

Christerin ravintouutisia numero 30, maaliskuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 30, maaliskuu 2008.....	1
Johdanto	1
Ruokajuttuja ja kunnan laiffia Kuopiossa kesällä - Tule sinäkin!	4
TILAA MINULTA RAVINTO-OPAS NYT EIKÄ 15. PÄIVÄ!	5
Tupakka vie liikunnalla saavutetut hyödyt	6
Isomahaiset japanilaiset laihdutuskuurille	6
Minkä vatsan ympäröimässä voittaa, sen muistikapasiteetissa häviää.....	7
Nykyiset ruokavaliosuositukset sairastuttavat?	7
Paineet nousevat onnettomassa avioliitossa.....	10
Sydän ei tykkää paksusta vyötäröstä.....	11
Polta takassa puita, ei paperia eikä muovia.....	12
Doping on salakavala juttu urheilijalle	15
Sisäliikunnan vaikutus D-vitamiiniin.....	16
Korkea glykeeminen indeksi lisää sairausriskiä	17
Hiilihydraattitietoisuuden Suomen historia	20
Matti Nykänen - liikuntadieetillä hoikaksi!	22
Runner's high - juoksijan taivas	22
Maito on terveysjuoma.....	23
Syö aamiaista - pysy hoikkana ja terveenä!	25

Johdanto

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



**FORUM
DATORUM**

Hiihtäjäpoikani Jan-Eric Sundqvist (19 vuotta). ”Tämä kilpailukausi 2007-2008 meni hienosti. Tuli Suomen mestaruusmitaleita ja sitten tuo hieno reissu Nuorten MM-hiihdoissa Italiassa. Sponsoreille paljon kiitoksia!”



KESKO



FINNSEMENTTI



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



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

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 toimet 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 sapuskat 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 kunnon laiffia Kuopiossa kesällä - Tule sinäkin!

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

Kolmen päivän tehopaketti ravinnosta ja liikunnasta hauskesti 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. 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.fiwww.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 luku oikeudet 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 + 5 euron postimaksu). Hinta- ja laatusuhde on kohdallaan. Uusi versio on ilmestynyt 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

Tupakka vie liikunnalla saavutetut hyödyt

Keuhkosityövän ylivoimaisesti tärkein riskitekijä on pitkäaikainen tupakointi. Tästä on olemassa erittäin selvä A-tason näyttö. Tupakoinnin lopettamisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia:

- verenpaine laskee
- haju- ja makuaisti paranevat
- yskä lievittyy
- keuhkojen toiminta paranee
- unen laatu paranee
- hiilihydraattien aineenvaihdunnassa tapahtuu kohennusta
- veren rasva-arvot parantuvat
- sydäninfarktiin sairastumisen riski vähenee
- aivoinfarktin riski vähenee

Uuden tutkimuksen mukaan tupakointi tuhoaa liikunnan tuomat terveyshyödyt.

Japanilaistutkimuksen perusteella edes yli viiden tunnin viikoittainen harjoittelu ei kompensoi, eli vähennä, tupakojien vaaraa sairastua tai kuolla sepelvaltimotautiin.

Yli viisi tuntia viikossa liikuntaa harrastavat tupakoimattomat kuolivat sepelvaltimotautiin 50-80 prosenttia epätodennäköisemmin kuin 1-2 tuntia liikkuvat, mutta tupakoivia liikunta ei suojannut lainkaan.

Lähde: [Heart 94: 471-475, 2008](#)

Isomahaiset japanilaiset laihdutuskuurille

Tarkistamattoman lehtitiedon mukaan Japanin hallitus panee erityistarkkailuun kaikkien yli 40-vuotiaiden maan kansalaisten vyötärön ympäryksen. Naisten mahanympäryys saa olla korkeintaan 90 senttiä ja miesten 85 senttiä. Jos lukemat ovat korkeammat, on hallituksen määräysten mukaan ryhdyttävä laihdutuskuurille, käytävä lääkärissä ja oltava valmis maksamaan korkeampia vakuutusmaksuja!

Kansalaisten siirryttyä yhä länsimaisempiin ruokavalioihin, mahat ovat kasvaneet ja tämän kehityksen Japanin hallitus haluaa nyt lopettaa kerta kaikkiaan. Japanilaismiehet

painavat tänään kymmenen prosenttia enemmän kuin kymmenen vuotta sitten, naisten paino on noussut samassa ajassa hieman vähemmän eli 6,4 prosenttia. Hanketta arvostelevien mukaan "mahamittaukset" tekevät enemmän vahinkoa kuin hyödyttävät.

Aprillipäivä on niin lähellä, että tällaisiin uutisiin pitää suhtautua varauksella. Voivatko japanilaiset olla ihan tosissaan liikkeellä näin oivallisella terveysteemalla? Lehtitiedon yhteydessä mainittu professori Yoichi Ogushi on olemassa ja hän on ennenkin ollut huolissaan japanilaisten kasvavista vyötärönmitoista. Tämä tukisi sitä käsitystä, että juttu ei ole ihan pelkkää pilaa.

Lähde: Ilta-lehti, 28.3.2008

[Minkä vatsan ympärysmittassa voittaa, sen muistikapasiteetissa häviää](#)

Pohjois-Kalifornialaisia on tutkittu. Heiltä mitattiin 40-45 -vuotiaina vyötärönympäryys ja 30 vuotta myöhemmin arvioitiin samoilta ihmisiltä dementia- tai Alzheimer-riski. Isomahaisimmilla oli lähes kolme kertaa niin suuri riski saada Alzheimer kuin kaikkein kapeavyötäröisimmillä.

