry kauppojen hyllyille: kevytmakkarat, kevytpasteijat, kevytviilit, kevytjäätelöt, kevytjuomat, jotka kaikki ovat täynnä hiilihydraatteja, kemiallisia makeutusaineita ja keinotekoisia makuaineita.

Oma kohtaisesta kokemuksesta uskallan väittää, että sellainen ruokavalio tekee diabeetikoille enemmän vahinkoa kuin hyötyä. Kun itse sairastuin diabetekseen 1990-luvun alussa, ravitsemusterapeuttien ruokavaliosuositukset eivät vaikuttaneet sitä eivätkä tätä, verensokeri aleni vain häivähtävän vähän ja lihoin niin että minusta tuli vaikeasti ylipainoinen.

Kun sitten aloin mitata eri ruoka-aineiden vaikutuksia, paljastui nopeasti että hiilihydraatit muodostivat ongelman: olut, leipä, murot, puurot, pasta, perunat ja riisi pillastuttivat verensokerin. Juurekset olivat parempia perunaa lukuunottamatta, mutta kaikkein parhaita olivat maan päällä kasvavat vihannekset: kaali kaikissa muodoissaan, parsakaali, pavut, tomaatit, salaatti, avokado, sipuli jne. Kokonaiset hedelmät menettelivät myös paitsi banaanit ja viikunat, mutta kaikki kuivatut, friteeratut, hillotut, puristetut, muusatut ja mehustetut nostivat verensokerin taivasiin. Liha, läski, kala, muna, äyriäiset ja pähkinät olivat erinomaisia, samoin rasvaiset lihapitoiset makkarat, joissa ei ole perunahiutaleita. Makeanhimo sammui parhaiten tummalla suklaalla ja kookoksella.

Kuten useimpien, myös minun on vaikea luopua leivästä aamupalalla, mutta muutoin on tämä ruokavalio toiminut niin hyvin että olen voinut sallia itselleni jonkun lankeemuksenkin. Alussa paino aleni muutaman sata grammaa joka kuukausi ja nyt jo kymmenen vuoden ajan on painoni ollut sama kuin lukioaikoinani.

Itse asiassa tässä ruokavaliossa ei ole mitään erikoista eikä edes uutta, vaikeudet ovat

pikemminkin ruokatottumusten muuttamisessa. Annika Dahlqvist ei ole niin yksin kuin viime viikkojen lehtiartikkelit antavat ymmärtää, kaupoissa on jo kauan ollut paljon vähähiilihydraattista ruokavaliota käsitteleviä kirjoja. Ruoka, joka vaimentaa verensokerin heilahteluja ja vähentää insuliinin tarvetta, on sopivaa meille kaikille, laihduttamistarpeesta riippumatta.

Se, että lääkärit ja ravitsemusterapeutit edelleenkin jakavat vanhoja ravitsemussuosituksia kuvastaa lähinnä yleisinhimillistä vastentahtoisuutta luopua mistään kerran opitusta ja yleisesti hyväksytystä. Epäily ja totuuden etsintä saattavat olla tieteen ihanne, mutta vakiintuneiden teorioiden ympärille muodostuu ajan mittaan niin vahvoja etunäkökohtia, että jokainen epäilijä ottaa riskin tulla leimatuksi oudoksi. Ei riitä että on oikeassa, täytyy myös saada oikeutta.

Virallisten ravitsemussuosistusten takana olevia teorioita ja niiden yhteyttä sydän- ja verisuonitauteihin ei ole niin pitkään aikaan asetettu kyseenalaiseksi, että niitä on alettu pitää ainoina totuuksina. Kansallisten ja kansainvälisten viranomaisten, akateemisten tutkijoiden ja lääkeyhtiöiden rautakolmio on pitänyt kriitikot aloillaan ja apurahat vaihtoehtojen tutkimukselle säästölippaassa.

Nyt kuitenkin muurit halkeilevat tämän teorialinnoituksen ympärillä, epäilijöitä on niin paljon ja he ovat niin ansioituneita tutkijoita, että heitä ei enää voi ohittaa kummajaisina. "Tutkijat eivät ole voineet kiistattomasti osoittaa kliinisissä kokeissa, että ravinnon tyydyttynyt rasva aiheuttaa sydänsairauksia", kirjoitti esimerkiksi amerikkalainen lääkäri [SIC!] Gary Taubes äskettäin International Herald Tribune -lehdessä.

Laaja akateeminen ja poliittinen tuki tieteellisille teorioille ei merkitse että nämä teoriat olisivat totuus, vain että niitä ei vielä ole todistettu vääriksi. Sosiaalihalituksen puolittainen perääntyminen Annika Dahlqvistin tapauksessa osoittaa, että asiantuntijoilla on nyt tuulta tunnusteleva sormi ilmassa ja sopeutuminen uusiin ideoihin on alkanut. Pian laihduttajia kehoitetaan kiinnittämään huomiota hiilihydraatteihin ja vaihtamaan pasta carbonaransa pekoniin ja keitettyyn kukkakaaliin.

Asia on tärkeä!

Aino sanoi...

Olihan hyvä kirjoitus. Voi kun tämän kirjoituksen näkisivät ne joiden pitäisi nähdä metsää puilta.

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 7:04:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Aino.

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 1:54:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ennustuksesi toteutui: Asiasta ei kirjoita mitään tänäänkään Helsingin Sanomat, Yleisradio, Kansanterveyslaitos...

Jatka tilanteen seuraamista ja Suomen kansan valistamista. Kiitos!

Mökkihöperö

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 3:38:00 PM

Aino sanoi...

Eivät pysty reagoimaan :-)

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 4:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Huomenna on uusi päivä, Mökkihöperö ja toivossa on hyvä elää, Aino.

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 10:07:00 PM

Anonyymi sanoi...

Miksi ktl muuttaisi ravitsemussuosituksiaan? Lääkkeiden myynti laskisi sellaisella tempulla. Ihan oikein on ktl:n mielestä, että kansa lihoo ja sairastelee.

antti

maanantai, helmikuu 25, 2008 11:14:00 AM

Anonyymi sanoi...

Ei ihan sentään Helsingin Sanomat, mutta Aamulehdessä on tänään toimittajan Teija Martinssonin kirjoitus "Ruotsi kiskoo innolla rasvaa".

Olen ihan samaa mieltä kanssasi, että tästä asiasta vaietaan Suomessa.

Reijo

maanantai, helmikuu 25, 2008 12:46:00 PM

Jari sanoi...

Helsingin Sanomat tavallaan uutisoi aiheesta verkkosivuillaan, trendinäkökulmasta:

Ruotsalaiset haluavat syödä enemmän rasvaa

maanantai, helmikuu 25, 2008 8:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Reijo ja Jari kun seuraatte näitä kirjoituspuuhia eri medioissa!

maanantai, helmikuu 25, 2008 9:27:00 PM

[Liiku ja elä hyvin](#)

Saksalainen liikuntalääketieteen professori Thomas Hilberg on tuoreessa katsauksessaan tarkastellut liikunnan terveyttä edistävää roolia suurissa kansansairauksissamme. Hän löytää paljon hyvää sanottavaa liikunnasta. Niissä epidemiologisissa tutkimuksissa, joita hän on käynyt läpi korostuu säännöllisen liikunnan

merkitys erityisesti sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Epidemiologia on se tieteen ala, joka selvittää terveydentilojen tai sairauksien esiintyvyyttä väestössä ja miten näiden esiintyvyyteen voidaan vaikuttaa.

Potilaan innostuessa ensinnäkin liikkumaan enemmän ennen sydänsairauden ilmenemistä (primääri-interventio), saadaan 35 prosentin vähennys sydäntautien tuomassa kuolemanriskissä. Sekundääri-interventiossa, jossa pyritään estämään hyvin varhaisessa ja usein oireettomassa vaiheessa todettua sydäntautia kehittymästä edelleen, liikunta vähentää kokonaiskuolleisuutta 27 prosenttia ja sydäntauteihin menehtymisen riskiä 31 prosenttia. Riskin väheneminen on näin huomattava sen takia, että liikunta vaikuttaa myönteisesti sydän- ja verisuonitautien koko taudinkuvaan: verihitaleet eivät enää kokkaroidu niin herkästi, verisuonen seinämiin syntyneet vauriot voivat korjaantua, sydänlihaksen vauriot voivat parantua, verenpaine laskee, veren rasvaprosentti paranee ja tyyppi 2 diabetes sekä lihavuus pysyy aisoissa.

Oikein annosteltu liikunta on mitä parhainta terveydenhoitoa!

Lähde: Hilberg T. Physical activity in the prevention of cardiovascular diseases. Epidemiology and mechanisms. [Hamostaseologie 28 \(1\): 9-15, 2008](#)

westie sanoi...

"Oikein annosteltu liikunta on mitä parhainta terveydenhoitoa!"

Tähän on hyvin helppo yhtyä!

Liikunnan positiiviset tulokset elintason sairauksien ehkäisyssä välittyvät pääasiassa sen kautta, että liikunnan aikaansaama lihasten glykogeenivarastojen käyttö auttaa maksaa suoritutumaan tehtävistään paremmin nykyisen hyvin runsaan hiilihydraattikuormituksen "puristuksissa".

torstai, helmikuu 28, 2008 11:30:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Westie, paljon todellakin voitettaisiin sillä, että ihmiset liikkuisivat enemmän.

Elämäni parhaimpiin hetkiin liittyy lähes poikkeuksetta liikunta eri muodoissa. Olen tavattoman iloinen kun vanhempani aikoinaan ohjasivat minut liikunnan pariin.

Sain professori Hilbergiltä eripainoksen koko jutusta (saksankielinen artikkeli, englanninkielinen yhteenveto). Halukkaat voivat tätä tiedustella minulta tai ystävälliseltä professorilta suoraan (thomas.hilberg (at) uni-jena.de).

torstai, helmikuu 28, 2008 12:11:00 PM

[Miten huippu-urheilu eroaa tavallisesta liikunnasta?](#)

Reijo kysyy: *Selitä minulle lyhyesti ja ytimekkäästi miten jonkun huippu-urheilijan harjoittelu, ravinto ja lepo eroaa ihan tavallisen kuntoilijan vastaavasta touhusta. Itse lenkkeilen ja liikun joka päivä yli tunnin verran, syön terveellisesti ja lepään hyvin.*

Erittäin hyvä kysymys, Reijo, johon mielelläni vastaan.

HARJOITTELU

Kestävyydslajia harrastavan huippu-urheilijan elämä eroaa tavallisen kuntoilijan elämästä hyvinkin paljon. Asiasta löytyy paljon tutkittua tietoa. Voit esimerkiksi käydä kirjastossa lukemassa sellaisia lehtiä kuin Juoksija-lehti ja Huippu-Urheilu Uutiset. Niissä lehdissä esitellään kansantajuisessa muodossa huippujemme harjoittelua, ravitsemusta ja lepoa.

Hyvin yksinkertaisesti ilmaisten, kuntoilija menee lenkille silloin kun huvittaa ja mahdollisesti alkuverryttelyn aikana vasta päättää minkä luonteisen harjoituksen aikoo suorittaa (pitkä-hidasvauhtinen, lyhyt-reipasvauhtinen, vauhtileikkittely tms.). Näin pitääkin kuntoilijan menetellä. Harrastuksen mielekkyyden kannalta ei kannata liaksi ohjelmoida omaa liikuntaansa. Jos vettä tulee kaatamalla, silloin päätetään joko jättää lenkki väliin tai mennään vaikkapa uimaan.

Huippu-urheilijalla ei ole yhtä paljon liikkumavaraa harjoittelussaan kuin kuntoilijalla. Viikon sisällä on tietty rytmitys harjoittelussa, kuukaudessa pitää tiettyjä harjoitteita ehdottomasti tehdä ja vuosi on jaettu selkeästi erilaisiin kausiin (peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi jne.). Tällaisella systemaattisella harjoitusohjelmalla haetaan parhaita mahdollisia treenivaikutuksia, joilla voidaan taata, että kilpailukauden tärkeimmällä hetkellä ollaan parhaassa mahdollisessa kunnossa. Huippu-urheilijalla ei ole varaa paljon muutoksia tehdä harjoitusohjelmaansa. Se ero on myös huippu-urheilijan harjoittelussa, että hän tietää (tai ainakin hänen pitäisi tietää!) mitä osa-aluetta mikäkin harjoitus kulloinkin kehittää. Huippu-urheilija ei esimerkiksi innostu juoksemaan järjettömän kovavauhtisen lenkin vain sen takia, että tänään tuntuu juoksu niin vaivattomalta. Ei - hän ymmärtää, että huomispäiväkin tulee ja silloin saattaa olla erittäin kova treenipäivä, joka menee piloille hetken mielijohteesta tapahtuneesta juoksuhurmioista. Sen sijaan kuntoilijan pitäisi pyrkiä tällaiseen juoksuhurmioon. Sellaisena päivänä kun juoksu kulkee, silloin mennään lujaa ja silloin kun ei juoksu kulje mennään rauhallisempaan tahtiin.

Harva ihminen ymmärtää miten kovaa huippu-urheilijamme harjoittelevat! Huippu-urheilijan harjoittelua voi verrata kovaan työsuoritukseen päivästä toiseen. Omistautuminen harjoittelulle on niin totaalista, että muu elämä saattaa tästä enemmän tai vähemmän kärsiä. Ihmetellään miten urheilun jättänyt ratkeaa ryypäämään tai ajautuu rikollisille poluille. Harvinaista tämä onneksi on, mutta aika ymmärrettävää minun mielestäni. Urheilu antaa niin voimakkaita elämyksiä, että "tavallinen" elämä tuntuu kovin tylsältä. Moni puberteetti-ikäinen saa olla kiitollinen sille valmentajalle ja urheiluohjaajalle, joka on nuoren luovanut "kasvukipujen" läpi urheillen. Keskusteluissa huippu-urheilijoiden kanssa tulee joskus esille tämä asia, että huippu-urheilun muuta elämää rajoittava ominaisuus onkin ollut tasaamassa niitä elämän jyrkimpiä vastamäkiä. Urheilun pariin hakeutunut nuori löytää juuri urheilusta ja säännöllisestä harjoittelusta sellaisen luonnollisen purkautumiskeinon esimerkiksi sille "vi**umaiselle opettajalle" tai sille tyttö/poika -ystävälle joka jätti.

Huippu-urheilija on tehnyt niin sanottua perustyötä noin 15- vuoden ikäisestä lähtien. Tavoitteena on ollut laadun ja määrän sovittaminen harjoittelussa, sillä tavalla nousujohteisesti, että ollaan fyysisesti ja psyykkisesti valmiita harjoittelemaan "niin kovaa

kuin sielu sietää" sitten kun sen aika tulee 20-30 -vuotiaana. Liian monesti käy niin, että kasvattajaseurassa ei ole malttia odottaa huippu-urheilijan kypsymistä aikuisiän vaatimia ponnistuksia varten. Liian nuorena siirrytään aikuismaiseen harjoitteluun ja saavutetaan loistavaa menestystä juniorivuosina. Urheiluseurassa iloitaan kun paikallislehdessä oikein kuvan kanssa kehutaan urheilijaa. Hiihdossa Hopeasompa -ikäisistä mitalisteista aniharva on aikuisena ehdottomalla huipulla. Sama juttu yleisurheilussa. Minulla on sellainen näkemys, että meillä ihmisillä on rajalliset energiavarat käytössämme ihan ehdottomia huippusuorituksia varten. Sellainen joka jo nuorena on käynyt nakertamassa niitä "viimeisiä" energiavarojaan, ei ehkä enää aikuisena saa itsestään ihan kaikkea sitä irti mitä luonto on hänelle suonut.

RAVINTO

Ravintoasioista löytyy toisaalla tässä blogissani paljonkin juttuja, mutta sanottakoon tähän yhteyteen, että kestävyyslajia harrastava huippu-urheilija ottaa ravitsemuksesta käyttöönsä kaikki hienoudet, sen "laillisen dopingin" valjastaa käyttöönsä. Jokainen menestyvä huippu-urheilija on hoitanut perusruokavalionsa viimeisen päälle kuntoon. Silloin kun harjoittelu on kaikkein rankinta ja esimerkiksi myös ulkomaanleireillä, hän ottaa lisäksi myös käyttöönsä vitamiini-, hivenaine- ja energialisät. Huippu-urheilijalla ei ole varaa "fuskata" ravitsemuksessa.

Huippu-urheilija syö hiilihydraattipitoista ruokaa (peruna, pasta, täysjyväriisi) runsain määrin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksista hän löytää ohjenuoran siihen, mitä hän lautaselleen pistää. Hän syö runsaita kala-annoksia, täyslihaa, välttää kaikkein rasvaisimpia lihapaloja taatakseen riittävän hiilihydraattien saannin, juo paljon maitoa ja rakastaa kaurapuuroa. Ruoka-annokset ovat erittäin suuria.

Kuntoilijan on sen sijaan syytä sovittaa tämä ruokailupuolensa kuntoon liikuntamääränsä ja ikänsä mukaan. Ruoka-annokset ovat pienempiä kuin huipuilla ja ihan yhtä paljon ei panosteta näihin hiilihydraatteihin. Myöskään ravintolisiä ei kuntoilijan ole mitään syytä käyttää. Hän saa kaiken tarvitsemansa monipuolisesta kotiruoasta. Liikunta pitää kuntoilijan hoikkana. Jos kilot kuitenkin iän myötä lisääntyvät, pyritään ruoka-annoksia pienentämällä ja välipaloja järkeistämällä, ylläpitämään normaalipaino. Lievä ylipaino ei sekään koko maailmaa kaada. Moni huomaa yli viisikymppisenä, että jonkin verran tulee lisää elopainoa. Siitä ei kannata liikaa murehtia.

LEPO

Lahjakkaimpia löhöilijöitä löytää huippu-urheilijoiden joukosta! Jokainen joka on nähnyt huippu-urheilijoita kovimman harjoitusjakson aikana esimerkiksi jossakin etelän lomakohteessa, voi kertoa miten meidän huippumme treenijaksojen välillä syövät ja löhöilevät lepotuoleissaan tai hotellihuoneissaan. Näin pitääkin huippu-urheilijan menetellä. Hänen pitää levätä jotta jaksaisi harjoitella 1-3 kertaa päivässä.

Kuntoilija sen sijaan voi etelänmatkoillaan käydä kaupunkikierroksilla. Jos hän kivikovilla käytävillä on saanut jalkansa juoksukelvottomaan kuntoon, hän pitää välipäivän harjoittelussa. Ei siinä sen kummempaa. Kuntoilijan on syytä nukkua hyvin yöllä, mutta huippu-urheilijan tapaiset iltapäivänokokset hän voi jättää pois tarvittaessa.

Toivottavasti tästä vastauksestani oli jotakin hyötyä Reijolle ja muille vaatimattoman blogini lukijoille. Liikuntailoa!

Kysykää lisää!

Anonyymi sanoi...

Erittäin hyvä selvitys, joka ei jättänyt ainakaan minulle mitään epäselvää. Kiitos!

tiistai, helmikuu 26, 2008 1:01:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hieno kirjoitus. Uutta oli minulle tuo miten hienoa yhteiskunnallisesti merkittävää kasvatustyötä tehdään urheiluseuroissa.

Mielenkiintoisia olivat myös nuo pohdintasi, että meillä ihmisillä on rajalliset energiavarat käytössämme ihan ehdottomia huippusuorituksia varten. Pitää miettiä tuota enemmänkin.

Kiitos tuosta hiilihydraattia koskevat selityksestä. Selitys on ihan uskottava. Sanot asian yksinkertaisemmin kuin kukaan muu tuntemani ravintovalmistaja. Täytyy jatkossa tarkkailla tuota ruokailupuolta.

Tuo lepojuttusi oli aivan mainio. Huippuhyviä löhöilijöitä olen todellakin tavannut itsekin. Sattumalta olivat juuri urheilijoita.