Vyötärön ympärysmitta oli jopa tarkempi sairausriskin ennustaja kuin vertaaminen painoindeksiin. Tärkeintä ei ole pelkkä painolukema, vaan missä kohdin on se paikka kehossasi johon painoa kertyy. Vyötärön kohdalla ei ole hyvä kasvattaa painoa (rasvakerrosta).

Aiemmin on voitu osoittaa, että vyötärörasva lisää riskiä saada diabetes, kokea halvaantumisen ja sydäntauti. Nyt kyettiin ensimmäistä kertaa liittämään tähän luetteloon dementia tai Alzheimerin tauti.

Lähde: Reuters Health News, 26.3.2008

[Nykyiset ruokavaliosuositukset sairastuttavat?](#)

Pyydän jo etukäteen anteeksi tätä provosoivaa kirjoitustani. Väitän röyhkeästi, että Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) suositukset vahingoittavat useimpien ihmisten terveyttä. Voit toki pitää minua täydellisenä kaistapäänä, mutta nyt pyydän sinua arvioimaan, pitäisikö meidän tehdä tilanteelle jotakin? Pitäisikö esimerkiksi Suomen Akatemian käynnistää laaja, erittäin kallis ja aikaa vievä koeasetelma missä tutkitaan aiheuttavatko VRN:n suositukset lisääntyntä sairautta? Vai voisimmeko esimerkiksi 20. vuodeksi siirtyä entisaikojen sapsuskoihin takaisin ja tarkistaa pysymmekö paremmin terveenä? Vastakkaista on jo yritetty todistaa vaihtelevalla menestyksellä ja laajoilla selvityksillä, eli sitä on siis yritetty todistaa Suomen kansalle, että syömällä paljon leipää,

perunaa, pastaa ja riisiä sekä vähentämällä rasvankulutusta erityisesti eläinrasvojen suhteen, silloin pysyy terveenä.

Mutta ajatelkaamme sellaista mahdollisuutta, että VRN:n suositukset todellakin nakertavat terveyttämme. Millaisia seurauksia asialla voi olla jos emme reagoi tähän väitteeseen? Yritän tuoda tämän asetelman esille hyvin yksinkertaisella tavalla. Katsokaa seuraavaa taulukkoa:

VÄITE: VRN:n ravitsemussuositukset sairastuttavat kansaa		
Vaihtoehto A	Vaihtoehto B	
Väitteeseen reagoidaan heti	Väitteeseen ei reagoida	
Ihmishenkiä säästyy, diabetes vähenee,	Diabetesepidemia pahenee, lihominen	
KYLLÄ vanhukset ja lapset saavat ravitsevaa	lisääntyy räjähdysmäisesti, inhimillinen	
ruokaa syödäkseen	kärsimys on valtavaa	
Ei mitään hätää, voidaan palata VRN:n	Hieno juttu! VRN oli sittenkin	
EI suosituksiin heti kun suunnanmuutos	oikeassa!	
todettiin turhaksi.		

Mitä tämä yllä oleva taulukko tarkoittaa? Meillä on kaksi vaihtoehtoista ratkaisua (vaihtoehdot A ja B). Me voimme siis reagoida väitteeseen (**vaihtoehto A**) ja esimerkiksi 20 vuodeksi suositella Suomen kansalle, että nyt ei enää syödä VRN:n ravitsemussuositusten mukaisesti. Paraneeko suomalaisten terveys? Me voimme myös **päätää olla reagoimatta väitteeseen, että VRN:n suositukset sairastuttavat kansaa, ja jatkaa nykyisellä linjauksella.** Mitä seurauksia sillä olisi?

Vaihtoehdossa A on mielestäni enemmän järkeä (reagoidaan heti siihen että VRN:n suositukset sairastuttavat kansaa), sillä jos on niin, että **tuot ei pitänytään paikkaansa (Vastaus on EI)**, silloin voidaan rauhallisesti mielin palata takaisin VRN:n suosituksiin. Jos sen sijaan osoittautuu, että **suunnanvaihdos ravitsemuspolitiikassa oli oikea (Vastaus on KYLLÄ)** se näkyy pitkällä tähtäimellä ihmishenkien säästymisenä, diabetes vähenee, ihmiset saavat ravitsevasta ruuasta enemmän puhtia elämään, vanhukset ja lapset ovat virkeämpiä, kansakunta tervehtyy!

Vaihtoehto B on riskialttiimpi minun mielestäni. Jos emme reagoi näihin yleistyneisiin viesteihin, että nykyinen yhä enemmän sairastumme ja lihomme, niin sillä on se ikävä vaikutus tulevaisuuteen (jos väite siis on totta, **KYLLÄ**), että **diabetesepidemia entisestään pahenee, lihominen lisääntyy räjähdysmäisesti, inhimillinen kärsimys on valtavaa, terveydenhoitojärjestelmämme romahtaa.** Jos taas osoittautuu, että **VRN:n suositukset eivät ole sairastuttavia ja me emme reagoineet asiaan millään tavalla, silloinhan voimme vain iloita siitä, että VRN oli sittenkin oikeassa ja palata kiltisti ruotuun taas.**

Aina elämä ei ole näin mustavalkoista, eli absoluuttista totuutta ei löydy asiassa. Mutta kuvittele hetkeksi jos viime vuosikymmeninä noudattamamme ravitsemuspolitiikka ja -suositukset olivatkin askel väärään suuntaan. Me todellakin lisäsimme sairautta tällä politiikalla enemmän kuin tapahtui tervehtymistä. Eikö silloin olisi parempi reagoida tilanteeseen heti? Eikö olisi parempi katsoa mihin suunnanmuutos johtaa (paluu takaisin tuttuun ja turvalliseen perusruokaan ja pois valmisruokien ja hiilihydraatti-ilakoinnin pauloista)?

Minkä vaihtoehdon sinä valitset?

Ei sinun ole pakko minua uskoa ja pyydän anteeksi jos yksinkertaistan asioita liikaa.

Käykäämme rakentavaa keskustelua tästäkin asiasta. Otan sen riskin, että minut leimataan lopullisesti kylähulluksi. Antoisia pohdintahetkiä!
Sami Uusitalo sanoi...

Meitä, jotka olemme huomanneet hiilareiden rajoittamisen edut on onneksi jo jonkin verran. Esim. meikäläisen duunipaikassa useampi on jo kokeillut ja ei ole yhtäkään, joka olisi epäonnistunut. Tulokset ovat musertavia ja puhuvat omasta puolestaan.

Valitettavasti kaikki julkinen ruokailu: päiväkodit, koulut, sairaalat jne. ammentavat ravinto-oppinsa VRN:n yksipuolisesta "vähän rasvaa" uskonkappaleesta.

Toisaalta viimeisten vuosikymmenien aikana on tapahtunut myös positiivisia asioita, kuten kauppojen hedelmätiskien monipuolistuminen.

"Vähän rasvaa"-linja meni Suomen kansalta överiksi. Tämä johti kohtuuttomaan hiilihydraattien määrään, näläntunteen noidankehään ja hirvittävään lihavuusepidemiaan. Kertokaa hyvät ihmiset hiilareiden rajoittamisen tuottamista mahdollisuuksista. Näin säästätte omia veromarkkojanne.

keskiviikko, maaliskuu 26, 2008 12:52:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Sami Uusitalo omaa yksinkertaista ajatuksenkulkuani tukevasta kommentistasi.

Seuraava kommentti voi jo olla ihan toisenlainen. Toivon parasta, pelkään pahimman sorttista röykytystä.

Sami on oivaltanut tärkeän asian:

"Vähän rasvaa"-linja meni Suomen kansalta överiksi. Tämä johti kohtuuttomaan hiilihydraattien määrään, näläntunteen noidankehään ja hirvittävään lihavuusepidemiaan. Kertokaa hyvät ihmiset hiilareiden rajoittamisen tuottamista mahdollisuuksista. Näin säästätte omia veromarkkojanne.

keskiviikko, maaliskuu 26, 2008 1:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minua ilahdutti tuo neljän ruudukon sanoma. Tosi hyvin perusteltu miksi vaihtoehto A on parempi kuin se B-vaihtoehto. Minusta olet oikeilla jäljillä, sillä nykymeno todellakin tekee ihmisistä sairaita. Hiilihydraattien rajoitus on ainakin minua auttanut. Pidä yksinkertainen linjasi. Kun yksinkertaistat asioita joudut varmaan tekemään kaksinverroin töitä sen eteen. Mutta se kannattaa.

Mökkihöperö

keskiviikko, maaliskuu 26, 2008 9:46:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kokeilemisen arvoinen juttu, mutta ikävä kyllä systeemi on nykyään sellainen, että ruokakaupasta on vaikea koota vaihtoehtoa virallisille suosituksille.

Meidät on ajettu niin hyvin systeemiin sisään, että suunnanmuutos voisi olla tuskaisen hidas. Lisäksi taitaa olla niin, että ihmiset ovat jo tulleet tavallaan riippuvaiseksi kaikesta hiilaripitoisesta, kuten karkit ja sipsit ja sellaiset.

Itse liikunnanohjaajana kehotan ihmisiä miettimään mitä suuhunsa pistää ja ottamaan selvää ravinnostaan. Muutos lähtee yleensä siitä, että saa oikeaa tietoa ja uskaltaa kyseenalaistaa omia näkemyksiään.

T: Tommi Lappi

keskiviikko, maaliskuu 26, 2008 9:53:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei taas Mökkihöperö, vakio kommentoijani. Mukava kun sait selvää taulukostani. Pidän taatusti sanomani yksinkertaisena jatkossakin.

Suomessa tarvitaan ravitsemuksen saralla melko iso remontti. Kiva kun remontti on jo omalla kohdallasi alkanut.

Tsemppiä

keskiviikko, maaliskuu 26, 2008 9:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli hienoa lukea selkeä kannanottosi tähän asiaan, Tommi Lappi! Ammattilaisena ymmärrät tilanteen karmeuden. Olen välillä koululaisryhmille ja urheiluryhmille välittänyt seuraavaa yksinkertaista (vähän julmaakin) strategiaa:

- a) Älä osta ruokakaupasta mitään sellaista ruokaa, joka on 10 m säteellä kaupan ulosmenokassasta
- b) konttaa lattialla ja etsi niitä kaikkein terveellisimpiä vaihtoehtoja alahyllyiltä esimerkiksi 11-15 m päässä kassasta
- c) käytä polvisuojuksia mikäli polvet kipeytyvät
- d) sulje korvasi ja silmäsi kaupan tarjouksilta, osta vain sitä mitä olit suunnitellut

Vanhemmat

- e) älkää koskaan jättäkö ainoaksi vaihtoehdoksi kotiin koulusta tuleville lapsillenne mikrossa lämmitettäviä valmisruokapakkauksia
- f) ei koskaan enää karkkia lapsillenne
- g) viisas äiti ja isä kuorii porkkanoita terveellisiksi välipaloiksi
- h) hedelmiä kodin kaikkiin kulhoihin
- i) kokoa perhe riittävän usein ravitsevan kotiruoan ääreen
- j) lapsenne ei koulussa saa täysrasvaista maitoa, voita tai laadukasta täyslihaa. Suo hänelle kotona se nautinto!