Kiittäen vastauksesta, Reijo

tiistai, helmikuu 26, 2008 1:51:00 PM

westie sanoi...

Christer, miten ravinto vaikuttaa elimistön vastustuskykyyn. Olen tehnyt havainnon että kun harjoittelu on hyvin tehokasta ja energian tarve tyydytetään pääasiassa runsaalla pastalla, perunoilla ja leivällä niin erilaiset nuhat ja flunssat voi olla aika yleisiä. Yksilöllisiä eroja tietysti on mutta voisiko parempi vastustuskyky löytyä (eläin)rasvaisemmasta ruokavaliosta?

Toisaalta ei kai voi perustella urheilijallekaan sitä asiaa että hiilihydraatteja pitäisi syödä ylenmäärin rasvaksi. Glykokeenivarastot tulee olla täynnä ennen harjoitusta, mutta miten tulisi huomioida se ettei aktiiviliikkujakaan turhaan syö hiilihydraatteja rasvaksi? Vai näetkö sitä ongelmallisena asiana?

tiistai, helmikuu 26, 2008 2:24:00 PM

Thinker sanoi...

Olen samaa mieltä westie:n kanssa, että eläinrasva pitää kunnossa ja solukalvot vahvoina. Jos westie tätä näkökulmaa ajoi takaa?

tiistai, helmikuu 26, 2008 2:33:00 PM

westie sanoi...

Selvennän itseäni:

1) Voisiko urheilijat nuhanenät saada apua infektioihin eläinrasvaisemmasta ruuasta ja vähemmästä sokerista?

2) Onko urheilijalle terveydellistä haittaa jos hän syö hiilihydraatteja rasvaksi?

tiistai, helmikuu 26, 2008 2:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Westie ja Thinker ovat kysyneet lisää ravinnosta.

1) Voisiko urheilivat nuhanenät saada apua infektioihin eläinrasvaisemmasta ruuasta ja vähemmästä sokerista?

Tutkimusnäyttöä on mm. eläinrasvojen tulehduksia hillitsevästä ominaisuudesta. Myös eläinvalkuainen hillitsee tulehduksia (esim. glutamiini). Joillakin urheilijoilla on selvää rasvakamoa, mutta eläinrasvasta en luopuisi urheilijana. Puolustan siis kohtuullista eläinrasvojen käyttöä.

2) Onko urheilijalle terveydellistä haittaa jos hän syö hiilihydraatteja rasvaksi?

Urheilijalle on terveydellistä haittaa energiavajeesta. Kestävyyсурheilijalle sopii runsas hiilihydraattialtistus. Huippu-urheilija ei käytännössä pysty syömään niin paljon hiilihydraattia, että hän niistä lihoo (aktiiviurallaan).

tiistai, helmikuu 26, 2008 5:13:00 PM

P sanoi...

Pakko olla taas vastarannankiiski:

On olemassa muitakin huippu- urheilijoita kuin kestävyysurheilijat (tai yleisurheilijat!). Toki keskeiset asiat treenissä ja ruokavaliossa lienevät melko samanlaisia, mutta esim mr. Olympia syö varmasti aika eri tavalla kuin kenialainen pikajuoksija.

Ja aika monilla harrastelijoillakin on hyvin tiukka harjoitteluohjelma. Käypä vaikka selaamassa pakkotoisto.comia.

Miten Christer määrittelet huippu- urheilun? Minusta huippu- urheilija on ihminen, joka elää urheilulla. Jos käy muissa palkkatöissä, on harrastelija, vaikka kuinka kovin kilpailisi. Lisäksi huippu- urheilijan statuksen saavuttaminen edellyttää minusta edes osallistumista kansainvälisiin kisoihin.

P

keskiviikko, helmikuu 27, 2008 7:38:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Minun on helppo hyväksyä vastakkainasettelusi, parahin *p*. Kirjoitukseni huippu-urheilun luonteesta oli hyvin yksipuolinen ja pelkkä pintaraapaisu. Olen enemmänkin tutustunut käsitteeseen huippu-urheilu kuin kirjoitukseni ehkä antoi olettaa. Kirjoitus oli nimenomaan kestävyysurheilija Reijoon päin suunnattu hyvin tarkasti rajattu vastauspuheenvuoro.

Huippu-urheilua on toki muutakin kuin esimerkiksi pitkänmatkan juoksu ja hiihto.

Vastakkainasettelusi oli myös hyvä muistutus siitä miten huonosti huippu-urheilijan asema on Suomessa taloudellisesti turvattu. Huipulle päästäkseen ei oikein ole mahdollista olla samaan aikaan palkkatyössä, mutta eri tukijärjestelmillä ei taata huippu-urheilijalle riittävä toimeentulo. Olen joissakin piireissä heittänyt ajatuksia huippu-urheilijan rinnastamisesta yrittäjään, jonka palveluksia lajiliitto käyttäisi ja maksaisi siitä kunnon korvauksen. Tuosta ajatuksesta ehkä myöhemmin lisää blogissani.

Kansainvälisyys on hankala mittari huippu-urheilijan määrittelemiseksi. Ralliautoilun kansainvälisellä huipulla on tavattoman paljon suomalaisia huippu-urheilijoita ("if you want to win - hire a Finn"). Sen sijaan kansainväliset mitat täyttäviä suomalaisia maratoonareita on maailman tuhansien huippumaratoonareiden joukossa ehkä yksi taikka kaksi. Ihan turha meidän loistavia puolimailereita Niclas Sandells ja Robert Rotkirch vielä on etsiä ehdottomalta huipulta kansainvälisissä kisoissa, mutta pojilla on asenne kohdallaan ja oikeiden huippu-urheilijoiden tapaan he määrätietoisesti tähtäävät lahjakkuutensa puitteissa etenemään lajin ehdottomalle kansainväliselle huipulle saakka. 800-1500 m juoksusta on kehittymässä ruotsalaisten urheiluseurojen (SFI) temmellyskenttä. Ihmeen takana on loistava valmentaja Tom Andtbacka ja SFI-ajattelu (nöyryys, määrätietoisuus, iloisuus, ammattimaisuus).

Huippu-urheilusta voisin puhua ja kirjoittaa koko päivän. Se on niin ihana ja kiehtova asia. Ehkä joku toinen päivä lisää juttua huippu-urheilusta?

keskiviikko, helmikuu 27, 2008 9:24:00 AM

Pahoitteluni



Blogissani on viime aikoina ollut todella paljon kirjoituksia hiilihydraattitietoisuudesta (VHH, LCHF, Lowcarb). Ymmärrän minulle kantautuneen palautteen johdosta, että kaikki eivät jaksaa koko ajan lukea vain tällaisia kirjoituksia. Olen pahoillani, yritän jatkossa kirjoittaa enemmän myös muista aiheista!

Ravinnosta saatavien hiilihydraattien rajoitus on tällä hetkellä kuuma puheenaihe lähes kaikkialla muualla kuin Suomessa. Siksi olen omaa infomaationälkäni tyydyttääkseni joutunut lukemaan paljon ulkomaisia kirjoituksia. Näistä lukelämyksistäni olen sitten teille raportoinut. Kun ei kerran kukaan muu näistä asioista kerro. Blogi on tällaiseen kommunikointiin erinomaisen hyvä työkalu. Suosittelen!

Minä en kerta kaikkiaan ymmärrä miksi hiilihydraattien rajoittamisesta ja korvaamisesta ensi sijassa laadukkailla rasvoilla ja toisaalta myös proteiineilla EI USKALLETA kirjoittaa. Ravinto-oppinsa yliopistoissa ammentaneet kärkitutkijamme tekevät itsensä naurunalaisiksi olemalla asiasta hiljaa. Mieli pidekenttä jätetään Suomessa auki minunlaisilleni ravintotoimittajille, kaupallisia intressejä ajaville tahoille ja erilaisille valvotuille ja valvomattomille keskustelukanaville internetissä.

Pahoittelen ravintoasiantuntijoidemme hiljaiseloa. Teitä tarvittaisiin NYT! Jatkan asian selvittelyä, mutta toivon näkeväni elonmerkkejä muiltakin asiantuntijoilta. Oletteko tehneet yhteisen päätöksen olla asiasta hiljaa? Olenko näkevinäni norsunluutornissa edes yölampun valoja?

Blogin lukija sanoi...

En usko että VHH:sta mitenkään liikaa keskustellaan Suomessa. Jatka vaan aiheen parissa!

Eiköhän siellä hiljaisuuden taustalla Suomessa ole:

- Suomi on periferia
- Elintarviketeollisuudella on paljon valtaa ja merkittävä lobbauskoneisto, varsinkin monikansallisella tasolla
- Suuri osa suomalaisista ei välitä pahemmin terveydestään ainakaan ennalta ehkäisevässä mielessä, vaan he luottavat fatalistisesti hyvään onneen, yhteiskuntaan, terveydenhuoltojärjestelmään ja uusiin superlääkkeisiin.

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 5:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Blogin lukija kannustuksesta. Sähköpostiin ohjautuu vastakkaisiakin näkemyksiä, eli minulta toivotaan muita juttuaiheita. Pistän pian tähän luvuvihteitä eri osa-alueista.

Olen ihan samaa mieltä kanssasi hiljaisuuden taustatekijöistä.

sunnuntai, helmikuu 24, 2008 6:30:00 PM

Janne sanoi...

Joo, pidä tämä blogi ehdottomasti monipuolisena. Mua on välillä häirinnyt kun tästä blogista on vähän tullut hiilaritietoisten äänitorvi. Ei sillä, etteikö olisi tärkeää, että tätäkin asiaa joku Suomessa maalailee kirkkain värein ja levein pensselein. Mutta ruoka on paljon jotain muutakin kun luonnontieteellis-teoreettinen energiavarintoaineiden suhde - LUOJAN KIITOS!

maanantai, helmikuu 25, 2008 6:51:00 PM

Omega-3-rasvahapoilla huijataan

**

Omega-3 -nimen avulla myydään tällä hetkellä kaikenlaisia elintarvikkeita. Ruoka-aineita terästetään tällä terveellisellä ravintorasvalla ja toivotaan uusia ostajia tuotteelle. Karu totuus on kuitenkin, että terveysvaikutukset liittyvät omega-3-rasvahappoihin EPA:n ja DHA:n muodossa, joita saamme tuoreesta, rasvaisesta kalasta.

Härskeimmät mainosviestit liittyvät näkkileipään Wasa Sport Plus ja Barillan pastaan, joissa on lisättyjä omega-3-rasvahappoja. Asiaa tutkineiden mielestä tällä rasvahappolisällä ei ole mitään järkevän tuntuista terveysetua. Saadaksesi yhtä paljon terveellisiä omega-3-rasvahappoja kuin mitä on 25 grammassa silliä, sinun pitää syödä viisi kiloa näkkileipää päivittäin. Saat toki hurjan annoksen niitä terveellisiä ravintokuituja, mutta omega-3-intosi tuo sinulle myös 15 000 kilokaloria, joka hurjan urakkasi palkintona näkyy sitten vyötärölläsi. Vielä hurjemmaksi tilanne muuttuu pastan suhteen. Pastaa pitää panna poskeen 11 kiloa (kuivapaino!) päivittäin ja jonnekin pitäisi piilottaa ylimääräiset 37 000 kilokaloria.

Ei ole mitään syytä sortua mainostajien huijattavaksi! Syö silliä ja juo vaikka kuravettä päälle. Se on pitemmän päälle turvallisempaa kuin näkkileivän ja pastan ahmiminen. Silliä vielä paremman omega-3-rasvahapolähteen suo meille graavisuolattu merilohi, taidolla valmistettu makrilli tai anjovis. Mikäli olet allerginen kalalle tai et muuten jostakin syystä innostu kalan mausta, löydät marketin hyllyiltä {piiiip}-peruskalaöljyä. Osta kaikkein edullisin purkki.

Kun Raisio puhuu niistä terveellisistä omega-3-rasvahapoista rypsiöljyssään, niin nekin syyllistyvät kauheaan liioitteluun. Kasvikunnan omega-3-rasvahapot (mm. ALA) pitää muuntaa elimistössämme (pääosin maksassa) EPA:ksi ja DHA:ksi. Tämä muutos sujuu hyvin heikolla teholla. Kukaan ei käytännössä pysty juomaan niin paljon rypsiöljyä päivässä, että sillä saisi tyydytettyä EPA:n ja DHA:n tarpeensa. Harmillisesti rypsiöljyn myötä saa myös paljon sitä vähemmän terveellistä omega-6-rasvahappoa, mutta se on eri jutun aihe kokonaan. Yksi pahimpia propagandasivuja tästä aiheesta on Rypsiöljy.fi. Se on sivusto jota pönkitetään Pekka Puskan puolihuolimattomilla lausunnoilla ja EU:n sekä Suomen valtion rahallisella tuella. Ja jotkut kehtaavat vielä väittää, että Kansanterveyslaitos ajattelee vain meidän terveyttämme ilman mitään bisneskytköksiä.

Omega-kolmoset kannattaa siis hankkia kalasta. Rypsiöljyllä on muita varsin

edullisia terveysvaikutuksia. Ihminen on luotu sellaista ravitsemustilannetta varten, jossa ravintorasvat saadaan monipuolisessa muodossa. Selkokielellä tämä tarkoittaa runsaita kala-annoksia, kohtuullisia määriä täysrasvaisia maitotuotteita, rasvaa sen verran kuin lihassa luontaisesti on ja pieniä määriä kasviöljyjä eri lähteistä.

Inspiraatiolähteenä toimi: [Svenska Dagbladet, 22.2.2008](#) (Omega-3 säljs med falska löften)

Anonyymi sanoi...

Onko näkkileipä taikinaan sekoitettu omega-3-rasvaa?

Aika hurja juttu taas! Hyvä kun olet valppaana.

Mökkihöperö

perjantai, helmikuu 22, 2008 1:03:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tämä tieto löytyy Wasabrodin omilta sivuilta:

Wasa Sport+ on erittäin kuitupitoinen näkkileipä, leivottu täysjyvärukiista ja päällystetty ruisleseellä ja pellavansiemenillä. Pellavansiemen sisältää luonnollisesti paljon sydämelle terveellisiä Omega-3 rasvahappoja. Wasa Sport+ sisältää myös tärkeitä vitamiineja ja mineraaleja.

Liioittelu on melkoista sillä muutama pellavansiemen näkkileivän päällä ei tee tuotteesta omega-3-rasvahappojen lähdeä. Vähän alempana sivulla lukee:

100g leipää sisältää 0,9g Omega-3 rasvahappoja.

Tämä on varsin vähän ja lisäksi pitää muistaa, että se on sitä kasviperäistä omega-3-rasvahappoja, jota pystymme kehonlaidisesti hyödyntämään.

Meitä todellakin huiputetaan monin tavoin ravitsemusviestinnässä.

<http://www.wasabrod.fi/klassikot-sportplus.html>

perjantai, helmikuu 22, 2008 1:14:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ihan asiallinen ja ajankohtainen juttu taas Christeriltä. Asia on juuri näin: Rypsiöljyä ei käytetä sen takia, että sillä olisi merkitystä n-3-rasvahappojen EPA ja DHA takia. Kasviöljyjen hiiliketjut ovat siihen liian lyhyitä. Ainoat välttämättömät rasvahapot, joista meillä on hyötyä tulevat kalasta ja joistakin äyriäisistä. Siinä hiiliketju on tarvittavan pitkä. Kyllä Raisiossa tämä asia tiedetään, että lyhyet hiiliketjut kasviöljyissä eivät elimistössä kasva riittävän pitkiksi. Markkina-asetelma on sen verran tiukka, että asian "unohtaminen" on aika luonnollista, tosin ei kovinkaan hyväksyttävää. Elintarvikepolitiikka on mielenkiintoinen asia. Sitä tässä veteraaniurheilija blogissa pidetään esillä todella hienolla tavalla. Tämä "vaatimaton" blogi on melkoinen mielipideilmaston muokkaaja tällä hetkellä.

Biokemisti

perjantai, helmikuu 22, 2008 6:07:00 PM

Anonyymi sanoi...

Merkillinen juttu tämä kasviöljyjuttu kokonaisuudessaan. Käsitykseni mukaan terveyttämme hoidetaan hokemilla jo "Pohjois-Karjala-projekti osoitti ... ja muutkin maailmalla tehdyt tutkimukset osoittavat..., että kovat (eläinperäiset) rasvat ovat kaiken pahan alku ja juuri ja niiden haitallisuus on selvitetty tarkemmin kuin

mikään muu asia. Laskin kerran käyttämäni kaupan rasvavalikoiman; 40 erilaista levitettä ja voit päälle. Tästä huolimatta kai sitten käytetään vieläkin liikaa kovia rasvoja kun ilmenee sydänsairauksia ja diabetesta (jonka kerrotaan räjähtävän käsiin). Mielestäni kansanterveyttämme johtaa tänään aivan väärä porukka!

perjantai, helmikuu 22, 2008 10:07:00 PM

Anonyymi sanoi...

Pakko oikaista, Biokemisti: ainoat välttämättömät rasvahapot ovat linolihappo ja alfa-linolenihappo, eli 18-hiiliset "lyhyet" monitydyttymättömät. Jos näitä ei saa ravinnosta, kuolee. Käytännössä niitä saa aina sen verran, että korkeintaan voi elämänlaatu hieman kärsiä ja muutama vuosi eliniänodotteesta kadota.

Sen sijaan kalaöljyn EPA ja DHA ovat terveydelle edullisia, mutta eivät välttämättömiä.

Christer, kiitos hyvästä mekkalasta. Mutta kertoisitko, mihin perustat väitteesi, että ihminen on luotu nauttimaan kohtuullisesti maitorasvoja? Karjanhoitoa on harjoitettu vasta n. 10 000 vuotta, minkä aikana perimä on säilynyt käytännössä ennallaan.

Saska T

tiistai, helmikuu 26, 2008 3:55:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Saska T oikaisusta, joka kohdistui minulle tuntemattoman Biokemistin arvioon välttämättömistä rasvahapoista. Minun mielestäni olette molemmat oikeassa.

Linolihappoa ja alfa-linolenihappoa pidetään todellakin välttämättöminä, koska keho ei pysty niitä valmistamaan ja ne muodostavat omega-3 ja omega-6 rasvahappojen rungon. Kuitenkin mitä tahansa rasvahappoa, joka aineenvaihdunnan vaikutuksesta voi muuttua edellä mainituiksi linoli- tai alfa-linolenihapoksi, kutsutaan välttämättömäksi rasvahapoksi.

Eli, te rakkaat biokemistit olette molemmat oikeassa! Pystytkö elämään tuon tiedon varassa, Saska?

Rasvaisen kalan sisältämä EPA ja DHA liitetään tutkimuksissa hanakasti kaikenlaisiin terveystekijöihin. Siksi pidän kalarasvoja terveellisempinä kuin kasvirasvoja.

Vastaan tuohon maitokysymykseen erillisessä kirjoituksessa, Saska T.

tiistai, helmikuu 26, 2008 5:31:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kiitos Christer, jään odottamaan.

Kirjoitit, että mitä tahansa rasvahappoa, josta muodostuu linolia tai alfa-linoleenia voi kutsua välttämättömäksi. Mutta kuten totesit, keho ei näitä osaa tehdä, eli ne on ihan pakko saada ravinnosta.

Ehkä tarkoittit, että mitä tahansa, joka on/josta muodostuu linolin tai alfa-linoleenin johdannaisia (GLA, arakidoni, EPA, DHA etc.) voi kutsua välttämättömäksi? ns. "conditionally indispensable"? Tämä laajentaa mielestäni käsitettä

"välttämätön" turhan paljon. Välttämätön on välttämätön, terveydelle edullinen on sitten toinen juttu.

Saska T.

keskiviikko, helmikuu 27, 2008 10:12:00 AM

Blogger veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Saska T taas haastavasta kommentista.

Sinä olet 1000x parempi biokemisti kuin minä, joten luotan asiantuntemukseesi.