keskiviikko, maaliskuu 26, 2008 10:10:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Karkit ja sipsit jäävät lapsilta luonnostaan pois mikäli antaa välillä kokolihaa, kananmunaa, voita tai muuta vastaavaa. Kun näläntunteen noidankehä on katkaistu, ei naposteluun tule enää intohimoja.

torstai, maaliskuu 27, 2008 7:53:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalon kommenttiin on helppo yhtyä. Kasvavalla lapsella on usein nälkä. Kasvu vaatii positiivista energiatasetta. Kun paikkaamme tätä energiavajetta laadukkaalla ruualla lapsi ei tunne tarvetta paikata vajettaan heikompilaatuisilla välipaloilla, jotka herkästi johtavat ylensyöntiin. Erittäin hyvä ilmaisu on tämä käyttämäsi "näläntunteen noidankehän" katkaisu.

torstai, maaliskuu 27, 2008 8:50:00 AM

Paineet nousevat onnettomassa avioliitossa

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan onneton avioliitto näkyi korkeampana verenpaineena. Sen sijaan onnellinen avioliitto alensi verenpainetta. Tutkimukseen

osallistui yli 300 miestä ja naista, joista 204 oli ollut naimisissa vähintään kahdeksan vuotta ja 99 sinkkua. Otoksen ikähaarukka oli 20-68 ikävuoden välillä. Tutkimukseen osallistuneiden verenpainetta mitattiin vuorokauden ajan. Tutkimustulosten mukaan avioliitossa olevien verenpaine oli sinkkujen verenpainetta alhaisempi. Mutta sellaisten henkilöiden, joiden avioliitto on vaikeuksissa, verenpaine oli korkeampi kuin sinkkujen. Korkeaan verenpaineeseen sopii lääkkeeksi myös avioliitto - kunhan se on onnellinen. Tutkimus on julkaistu Annals of Behavioral Medicine tuoreessa numerossa.

Lähde: Verkkouutiset, 24.3.2008

Sydän ei tykkää paksusta vyötäröstä

Vyötärölihavuus on vankistamassa asemaansa nykyihmisen pahimpana terveysriesana. Ranskalais-kanadalainen tutkijaryhmä on äskettäin selvittänyt miten paha riski vyötärölihavuus on sydänterveydelle. Ydinviestinä on, että ns. metabolinen oireyhtymä (MBO), johon vyötärölihavuus myös kuuluu eräänä oireena, on suuri terveysriski ihmiselle.

Kun tutkijaryhmä oikein kaiveli laboratoriotuloksia, niin löytyi vielä toinenkin suuri riskitekijä: **paastonaikaiset veren triglyseridit**. Paasto ei tässä tapauksessa liity millään tavalla pääsiäisen viettoon, vaan kolesteroli- ja sokerikokeet vaativat aina tällaista paastoa ennen verikoetta. Yleensä paasto aloitetaan iltapalan jälkeen noin klo 22. Tämän jälkeen ei syödä mitään ennen verinäytteen ottoa. Joka tapauksessa paastonaikainen veren triglyseridiarvo (fP-Trigly) ennusti yhdessä MBO:n kanssa parhaiten sydäntaudin riskiä. Mitä alhaisempi triglyseridiarvo, sitä pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin.

Triglyseridit ovat sitä tavallista rasvaa, eli maaeläinten läskikudosta. Sitä meidänkin läskiämme. Veren triglyseridien määrää lisäävät hiilihydraattien (!) runsas nauttiminen, rasvainen ruoka ja lihominen. Laihduttaminen ja hiilihydraattien vähentäminen ruoasta pienentävät tehokkaasti veren triglyseridiarvoa. Alkoholilla ei myöskään kannata nauttia. Kalarasvat pienentävät veren triglyseridi-arvoa. Pahin yhdistelmä lienee kovan sokerin ja rasvan syönti samanaikaisesti.

Onko lääkäreitä kuulolla? Hiilihydraattitietoisesti ruokailleet asiakkaani ovat olleet verikokeessa. Säännönmukaisesti LDL-kolesteroli on ikävästi pysynyt samana, HDL-kolesteroli on noussut ja fP-Trigly on laskenut reippaasti. Muutama asiakas epäilee homman mielekkyyttä, sillä onhan kokonaiskolesteroli noussut Hys hys -dieetille siirtymisen jälkeen. Ainoa lohtu siis tuo triglyseridiarvojen reipas parantuminen. Tutkijoiden mielestä se on kuitenkin tärkeä parannus veren lipidiarvoihin. Laihtuminen on kaikilla jatkunut ruoan mukana saatavien hiilihydraattien määrän laskettua ja rasvan määrän noustua. Tämä kuulostaa niin nurinkuriselta. Onko vastaavanlaisesta ilmiöstä kokemusta muilla ihmisillä? Luulisi, että rasvainen ruoka nostaa triglyseridiarvoja. Miten vaarallista on jatkaa Hys hys -dieettiä?

Lyhyt selostus Hys hys -dieetistäni: Asiakkaat eivät syö perunaa, riisiä ja pastaa enää

ollenkaan. Korvaavat nämä ruoka-aineet runsailla vihannesannoksilla. Jotkut syövät leipää ainoastaan aamupalan kanssa. He syövät hiilihydraattitietoisesti. Kukaan ei ole kokonaan jättänyt leipä- ja viljavalmisteita. Rasvaa ei tietoisesti lisätä ruokaan. Kaurapuuroon kuuluu kuitenkin voisilmä. Syödään täysrasvaisia ruoka-aineita sillä ajatuksella, että lihassa ja maidossa luonnostaan oleva rasva ei ole vaaraksi. Vältetään keinotekoisia rasvoja kuten margariinia ja kaikenlaiset kevyttuotteet ovat pannassa. Monet asiakkaat ovat 200-500 kcal kalorivajeessa koko ajan. Väittävät kivenkovaan, että ei ole nälkä! Pakko se kai on uskoa. Sitkeimmät ovat noudattaneet tätä dieettiä jo 3 vuotta. Nuoruusiän painolukemat ovat joillakin tulleet vastaan. Ryhdyin tähän opastustyöhön kovin vastahakoisesti, enkä antanut asiakkailleni aluksi paljon toivoa. Nyt olen asiasta eri mieltä. Neutraali näkemykseni on, että Hys hys -dieetti toimii.

Lähde: Després JP, Lemieux I, Bergeron J, Pibarot P, Mathieu P, Larose E, Rodés-Cabau J, Bertrand OF, Poirier P. Abdominal Obesity and the Metabolic Syndrome: Contribution to Global Cardiometabolic Risk. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 20.3.2008 [julkaistu netissä ennen lehden painoon menemistä]

[Polta takassa puita, ei paperia eikä muovia](#)



Lupasin aikoinaan kun sain tarpeettoman monimutkaisen väitöskirjani valmiiksi, että en enää ikinä kirjoita tai puhu niin monimutkaisesti kuin siinä väitöskirjassani ja väitöstilaisuudessa vuonna 1987. Tätä lupausta olen toteuttanut siitä lähtien. Pahoittelen sitä kun joudut nyt tämän yksinkertaisen julistukseni uhriksi taas kerran. Nyt saat kuulla hyvin yksinkertaisesti esitettynä miksi sinun kannattaa miettiä sitä mitä syöt. Näin pysyt pitempään terveenä, sydän jaksaa työskennellä paremmin ja verisuonet pysyvät hyvässä kunnossa. Ei sinun tarvitse uskoa kaikkea sitä mitä kirjoitan, mutta jos puoliyksikin olen oikeassa, silloin meillä on Suomessakin edessä melkoinen remontti näissä ravintoasioissa. Ruotsissa remontti on jo alkanut. Lue lisää alla jos kiinnostaa!

Meillä on omakotitalossamme varaava takka. Siinä on mukava pitää tulta ja antaa lämmön kulkeutua joka puolelle taloa. Takan lämmittäminen on jäänyt paljolti minun mieluisaksi harrastukseksi ja vaimon suosikkiaiheeksi kun hän haluaa touhujani syystäkin moittia. Niin kovin mielelläni polttaisin siinä takan pesässä kaikki kodin paperijätteet, maitotölkit, tyhjentyneet shampoopullot ym. Näin teenkin joskus silloin kun vaimon silmä välttää. Jos joudun elämään vaimon valvovan silmän alla, poltan vain kuivia puita.

Tästä takan lämmittämisestä on tullut mieleen monta kertaa miten tärkeää on, että me omassa elimistössämme poltamme juuri oikeita ravintoaineita. Valvovan silmän alla (viranomaisohjaus) poltamme takassa juuri oikeita palon lähteitä. Valitettavasti viranomaisohjaus on ravitsemuksemme suhteen pahasti hukassa. Suomen kansa ei tällä hetkellä tiedä mitä takassa pitäisi polttaa. Tutkittuun tietoon nojaavaa ohjeistusta tulkitaan hyvin yksipuolisesti ja sallitaan esimerkiksi, että Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa (VRN) on sellaisia jäseniä joilla on kytköksiä elintarvike- ja lääketeollisuuteen. Nämä kytkökset johtavat siihen, että ravitsemussuositukseen kulkeutuu käsittämättömiä terveyttämme nakertavia ohjeistuksia vain sen takia koska jäsenet valvovat omia etujaan.

Kuten esimerkiksi runsas leivän, perunan, makaronin ja muiden hiilihydraattipitoisten ruoka-aineiden suosiminen sekä rasvan ja proteiinin käytöstä varoittelu. Vähän liikuntaa harrastavalle valtaväestölle tämä aikaansaa tarpeettomia terveysvaurioita lisääntyneen lihavuuden, diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän muodossa. Terveyttämme ylläpitävät eläinperäiset rasvat ja -proteiinit jäävät vähemmälle huomiolle siitä yksinkertaisesta syystä, että kukaan VRN:ssä ei suosi juuri näitä asioita. Leipäviljan puolesta puhujia kyllä riittää ja se myös näkyy suosituksissa. Minulle on henkilökohtaisesti ja julkisestikin hyvin arvovaltaiselta taholta luvattu, että tähän tulee muutos uusittujen kansallisten ravitsemussuosituksen myötä. Ei minun mielestäni ole mitään järkeä antaa taloudellisten kytkösten ohjata ravitsemussuosituksiamme kun yllin kyllin löytyy monipuolisuutta korostavaa tutkittua tietoa alan kirjallisuudesta. Puhalletaanko VRN:n jääviysongelmista kärsivä kokoonpano nurin yhtä tomerasti kuin Ruotsissa, sen näyttää aika. Uskoisin kuitenkin nykyisenlaisen kokoonpanon pystyvän tosi huonosti tutkimusraporttien avoimempaan läpikäyntiin ja itsenäiseen ajatteluun. Pyytäisin suomalaisia äänekkäämmin puolustamaan oikeuttamme saada syödä laitoksissa, kouluissa ja työpaikoilla ravitsevaa suomalaista ruokaa. Kevytlinjaus on onneksi "out" muuallapäin maailmassa. Milloin tämä tunnustetaan Suomessakin?