Myönnän sekoittaneeni käsitteet terveydelle edullinen ja välttämätön. Olen aikanaan tehnyt yhteistyötä aivan liian paljon tohtori Matti Tolosen kanssa.

Voitko antaa minulle anteeksi, Saska?

Olisin paratiisimaisessa olotilassa jos pystyisit arvioimaan mistä johtuu, että todistetusti aivan "päin mäntyä" (virallisten oppirakennelmien mukaan) ruokailevat asiakkaani (n = 17 kpl) - laihtuvat ja tuntevat itsensä terveiksi. Yhteistä näille asiakkaille on, että ovat siis jättäneet pois ruokavaliosta perunan, pastan ja riisin (jotkut jopa leivän), korvanneet ne runsailla vihannesannoksilla, rasvaisella kalalla ja lihalla sekä täysrasvaisilla maitotuotteilla?

keskiviikko, helmikuu 27, 2008 10:33:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kiitos kiitos Christer. Kertoimesta saa siirtää pilkkua 3-4 numeroa vasemmalle :)

Minullahan ei tuota ravitsemustieteellistä pätevyyttä ole sen enempää kuin sinullakaan, joten mitäpä osaisin sanoa? Jos nyt arvailemaan lähtisin, niin kyse lienee heikentyneen sokerisiedon omaavista ihmisistä (IGT)? Noh, kuvailemasi ravinto kuulostaa modifioidulta "Allen Starvation Treatment" -ruokavaliolta, jonka F.M. Allen kehitti vuonna 1912 diabeetikoiden hoitoon, ja jolla hän sensaatiomaisesti piti hengissä joukon nuoria miehiä insuliinin keksimiseen asti (v. 1921). (ks. esim. Modern Nutrition in Health and Disease, Shils et al. 2006; sivu 1044).

Se siis toimi diabeetikoilla, kun muuta ei ollut käytettävissä. Tosin mikä oli tilanne ateroskleroosin suhteen onkin toinen juttu, kun rasva tuolloin oli hyvin tyydytynyttä, ja hyvin runsaasti kolesterolia sisältävää. Lyhyellä aikavälillä se kuitenkin pelasti henkiä.

IGT-henkilöillä voisi kuvitella käyvän samoin: hiilihydraattien laadun parantaminen (low-GI) ja määrän vähentäminen varmasti auttaa glukoosin hallinnassa. Painon pudotuksessa ei ole väliä mitä dieettiä käyttää; tärkeintä on, että se sopii henkilön elämäntavoille ja että siihen voi motivoitua.

Jos siis IGT-henkilö saa vähemmän ja parempia hiilihydraatteja ja lisäksi laihtuu, on selvä, että olo kohenee. Lyhyellä tähtämellä siis etuja; pitkällä tähtämellä mahdollisesti myös, jos rasvan laatu on kunnossa...

... eli odottelen sitä tyydyttyneen rasvan kommenttiasi.

T. Saska T.

torstai, helmikuu 28, 2008 11:11:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos taas Saska T kommentistasi. Pidän erityisesti tästä lauseestasi: Painon pudotuksessa ei ole väliä mitä dieettiä käyttää; tärkeintä on, että se sopii henkilön elämäntavoille ja että siihen voi motivoitua.

Joudut vielä odottamaan maitorasvan ylistystäni, sillä nyt minulla on epätavallisen kova kiire. Illalla on ravintoluento Harjavallassa ja sitten minun pitää ihan tosissani ryhtyä kääntämään yhtä ravintokirjaa ruätsin kielelle. Deadline pukka päälle uhkaavasti.

torstai, helmikuu 28, 2008 11:33:00 AM

Suomalaisia diabeetikkoja kiusataan mediahiljaisuudella

Tuttu lautasmalli on viime aikoina kokenut kovia. Lautasmallia ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia on pidetty sopivina jopa sokeritautia sairastaville (eli diabeetikoille). Minun mielestäni lautasmalli perunoineen kaikkineen kelpaa sellaisenaan lähinnä huippu-urheilijoille. Mitä vähäisempi liikuntapanos on, sitä vähemmän on syytä nauttia tärkkelyspitoisia ruoka-aineita. Luonnollisesti minusta on kaistapäistä, ehkä jopa edesvastuutonta, suositella perinteistä tärkkelyspitoista lautasmallia sokeritautisille.

Varsinaisen uutispommin jysäytti Amerikan diabetesliitto (American Diabetes Association) suositellessaan erityisesti aikuistyyppin sokeritautisille (käytän termiä sokeritautinen mieluummin kuin diabeetikko) hiilihydraatteja rajoittavaa ruokavaliota tämän vuoden alusta lähtien. Kaiken lisäksi Ruotsissa sairastuneiden ruokavaliosuosituksia valvova laitos (Socialstyrelsen) luopuu yksipuolisesta hiilihydraatteja suosivasta lautasmallistaan sokeritautisille ja lihaville sanomalla, että hiilihydraattitietoinen ruokavalio on yhtä tehokas, turvallinen ja tieteellisesti pätevä kuin perinteinen lautasmalli. Sillä saavutetaan ainakin lyhyellä tähtäimellä (todennäköisesti pitempään) yhtä tehokas painonpudotus kuin "virallisterveellisellä" ruokavaliolla. Socialstyrelsen päätyy esittämään tällaisen "veret seisauttavan" kompromissin lääkäri Annika Dahlqvistia vastaan nostetun kantelun seurauksena suoritetun tieteellisen selvityksen perusteella.

Ruotsissa sokeritautisen hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta on puhuttu jo pitkään, mutta Suomessa ollaan hiljaa kuin "kusi sukassa". Nyt huomaa Diabetes -lehden numerossa 1/2008, että asiaa puidaan monelta eri kantilta (Pajkastning i fettfrågan). Suomessa keskustelua käydään lähinnä Diabetesliiton Kohtauspaikka -keskustelukanavalla ja internetin lukuisissa enemmän tai vähemmän valvotuissa keskustelupaikoissa. Eikö olisi jo aika saada tästä toiveikkaasta ruokavaliosta lisää viranomaisten välittämää tietoa Suomessakin?

Ruotsissa lääkärinkunta ja terveydenhoitohenkilöstö on jakautunut isoon hiilihydraattileiriin ja piskuisen pieneen mutta äänekkääseen rasvaleiriin. Lääkäri Dahlqvistin suosittama ruokavalio sokeritautisille sisältää hyvin vähän hiilihydraatteja (vähimmillään peräti 10%), mutta runsaasti rasvaa ja proteiineja. Se on sellainen ruokavalio, jota sokeritautiset noudattivat ennen insuliinin keksimistä.

Arvostettu professori Christian Berne, joka antoi hiilihydraattitietoista ruokavaliota puoltavan lausunnon lääkäri Dahlqvistin kantelutapauksessa, on vastuussa uusien kansallisten ravitsemussuosittelujen laatimisesta sokeritautisille Ruotsissa. Suomessa ehdittiin jo hyväksyä uudet suositukset vuonna 2008 ja ne eivät tunnetusti pitäneet hiilihydraattitietoisuutta missään arvossa. Päinvastoin professori Suvi Virtanen loihitti ilmoille tieteellisiin tutkimustietoihin perustumattoman väitteen hiilihydraattitietoisesta ruokavalion sydäntautia lisäävästä vaikutuksesta. Tästä valheesta kehonrakennuspiireissä tunnettu ravintoasiantuntija Anssi Manninen hermostui sen verran pahasti, että teki tästä äskettäin valituksen oikeuskanslerille.

Luennoillani kerron mielelläni esimerkiksi vastaanotolleni hakeutuneiden ja tähän

luvan antaneiden asiakkaitteni kokeiluista hiilihydraattitietoisen ruokavalion parissa. Kokeiluista, jotka useimmilla ovat johtaneet pysyviin elämäntaparatkaisuihin. Ehkä sinunkin pitäisi tutustua tähän ruokavalioon?

Mutta takaisin tärkeimpään kysymykseen: Miksi suomalaisia diabeetikkoja kiusataan mediahiljaisuudella? Kuka hiljensi Yleisradion? Miksi valtakunnan päälehdet eivät tästä kirjoita?

Lähde: [Diabetes -tidningen 1, 2008](#)

P sanoi...

Kiitoskiitoskiitos. Tämä oli mielestäni todella avoin ja _rohkea_ kirjoitus. Yksi parhaimmistasi koskaan.

Lähetän jämäkän virtuaaliselkääntäputuksen sinulle Christer!

P

perjantai, helmikuu 22, 2008 7:12:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Yli tuhannen kirjoituksen joukkoon saattaa eksyä jokin kelvollinenkin hengentuote?

Eikö tämä mediahiljaisuus asian tiimoilta olekin ihmeellistä, *p*?

Mitä mieltä te muut olette?

perjantai, helmikuu 22, 2008 8:23:00 AM

Jari sanoi...

Kyseessä on tavallaan keisarin uudet vaatteet -ilmiö, mutta kun ne vaatteetkin ovat jo aika vanhat.

perjantai, helmikuu 22, 2008 9:32:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kesäkuussa on kansainvälinen Diabeteskonferenssi Helsingissä prof. Pekka Puskan johdolla. Kävin katsomassa sen osanottaja - ja ohjelmatarjontaa.

Englannista on mukana 7 asiantuntijaa, joiden joukossa huom! Rankpalkintolautakunnasta tuttu George Alberti. Yhdysvaltoja edustaa 4 tutkijaa mm. Richard Kahn (Amerikan Diabetesliitto).

Ruotsista on vain Lars Rydén emeritusprofessori Uppsalasta? Ohjelmassa kuitenkin vilahtaa prof. Stephan Rössner puhumassa lihavuudesta. Hän on tunnetusti LCHF:n vastustaja.

Listalla ei ole mukana prof. Christian Berneä, ei edustajia Socialstyrelsestä, eikä myöskään Ralf Sundbergia, jolla on henkilökohtaisia kokemuksia LCHF:stä? Onko tämä pelkästään sattumaa?

san martino

perjantai, helmikuu 22, 2008 9:42:00 AM

westie sanoi...

Jos asiantuntijoiden asiantuntemus ei riitä esim. maksan metabolian vaikutuksen arvioimiseen niin miten toimittajan voi? Ei mitenkään. Tämä tuli ilmi esim. IS:n uutisoidessa ruotsalaisen pikaruokatutkimuksen tuloksia; ei sanaakaan siitä että:

- 1) kaikki ei lihonut odotetusti
- 2) maksa-arvot huononivat mono- ja disakkaridien vaikutuksesta

Onneksi näistä havainnoista saimme lukea täältä blogista!

Piiri pieni pyörii eikä mikään muutu. Meillä on jo nyt niin paljon tietoa (ja viikottain tulee lisää) että tämä tilanne alkaa käydä jo huvittavaksi ellei kyse olisi lukuisten ihmisten terveydestä...

perjantai, helmikuu 22, 2008 10:59:00 AM

westie sanoi...

Lisään tämän pätkän Kelan sivuilta löytämästäni 27.4.2005 A.Aron nimellä olevasta kirjoituksesta, koska se kuvaa hyvin sitä miksi uppoamme yhä syvemmälle suohon. Ei saa itse ajatella ja selvittää asioita, vaan pitää uskoa ja totella:

"Mediassa kouluttamattomien muka-asiantuntijoiden näkyvä asema tulee korvata näyttöön perustuvalla tiedolla ja koulutetuilla ravitsemusterapeuteilla. Suomessa on tietoa ja osaamista, jota tulee harkitusti hyödyntää johdonmukaisella ravitsemus- ja liikuntapolitiikalla."

Milloin asiantuntija on asiantuntija ja milloin muka-asiantuntija ja mitä kouluttamaton mahtaa tässä yhteydessä tarkoittaa?

perjantai, helmikuu 22, 2008 1:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos taas lukuisista kommentteista! Minä saan välillä olla todella tarkkana näiden viestieni kanssa, että en sano kovin pahasti näitä totuuksia julki. Tuoreessa muistissa on monenlaisia harmeja aiheuttanut luentojen peruuttaminen ja erään kirjaprojektin hankaloittaminen.

Se on nyt kertakaikkiaan niin, että Kansanterveyslaitos ja maamme johtavat terveysturvalliset ovat paniikissa. Mutta kuten tiedämme, paniikissa oleva ihminen aiheuttaa ennen lopullista luhistumistaan ja alastomuutensa paljastumista, paljon harmia.

Westie lähetti tyypillisen lausahduksen (A. Aro), jonka ääressä kokee suurta voimattomuutta. Me todellakin uppoamme syvemmälle suohon.

Miten selkeästi asia pitää ilmaista, ennen kuin epäkohtiin reagoidaan Suomessa?

Tämä sanoi asian varsin selvästi:

Westie: "Piiri pieni pyörii eikä mikään muutu. Meillä on jo nyt niin paljon tietoa (ja viikottain tulee lisää) että tämä tilanne alkaa käydä jo huvittavaksi ellei kyse olisi lukuisten ihmisten terveydestä..."

perjantai, helmikuu 22, 2008 1:41:00 PM

Anonyymi sanoi...

Mitä mieltä olet siitä kun suomi24 terveys keskustelun kestohäirikkö Kari J Mattila sanasta sanaan kopioi kirjoituksesi omissa nimissään? Onko sinulla joku sopimus Mattilan kanssa?

Käy vaikka tarkistamassa Vähähiilihydraattiset dieetit keskustelua. Siellä on suora kopio tästäkin jutustasi. Tosin keskustelijat ihmettelevät tätä Mattilan tapaa kopioida milloin Heikkilän milloin Sundqvistin tekstejä omia tarkoitusperiään edistääkseen.

perjantai, helmikuu 22, 2008 2:36:00 PM

Anonyymi sanoi...

Jatkan vielä ensi kesän Diabeteskonferenssista ja prof. Rössneristä. Sen lisäksi, että hän saa professorinpalkkansa Karolinska Institutista hoitaa hän myös pientä omaa bisnestä nimeltään ViktKlubb.se yhdessä iltalehti Aftonbladetin kanssa. Jäsenmaksu on 598 SEK vuodessa..ei siis paljon! mutta jäseniä on kuulemma n. 300.000?

Taitaa olla sama metodi kuin Painonvartijoilla...kaikkea saa syödä kohtuudella?

Hän siis esiintyy ensi kesänä konferenssin lihavuus asiantuntijana Ruotsista. Mahtaakohan keskustelu Ruotsin Socialstyrelsen uudesta myönteisestä suhtautumisesta LCHF:ään jäädä vähemmälle?

Siksi toivonkin, että suomalainen lääkärikunta olisi valppaana mukana seuraamassa keskustelua diabeetikon painonhallinnasta. Saattaa muuten kokouksen loppulausuma lehdistössä näyttää seuraavalta: Uusi laihduttava insuliinivalmiste mullistaa diabeteshoidon!!!

san martino

perjantai, helmikuu 22, 2008 2:53:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Julkaisen poikkeuksellisesti Anonyymien kommentin koskien Mattilaa.

Mattila on ollut yhteydessä minuun ja meillä on keskusteluyhteys. En pidä häntä häirikkönä.

En itse seuraa suomi24 -keskusteluja. Vierastan ajatusta suorasta tekstieni kopioinnista. Voit ystävällisesti huomauttaa Mattilalle, että hän pistää linkin mistä teksti löytyy ja sitten varustaa keskustelualoitteensa jollakin omalla ajatuskuviolla, joka tuo tekstiini lisävalaistusta. Turhaa kopiointia kannattaa välttää.

Tsemppiä!

perjantai, helmikuu 22, 2008 3:22:00 PM

Anonyymi sanoi...

"Mitä mieltä olet siitä kun suomi24 terveys keskustelun kestohäirikkö Kari J Mattila sanasta sanaan kopioi kirjoituksesi omissa nimissään? Onko sinulla joku sopimus Mattilan kanssa?"

Käy vaikka tarkistamassa Vähähiilihydraattiset dieetit keskustelua. Siellä on suora kopio tästäkin jutustasi. Tosin keskustelijat ihmettelevät tätä Mattilan tapaa kopioida milloin Heikkilän milloin Sundqvistin tekstejä omia tarkoituksiaan edistääkseen."

Mattila oli kyllä linkittänyt viestin tälle sivulle. Oletko sinä ANONYYMI yksi niistä häiriköistä, joiden mielestä Suomi24-VHH-ruokavalio otsikon alla ei saisi keskustella kyseisestä ruokavaliosta. Kaikki vhh:n löytäneet ja hyväksi huomanneet haukutaan idiooteiksi. Olisiko peiliin katsomisen paikka?

mm

perjantai, helmikuu 22, 2008 3:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

San Martino tuo taas ajattelemisen aihetta: Siksi toivonkin, että suomalainen lääkärikunta olisi valppaana mukana seuraamassa keskustelua diabeetikon painonhallinnasta. Saattaa muuten kokouksen loppulausuma lehdistössä näyttää seuraavalta: Uusi laihduttava insuliinivalmiste mullistaa diabeteshoidon!!!

En pidä loppulausumaa mahdollisena ajatuksena. Pieleen mennään ja lujaa diabeteskeskustelussa tällä hetkellä. Seurataan kirjoittelua Diabeteskonferenssista!

perjantai, helmikuu 22, 2008 3:27:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin mm, vastasin jo tuohon anonyymien viestiin. En halua asiaa sen enemmän kommentoida. En ole kiinnostunut siitä mitä kirjoitetaan suomi24-VHH-Ruokavalio -otsikon alla.

perjantai, helmikuu 22, 2008 3:31:00 PM

Supertoivo sanoi...

Minun mielestäni tämä Christerin blogi on hieno ja ainutlaatuinen. On ollut suuri onnenpotku löytää tämä paikka netistä. Viime vuoden, 2007, tammikuuhun asti olin sokeasti luottanut terveystieteilijöiden sekä lääke- ja elintarviketeollisuuden yhdessä levittämään yksipuoliseen ja vääriin tietoon.

Minulla ei mitään diabetesta ole, mutta luulen olleeni matkalla siihen. Noin neljä vuotta sitten oli alkanut kovasti maistua tälle nuorelle miehelle kaikki missä oli sokeria tai tärkkelystä. Luonnollisesti joka päivä söin teollisen pullan kahvin kanssa, koska kuuluhan ihmisen herkutella virallisten terveystieteilijöiden mukaan. Sitä paitsi pullan kuva on virallisen ravintokolmion perustassa, ja teollisessa pullassa käytetään "terveellistä" kasvirasvaa. Myönnän, että eiväthän ne tieteilijät varsinaisesti suosittele säännöllistä herkutusta. Kansalliseen tapaan keitin aina paljon perunaa muun ruuan lisukkeeksi, koska niin "kuuluu" tehdä. Kaikkea elämistä peräisin olevaa rasvaa pyrin syömään mahdollisimman vähän - noudatin kaikkein tärkeintä virallista ohjetta.

Yllä mainittu meno johti ison puolikkaan pallon kehittymiseen suurin piirtein navan kohdalle. Vaihtoehtoisen tiedon löytäminen (mm. tämä blogi) aivan sattumalta sai aikaan todellisen ja lopullisen laihtumisen. Minä olen hyvin vihainen Suomen terveystieteilijöille. Jos en olisi vahingossa tullut lukeneeksi jotain virallisten terveystieteilijöiden sanomasta poikkeavaa, olisin todennäköisesti alkanut menettää terveyttäni pikkuhiljaa jo nuorella iällä.

En malta olla mainitsematta tässä yhteydessä Helsingin Sanomat -nimistä sanoma- ja verkkolehteä. Tämä media yksi suomalaisen yhteiskunnan mätäpäise. Esimerkkejä vääristelevästä uutisoinnista löytyy helposti, vaikka seuraisi kyseistä mediaa epäsäännöllisestikin. Esim. hiilihydraattitietoinen (vai olikohan jokin tietty missä hiilarille oli yläraja?) ruokavalio tyrmättiin HYKSissä vaikuttavan Aila Rissanen (oliko etunimi Aila?) suulla. Suomalaisen oma jumala Pekka Puska tyrmäsi maitorasvan hyviä puolia tukeneen tutkimuksen perinteisillä fraaseilla.