Takaisin sinne takan äärelle! Jos poltat liian paljon roskia (paperia, muovia, maitotölkkejä) se johtaa siihen, että varaava takka ei kunnolla lämpene ja hormit menevät helpommin tukkoon. Tarvitaan nuohooja (lääkäri, kirurgi) paikalle puhdistamaan hormit ja piippu. Varmin tapa saada takka ikävään kuntoon on polttaa siinä paljon muovia (margariinia). Jos muovia välttämättä pitää polttaa sen pitäisi tapahtua vain tehokkaissa jätteenpolttolaitoksissa (huippu-urheilijat). Roskan polttaminen takassa tuo minulla mieleen roskaruoan syönnin ja pelkän sokerin syönnin. Sokeria voi verrata pelkän paperin polttamiseen. Siitä saa kyllä kunnan roihun aikaiseksi pienen hetken ajaksi, mutta ei sillä varaavaa takkaa lämmitetä. Jos poltat huonosti vetävässä takassa ("harrastat vähän liikuntaa") paljon paperia (sokeria) on vaarana, että hetkeksi saat hyvän ja lämpimän olon takan ääressä, mutta sitten kun paperi on palanut loppuun iskee taas melko pian armoton kylmyys (nälkä). Vaarana on myös, että liiallinen nopeiden hiilihydraattien syönti aiheuttaa tulehduksia ympäri kehoa. Luin äskettäin amerikkalaisesta lääkärilehdestä (JAMA) vuosikymmeniä diabetesta tutkineen professori Robert Ungerin hälyttävän katsauksen. Hänen mukaansa tyyppin 2 diabetes (aikuistyyppin sokeritauti) voi johtua siitä, että tämän sairauden luonne ja hoito on ymmärretty väärin! En lähde tuota kirjoitusta tässä yhteydessä enemmän esittelemään. Kerron vain tämän kokeneen professorin pääviestin Suomen oloihin suhteutettuna (muistakaa lukea professorin koko juttu JAMA:ssa). Suomen Lääkärilehti kommentoi professori Ungerin kirjoitusta mm. näin:

Lihaville insuliiniresistenteille tyyppin 2 diabeetikoille ei pidä määrätä insuliinia, sillä se johtaa rasvan kertymiseen - jota muutenkin liittyy insuliiniresistenssiin. Silloin, kun potilaalla on insuliininpuutos, insuliinia pitää tietenkin antaa. Yli 50 vuotta diabetesta tutkinut professori Roger Unger Teksasin yliopiston Southwestern Medical Centeristä toteaa JAMAssa, että lihaville insuliiniresistenteille tyyppin 2 diabeetikoille insuliinihoito on vasta-aiheinen. Näillä potilailla voi olla hyvinkin runsaasti insuliinia, mutta se ei toimi. - Tilanne on silloin sama, kuin jos nostaisi verenpainepotilaan verenpainetta verenvirtauksen lisäämiseksi, sanoo professori Unger. Insuliiniresistenssi on yhteydessä rasvan kertymiseen maksaan ja lihaksiin. Lisäinsuliini vain lisääsi rasvan määrää. - Sen sijaan pitää vähentää ruoan kalorimäärää ja sitä kautta vähentää insuliinin määrää veressä. Näin insuliinin stimuloima rasvahappojen synteesi vähenee, sanoo professori Unger. Hänen mukaansa painonpudotus voi olla tehokkaampi hoitokeino kuin intensiivihoido.

Professori Unger muistuttaa, että ennen insuliinin keksimistä ainoa hoito diabetekseen oli aliravitseminen. Tyypin 2 diabeetikoiden verensokeritason intensiivinen pudottaminen lääkehoidolla osoittautui vastikään ACCORD-tutkimuksessa niin haitalliseksi, että tutkimus jouduttiin keskeyttämään.

Tyypin 2 diabeetikko ei missään nimessä syö liikaa tyydytettyä rasvaa (josta meitä VRN yms. viranomaistahot ovat varoittaneet vuodesta toiseen). Tosiasiassa Diabetesliiton puusilmäiset ravitsemusterapeutit ja -tutkijat jatkavat vakavasti sairaan diabeetikon nopeutettua saattohoitoa suosittelemalla itsepintaisesti vähän rasvaa ja runsaasti hiilihydraatteja muusta tutkimusnäytöstä piittaamatta. Tämä saattaa tulla monelle yllätyksenä, mutta nykyisten ravitsemussuositusten pohjana olevaa runsasta hiilihydraattialtistusta ja sen aiheuttamia terveysvaikutuksia ei ole missään testattu tieteellisesti! Tähän päädytään Ruotsissa, jossa on käynnistynyt sellainen "veret seisauttava" siivousoperaatio, jossa paljastuu päivä päivältä yhä oudompia asioita. Ruotsalaiset haluavat kerta kaikkiaan saada selville mikä ruokavalio on kaikkein paras diabeetikolle. Luen nykyään Svenska Dagbladet -lehteä ja Dagens Medicin lääkärilehteä suurella innolla. Arkoja asioita nostetaan yleisen edun merkeissä näissä lehdissä esille. Ruotsalaiset ovat näin rohkeita:

Dagens Medicin 19.3.2008: Viranomaiset luottavat vanhentuneeseen tietoon ravinnosta. Meidän pitäisi syödä voita keinotekoisien kovettettujen kasvirasvojen sijaan, kirjoittaa professori Karl Arfors.

Dagens Medicin 17.3.2008: "Riippumaton" ravintoasiantuntija VRN:n tapaisessa neuvottelukunnassa on Wasa-leivän palkkaama konsultti. Hän on ravitsemusneuvottelukunnassa ollut vastuussa leipätuotteita koskevista suosituksista! Asiantuntija mainitaan oikein nimeltä: professori Göran Hallman. Livsmedelsverketin johtaja Inger Andersson ei ole asiaa huomannut. Osoittautui, että suurimmalla osalla ravitsemusneuvottelukunnan jäsenistä oli kytköksiä elintarviketeollisuuteen. Noin 40 elintarvikeyritystä on saanut neuvottelukuntaan oman konsulttinsa. Nimeltä mainitaan seuraavat yritykset: Ica, Nestlé Sverige, Arla Foods ja Scan.

Svenska Dagbladet 14.3.2008: Riippumattomien ravintoasiantuntijoiden etsintä on alkanut. Socialstyrelsenin vastavalittu johtaja sai lentävän lähdön työhönsä. Jääviivongelmien takia hän on potkinut pellolle koko sen asiantuntijaryhmän, jonka piti selvittää mitä ruokaa diabeetikon ja lihavuudesta kärsivän olisi parasta syödä! Osoittautui nimittäin, että elintarviketeollisuuden ja lääketeollisuuden lonkerot ulottuivat syvälle asiantuntijaryhmään.

Minun mielestäni on erittäin vahingollista jos kaikkein vahvimmat elintarvike- ja lääkeyritykset onnistuvat asiantuntijaryhmään ujuttamansa konsultin avulla ajamaan puhtaasti omia etujaan välittämättä yhtään mitään siitä syökö kansa terveellisintä mahdollista ruokaa. Suomessa kaikki on hyvin??? Eihän meillä ole näitä jääviivongelmia???

Nykyiset ravitsemussuosituksemme eivät perustu tieteelliseen näyttöön! Ei löydy sellaisia pitkäaikaistutkimuksia joissa olisi vertailtu mitä tapahtuu ihmisen terveydelle jos valvotusti syödään VRN:n suositusten mukaisesti. Diabetesliiton suosittama runsas tärkkelyksen syönti (leipä, makaroni, puuro, pulla jne.) lihottaa ja huonontaa diabeetikon ennustetta. Jos hän aikoo noudattaa tällaista huippu-urheilijalle sopivaa ruokavaliota, hänen on lisättävä huomattavasti liikuntapanostaan. Hänen on opittava ehkäisemään ennen kaikkea vyötärölihavuutta. Professori Ungerin mielestä erityisesti vatsan alueen rasva on kaiken pahan alku ja juuri tyypin 2 diabeteksessa. Vyötärörasva lisääntyy kun

ihminen syö liikaa tärkkelystä. Ylimääräinen tärkkelys (hiilihydraatin varastomuoto kasviksissa) muuttuu herkästi rasvaksi, jota sitten alkaa kertyä vyötärölle. Lihomme ja sairastumme diabetekseen sen takia koska olemme suuren osan päivästä aterianjälkeisessä korkean verensokerin tilassa. Juuri tästä asiasta tulin vakuuttuneeksi luettuani elintarvikekemisti Saska Tuomasjukan tarpeettoman monimutkaisesti kirjoitetun väitöskirjan. Kävin väitöstilaisuudessa ja vakuutuin siitä, että Saska pystyy myös tavanomaisella kielellä tapahtuvaan kommunikointiin. Diabeetikon rasvasolut tuottavat korkean verensokerin vallitessa haitallisia yhdisteitä, jotka tavallaan aiheuttavat rasvakudokseen tulehdustilan. Tohtori Tolonen on tästä meitä valistanut useaan otteeseen. Tohtori Tolonen puhuu ja kirjoittaa paljon roskaa ja voi olla vaikea hänen markkinaviesteistään erottaa niitä kultajyviä. Rasvakudoksessa hiljaa kytevä tulehdustilan suhteen tohtori Tolonen on kuitenkin aivan oikeassa. Professori Unger mainitsee katsauksessaan oudon ilmiön: Kun lihaville diabeetikoille tehdään ns. pantaleikkaus, joka pakottaa heidät syömään vähemmän ruokaa ja laihtumaan, silloin peräti 73% diabeetikoista tulee oireettomiksi, eli he eivät enää tarvitse diabeteslääkkeitä! Heidän sairautensa on "parantunut". Tämä johtuu paljolti siitä, että tulehtunut rasvakudos kutistuu.

Taas takaisin takan äärelle. Kun pistän takkaan kuivia, isoja koivuklapeja kestää hieman pitempään ennen kuin talo lämpiää. Mutta koivuklapien muututtua hiillokseksi, voin sulkea pellit ja kauttaaltaan lämmenneestä takasta riittää lämpöä vielä seuraavaan aamupäivään asti. Tee näin myös oman elimistösi kanssa. Anna elimistöllesi hitaasti palavaa ruokaa kohtuullisin määrin. Syö reilusti rasvaa tasataksesi niitä verensokerihuippujasi. Vältä helposti sokeristuvia ruokia. Huolehdi siitä, että joka ateriahetkellä on laadukkaita proteiiniä sisältäviä tarjolla. Syö hiilihydraattitietoisesti!

Lähde: Roger H. Unger. Reinventing Type 2 Diabetes. Pathogenesis, Treatment, and Prevention. JAMA 299 (10): 1185-1187, 2008

[Doping on salakavala juttu urheilijalle](#)

Australialais-brittiläinen parivaljakko Petroczi & Aidman on tutkinut dopingin psykologiaa. Aika ihmeellisiä ovat välillä urheilijoiden selitykset kun jäävät kiinni dopingaineiden käytöstä. Milloin on syöty liikaa banaaneja, milloin on joku piilottanut dopingaineita pahaa aavistamattoman urheilijan hammastahnaan, entinen aviomies on laittanut hormonia ruokaan tahallaan tai urheilija on testiä edeltävänä iltana juonut viisi pulloa olutta ja rakastellut neljä kertaa. Edellä mainitut esimerkit ovat mainiosta kirjasta "Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa".