Kuinkahan kova halu esim. lääketehailla - jotkin niistä toimivat yhteistyössä Kansanterveyslaitoksen kanssa Antti Heikkilään mukaan - olisi estää kansalaisia lukemasta esim. Christerin blogia? Käsittäkseni ennakkosensuurilakia ollaan laajentamassa edelleen, jolloin täydelliseen mielivaltaan perustuva sensuuri voisi tulla nykyistäkin helpommaksi. Pystyisikö tällaisen yksittäisen blogisivun sensuroimaan? En osaa itse sanoa, olenko vainoharhainen.

Onhan lääketehailla niin paljon rahaa, että ne voivat terveystieteilijöiden avustuksella syöttää ihmisille "oikean" totuuden ja vaikuttaa ratkaisevasti Käypä hoito -suosituksiin kuten tähänkin asti. Silloinhan ei sananvapauden olemassaolosta ole juuriakaan haittaa kyseisille tahoille. Epäilijöiden määrän kasvaessa käynnistettäisiin taas jokin uusi mainos- tai tiedotuskampanja medioissa. Internetin aikakaudella se ei taida sittenkään olla niin helppoa kuin ennen. Toista se oli Pohjois-Karjala -projektin aikoihin, jolloin katsottiin vaan mustavalkotelkkaria.

lauantai, helmikuu 23, 2008 2:08:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Supertoivon raivon ja kiukkuun on helppo yhtyä. Ravitsemussuosituksissa ja niistä käytävissä julkisissa keskusteluissa on kuvailemiasi epäkohtia aivan liian paljon. Minulta on mennyt luottamus Helsingin Sanomiin jo aikoja sitten.

En minä usko, että lääketehailla on mitään tarvetta vaientaa blogiani. Epätoivoista se olisi mitä suuremmassa määrin koska minä perustan kritiikini tutkittuun tietoon. Ei ole edes vaikeaa löytää tukea tieteestä ajatuksilleni.

Isolla rahalla pystytään vaikuttamaan tuotteiden ja lääkkeiden synnyttämiin mielikuviin. Margariinin käsittämätön suosio perustuu juuri tällaiseen onnistuneeseen mielikuvamainontaan. Luodaan mielikuva terveystuotteesta.

Tällaiseen blogiin kuin minun edustama puree parhaiten vaikeneminen. Eli jos KTL ja lääketehaatt olette kuulolla, jatkakaa samalla linjalla, eli olkaa vastaamatta tiedusteluihini mihin perustuu joidenkin ruoka-

aineiden tai lääkkeiden suosiminen ristiriitaisista tutkimusnäytöistä huolimatta. Viis välittää tällaisesta mitättömästä blogista. Aika näyttää jos tämä vastarinta johtaa mihinkään näkyvään tulokseen.

Olen huolissani diabeetikkojen ruokavalio- ja hoitosuosituksista. Painonhallinnassa on jotakin perusteellisesti pielessä jos toimivaa ja riskitöntä hys hys -dieettiä kokeilematta voidaan ehdottaa potilaalle esimerkiksi vaarallisia laihdutusleikkauksia.

Seurataan tilanteen kehittymistä.

lauantai, helmikuu 23, 2008 7:47:00 PM

Probiootteja kestävyysurheilijoille

Probiootteja ovat ravinnon mukana tai ravintolisänä nautittavia eri bakteerikantojen eläviä viljelmiä, joilla on ruoansulatuselimistön kautta välittyviä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Ollakseen probioottinen bakteerin tulee kestää mahahappoja ja sappisuoloja ja sen tulee kyetä kiinnittymään tai ainakin väliaikaisesti lisääntymään suolistossa ilman haittavaikutuksia. Tunnettuja probiootteja ovat maitohappobakteerit Lactobacillus GG ja Bifidobacterium lactis. Lactobacillusta saa mm. sellaisista tuotteista kuin Gelifus ja Bifidobacteriumia on esim. Yosassa ja A-jogurtissa.

Pitkänmatkan juoksijoille on australialaistutkimuksessa syötetty Lactobacillus fermentum maitohappobakteereita. Elimistön puolustuskykyä voitiin kohentaa merkittävästi käyttämällä probiootteja. Tohtori David Pyne ja hänen työryhmänsä arpoi 20 eliittijuoksijaa kahteen ryhmään. Ryhmä 1 sai päivittäin maitohappobakteereita ja ryhmä 2 lumevalmistetta neljän kuukauden ajan peruskuntokaudella. Urheilijat harjoittelivat keskimäärin noin 100 km viikossa.

Probiooteista oli hyötyä, sillä maitohappobakteereita nauttineilla juoksijoilla (ryhmä 1) esiintyi puolet vähemmän hengitystieinfektioiden oireita kuin lumevalmistetta saaneiden ryhmässä. Probiottiryhmässä sairastelujaksot olivat myös lievempiä kuin verrokeilla.

Lähde: Cox AJ, Pyne DB, Saunders PU, Fricker PA. Oral administration of the probiotic Lactobacillus fermentum VRI-003 and mucosal immunity in endurance athletes. [British Journal of Sports Medicine, 13 February 2008. doi:10.1136/bjism.2007.044628](#)

Kananmunista terveyttä!

Harvaa elintarviketta on Suomessa kohdeltu niin kaltoin kuin kananmunaa.

Tunnetussa Jeff Volekin tutkijaryhmässä on taas saatu lisää viitteitä kananmunan terveellisyydestä. Connecticutin Yliopistossa suoritetun selvityksen mukaan ylipainoisten miesten on hyvä syödä kolme kananmunaa päivässä varsinkin jos samalla ruokailee hiilihydraattitietoisesti. Kananmunat vähentävät tulehduksen merkkiaine CRP:n määrää ja nostaa huomattavasti adiponektiinin määrää. Nämä muutokset tulehdusarvoissa

osoittavat, että kananmunien terveysarvoihin on nyt myös laskettava tulehduksen hoito. Kananmunissa on runsaasti antioksidantteja luteiinia, joka osallistuu tähän tulehduksen ehkäisyyn. Lisäksi kananmunissa on runsaasti kolesterolia, joka Volekin tutkimusten mukaan nostaa "hyvän" HDL-kolesterolin määrää.

Nyt kananmunaostoksille muutkin kuin ylipainoiset miehet! Se on terveyttä.

Lähde: Joseph C Ratliff, Gisella Mutungi, Michael J Puglisi, Jeff S Volek and Maria Luz Fernandez. Eggs modulate the inflammatory response to carbohydrate restricted diets in overweight men. *Nutrition & Metabolism* 2008, 5:6 doi:10.1186/1743-7075-5-6

Anonyymi sanoi...

On tämä hämmäntävää, täällä sanotaan, että ei ihan joka päivä:

http://www.yle.fi/genreportaali/portaali.php?genre=terveys&osannimi=terveys_uutiset&jutunid=9059

Syön silti 1-2 luomumunaa päivässä.

-EinoL-

torstai, helmikuu 21, 2008 5:50:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tässä todellakin "ykkösleirin" vastaus kananmunien terveellisyyteen:

Kananmunia ei kannata syödä ihan joka päivä eikä ainakaan sitä useammin, sillä näin runsas munien syöminen saattaa lisätä sydämen vajaatoiminnan riskiä. Satunnaisempi munien nauttiminen ei sen sijaan liity sairastumisriskiin, todetaan tuoreessa yhdysvaltalais tutkimuksessa.

Tutkimuksessa seurattiin 20 vuoden ajan yli 21 000 yhdysvaltalaisista mieslääkäriä. Tänä aikana 1 100 miestä sairastui sydämen vajaatoimintaan. Sydämen vajaatoiminta on tila, jossa sydänlihas ei pumpkaa riittävästi verta, mistä aiheutuu mm. väsymystä ja hengenahdistusta.

Keskimäärin yhden munan joka päivä syövien sairastumisriski oli kolmanneksen suurempi ja vähintään kahden munan päiväannoksia nauttivien riski 64 prosenttia suurempi kuin korkeintaan yhden munan viikossa syövien. Tämä todettiin senkin jälkeen, kun tutkijat huomioivat monia sydämen vajaatoiminnan riskiin vaikuttavia seikkoja kuten miesten iän, painon ja sydänvaivat.

Kananmunan keltuaisessa on paljon kolesterolia, joka jonkin verran suurentaa haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta veressä. Tämän takia munien syömistä on hyvä välttää, jos kolesterolipitoisuudet ovat jo valmiiksi suurentuneet. Muidenkin olisi hyvä syödä vain pari munaa viikossa.

Uutispalvelu Duodecim
(Circulation 2008;117:512-516)

<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/abstract/117/4/512>

perjantai, helmikuu 22, 2008 10:49:00 PM

peeÄR - mies sanoi...

Kirjoitat: "Tässä todellakin "ykkösleirin" vastaus kananmunien terveellisyyteen:

Kananmunia ei kannata syödä ihan joka päivä eikä ainakaan sitä useammin..."

Kommenttisi sekoittaa nyt tuon pääkirjoituksesi sanomaa.

SIIS: syödäänkö niitä munia vai ei?

lauantai, helmikuu 23, 2008 11:44:00 AM

Anonyymi Aino sanoi...

Eikös se lesitiini siinä kananmunan keltuaisessa ole hyvä kolestrolin vastavaikuttaja?

lauantai, helmikuu 23, 2008 8:42:00 PM

Kallis terve elämä

*

Hollantilaistutkijat laskivat, että normaalipainoiset ja terveellisiä elämäntapoja noudattavat saattavat tulla kansanterveydelle kalliimmiksi kuin lihavat, tupakoivat ja vähän liikuntaa harrastavat! Tämä johtuu tutkijoiden mielestä siitä, että ensin mainitut elävät pitkään ja ehtivät pitkän elämänsä aikana sairastella paljon. Lihavat ja tupakoivat ovat toki suuri taakka kansanterveydelle, mutta kuollessaan nuorempina suurin lasku kertyy normaalipainoisista ja terveellisesti elävistä.

Oikein kyynisesti ajatellen, pitäisi antaa lihavien pysyä lihavana, sillä laihtuminen tuo lisää elinvuosia. Laihtuneet eivät enää kuole lihavuudesta johtuviin sairauksiin, vaan vuosien päästä johonkin muuhun vaivaan, jonka hoito on terveydenhuollolle kovin kallista. Lihavuus lisää erityisesti sokeritaudista ja sydän- ja verisuonitaudista johtuvaa kuolleisuutta.

Tutkijat kuitenkin painottavat, että terveydenhuollon ensisijainen tehtävä ei ole säästää kustannuksissa, vaan hoitaa potilaita ja estää tarpeeton kärsimys.

Lähde: [PLoS Medicine 5 \(2\) : e29, 2008](#)

Marinaa marinoidusta

**

Nettiadressi marinoimattoman lihan puolesta on kerännyt yli 11 000 allekirjoitusta. Näyttää siltä, että marinoidun lihan buumi meni jo. Tätä mieltä on ainakin ääneen tämän ajatuksen julkilausunut myymäläpäällikkö Pasi Lilja. Maustamattomat tuotteet hän laittaa hyvin esille.

Vetoomus laajemman marinoimattomien liha- ja broilerituotteiden valikoiman puolesta tähtää siihen, että lapsetkin tietäisivät, miltä raaka-aineet oikeasti maistuvat. Lisäksi marinoimattomuuden puolesta puhuvat kokki Petri Hollménin mukaan marinadeissa käytettyjen aromivahventeiden aiheuttamat allergiset reaktiot.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 18.2.2008

Keinotekoiset makeutusaineet saattavat lihottaa



YLE Teema kertoo sivuillaan **6.2.2008** näin:

Mikäli haluat laihtua, kannattaa kaataa sokerittomat limut viemäriin. Uusi tutkimus osoittaa, että kalorittomien makeutusaineiden käyttö voi itse asiassa vaikeuttaa syömisen hallintaa ja näin vaikuttaa myös painoon.

Suomessa terveystieteiden virallinen kanta on, ettei makeutusaineiden jatkuvastakaan käytöstä ole terveydelle haittaa.

Veteraaniurheilijan kanta on, että paras janojuoma on puhdas vesi. Mikäli limuja on ihan "pakko" juoda, juotakoon sitten todella harvoin niitä aidolla sokerilla makeutettuja tuotteita.

Pysy hoikkana ja kylläisenä!



Kaupan hyllyt notkuvat kevyttuotteista. Mutta pitävätkö kevyttuotteet nälkää yhtä hyvin kuin normaalisti rasvaa sisältävät elintarvikkeet?

Tämän asian elintarviketeollisuus aikoo selvittää lähivuosina. "Tarvitaan jotain uutta, jos halutaan pystyä todella vaikuttamaan painonhallintaan", uskoo Seppo Heiskanen, Elintarviketeollisuusliiton tutkimus- ja lainsäädäntöyksikön johtaja. Hän kertoo amerikkalaistutkimuksesta, jonka mukaan kevyttuotteita käyttävillä ihmisillä on taipumus lisätä muiden tuotteiden kulutusta niin, että heidän painonsa jopa nousee.

Suomen itsenäisyyden juhluvuoden rahasto Sitra rahoittaa kylläisyystutkimuksen selvitysvaiheen. Siinä etsitään elintarviketeollisuusyrityksiä, jotka ovat valmiita sitoutumaan tutkimushankkeeseen useaksi vuodeksi.

Suomen kansa on jo kymmeniä vuosia suorittanut näitä kenttäkokeita. "Kyllä kansa tietää", oli Veikko Vennamo-vainaalla tapana sanoa. Kansa on jo kauan tiennyt näiden kevyttuotteiden turmiollisuuden, mutta uskollisesti on kuunneltu johtavia ravintoasiantuntijoita, jotka ovat ylistäneet näitä kevyttuotteita ja mahdollistaneet niiden vyöryn ruokakauppoihimme.

On todella hienoa, että selvitetään perusteellisesti näiden kevyttuotteiden terveysvaikutukset. Moni minunkin asiakkaani on saanut lihomisen kääntymään laskuun vasta luovuttuaan kevyttuotteista ja siirryttyään mahdollisimman luontaisista raaka-aineista valmistettujen ruoka-aineiden kohtuullisiksi käyttäjiksi. Asiakkaat kertovat, että kevyttuotteet pitävät nälkää huonosti. Jokin on todella perusteellisesti pielessä ruokavaliossa jos jo tunnin päästä ruokailusta on taas nälkä. Näitä kauhukertomuksia en enää haluaisi kuunnella vastaanotollani. Syökää kunnon ruokaa, hyvät ihmiset!

Sitran rahoittamat kylläisyystudkimukset alkavat aikaisintaan ensi vuoden alussa. Hyvää tutkimusta jaksaa odottaa!

Minkälaista evästyttä tarjoatte tutkimushankkeelle? Tarvitaanko kevyttuotteita? Kerro omista kokemuksistasi!

Lähde: [Verkkouutiset, 16.2.2008](#)

Anonyymi sanoi...

Hyvänen aika, kevyttuotteet aiotaan pistää tiukkaan syyniin!

Jo on aikakin. Helsinkiläinen tiedekirjailija Anne Kuorsalo kirjoittaa tuoreessa Aamulehdessä ilmiöstä johon kevyttuotteet ovat johtaneet: nykyisiä ruokailutapoja on verrattavissa jo laiduntamiseen, sillä ihmiset ovat ruvenneet syömään lehmien tapaan jatkuvasti. Suu käy koko ajan.

Minun kokemukseni mukaan kevyttuotteet nimenomaan houkuttelevat syömään jatkuvasti. Jogurtti jossa on 0% rasvaa ei suinkaan ole kaloriton. Sitä ostetaan laatikoittain ja otetaan välipalaksi joka toinen tunti, sillä tavalla vaan petkuttaa itseään! Sillä jogurttipurkin jälkeen tulee hetimiten kova nälkä ja eihän sitä ihminen kauaa pärjää nälkäisenä, syödään sitten voileipiä ja makkara toisessa kädessä ja olut toisessa mennään telkkarin ääreen makaamaan. Kevennetyistä juustoista ei tule kuin paha mieli. Kevyttuotteita markkinoidaan painohallinnan apuvälineinä, tämä on valetta. Ei ne mitään auta painonhallinnassa. Ihan aiheellinen kirjoitus taas Cristeriltä.

Mökkihöperö

sunnuntai, helmikuu 17, 2008 1:09:00 AM

Anonyymi sanoi...

Miksi tätä enää pitää tutkia selvää asiaa?

Maallikko

sunnuntai, helmikuu 17, 2008 9:59:00 AM

peeÄR - mies sanoi...

Heipä Urheilija;)

Mistä saat tänä päivänä KUNNON RUOKAA?

Maito on homogenoitua, siat kasvatetaan viljasioiksi, kalat ruokitaan 'pullasoseella' etc.

Totean vain, että kevyt-tuotteet ovat lisäaineita täynnään ja KUNNON RUOKAA - käsittelemätöntä - ei löydy.

Tältä pohjalta:)

sunnuntai, helmikuu 17, 2008 10:21:00 AM

Henkka sanoi...

Tässä vielä linkki tuohon mainittuun Anne Kuorsalon artikkeliin Aamulehdessä 16.2.2008.

http://www.aamulehti.fi/sunnuntai/teema/asiat_kolumnit/annekuorsalo/6545801.shtml

-Henkka

sunnuntai, helmikuu 17, 2008 10:47:00 AM

Blogger veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoisia kommentteja on tullut!

Mökkihöperö, minäkin pidän hyvänä asiana, että kevyttuotteita tutkitaan tarkemmin. Tarjositte hauskan lauseen tyypillisistä ruokailutottumuksistamme, verraten meitä laiduntaviin lemmiin. Olen lukenut tuon Anne Kuorsalon kolumnin Aamulehdessä, saatuaani Henkka -nimimerkiltä siitä linkkivihjeen. Mökkihöperön kokemus kevyttuotteista ei ole kovin hyvä - ne eivät pidä nälkää.

Maallikon mielestä on turha tutkia tällaista selvää asiaa. Siltähän se saattaakin kuulostaa, mutta tieteessä haetaan vastauksia ja vahvistusta myös päivänselviin asioihin. Minun mielestäni on tosi hyvä, että tämä asia selvitetään perusteellisesti.

PeeÄr-mies ei löydä kunnan ruokaa mistään. Onhan se niinkin. Ravintomme tuotantomenetelmät ovat kokeneet melkoisia mullistuksia viime vuosikymmeninä.

sunnuntai, helmikuu 17, 2008 11:58:00 AM

P sanoi...

Kyllä sitä kunnan ruokaa löytyy. Luomumaito ei ole homogenoitua, ja kalakauppialta saa kyllä kasvattamatonakin kalaa. Luomulihaa juoksentele metsässä (ja ihan kasvatettuaakin sellaista saa kyllä, jos ei ihan siitä lähi- siivasta, niin ainakin kauppahallityyppisistä paikoista. Mikään ei myöskään estä tilaamasta luomutilalta vaikka kokonaista lammasta jonka sitten laittaa pakastimeensa. Kalaakin voi muuten pakastaa.)

Mutta tietysti, jos on sitä mieltä, että sitä terveellistä ja kunnollista ruokaa pitäisi saada yhtä helposti kuin einespaketteja, niin eihän se tietenkään niin onnistu. Terveellisen, ravitsevan ruoan eteen on maailman sivu jouduttu näkemään vähän vaivaa.

P

maanantai, helmikuu 18, 2008 8:09:00 AM

Anonyymi sanoi...

Lihan ostaminen tiloilta on tehty todella hankalaksi, jopa mahdottomaksi.

Meillä kasvatetaan lamapaita ja karitsat myydään isoon teurastamoon (koska pieniä teurastamoita ei enää ole!).

Ko teurastamo lopetti tuottajapalautuksen jo monta vuotta sitten ja sehän tarkoittaa sitä, ettei "virallista" lihaa saa takaisin sieltä teurastamolta.

Tilalla itse teurastettua lihaa saa syödä vain tilan oma väki, muut saavat sitten tyytyä marketin kumiankkaan.

Onneksi (meidän kannalata) kuitenkin Eviran "tädit" vielä sallivat meidän itse syödä tuota itse teurastettua laatulihaa.

Harmittaa vain niin vietävästi kun lähes viikottain joutuu sanomaan ihmisille, ettei me voida myydä omaa lihaa, he eivät voi uskoa sitä byrokratian määrää missä me karjatilalliset eletään.

Saakohan muuten maitotilalta enää myydä tilamaitoa??

maanantai, helmikuu 18, 2008 9:46:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen samaa mieltä *p*:'n kanssa, että terveellisen ruoan hankkimiseksi on nähtävä enemmän vaivaa kuin epäterveellisen.

Julkaisen poikkeuksellisesti Anonyymin kommentin. Tilamaitoa myydään muutamilta maatiloilta. Sallisin vapaamman lihan ja viljatuotteiden myynnin suoraan maatiloilta. Olin työmatkalla Bulgariassa joitakin vuosia sitten. Vapaana juoksevia kanoja, kananmunia, käsittelemätöntä maitoa, jogurttia, viljaa, auringonkukan siemeniä siellä myytiin maatiloilta suoraan ja ihmiset olivat tyytyväisiä.

maanantai, helmikuu 18, 2008 11:07:00 AM

jerik sanoi...

Maito on ainoa tuote jota käytän rasvattomista tuotteista, koska paksumpi maito ei yksinkertaisesti enää maistu... muutoin kaikki normaalirasvaista ja allergiatkin pysyy poissa. Ihmissmassa ei tunnu millään uskovan kun kerron heille, että rasvattomat tuotteet lihottaa....

keskiviikko, helmikuu 20, 2008 11:22:00 AM

Supersize Me -koe toistettu Ruotsissa

Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti. Sain myöhään yöllä lyhyen vastauksen tutkijaryhmältä ja täyspitkän version tutkimuksesta liitteenä. Kysykää jos haluatte kopion siitä.

Tutkijaryhmä haluaa korostaa, että sinänsä ongelmana ei tule nähdä pelkästään pikaruoan syöntiä vaan LIALLISTA pikaruoan syöntiä. Itse asiassa hätkähdyttävintä oli todeta, että 18:sta koehenkilöstä peräti 14 kehitti liiallisen pikaruoan syönnin seurauksena patologiset ALT-arvot. Heiltä mitattiin sellaisia maksa-arvoja, joita nähdään pitkällisen alkoholin liikakäytön jälkeen. Erittäin raskauttavaa oli tässä myös liikkumattomuus yhdistettynä "mässäilyyn".

Ajattelemisen aihetta antoi tämäkin tutkimus!

Jos haluat helliä maksaasi, syö silloin kohtuullisia määriä terveellistä ruokaa ja harrasta riittävästi liikuntaa. Jos liikuntaosuus jää vähiin, muista silloin myös vähentää hiilihydraattien osuutta ruokavaliossa. Muuten olet vaarassa lihoa ja sairastua.

Nyt varmaan ymmärrätte miksi minä niin kovasti teille paasaan pika- ja valmisruokien turmiollisuudesta sekä liikkumattomasta elämäntavasta. Ja siitä miten perunat, riisit ja pastat pitää säästää noille urheilijoille.

Liikkukaa enemmän niin saatte nauttia hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita paljon vapaammin.

Muistattekko vielä toimittaja Morgan Spurlockin kokeen jossa hän yhden kuukauden aikana söi mahdollisimman paljon McDonaldsin tarjoamaa pikaruokaa? Kipeäksihän Spurlock tästä tuli. Nyt tämä sama koe on toistettu Ruotsissa. Kahdeksantoista tervettä, hoikkaa ja hyväkuntoista naista ja miestä söi samalla tavalla kuin Spurlock kuukauden ajan. Liikunta oli kokeen aikana kiellettyä. Osallistujien piti nimenomaan pyrkiä mahdollisimman nopeaan lihomiseen.

Miten kävi? Monelle kävi huonosti, mutta yllättäen ei kaikille! Rasva- ja hiilihydraattipitoisella ruokavaliolla saavutettiin noin 6,5 kilon lisäys elopainoon. Kaikki eivät lihonneet yhtä paljon. Joillakin oli jopa vaikeuksia lisätä painoaan ja onnistuivat siinä vain sillä tavalla, että joivat erityisen paljon sokeroituja virvoitusjuomia. Viisi osallistujaa oli nostanut painoaan 15 prosentilla ja yksi osallistuja lihoi peräti 12 kiloa kahdessa viikossa!

Tutkijoiden mielestä lihominen sinänsä oli joillakin osallistujilla huolestuttavan nopeaa, mutta vakavin haitta löytyi kohonneista maksa-arvoista. Jokaisen osallistujan ALAT-arvoja seurattiin ja valitettavasti joillakin (ei kaikilla) osallistujilla nämä ALAT-arvot nousivat niin korkeiksi, että se johti lisätutkimuksiin vakavan maksasairauden poissulkemiseksi. Onneksi ALAT-arvot palautuivat vähitellen normaaleiksi pikaruokakokeen päättymisen jälkeen.

Tutkimuksen johtaja Fredrik Nyström sanoo: "Eräällä osallistujalla maksa-arvot nousivat yhtä korkeiksi kuin sellaisilla potilailla, joille joudutaan harkitsemaan maksansiirtoa".

Tutkijoiden mielestä hälyttävän korkeat maksa-arvot ja paha lihominen johtui pääosin ruoan sisältämistä hiilihydraateista, ei niinkään ruoan sisältämästä rasvasta. Tohtori Nyströmin mukaan tämä koe osoitti myös sen asian todeksi, että jotkut ihmiset eivät millään liho. Parikin osallistujaa teki kaikkensa lihottaakseen itsensä, mutta epäonnistuivat. Toisaalta eräs osallistuja, joka väitti lihomisvaaran olevan olematon hänen kohdallaan, lihoi kokeen aikana 15 prosenttia.

Omana mielipiteenäni ilmoitan, että tätä koetta missä syötte mahdollisimman paljon pikaruokaa ja juotte makeita virvoitusjuomia, teidän ei tarvitse toistaa. Tehkää sen sijaan tällainen koe: Jättäkää kuukauden ajaksi pois ruokalautaselta perunat, pasta ja riisi sekä välttäkää sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käyttöä. Lisätkää liikuntapanoksenne kaksinkertaiseksi. Miltä kuukauden jälkeen tuntuu?

Löytyykö 18 vapaaehtoista koehenkilöä tohtori Sundqvistin kokeeseen? Lisäohjeita saatte pyydettäessä.

Lähteet: [Uppsala Nya Tidning, 14.2.2008](#) ja

Stergios Kechagias, Åsa Ernersson, Olof Dahlqvist, Peter Lundberg, Torbjörn Lindström, and Fredrik H Nystrom. Fast food based hyper-alimentation can induce rapid and profound elevation of serum alanine aminotransferase in healthy subjects. [Gut 2008 0: 200713179](#)

Jari sanoi...

Tuossapa hieman pohdittavaa kaloriteorian ehdottomille kannattajille...

torstai, helmikuu 14, 2008 12:20:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ilmoittaudun kokeeseen. Milloin koe alkaa?

Mökkihöperö

torstai, helmikuu 14, 2008 12:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Mökkihöperö!

Heh! Ilmoittelen sitten myöhemmin jos tämä koe toteutetaan. Pistän nimimerkkisi listalle. Koska minulla ei ole yhteystietojasi, pyydän sinua seuraamaan blogiani.

torstai, helmikuu 14, 2008 12:53:00 PM

westie sanoi...

Hienoä että tutkimus tehtiin; tässä olisi pähkinää purtavaksi esim. henkilöille joiden mielestä painonhallinnan kolme pahinta ongelmaa ovat rasva, rasva ja rasva. ;)

Täytyy uutisointia kritisoida sen verran että ainakin jutun alussa syytetään hampurilaisia ja pikaruokaa yleensä mutta kyllä tärkeimmät syylliset tutkimuksessa havaittuihin seuraamuksiin ovat sokeripitoiset juomat ja ranskalaiset perunat. Nämä kun jättää väliin voi pikaruokaravintolassakin (riippuu tietysti ravintolasta) syödä ihan hyvän ja terveellisistä aineksista kootun pika-aterian.

torstai, helmikuu 14, 2008 1:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoinen huomio Westieltä, että hampurilaiset sinänsä eivät ole ongelman aiheuttajia. Voin tuon ajatuksen hyväksyä.

Tässä tulemme aika lähelle "virallista" käsitystä terveellisen ruokavalion koostumuksesta. Rasvan ja hiilihydraatin yhdistelmää pidetään vahingollisena. Ja pääpaino on arvioinnissa nimenomaan noissa rasvoissa. Rasvoja pitäisi vähentää.

Murretaan nyt ennakkoluuloja oikein rohkeasti: Mitä jos terveys löytyy kunnan rasvoista, mutta vähemmistä hiilihydraateista?

Mitä tukea löytyy tieteellisistä tutkimuksista, että nimenomaan hiilihydraatit vahingoittavat terveyttämme?

torstai, helmikuu 14, 2008 1:56:00 PM

Kirsi Myllyniemi sanoi...

Christer, mihin tutkijat perustavat käsityksensä siitä, että maksa-arvojen kohoaminen johtui hiilihydraateista? Onko ruotsalainen mäkkäriruoka todella niin hiilihydraattipitoista verrattuna tavallisen ruotsalaisen arkiruokaan?

Muuten: Spurlog söi pelkkää mäkkäriruokaa ja otti aina super sizen, kun sitä tarjottiin.

torstai, helmikuu 14, 2008 3:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Todella hyvä kysymys, Kirsi! Se perustuu tähän:

Sugar (mono- and disaccharides) intake during week three correlated with the maximal ALT/baseline ALT-ratio ($r=0.62$, $p=0.006$).

Eli, suomeksi, sokereiden ja ALAT-arvojen välillä oli selvä korrelaatio. Mitä enemmän sokeria ruoassa, sitä enemmän nousi tuo maksa-arvo.

Oma arvioni on, että hampurilaisen sisältämä vaalea leipä ja runsas virvoitusjuomien käyttö on syynä hiilihydraattialtistukseen, joka sitten näkyy maksa-arvojen suurentumisena. Löytyy runsaasti tutkimustietoa miten hiilihydraatit + rasva nostavat voimakkaasti triglyseridejä. Käsittääkseni näitä triglyseridejä muodostuu runsain määrin juuri maksassa.

Olen ottanut yhteyttä tutkijoihin, mutta en vielä ole saanut vastausta.

torstai, helmikuu 14, 2008 4:14:00 PM

Anonyymi sanoi...

"jotkut ihmiset eivät millään liho" Tähän on ilmeisesti syynä imeytymishäiriö, esim. keliakia.
-EinoL-

torstai, helmikuu 14, 2008 6:32:00 PM

Matti sanoi...

Taalla Englannissa tuo laakari Nystromin Super Size Me uusintakoe on herattanut aika pienta mediakohua. Joissakin lehdissa on jotain juttua tuosta uudesta kokeesta. Lehdet kirjoittavat: "Interestingly, in the Swedish experiment, while the liver readings got steadily worse until the third week, they then took a turn for the better. The liver, it would seem, adapts. Cholesterol, meanwhile, was hardly affected."

"Before-and-after measurements show a ballooning of the students' weight, waist, fat, and liver enzymes. On average, the students gained 14 pounds, added 2.6 inches to their waistline, and padded their body fat percentage by 3.7% during the study."

Matti

torstai, helmikuu 14, 2008 9:20:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mukava tietää, että Englannissa asti luetaan vaatimatonta blogiani.

torstai, helmikuu 14, 2008 10:31:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

EinoL ihmettelee miksi jotkut ihmiset eivät millään liho. Keliakia voi tosiaan olla yksi harvinainen syy tähän. Toinen syy voi olla tavallista nopeampi aineenvaihdunta. Tätä esiintyy mm. kilpirauhasen ylitoiminnasta kärsivillä, mutta myös urheilijoilla on usein vilkas perusaineenvaihdunta. Näyttäisi myös siltä, että tyroksiinin lisäksi olisi toinen tärkeä hormoni mukana pelissä, eli insuliini. Sellaiset henkilöt, joilla on tavallista korkeampi insuliinivaste, lihovat herkemmin.

Ei näistä mekanismeista taida olla täyttä ymmärrystä, mutta kokemus on osoittanut, että taipumus lihomiseen todellakin on yksilöllistä.

torstai, helmikuu 14, 2008 11:43:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sain myöhään yöllä lyhyen vastauksen tutkijaryhmältä ja täyspitkän version tutkimuksesta liitteenä. Kysykää jos haluatte kopion siitä.

Tutkijaryhmä haluaa korostaa, että sinänsä ongelmana ei tule nähdä pelkästään pikaruuan syöntiä vaan LIALLISTA pikaruuan syöntiä. Itse asiassa hätkähdyttävintä oli todeta, että 18:sta koehenkilöstä peräti 14 kehitti liiallisen pikaruuan syönnin seurauksena patologiset ALT-arvot. Heiltä mitattiin sellaisia maksa-arvoja, joita nähdään pitkällisen alkoholin liikakäytön jälkeen. Erittäin raskauttavaa oli tässä myös liikkumattomuus yhdistettynä "mässäilyyn".

Ajattelemisen aihetta antoi tämäkin tutkimus!

Jos haluat helliä maksaasi, syö silloin kohtuullisia määriä terveellistä ruokaa ja harrasta riittävästi liikuntaa. Jos liikuntaosuus jää vähiin, muista silloin myös vähentää hiilihydraattien osuutta ruokavaliossa. Muuten olet vaarassa lihoa ja sairastua.

Nyt varmaan ymmärrätte miksi minä niin kovasti teille paasaan pika- ja valmisruokien turmiollisuudesta sekä liikkumattomasta elämäntavasta. Ja siitä miten perunat, riisit ja pastat pitää säästää noille urheilijoille.

Liikkukaa enemmän niin saatte nauttia hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita paljon vapaammin.

perjantai, helmikuu 15, 2008 1:21:00 AM

Kirsi Myllyniemi sanoi...

Mutta Christer, tuossa puhutaan vain hiilihydraateista. Entä ne rasvat, eivätkö ne tässä tutkimuksessa nostaneet alat-arvoja?

perjantai, helmikuu 15, 2008 9:32:00 AM

westie sanoi...

Lainaus full tekstistä:

"Indeed, when examining the relationship of the increase in ALT to intake of different nutrients, fat intake was unrelated to increase in ALT while sugar and carbohydrate intake at week 3 clearly related to the ALT increase."

Ei kai sitä voi tämän suurempaa sanoa mitä tutkimuksessa on havaittu...

Tämä sinänsä ei ole yllätys vaan tämä tulos tukee sitä fysiologista tietoa jota meillä on kulutukseen (=tarpeeseen) nähden liiallisen hiilihydraatin nauttimisesta.

perjantai, helmikuu 15, 2008 9:43:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kirsille tiedoksi, että Karppifoorumilta löytyy tarkka selitys miten rasvat ja hiilarit käyttäytyvät elimistössä ja mitkä aineet sitä maksaa rasittavat.

Toivottavasti Karppi-sana ei anna aiheutta olla julkaisematta tätä viestiä :-)

Aino

perjantai, helmikuu 15, 2008 10:00:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kyllä näyttää Kirsille olevan ihan mahdotonta uskoa, että haittavaikutukset liittyvät hiilareihin eikä rasvaan, kun tuota pitää oikein jankata.

Itse sain maksa-arvot kuntoon juuri rajusti hiilareita karsimalla sekä lisäämällä inhaa eläinrasvaa. Vaikka eihän yksittäisen ihmisen kokemuksilla ole mitään merkitystä...

BTW, se supersizing tarkoittaa sitä, että annokseen tulee enemmän ranskalaisia sekä isompi limsa, ei isompaa pihviä.

Mika

perjantai, helmikuu 15, 2008 11:38:00 AM

Jari sanoi...

Muutenkin on ihan yleisesti tiedossa, että suurempi rasvan ja vähäisempi hiilihydraattien määrä pienentää veren rasvapitoisuutta (triglyseridit).

Tilannetta havainnollistaa tämä taulukko, josta näkee 45 eri tutkimuksen tiedot hiilihydraattien ja rasvahappojen vaikutuksesta triglyseridi-arvoon:

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/77/5/1146/T1>

perjantai, helmikuu 15, 2008 2:46:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tämä on mielenkiintoista luettavaa, sillä tässä on todellakin kahden eri koulukunnan käsityksistä kyse. Toisen mielestä hiilihydraatit nostavat maksa-arvoja, toisen mielestä rasvat ovat tähän syyppäänä. Vaikeaa minun on tajuta miten muka hiilihydraatit nostaisivat triglyseridejä. Me lääkärit luotamme sisätautien erikoislääkäri Pertti Mustajokeen enemmän kuin "karppi"-harrastelijoihin. Näin triglyseridit käsityksemme mukaan oikeasti nousevat (ei siis hiilihydraateilla!):

Triglyseridirasvojen määrää suurentavat vyötärölihavuus, runsas alkoholin käyttö ja huonossa tasapainossa oleva diabetes. Monilla ihmisillä on perinnöllinen taipumus veren triglyseridien suurentumiseen, jolloin trilyseridiarvo suurenee herkästi edellä mainituissa tilanteissa. Suurentunut veren triglyseridipitoisuus lisää valtimotaudin vaaraa, mutta ei yhtä voimakkaasti kuin suurentunut kolesteroli.

Veren triglyseridien pitoisuus heittelee hyvin herkästi sen mukaan, kuinka rasvaista ruokaa nautitaan. Rasvaisen aterian jälkeen veressä saattaa olla niin paljon triglyseridejä ja rasvahappoja, että seerumi näyttää samealta rasvaemulsiolta.

Vyötärölihavilla tärkein toimenpide veren triglyseridien pienentämiseksi on laihduttaminen ja painonhallinta. Samoin runsaan alkoholin käytön vähentäminen korjaa veren triglyseridiä. Ravinnolla on myös merkitystä. Samanlainen ruokavalio, jota käytetään veren kolesterolin alentamiseen, vähentää myös veren triglyseridien määrää. Myös kalaöljyt pienentävät triglyseridiarvoa. Jos triglyseridiarvo on hyvin suuri eivätkä edellä mainitut keinot ole riittävästi vaikuttaneet, voidaan käyttää veren triglyserideitä alentavia fibraatti-lääkkeitä.

Lisää voi lukea täältä: <http://www.terveysportti.fi>

Minun käsitykseni mukaan pikaruoan rasva nimenomaan kohottaa maksa-arvoja ja triglyseridejä enemmän kuin hiilihydraatit.

Terveyskeskuslääkäri

perjantai, helmikuu 15, 2008 4:30:00 PM

Jari sanoi...

Kannattaa aina välillä tarkistaa, perustuvatko käsitykset tutkittuun tietoon vai ennakkoluuloihin.

Voi kuulostaa loogiselta, että rasvainen ruoka nostaa veren rasvapitoisuutta, mutta tutkimustieto osoittaa yhdenmukaisesti päinvastaista, kunhan hiilihydraatteja vähennetään samalla.

Laajan ruotsalaisen aineiston mukaan triglyseridiarvo on huomattavasti parempi kuolettavan sydäninfarktin ennustaja kuin kokonaiskolesteroli:

High apolipoprotein B, low apolipoprotein A-I, and improvement in the prediction of fatal myocardial infarction (AMORIS study): a prospective study

Varsinainen data löytyy koko tekstistä, minulta voi pyytää sähköpostitse siitä kopion.

perjantai, helmikuu 15, 2008 4:50:00 PM

westie sanoi...

Todella mukavaa että otat osaa keskusteluun Terveyskeskuslääkäri!

Mustajoen kirjoituksessa puhutaan sekä kohonneista paastotriglyserideistä sekä ruokailun jälkeisestä triglyarvosta. Nämä ovat kaksi eri asiaa.

Ruokailun jälkeen terveellä ihmisellä (kuten ao. tutkimuksessa) parissa tunnissa sekä ruuasta ohutsuoletta imeytynyt rasva että niitä kuljettavat lipoproteiinit, kylomikronit, on "siivottu" pois verenkierrosta; rasvat on varastossa rasvakudoksessa ja kylomikronin jäänteet maksa hoitaa pois.

Kun taas puhutaan paastoarvoista näihin tavallisesti ruuan rasvapitoisuus ei vaikuta vaan korrelaatio löytyy hiilihydraateista.

Näin se tapahtuu: ylimääräinen imeytynyt hiilihydraatti, joka ei mahdu lihaksiin tai maksaan varastoon glykokeeniksi, täytyy saada jonnekin pois verenkierrosta. Se hoidetaan pois maksan kautta rasvahapoiksi ja lopulta triglyinä rasvavarastoon (viskeraalirasvaksi). Jos nautitaan runsaasti sokeria nopeasti, porttilaskimosta maksaan tuleva glukoosi ja erityisesti fruktoosi käynnistää de novo lipogeneesin eli ylimäärä sokerista muutetaan maksan toimesta rasvahapoiksi jotka liitetään glukoosin hapettumisen seurauksena muodostuneeseen glyserolirunkoon, pakataan VLDL lipoproteiiniin ja lähetetään kohti rasvakudosta. Tämä rasvanmuodostus on hidasta ja siksi se näkyy kohonneina paastoarvoina.

perjantai, helmikuu 15, 2008 5:35:00 PM

Thinker sanoi...

"Minun käsitykseni mukaan pikaruoan rasva nimenomaan kohottaa maksa-arvoja ja triglyseridejä enemmän kuin hiilihydraatit."

Minun käsityksen mukaan hiilihydraatit kohottavat painoa nopeiten ja triglyt tulevat kehonrasva varannoista.

sourcena:

"The low TRIG comes from being lean, since most TRIG comes from one's own body fat"

http://www.arthurdevany.com/2007/10/evolutionary_fi_5.html

Suom.

"matala trigly arvo tulee siitä, että on kireässä kunnossa, koska suurin osa triglyistä tulee omista rasvavarannoista"

lauantai, helmikuu 16, 2008 9:14:00 PM

Thinker sanoi...

By Anssi Manninen:

"Siis tiede-lehden juttu oli potaskaa."

www.tiede.fi/keskustelut/viewtopic.php?t=25801

lauantai, helmikuu 16, 2008 9:33:00 PM

westie sanoi...

"Minun käsityksen mukaan hiilihydraatit kohottavat painoa nopeiten ja triglyt tulevat kehonrasva varannoista."

Runsaat hiilihydraatit yhdessä runsaan rasvan kanssa kohottavat painoa nopeiten, mutta se että on rasvaa varastossa ei automaattisesti tarkoita korkeita triglyjä vaan rasvaa pitää olla viskeraaliosastossa eli vatsaontelon sisäisessä rasvakudoksessa. Sinne rasvaa kertyy insuliiniresistenssin seurauksena joka taas johtuu maksan liiallisesta kuormittamisesta hiilihydraateilla.

lauantai, helmikuu 16, 2008 9:35:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen iloinnut vilkkaasta keskustelusta! Kiitos kaikille kommentoijille!

lauantai, helmikuu 16, 2008 11:38:00 PM

P sanoi...

"Minun käsitykseni mukaan pikaruoan rasva nimenomaan kohottaa maksa-arvoja ja triglyseridejä enemmän kuin hiilihydraatit."

Ja mieltäsi et aio muuttaa, vaikka tutkimukset osoittaisivat mitä? Sellainen vaikutelma ainakin tulee.

P

maanantai, helmikuu 18, 2008 8:13:00 AM

Anonyymi sanoi...

Täytyy ihmetellä rasvojen aineenvaihdunnan monimutkaisuutta. Ei voi olettaa että tällainen tavallinen terveyskeskuslääkäri olisi opetuksessa kovin syvällisesti joutunut tuota pohtimaan ja jos kandina ei joutunut perehtymään tuohon osa-alueeseen, on kyllä asiasta yhtä pihalla kuin lumiukko. Töissä on niin kova kiire koko ajan että millään ei ehdi tarpeeksi lukea lääkkeiden kemiasta, taudinmäärityksistä, laboratoriokokeiden tulkinnasta saatikka sitten ravintoaineiden biokemiasta. Tämä on se suurin ongelma. Lääkärinä ei ehdi itse lukea tarpeeksi tutkimustöitä jolloin saa muodostaa käsityksen nykytutkimuksesta asiaa tutkivien asiantuntijoiden avulla. Neuvokaa jokin hyvä biokemian kirja (osaan englantia!!) ja tiedelehtiä mitä kannattaisi kirjastosta kotiin lainata.

Saan sellaisen käsityksen että tohtori Christer Sundqvist ja tässä blogissa kommentoivat eivät oikein usko asiantuntijoiden selvityksiin esimerkiksi kolesterolista, rasvojen vaaroista, kuitujen tärkeydestä jne. Onko näin? Oletteko perehtyneet asiaan paremmin kuin alalla pitkään olleet asiantuntijat. Olen turhaan yrittänyt puolustaa Pertti Mustajokea, jota pidän erityisen pätevänä asiantuntijana täällä Suomessa juuri lihavuuden tutkimisessa. Onko Mustajoki väärässä?

Kiitän kiintoisasta blogista, jota olen useille kollegoille suositellut.

Terveyskeskuslääkäri

maanantai, helmikuu 18, 2008 12:47:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno kommentti Terveyskeskuslääkäriltä. En minäkään ymmärrä rasvojen aineenvaihduntaa. Tunnen muutaman lipiditutkijan, mutta siinä on se ongelma, että en ymmärrä heidän selityksiään.

En osaa neuvoa sinua sopivien kirjojen ja tiedelehtien pariin. American Journal of Clinical Nutrition - tiedelehteä tulee usein luettua. Välillä ymmärränkin jotain. Professori Michael Gurrin kirjaa Lipid Biochemistry on vähän tullut selailtua, vaikuttaa hyvältä. Stryerin Biochemistryn olen joskus tenttinyt.

Blogini lukijoilta saattaa tulla hyviä lukuvihjeitä?

maanantai, helmikuu 18, 2008 1:53:00 PM

westie sanoi...

Hieno ja rohkea kirjoitus Terveyskeskuslääkäri!

"Neuvokaa jokin hyvä biokemian kirja (osaan englantia!!) ja tiedelehtiä mitä kannattaisi kirjastosta kotiin lainata."

Biokemian tai fysiologian kirjaa voi käyttää asioiden tarkistamiseen mutta opiskelun alkuun suosittelen lämpimästi tiedejournalisti Gary Taubesin viime syyskuussa ilmestynyttä kirjaa Good Calories, Bad Calories. Ja jos ei halua ostaa sikaa säkissä, niin voi käydä tutustumassa Taubesin luento Jimmyn Mooren blogin kautta.

Laita googleen hakusanaksi: 72-minute-investment-to-better ja varaa reilu tunti aikaa.

"Tässä blogissa kommentoivat eivät oikein usko asiantuntijoiden selvityksiin esimerkiksi kolesterolista, rasvojen vaaroista, kuitujen tärkeydestä jne. Onko näin?"

Taitaa olla...

"Oletteko perehtyneet asiaan paremmin kuin alalla pitkään olleet asiantuntijat."

Millä mittarilla? Koulutuksella, lukemiseen käytetyllä ajalla, en minä ainakaan ole, mutta tekeekö se omaksumastani tiedosta vähemmän arvokasta; ei mielestäni.

"Onko Mustajoki väärässä?"

On, monissa hyvin tärkeissä asioissa, valitettavasti.

maanantai, helmikuu 18, 2008 1:54:00 PM

Anonyymi sanoi...

Terveyskeskuslääkäri voisi esimerkiksi näpätä hakukoneeseensa sanan "Thincs" ja tulla sivulle Cholesterol Skeptics. Siellä on paljon tietoa aiheesta. Erityisesti minua ovat hauskuuttaneet MD Malcolm Kendrick`in mainiot pakinat!!

san martino

tiistai, helmikuu 19, 2008 3:21:00 PM

westie sanoi...

"Onko Mustajoki väärässä?"

"On, monissa hyvin tärkeissä asioissa, valitettavasti."

Täytyy muuttaa omaa lausuntoa kun tilanteet muuttuu; taitaa olla niin että Mustajoki (myöskään) ei tunne riittävästi maksan roolia energia-aineenvaihdunnassa ymmärtääkseen ruotsalaistutkimuksen tulosta.

Ei kai tässä muu auta kuin toivoa tilanteeseen muutosta jossain vaiheessa; toivottavasti esim. tämä tyypin 2 diabetes tilanne, vaan ei leviä käsiin ennen sitä.

Tietoa asian ratkaisemiseksi on, mutta miten se saavuttaa ne joilla on mahdollista vaikuttaa laajemminkin tilanteeseen??

keskiviikko, helmikuu 20, 2008 12:38:00 PM

[Manuel Uribe laihtuu](#)

*

LUE TÄMÄ JUTTU!!!

Tätä juttua kommentoidaan vilkkaasti.

Meksikolainen Manuel Uribe ei ole kuka tahansa laihduttaja. Hän on Guinnessin ennätyskirjan mukaan maailman lihavin mies. Kaksi vuotta sitten hän painoi pahimmillaan peräti 570 kiloa!

Iltalehti kirjoittaa tänään (13.2.2008), että hän on onnistunut karistamaan painostaan jo peräti 230 kiloa ja vieläpä puolet nopeammin kuin mitä lääkärit olivat ennustaneet. Amerikkalaiset, italialaiset ja meksikolaiset lääkärit ovat auttaneet Uribea laihduttamaan jo kahden vuoden ajan. Hänen ruokavaliotaan on muutettu terveellisemmäksi ja hänelle on kehitelty harjoituksia, jotka hän pystyy toteuttamaan suuresta koostaan ja liikuntavaikeuksistaan huolimatta.

Iltalehti jättää kertomatta yhden olennaisen asian: Miten Manuel Uribe on

laihtunut? Mitä hän on syönyt? Onko hän käyttänyt jotain erityistä dieettiä liikuntaohjelmansa lisäksi?

Minä tiedän! Hys hys! Kerro tästä Iltalehden toimittajalle, Kansanterveyslaitokselle, ravitsemusterapeuteille, lääkäreille, Painonvartijoille! Manuel Uribe on laihtunut Hys hys -dieetillä. Hän on voimakkaasti laskenut hiilihydraatin määrää ruokavaliostaan. Hys hys! Tätä ei saa Suomessa sanoa! Jokuhan voi ruveta matkimaan tätä Hys hys -menetelmää ja silloin ei enää peruna, riisi ja pasta mene yhtä hyvin kaupaksi.

Jos tämä Hys hys -dieetti toimii maailman (entiselle) lihavimmalle miehelle - se toimii myös sinulle. Jätä tänään pois pasta, riisi ja peruna, jos olet ylipainoinen ja haluat laihtua! Tai ryhdy harrastamaan liikuntaa ihan tosissasi (liikuntadieetti nimittäin myös toimii!).

Hys hys -terveisin, Christer Sundqvist (biologi, ravintovalmentaja, filosofian tohtori)

Asiallisia kommentteja saa tulla.

Lähde: Hyvin puutteellinen juttu [Iltalehdessä, 13.2.2008](#)

Thinker sanoi...

Hys hys, Christer lataa kovilla :)

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 12:58:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hyvä juttu. Onko Barry Searsin dieetti sitä sinun suosimaa Hys hys -dieettiä? Silläkö taatusti laihtuu?

Mökkihöperö

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 12:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Samalla sekunnilla on tullut kaksi asiallista kommenttia! Heh!

Thinker, en voi enää olla tästä hiljaa. Minua harmittaa oikein kovasti kun jätetään tahallaan ihan olennainen tieto pois lehtijutusta. Eli tieto siitä mitä tämä sankarilaihduuttaja Meksikosta on syönyt. Ladataan sitten hiljaa tai kovaa - tästä pitää Suomessa puhua. Ja meidän lääkärikunnalle ja ravitsemusterapeuteille pitää saada mielekkäitä työkaluja hoitaa lihavuusongelma kuntoon. Todennäköisesti minulta jää taas muutama "ykkösleirin" luentotilaisuus toteutumatta kun ei uskalleta ottaa tällaista poikaa luennoimaan joka saattaa kritisoida tärkkelyspitoisia ruoka-aineita. No, ei sitä parane jäädä miettimään, vaan sitä miten Suomen lihava kansa tervehtyisi.

Mökkihöperö osuu sillä tavalla oikeaan, että Barry Searsin Zone -dieetillä on ollut merkittävä rooli Manuel Uriben laihtumisessa. Hys hys -dieettini on kuitenkin kaupallisista siteistä vapaa ruokavalio. Siinä kokeillaan hiilihydraattien vähentämistä ja rasvojen ja proteiinien lisäämistä riippumatta siitä mitä joku Sears, Atkins tai Heikkilä neuvoo. Se mikä asiakkaalle sopii - sitä käytetään. Ja vaatimattoman asiakaskuntani parissa (20 hys hys -dieetiläistä, 17 onnistunut pudottamaan painoa, 2 luovuttanut ja 1 jolle hys hys ei sopinut) tätä työtä teen ilman bisneskytköksiä mihinkään suuntaan. Muutama vuosi tunnetun bisnestä tekevän terveysvaikuttajan kanssa avasi silmät havainnoimaan ne kaikkein pimeimmät puolet terveysintoilun parissa harrastetusta rahastuksesta ja röyhkeydestäkin.

Tsemppiä lihavuudesta kärsiville! Kokeilkaa ilmaiseksi: jätä pois peruna, pasta ja riisi. Korvaa nämä runsailla vihanneksilla, voilla, täysrasvaisella maidolla ja maukkailla liha-annoksilla sen terveellisen kalan lisäksi.

Hys hys jatkukoon...

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 1:44:00 PM

Blogger Thinker sanoi...

Olet oikeassa, ei tällaista juttua pitäisi tehdä, että olennainen tieto jätetään pois(ilmeisesti tahallaan...), jatka tällä tiellä niin se palkitsee kenties koko suomen kansaa.

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 3:35:00 PM

PerttiN sanoi...

Eikös sillä dieetillä ole ihan nimikin: Zone. Kyllä sitä saa kokeilla ihan ilmaiseksi. Kirjastosta voi lainata Searsin kirjoja.

Mitä taas Atkinsiin ja Heikkilän Pellinkidieettin tulee, niitäkin sovelletaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Ei tässä tarvitse hyshytellä. Puhutaan vaan asiasta, vähähiilihydraattisesta dieetistä, sen oikealla nimellä.

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 3:36:00 PM

Anonyymi sanoi...

Oikeilla linjoilla on Christer. Hys hys -dieetti on ihan hyvä nimi kattaen kaikki nuo vaihtoehdot, kaupalliset ratkaisut. Ainakin minä painan hätänappulaa jos kuulen mainittavan Atkinsit, Zonet tai varsinkin Heikkilän. Hys hys -juttuja jaksan kuunnella pitempään ja niistä itsekkin innostua. Ehkä jopa riittävän pitkään kiinnostuakseni asiasta niin paljon, että otan asian puheeksi ylipainoisen potilaani kanssa. Tätä ei aina tajuta miten kauhea painolasti tuo Atkins ja varsinkin Heikkilä on meille lääkäreille. Heikkilä puhuu ja varsinkin kirjoittaa niin epätarkasti, että hyvä asia menee täysin hukkaan. Eli, täältä terveyseskuksesta tulee täysi tuki hiilihydraatteja rajoittavalle ruokavaliolle Hys hys -menetelmällä.

Terveyseskuslääkäri

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 4:16:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tutkivat kuulemma asiaa tuolla Iltalehdessä, Thinker. Miten saattoivatkaan "unohtaa" mainita tuosta ruokavaliosta?

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 4:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

PerttiN! Eihän tässä toki mitään akuuttia tarvetta ole hyssytellä asioita sen kummemmin. Olisikohan niin, että hieman kierolla tavalla yritän ujuttaa tämän asian pohdittavaksi ja keskusteluaiheeksi kollegojen, lääkärikunnan ja ravitsemusterapeuttien keskuuteen? Kiero kaveri taidan olla? Tiedän vain omasta kokemuksestani miten äkkiä sitä Terveyseskuslääkäriin mainitsemalla tavalla painaa sitä hätänappulaa kuullessaan näitä isoja ruokaguruja nimeltä mainittuna. Hys hys -dieetti on sopivan arvoituksellinen nimi tälle "kakkosleirin" edustamalle hiilihydraattitietoiselle ruokavaliolle.

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 4:52:00 PM

Jari sanoi...

Tässäpä myös englanniksi pari tarinaa siitä, kuinka tiedotusväline on vahingossa jättänyt kertomatta laihdutusmenetelmästä olennaista tietoa:

Michael R. Eades:

How the media disses low-carb diets

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 4:54:00 PM

biponainen sanoi...

Pitkästä aikaa kävin taas lukemassa juttujasi. Olen aina pitänyt kirjoituksiesi selkeydestä. Meksikolaisen superlahduttajan tarinaa varten olit tehnyt paremman pohjatyön kuin maksua vastaan juttunsa myynyt Iltalehden toimittaja. Selvitit mikä oli hänen ruokavalionsa. Tällaista lisää, KIITOS!!

torstai, helmikuu 14, 2008 12:49:00 AM

PerttiN sanoi...

Kannattaakohan sinun kuitenkaan halveerata lääkärigurujen elämäntaparuokavalioita kutsumalla niitä kaupalliseksi. Tuolla tavalla pilkka osuu nopeasti omaan nilkkaan. Ihan ilmaiseksi noita kirjoja saa kirjastosta.

Julistat, että olet 'kahden leirin' välissä ja valmistaudut ottamaan vastaan iskuja. Tässä on kuitenkin kyse isommista asioista kuin yhden turpaduunarin hipiästä.

Pyörää ei valitettavasti voi keksiä uudelleen.

torstai, helmikuu 14, 2008 9:14:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Mukava kun kävit kommentoimassa Biponainen.

PenttiN, arvostan mielipidettäsi.

torstai, helmikuu 14, 2008 10:54:00 AM

P sanoi...

Minusta hiilihydraattitietoisuus on hyvä termi. Tämä "hyshys" - ruokavalio - no, juttu ei ollut erityisen hauska ensimmäiselläkään kerralla. Kun toistat sitä, annat sen vaikutelman, että joko aliarvoit lukijoitaisi tavattomasti tai sitten haluat lanseerata hh- ruokavalion uudella nimellä omana keksintönäsi.

Ei kannata monimutkaistaa asioita keksimällä uusia ilmaisia silloin, kun niitä ei tarvita.

P

torstai, helmikuu 14, 2008 11:30:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, *p*, hiilihydraattitietoisuus on erittäin hyvä termi. Hys hys -ajatukseni ei ole sinulle kuitenkaan auennut. Puhun hys hys -dieetistä tarkoittaen kaikkia niitä ruokavaliota, joissa rajoitetaan hiilihydraattien saantia. Minulla on tuoreessa muistissa ne keskustelut ravintoasiantuntijoiden kanssa (jääköön nimet mainitsematta!), jolloin pohdimme vakavasti hiilihydraattien rajoittamista ruokavaliosta. Olin silloin itekin sitä mieltä, että hiilihydraattien rajoittaminen on tosi hassua ja sain tuolle ajatukselle runsaasti tukea maamme eturivin ravitsemusasiantuntijoilta.

Sitten minulle tapahtui jotain aivan odottamatonta: Eräs rasvoja ja proteiineja rakastava suomalainen tiedemies (jääköön tässäkin tapauksessa nimi mainitsematta) onnistui ärsyttämään minut siihen pisteeseen saakka, että päätin lukea ne hänen lähettämänsä tutkimusraportit. Ne oli julkaistu sellaisissa tiedelehdissä, joita en ollut tottunut lukemaan. Tarkkaan lukemani tutkimustyöt jäivät muhimaan aivolokeroihini ja samaan aikaan vastaanotolleni hakeutui muutamia sellaisia ihmisiä, jotka halusivat tietää onko heidän noudattamansa vähähiilihydraattinen ruokavalio terveellinen. Syötin heidän ruokapäiväkirjansa tietokoneohjelmaani ja kävin läpi Finelit sun muut tietolähteet. Yhdessä sitten hämmästelimme asiakkaan kanssa, että he syövät itse asiassa hyvin terveellisesti. Jatkoimme yhteistyötä ja totesimme terveellisen ruokavalion johtavan myös laihdutukseen (korkeasta rasvojen ja proteiinien osuudesta huolimatta!). Niin kuin tässä ei olisi ollut jo riittävästi "murheita" virallisterveelliseen maailmankuvaani, sain yllättäen lahjaksi

muutaman hyvin kirjoitetun kirjan aiheesta (jääköön mainitsematta mitkä nämä kirjat olivat). Ne kirjat "kolahtivat". Ne oli kiihkottomasti kirjoitettu ja vakuuttivat minua edelleen siitä, että tässä on löydettävissä joillekin ihmisille jopa koko elämän ajaksi pysyviä terveysarvoja tuova ruokavalio vaihtoehto.

Tällä tiellä olen, en osaa sitä paremmin selitellä.

Lopuksi vielä, että Atkinsin sanan kuuleminen sai minut aiemmin lähes raivon partaalle ja hiilihydraattitietoisuutta pidin tämän VHH-lahkon uutena keksintönä, jotta saataisiin ihmisiä houkuteltua kuvioihin mukaan. Sen takia käytän termiä Hys hys -ruokavalio luennoillani ja teksteissäni. En sen takia, että haen tuolle termille jotain omaa kunniaa, vaan sen takia, että ihmiset kuuntelisivat minua ja lukisivat tekstejäni pitempään. Atkinsilla ärsyttäminen on toinen tie. Se puri minuun, mutta pureeko se kaikkiin?

torstai, helmikuu 14, 2008 12:17:00 PM

Reijo sanoi...

Kysy keneltä tahansa ravitsemusterapeutilta voiko paljon rasvaa ja proteiinia sisältävä ruokavalio olla terveellinen ja saat kuulla että se on epäterveellinen. Eikö heillä ole käytössä samoja ohjelmia kuin sinullakin? Eikö heillä ole pääsyä Fineliin? Ajattelevatko he omilla aivoillaan?

Tämä on hieno blogi!

torstai, helmikuu 14, 2008 6:58:00 PM

Sirkka sanoi...

Ravitsemusterapeuteilla on aivan erinomaiset työvälineet:

Sähköinen ruoka- ja liikuntapäiväkirja HyperFit tarjoaa uutta tekniikkaa ravitsemusneuvonnan tueksi. Yksittäisen elintarvikkeen tiedot, kuten energia-, hiilihydraatti- tai rasvamäärä saadaan helposti selville.

Palvelu on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten työvälineeksi sekä yksilölliseen käyttöön.

Ravitsemusneuvonnassa asiakkaan ruokavalio saadaan tarkasti selvitettyä, neuvonnassa voidaan keskittyä haluttujen muutosten toteuttamiseen. Asiakkaan motivointi helpottuu, kun ruokavalion pienetkin muutokset voidaan havainnollistaa esim. vuositasolla – mitä päivittäin käytetyn kevytmaidon vaihtaminen rasvattomaan maitoon tai perunalastujen vaihto mandariineihin tarkoittaa.

Yksilöllisessä käytössä HyperFitistä saavat apua esimerkiksi diabeetikot, verenpainepotilaat, munuaisten vajaatoiminnasta kärsivät, laihduttajat tai urheilijat. Monipuolisen tietokannan ja selkeän grafiikan ansiosta HyperFit on avain terveellisiin elintapoihin, optimoimaan ravitsemustila sairauksien kohdatessa sekä monien ylipainosta aiheutuvien riskitekijöiden hallintaan.

VTT ja Kuopion yliopisto ovat kehittäneet HyperFit-palvelun TEKESin rahoittamassa hankkeessa. Tuote on lisensoitu Tuulia International Oy:lle. Palvelun taustalla ovat Kansanterveyslaitoksen Fineli-elintarviketietopankin koostumustiedot ja Tuulia International Oy:n viivakooditietokanta.

torstai, helmikuu 14, 2008 7:09:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sirkka vastasi jo Reijolle. Eli, ravitsemusterapeuteilla on hyvät välineet käytössä asiakastyössä.

torstai, helmikuu 14, 2008 7:41:00 PM

P sanoi...

"hiilihydraattitietoisuutta pidin tämän VHH-lahkon uutena keksintönä, jotta saataisiin ihmisiä houkuteltua kuvioihin mukaan."

Okei, no sitten ymmärrän. Minusta hiilihydraattitietoisuus on niin neutraali termi, että en ymmärtänyt sen voivan "nostaa niskakarvoja pystyyn" kenelläkään. Mutta koska tuskin olet ainoa, joka kokee asian noin

(varsinkaan ns. asiantuntijapiireissä), saatat olla oikeassa kun käytät sanaa, jota ei suoraan osata yhdistää VHH:n.

Kiitos kun vastasit niin pitkään ja asiallisesti. On mukava, kun jaksat aina kommentoida kommentteihini. :)

Ravitsemusterapeuteista: heillä on epäilemättä hyvät välineet ja runsaasti tietoa koostaa hyvä ja virallisterveellinen ruokavalio. Pahoin vain pelkään, että useimmat heistä eivät siinä mielessä ajattele omilla aivoillaan, että lukisivat itse tutkimuksia tai kyseenalaistaisivat virallisterveelliset suositukset.

P

perjantai, helmikuu 15, 2008 7:20:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos *p* kun käytit aikaasi ja luit huolellisesti läpi selitykseni! Suorasukaisuuteni on ilmeisesti rasite molemmissa "leireissä". Toisaalta virallisterveellinen "ykkösleiri" pelkää kuollakseen lisää paljastuksia kaikkein hölmöimmistä ajatuskuvioistaan. Toisaalta VHH-porukka, eli "kakkosleiri" pitää mustasukkaisesti kiinni poteroasetelmistaan ja jaksaa minua foorumeissa ahdistella lähes pelleilyn tasolle saakka julkisesti kritisoidessani siellä esiintyvää fanaattisuutta.

Hyvin harva ymmärtää miten vaikeaa/mahdotonta on olla molemmille leireille mieliksi. Se olisi kuitenkin haaveeni, että molemmista leireistä voisimme poimia ne parhaimmat terveystämme edistävät ajatuskuviot esille. Selkeällä suomenkielellä. Rehdisti. Molemmista leireistä lentää lokaa niskaan. Se on sitä leirien välissä elämisen tuskaa.

perjantai, helmikuu 15, 2008 9:00:00 AM

Lihavat syövät epäterveellisesti

**

Norjalaistutkimuksen mukaan sairaalloisesti lihavilla ihmisillä on tapana syödä paljon roskaruokaa, josta puuttuvat vitamiinit ja hivenaineet. Vähäinen hedelmien ja kasvien syönti on tyypillistä näille ihmisille, sanovat tutkijat. Näillä sairaalahoidossa olevilla potilailla oli painoindeksi keskimäärin 47, kun normaalipainon yläraja on 25. Heitä verrattiin normaalipainoisiin verrokkeihin, jotka eivät nauttineet vitamiinivalmisteita purkeista (ihanaa että tällaisiakin ihmisiä löytyy!).

Tulokset olivat varsin hälyttäviä. Lihavien veren B6-, C-, D-, ja E-vitamiinien pitoisuus oli pienempi kuin verrokkien, vaikka lihavat söivät enemmän ruokaa kuin verrokkit.

Vihjeen tarjosi [Matti Tolonen, 11.2.2008](#)

Alkuperäinen tutkimus: Aasheim ET, Hofsø D, Hjelmæsæth J, Birkeland KI and Bøhmer T. Vitamin status in morbidly obese patients: a cross-sectional study. [Am J Clin Nutr 87: 362-369, 2008](#)

Thinker sanoi...

Ei mikään yllätys, jos syö ravinneköyhää ruokaa niin tulos on selkeä.

tiistai, helmikuu 12, 2008 9:24:00 PM

Kalsiumin puute lihaksissa uuvuttaa maratoonarin

*

Maratoonarin juostessa "seinään" noin 35 kilometrin kohdalla (jäljellä vielä 7 km!) on syytä perinteisesti haettu energiapulasta, heikosta tahdonvoimasta ja jossain määrin myös lihakseen kertyneiden kuona-aineiden lisääntymisestä.

Nyt saadaan ihan uusi näkökulma maratoonarin uupumiseen. Amerikan tiedeakatemian julkaisussa PNAS kerrotaan mielenkiintoisesta hiiri- ja ihmiskokeesta. Kun koejärjestelyissä mitattiin erilaisia uupumisen merkkejä havaittiin ehkä varsin odotetustikin, että kalsiumin vuotaminen ulos lihaksista, johti kovaan uupumiseen. Sydämen vajaatoiminnassa on todennäköisesti kyse aivan samasta ilmiöstä kuin maratoonarin uupumisessa.

Tutkijat estivät hiirikokeissa erityisillä lääkeaineilla kalsiumin valumisen ulos lihaksista ja ovat sitä mieltä, että tulevaisuudessa voidaan ehkä ihmisilläkin paremmin hallita tämä kalsiumin vuotaminen ulos lihaksista.

Lähde: [Sveriges Radio, 12.2.2008](#)

Sydänkohtaukset vähentyneet rajusti Italiassa

**

Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska on vuosien varrella kunnioitettavan tomerasti varoittanut tupakoinnin vaaroista: ***Tupakka ei ole tavanomainen kulutushyödyke, vaan sen normaali pitkäaikainen käyttö aiheuttaa joka toisen käyttäjän ennenaikaisen kuoleman. Tupakoinnin on arvioitu aiheuttavan vuosittain noin 5000 kuolemantapausta Suomessa. Mutta kuolleisuus on vain jäävuoren huippu: Sen alapuolella on tavaton määrä muuta sairastuvuutta, terveydenhuollon ja yhteiskunnan kustannuksia sekä inhimillistä kärsimystä.*** Hän saa nyt hienon palkinnon uutterasta työstään tupakkavalistuksen saralla. Äskettäin ilmestyneessä selvityksessä nimittäin italialaistutkijat ovat havainneet tiukentuneiden tupakointikieltojen johtaneen siihen, että peräti 11 prosenttia vähemmän ihmisiä kuolee sydänkohtaukseen. Olen jo pitkään ollut sitä mieltä, että Pohjois-Karjala-projektin tärkeimpiä terveysvaikutuksia oli tupakoinnin vähentyminen.

Tohtori Francesco Forastiere, joka johti tutkimusta, pitää sydänkohtausten merkittävää vähentymistä hyvin tärkeänä asiana. Passiivisen tupakoinnin roolia hän pitää merkittävänä. Nyt kun Italiassa ei vuodesta 2005 lähtien ole saanut tupakoida yleisillä paikoilla, altistuu tupakansavulle niin paljon vähemmän ihmisiä, että se näkyy terveystilastoissa. Hän on sitä mieltä, että Euroopan Unioni voisi olla vielä tiukempi tupakoinnin suhteen.

Tutkimus julkaistiin arvostetussa tiedejulkaisussa Circulation.

Lähde: [Reuters Health, 11.2.2008](#)

Makeutusaineet herättävät tunteita



Suomessa kaikki on hyvin. Keinotekoisesti makeutetut kevyttuotteet ovat terveysviranomaistemme erityisessä suojeluksessa ja elintarvikekaupan suosikki numero 1. Niitä neuvotaan ostamaan ja kyllä niitä hyllykilometreittäin onkin tarjolla. Valistuneet kuluttajat tekevät tietenkin itsenäisiä valintoja, etsien välillä jopa epätoivoisesti luontaisesti makeutettuja ja/tai täysrasvaisia tuotteita *kohtuudella* niitä nauttien.

Maailmalla on toisin. Kevyttuotteista kiistellään. Auttavatko keinomakeutetut kevyttuotteet laihtumaan? Tähän kysymykseen on esitetty esimerkiksi viime päivinä kaksi päinvastaista vastausta:

1. Jos haluaa laihtua, kannattaa kaataa kevyttuotteet viemäriin

Tällaisen päätöksen tekivät Purduen yliopiston psykologit tekemiensä rottakokeiden perusteella. Rotat, jotka söivät kalorittomalla sakariinilla makeutettua jogurttia, söivät tätä jogurttia ja kaikkea muuta ruokaa niin paljon enemmän, että ne myös lihoivat enemmän kuin rotat joiden jogurtti oli makeutettu energiapitoisella glukoosilla. Keinomakeutettu ruoka ei enää luotettavasti kerro, että ruoka sisältää paljon energiaa. Silloin energiansaannin säätely käy vaikeaksi, tutkijat arvelivat. Tutkimuksen julkaisi arvostettu tiedelehti Behavioral Neuroscience.

2. Jos haluaa laihtua, kannattaa syödä aspartaamilla makeutettuja kevyttuotteita

Täysin päinvastaiseen tulokseen päädyttiin arvostetussa tiedelehdessä European Journal of Clinical Nutrition julkaistuissa tutkimuksissa, joiden mukaan keinotekoisesti makeutetut elintarvikkeet tukevat painonpudotusta. Esimerkiksi kahden vuoden ajan seuratussa 168 ylipainoisen naisen ryhmässä aspartaamilla makeutetut ruoat ja juomat edistivät laihtumista ja sen jälkeen myös painon pysymistä alhaalla. Washingtonin yliopiston ravitsemustutkimuskeskuksen johtaja Adam Drewnowski jyrähtää: "Väite, että makeutusaineet aiheuttaisivat lihomista, on vastuutonta rottamallien soveltamista ravitsemusneuvontaan".

Minun luonani on käynyt asiakkaita/ystäviä kertomassa miten kevyttuotteiden syöminen on vaikeuttanut nälänhallintaa ja paino onkin näitä keinomakeutettuja tuotteita nautittaessa noussut, eikä laskenut. Todennäköisesti nämä keinomakeutetut tuotteet sopivat joillekin ihmisille, mutta useimmat ihmiset hyötyvät siitä, että syödään täysrasvaisia elintarvikkeita, joita on luontaisesti makeutettu mahdollisimman vähän. Onko siinä mitään tolkkua jos asiakas erään nimeltä mainitsemattoman ravitsemusterapeutin ohjeistuksen jälkeen tuntee itsensä taas nälkäiseksi tunnin jälkeen? Parempi lienee syödä kunnolla proteiini- ja rasvapitoista ruokaa lautaselta ja kuulostella näläntunnetta vasta 3-4 tuntia ruokailun jälkeen.

Mitä mieltä olet kevyttuotteista?

Lähteet:

Susan E. Swithers ja Terry L. Davidson. [A Role for Sweet Taste: Calorie Predictive Relations in Energy Regulation by Rats \(PDF: 443KB\)](#). Behavioral Neuroscience February 2008, DOI: 10.1037/0735-7044.00.0.000

[Tiede-lehden uutinen, 12.2.2008](#)

P sanoi...

Ilmeisesti ravitsemusneuvonnassa on täysin mahdotonta esittää kysymys: "Miksi ihmisen pitää saada makeaa?" Vastaus on, että ei mistään syystä. Makean syöminen on vain paha tapa. Fiksu ihminen syö sen verran vähän makeaa, että sen vähän voi syödä sitten ihan sokeriherkkuina.

P

tiistai, helmikuu 12, 2008 11:05:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen asiasta täsmälleen samaa mieltä!

tiistai, helmikuu 12, 2008 11:32:00 AM

A.K. sanoi...

Jos syön makeaa, sen pitää olla sokerilla makeutettua. Xylitolkin menettelee. Kysymys on siitä, että makea ei ole osa jokapäiväistä ruokavaliotani.

Keinomakeutuksesta en tykkää ollenkaan.

Voisin joskus kokeilla steviaa, se ei ole keinotekoista...

tiistai, helmikuu 12, 2008 12:49:00 PM

Jari sanoi...

En jaksaisi uskoa, että pieni määrä keinomakeutettuja tuotteita kaataa muuten järkevää laihdutusruokavaliota, mutta joka tapauksessa makeus on ihan tottumuskysymys ja vähempään makeuteen voi totutella. Omaan suuhuni esim. tavallinen maitosuklaa maistuu nykyään ällömakealta kun olen tottunut syömään 85 % tummaa suklaata.

keskiviikko, helmikuu 13, 2008 12:08:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tässä aluosa Minä Olen-lehden artikkelista

Sokeriton, älä edes ajattele sitä!

Ennen joulua Ilta-lehdessä kerrottiin norjalaisesta tutkimuksesta, jonka mukaan mm. huippusuositun Coca-Cola Lightin makeutusaineena käytettävä aspartaami on myrkykky joka tuhoaa aivosoluja. Että se tekee pikkuhiljaa tyhmäksi. Tutkimuksen suorittaja, tutkija Elisabeth Hetle kertoo lopettaneensa kevytjuomien käytön kokonaan.

Norjan luonnontieteellisen ja teknisen yliopiston hyväksymän tutkimuksen mukaan erityisesti lapset ovat vaarassa, sillä aine vaikuttaa tuhoavasti juuri siihen osaan aivoista, jossa oppiminen tapahtuu.

Ruotsalaislehti Aftonbladet kertoi tutkimuksen julkistuksen jälkeen, että amerikkalaisissa tutkimuksessa todettiin jo viisi vuotta sitten aspartaamin ja aivokasvainten lisääntymisen yhteys, mutta rajoituksia ei olla saatu aikaan, vaan aspartaamin käyttö sen kuin yleisty.

Edelleen Ilta-lehden mukaan Coca-Colan Pohjolan johtajan mielestä asiaa on vaikea uskoa todeksi, ja samoilla linjoilla on myös Suomen elintarvikeviraston ylitarkastaja Pirkko Kostamo.

Ohessa lisää väittämiä tuosta, tappavaksi hermomyrkyksi luonnehditusta nollakalorista.

Betty Martini USA:sta kertoo luennoineensa maailman ympäristökonferenssissa aspartaamista, jota markkinoidaan muun muassa nimillä NutraSweet, Equal ja Spoonful. USA:ssa oli ollut multippeliskleroosin ja elimistön lupustaudin epidemia, eikä ollut tietoa siitä mikä myrky niitä oli levittänyt. Betty ilmoitti olevansa paikalla luennoimassa juuri kyseisestä aiheesta. Seuraavassa pääkohtia hänen luennostaan:

- Kun aspartaamin lämpötila kohoaa yli 86 Fahrenheit-asteen (30°C), sen puualkoholi naamioituu formaldehydiksi ja sitten muurahaishapoksi, mikä vuorostaan aiheuttaa aineenvaihdunnallisen happomyrkytyksen (muurahaishappoa on tulimuurahaisen pistossa). Metanolimyrkytys muistuttaa multippeliskleroosia. Tämän vuoksi tehtiin vääriä multippeliskleroosi-diagnooseja. Multippeliskleroosi ei ole tappava tauti, mutta metanolimyrkytys sen sijaan on.

- Mitä tulee elimistön lupustautiin, se rehoittaa lähes yhtä yleisenä kuin multippeliskleroosi ja vaivaa erityisesti Coca-Colan Lightin ja Kevyt-Pepsin juojia. Metanolimyrkytyksen uhrit juovat näitä juomia 3-4 tölkkiä päivässä, jotkut vielä enemmän. Kun uhri sairastuu aspartaamin laukaisemaan elimistön lupustautiin, hän ei yleensä tiedä, että siihen on syytä juuri aspartaami. Uhri jatkaa sen käyttöä joskus niinkin pitkään, että tauti muodostuu hengenvaaralliseksi.

- Kun saamme ihmiset vieroitetuksi aspartaamista, lupuksen oireet tavallisesti häviävät. Valitettavasti tätä tautia ei kuitenkaan voi parantaa. Toisaalta taas niiltä potilailta, joiden on diagnosoitu sairastavan multippeliskleroosia (joka siis itse asiassa on metanolimyrkytystauti) useimmat oireet häviävät. Olemme nähneet tapauksia, joissa näkö jopa kuulokin on palautunut. Tämä koskee myös tinnitusta.

tiistai, helmikuu 19, 2008 8:39:00 PM

Hiilihydraattitietoisuus ehkäisee sokeritautia



Rohkaisevaa tutkimustietoa saadaan harva se viikko hiilihydraatteja rajoittavasta ruokavaliosta. Vähän liikkuvan ihmisen on ilmeisen sopivaa syödä vähemmän hiilihydraattia kuin mitä Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee.

Harvinaisen painavaa näyttöä ravinnon hiilihydraattien vaikutuksesta aikuistyypin sokeritautiin (tyypin 2 diabetekseen) saatiin Harvardin yliopiston johtamasta sairaanhoitajien terveystutkimuksesta (Nurse's Health Study). Se on laajimpia (85 059 naista) ja pitkäaikaisimpia (20 vuotta) meneillään olevia ravitsemukseen liittyviä väestötason tutkimuksia.

Niillä naisilla, jotka söivät vähemmän ja laadultaan parempia hiilihydraatteja (matalampi glykeeminen kuorma) sekä paljon kasvirasvaa, oli pienempi riski sairastua aikuistyypin sokeritautiin. Harvardin yliopiston tutkijaryhmä väittää vastoin yleisiä Suomen diabetesliiton kirjoituksia, että vähemmällä hiilihydraattikuormalla ja runsaalla proteiinin ja rasvan nauttimisella ei suinkaan ole terveyttä vaarantavaa vaikutusta. Päinvastoin tällä hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla voi jopa estää sokeritaudin puhkeamisen. Tämä tutkittu tieto tukee entisestään Amerikan diabetesliiton uudistettuja ruokavaliosuosituksia ja Ruotsin Socialstyrelsenin lausuntoa hiilihydraattitietoisesta ruokavaliosta sopivuudesta diabeetikolle ja lihavuudesta kärsivälle.

Tutkimus julkaistaan arvostetun American Journal of Clinical Nutrition -lehden helmikuun numerossa aivan kuten Kansanterveyslaitoksen raportoima suomalaistutkimus marjojen terveellisyydestä. Tätä isoa diabetestutkimusta en löytänyt vielä Kansanterveyslaitoksen tai Suomen diabetesliiton tiedotteista.

Lähde: Halton TL, Liu S, Manson JE, Hu FB. Low-carbohydrate-diet score and risk of type 2 diabetes in women. [American Journal of Clinical Nutrition 87\(2\): 339-346, 2008](#)

Jari sanoi...

Lainaus YLEn vastaavalta päätoimittajalta Atte Jääskeläiseltä aikanaan saamastani viestistä: "jos ja kun tiedeyhteisössä on jostakin asiasta eriäviä näkemyksiä, Yleisradio ei jätä näitä asioita uutisoimatta, vaan antaa asiakkailleen tasapuolisen kuvan tieteellisistä kiistoista uutisoimalla tutkimustuloksien lisäksi myös niiden kanssa ristiriidassa olevia tutkimustuloksia."

Ravitsemusasioissa tämä lupaus ei toteudu. Vain valtion politiikkaa tukevat tutkimustulokset uutisoidaan.

maanantai, helmikuu 11, 2008 12:01:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hämmästelän Jari kovasti YLEn varovaisuutta ravitsemusasioissa. Jokunen kirje on lähtenyt sinnekin uusista tutkimuslöydöistä sokeritaudin ja lihavuustutkimuksen alalta, jotka tukevat hiilihydrattitietoista ruokavaliota.

Joku on viisaasti sanonut, että Suomeen mahtuu vain yksi totuus kerrallaan. Tällä hetkellä se totuus löytyy hiilihydraateista.

Hiilihydraateista ja niiden vähentämistarpeesta vähän liikkuvilla ihmisillä kirjoitan jutun seuraavaan Juoksija-lehteen. Siitä todennäköisesti taas joku ravintotieteilijä vetää herneen nenäänsä, sillä hiilareiden tarpeista vähän liikkuville on ristiriitaista ja yllättävän vähäistä tutkimustietoa. Paljon liikkuva taatusti hyötyy hiilareista, siitä on runsaasti tutkimustietoa. Olen tarpeeksi nähnyt uupuneita huippu-urheilijoita, jotka monipuolisen hiilihydraattilatauksen avulla taas palautuvat seuraavaa treeniä varten. Tämäkin vakuuttaa minut hiilareiden tarpeesta. Mutta vähän liikkuva on eri tilanteessa. Ja tämä koskee 98% Suomen kansasta. Syömme liikaa hiilihydraatteja.

Tilannetta vähän liikkuvan suhteen voisi ehkä kuvata auton tankkaamisella. Jos tankki on jatkuvasti täynnä (eli autolla ei ole liikuttu), ei voi polttoainetta tankata. Bensa valuu pitkin auton kylkeä ja pahimmillaan se syövyttää (tulehduttaa) auton maalipinnan sekä lihavoittaa bensa-aseman omistajan kukkaroa. Vähän reippaammalla kaasujalalla ajettaessa ja varsinkin joka päivä pitkiä matkoja ajettaessa, autoon pitää nopeaa polttoainetta tankata, muuten meno menee nykiväksi ja saattaa loppua kokonaan drive-in hampurilaispaikan jonossa. Dieseliä (rasvaa) ei pidä urheilulliseen bensa-autoon tankata, meno menee sellaiseksi hitaaksi ja savuttavaksi korröttelyksi. Sen sijaan dieselpolttoainetta (rasvaa ja proteiineja) käyttämään tottuneeseen ja suunniteltuun autoon voi suositella dieseliä. Räjähävä bensiini (sokeri) tekee tuhoa dieselmoottorissa, se saattaa räjähtää (sokerihimo) liian herkästi ja rikkoa moottorin ja sitten tulee kallis korjauslasku. Mahtaako edes vakuutus sellaista korvata? Paljon liikkuva tekee todella vaikeaksi elämänsä jos käyttää pelkästään noita bio-polttoaineita (vegaanitouhut), kunnon tankkauspaikkoja on tosi vähän ja aatteen vuoksi on turha pilata liikunnallista elämäänsä. No joo, tällaista kielihassuttelua voin käyttää luennoillani ja ehkä se myös hyväksytään Juoksija- ja Hymy-lehdessä.

Kiitos kommentista!

maanantai, helmikuu 11, 2008 12:29:00 PM

[Sydänystävällisiä marjoja](#)

Kansanterveyslaitoksen tuoreessa tutkimuksessa marjojen syönti edisti sydämen ja verisuoniston hyvinvointia. Marjojen tai marjavalmisteen nauttiminen näytti muun muassa laskevan verenpainetta.

Tutkimukseen osallistui keski-ikäisiä miehiä ja naisia, joilla oli kohonnut verenpaine tai muita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. He nauttivat kahden kuukauden ajan erilaisia marjoja ja marjamehua (mustaherukoita, mustikoita, puolukoita ja marja-aroniaa sekä kokonaisina marjoina että pyreenä ja mehuna) tai verrokkituotteita. Tutkimuksen alussa ja lopussa koehenkilöiltä mitattiin verenpaine ja heidän veri- ja virtsanäytteistään sydän- ja verisuonitautien riskin ja marjojen käytön merkkiaineita. Marjoista imeytyi verenkiertoon terveyden kannalta suotuisia flavonoideja ja C-vitamiinia.

Marjoja syöneiden ryhmässä verenpaine laski ja ns. "hyvä kolesteroli" (HDL) nousi verrokkiryhmään verrattuna. Lisäksi marjojen syönte vaikutti suotuisasti verihituleiden toimintaan. Marjatuotteita syötiin kaksi annosta eli yhteensä noin 160 grammaa päivässä. Erikoistutkija Iris Erlundin mukaan sitä voi pitää varsin kohtuullisena määränä.

"On todella ilahduttavaa, jos tämän suuruisella marjalisällä voidaan vaikuttaa edullisesti sydämen ja verisuoniston hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tekijöihin", Erlund toteaa. Marjat sisältävät erityisen runsaasti polyfenoleja (flavonoideja) ja juuri nämä saattavat olla terveydelle suotuisia.

"Kotimaiset marjamme ovat runsain ja monipuolisin polyfenolilähde. Lisäksi marjat sisältävät muitakin hyödyllisiä ainesosia, kuten C-vitamiinia ja liukoista kuitua, mutta niissä on vain vähän energiaa ja rasvaa. Kauniin värinsä ja raikkaan makunsa vuoksi marjat tuovat myös vaihtelua ja silmäniloa ruokavalioon. Siksi niitä kannattaa syödä runsaasti, mieluiten päivittäin", Erlund suosittaa.

Satunnaistettuja marjatutkimuksia on ihmisillä tehty hyvin vähän. Nyt saadut tutkimustulokset antavat merkittävää uutta tietoa siitä mihin tekijöihin marjansyönnillä voidaan vaikuttaa.

Tutkimus julkaistaan arvostetun American Journal of Clinical Nutrition -lehden helmikuun numerossa.

Iris Erlund, Raika Koli, Georg Alfthan, Jukka Marniemi, Pauli Puukka, Pirjo Mustonen, Pirjo Mattila, Antti Jula. Favorable effects of berry consumption on platelet function, blood pressure, and HDL cholesterol. [American Journal of Clinical Nutrition 87: 323–331, 2008](#)

Lähde: [Kansanterveyslaitoksen tiedote, 7.2.2008](#)

[Doping-aineet ja kuntoilu](#)

Olin mukana dopingin käyttöä selvitellessä paneeliseminaarissa 6.2.2008 klo 9-17 Säätytalossa, Helsingissä.

Kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallinin pakollisten Kaisa Varis -mainintojen jälkeen päästi itse asiaan, eli hätkähdyttävän yleiseen tavallisten kuntoilijoiden dopingin käyttöön. Voidaan sanoa, että doping todellakin pullistelee takahuoneissamme. Pakkotoisto -foorumilla

tekemänsä kyselyn perusteella sosiologi Tuuli Salospohja sai selville tyypillisen dopingaineiden käyttäjän profiilin:

- asuu kaupungissa
- on alle 30 -vuotias mies (tai yli 30 -vuotias nainen)
- ansaitsee yli 2000 e/kk
- opiskelee tai tekee ahkerasti töitä n. 40 h/vk
- elää useimmiten vakituisessa parisuhteessa
- viettää korostuneen keskiluokkaista elämäntapaa

Miten ihmeessä näitä citykulttuurin puraisemia kuntoilijoita juuri doping voi kiinnostaa?

Dopingaineiden käyttö kilpaurheilun ulkopuolella on laajeneva ilmiö. Enää ei "tavallinen" elämä kiinnostaa. Elämässä pitää olla menoa ja meininkiä! Doping mahdollistaa extreme-ilmiöiden kautta eletyn elämän. Haetaan elämyksiä pop-kulttuurista tutun "music video bodyn" kautta. Jos Madonna jaksaa, jaksan minäkin.

Kuntoilijoiden käyttämät dopingaineet saavat Kaisankin kalpenemaan. Kuntoilijoille kelpaavat rikoslaissa kriminalisoidut dopingaineet. Eihän haittaa vaikka testeissä jäisi kiinni, kuntoilijahan ei urheile aktiivisesti vaan hän elää muokatakseen kehoaan paremmaksi "minulle kaikki heti nyt" -menetelmällä.

Palaan tämän dopingseminaarin antiin seuraavissa kirjoituksissani, mutta miettikääpä tätä:

- **Suomessa on noin 10 000 dopingaineiden väärinkäyttäjää!**
- **Dopinginkäyttäjän arvioidaan kuluttavan aineisiinsa noin 1000 euroa vuodessa.**
- **Järjestäytynyt rikollisuus** ei jätä tätä arviolta 10 miljoonan euron vuotuista rikollista markkina-aluetta harrastelijoille vaan ottaa kaupan haltuunsa.
- **Laittomilla markkinoilla** on runsaasti väärennettyjä valmisteita, jotka muodostavat erittäin suuren terveystorjunnan.
- **Internetin kautta** tilataan yhä enemmän dopingvalmisteita.
- **Internetsivuilla esiintyy ilmoituksia**, joissa annetaan ostajalle takuu tullin varalta, että jos aineet jäävät kiinni tullin haaviin tarkistuksissa, toimittaja lupaa lähettää ilmaiseksi vastaavan tuote-erän!
- **Dopingaineita levitetään erityisen häikäilemättömällä tavalla.**

Anja sanoi...

Minulla oli myös aikomus tulla seuraamaan Tuulin seminaaria. Valitettavasti en sinne töitteni takia päässyt. Harmi.

Aihe on mitä mielenkiintoisin. Minusta on täysin käsittämätöntä, että nuoret - vielä terveet - ihmiset ottavat noin valtavia riskejä terveytensä uhalla. Aineita käytetään summittaisia määriä, lisäksi kaupalla tuetaan rikollista toimintaa.

keskiviikko, helmikuu 06, 2008 11:35:00 PM

P sanoi...

Olisin kuvitellut, että yleisin dopingin käyttäjä olisi joku ns. punaniskajuntti, ei poroporvari. Tulipahan tuokin harhaluulo oikaistua. :)

Voin vielä jotenkin ymmärtää, että ihminen, jolla on mahdollisuus saavuttaa kuolematon maine vaikkapa Olympialaisissa, syyllistyy kiellettyihin aineisiin. Mutta jos ainoa, mitä saavutat, on paremman (?) näköinen kroppa, niin en kyllä ymmärrä.

Taas kerran tuli todistettua, että ihmislajin leimallisin piirre on pohjaton tyhmyys. Miettikää nyt, ihmisellä on kaikkea ja sitten täytyy riskeerata terveytensä, ja minkä vuoksi? For nothing!

Anteeksi kiihtyminen.

P

torstai, helmikuu 07, 2008 7:06:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Anja harmittelee työesteitä ja *p* pieleen mennyttä stereotypiaa dopingin käyttäjästä. Yritän pistää dopingseminaarista lisää tietoa jakeluun lähipäivinä.

sunnuntai, helmikuu 10, 2008 4:35:00 PM

Tiedemies sanoi...

Mielestäni tässä ei ole mitään ihmeellistä eikä oikeastaan edes yllättävää. Se, mikä on ihmeellistä on, että "doping" käsitteenä kytketään aina huijaamiseen ja rikollisuuteen. Ikäänkuin siinä, että kuntoilija käyttää suorituskykyä lisääviä aineita, olisi jotain epärehellistä.

Rikollisuus on mukana kuvioissa tasan yhdestä syystä, ja se on se, ettei näitä aineita saa laillisesti hankittua. Ongelmaksi muodostuu myös se, ettei ihmisillä ole tietoa siitä, millaiset määrät ja mitä aineita ovat vaarallisia. Monesti on jopa niin, että ne laillisesti saatavilla olevat aineet ovat sieltä vaarallisimmasta päästä kun taas monet suhteellisen turvalliset (tai siis kontrolloiduissa oloissa turvalliset) ovat saatavilla vain rikollisten välikäsien kautta.

Minustakin tuo ilmiö on valitettava. Se on valitettava, koska se kertoo, että kulttuurissamme ihan tavallisella pulliaisella on hirvittävät suorituspaineeet ja että työikäisten, suhteellisen nuorten ihmisten on vedettävä itsestään kaikki irti. On ikäänkuin juostava aina vain kovempaa, että pysyisi edes paikallaan.

Yksilöiden syyllistäminen ei paljon hyödytä tässä ja on muutenkin täysin epäreilua.

maanantai, helmikuu 11, 2008 7:55:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tiedemies kirjoittaa viisaita. Sami Paaskosken (Lääkelaitos) esitelmän mukaan ei ollut merkkejä siitä, että suomalaisista apteekeista hankittaisiin lääkkeitä dopingtarkoitukseen. Sen sijaan apteekeista kyllä hankitaan pistosvälineitä (ruiskuja ja neuloja) sekä steriiliä vettä käyttöannosten valmistamiseen. Siinä missä huumeiden ongelmakäyttäjät hankkii muutaman ruiskun ja neulan kerrallaan, dopingin väärinkäyttäjät hankkii muutaman laatikollisen pistosvälineitä. Melkoista kekseliäisyyttä esiintyy kun reseptilääkkeiden maahantuonti joko itselleen tai myyntiin (esim. Virosta) naamioidaan "tyylipuhasta".

maanantai, helmikuu 11, 2008 9:08:00 AM

[Sano Vaasan superleivälle ei!](#)

*

Kotona leivottu leipä pilaantuu nopeasti. Se homehtuu, tulee kuivaksi ja kovettuu. Ennen homehtumistaan kotona leivotun leivän voi kuivattaa ja viedä sitten ulos linnuille syötäväksi. Siitä leivästä ne linnut saavat paljon energiaa ja pulskistuvat niin komeasti.

Toista maata on kaupan leipähyllyjen supertuote: Paahtoleipä. Noora Vanhanen on testannut erilaisia leipiä. Hän osti erilaisia paahtoleipiä, availi pusseja, jotta sisään pääsi

happea ja homeitiöitä, joita huoneilmassa on luonnostaan. Hän varmisti kaikin tavoin, että leivät eivät voisi välttyä pilaantumiselta. Kokeilu paljasti, että paahtoleipä kesti pilaantumatta jopa 3 kuukautta! Vertaa tätä kotona leivottuun, tuoreeseen leipään, joka pilaantuu muutamassa päivässä.

Paahtoleivissä käytetään seuraavia, säilyvyyttä edistäviä aineita:

1. **Emulgointiaineita**, jotka hidastavat leivän kovettumista ja parantavat säilymistä.
2. **Stabilointiaineita**, jotka pitävät leivän tuoreen tuntuksena pidempään.
3. **Happamuudensäätöaineita**, jotka vaikuttavat pH-arvoon hidastaen homeen ilmestymistä leivän pintaan.

Näitä lisäaineita on kaupan leivissä. Ne homehtuvat silti ennemmin tai myöhemmin. Mutta yksi on ylitse kaiken: Vaasan Iso-Paahto. Vaasan veri ei vapise ja Vaasan leipä ei homehdu! Vaasan Iso-Paahdossa oli jotain, mitä muissa leivissä ei ollut: säilöntäainetta E 200. Ja juuri tämä leipä säilyi Noora Vanhasen testeissä homehtumatta ja kovettumatta joulukuusta maaliskuuhun. Hän heitti sen maaliskuussa menemään, koska oli päässyt jujussa selvyteen.

Mitään supermyrkkyä tuo E 200 ei todennäköisesti ole. Sorbiinihappo (E 200) on yleinen säilöntäaine, kosteudensäilyttäjä, joka valmistetaan kemiallisesti tai erotetaan pihlajanmarjoista. Happoa käytetään yleisesti myös kosmetiikassa. Mutta kuka haluaa syödä kuukausia vanhaa leipää? Noora Vanhanen kysyy ihan aiheellisesti.

Kansalaiset! Ryhtykää leipäkapinaan. Vaatikkaa kauppiaaltaanne leipää, joka homehtuu edes viikossa. Käyttäkää kaupassa suurennuslasia. Jos elintarvikkeessa on runsaasti noita moderneja E-vitamiineja (kuten esimerkiksi E 200), jättäkää tuote ostamatta.

Lähde: [Kemikaalicoctail, 5.2.2008](#)

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 ruutu-aikaa 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

LUE TÄMÄ VIELÄ (sitten lopetan, vihdoinkin 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.