Tohtorit Petroczi ja Aidman ovat sitä mieltä, että vahinkokäryt ovat erittäin harvinaisia ja kaikenlaiset selittelyt turhia. Syytä testeissä kärkehtämiseen pitää kyllä hakea ensisijaisesti suunnitelmallisesta ja päämäärätietoisesta dopingin käytöstä urheilusuorituksen vilpillisessä parantamisessa. Urheilu-uransa aikana asetetaan urheilijalle tavoitteita ja hän pyrkii nämä tavoitteet saavuttamaan. Tutkijat haluavat korostaa tämän tavoite - tulos -rakennelman vievän joitakin urheilijoita harhaan siinä määrin, että urheilijalla kehittyvä epäkypsä ajattelumalli tuloksien saavuttamisessa "hinnalla millä

hyvänsä". Joillakin urheilijoilla kehittyä tällainen dopingille myönteinen suhtautuminen vaikka alunperin oltaisiin puhtaan urheilun kannattajia. Sortuminen vilpillisten menetelmien käyttöön olisi siis koko ajan mukana tässä huippu-urheilijan tavoite - tulos - rakennelmassa, mutta vain harvat (onneksi) sortuvat käyttämään tätä mahdollisuutta hyväksi. Suurin osa urheilijoista on onneksi edelleen ihan puhtain menetelmin liikkeellä.

Mitä haluat urheilullasi saavuttaa ja miten kova on halusi saavuttaa tavoitteesi? Tiedätkö mitä tavoitteen saavuttaminen sinulta edellyttää? Onko sinulla tämän tavoitteen saavuttamiseksi mitään edellytyksiä? Mitä sitten jos tavoite karkaa näköpiiristä, mitä seuraavaksi - dopingaineetko? Tuollaisia kysymyksiä tutkijat haluavat esittää kilpaurheilijoille.

Yksi mahdollinen tapa puuttua tähän dopingongelmaan on tutkijoiden mielestä se, että pelko kiinnijäämisestä seuraisi mukana koko urheilu-uran ajan ja urheilijan tulostavoitteet olisivat siinä määrin realistisia, että houkutus turvautua kiellettyihin menetelmiin olisi mahdollisimman epätodennäköinen. Hyväksyttäisiin oman fyysisen suorituskyvyn rajoitukset ja myönnettäisiin, että mitään oikotietä ei ole huipulle. Nykyään nimittäin liian moni urheilija on halukas käyttämään dopingia eräänlaisena pikaratkaisuna jos voidaan taata, että hän ei voi jäädä kiinni testeissä. Urheilijan omien rajojen etsiminen ilman kemistejä, laboratoriota ja lääkärikuntaa täytyy olla tulevaisuuden urheilussa etusijalla. Erinomaista olisi jos urheilijoiden julkisuuskuvassa korostuisi enemmän urheilun terveystieteelliset, painonhallinta yms. seikat.

Lähde: Petroczi A, Aidman E. Psychological drivers in doping: the life-cycle model of performance enhancement. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 3 (1): 7, 2008

Sisäliikunnan vaikutus D-vitamiiniin

Australiassa aurinko paistaa, mutta moni urheilija harjoittelee sisähallissa. Silloin jää auringon tuoma D-vitamiinilisä saamatta. Tohtori Lovell on tutkinut nuorten voimistelijatyttöjen D-vitamiininsaantia ja näiden D-vitamiinin määrää veressä.

Kahdeksastatoista (18) voimistelijasta peräti viidellätoista (15) oli suosituksia pienemmät D-vitamiinimäärät veressä. Myöskin kalsiumin määrä oli vähissä kolmellatoista (13) urheilijalla.

Tutkija pääättelee, että sisätiloissa harjoitteleva urheilija on vaarassa saada liian vähän D-vitamiinia ja kalsiumia. Pitäisi selvittää urheilijoiden D-vitamiinistatus ja ohjeistaa urheilijaa tekemään järkeviä valintoja ruokapöydässä ja mahdollisesti ottamaan D-vitamiinilisää jos auringossa oleskelu on kovin vähäistä.

Lähde: Lovell G. Vitamin D status of females in an elite gymnastics program. *Clin J Sport Med* 18 (2): 159-161, 2008

Korkea glykeeminen indeksi lisää sairauriskiä

Tässä jutussani tietoa siitä miten ruoka-aineen korkea glykeeminen indeksi (GI) voi lisätä sairauriskiä. GI-arvoilla pystytään tarkemmin määrittelemään, kuinka ruoka-aineet vaikuttavat veren glukoosimääriin. Matalan glykeemisen indeksin elintarvikkeet lisäävät elimistön herkkyyttä insuliinille ja ovat siten terveellisimpiä. Korkean GI:n ruoat nostavat ensin verensokeria, mutta ne aiheuttavat insuliinin vapautumisen vuoksi myös nopean laskun alle normaalien verensokeriarvojen, mikä voi johtaa liian matalaan verensokeriin. Muun muassa vehnäjauhoilla, sokerilla, perunalla, maissilla ja valkoisella riisillä on korkea glykeeminen indeksi. Sen sijaan täysjyvätuotteet, maitotuotteet, omenat, sitrushedelmät, pavut ja marjat ovat matalan GI:n ruokia. Tuoreessa tutkimuskatsauksessa Sydneyn yliopiston tutkijat esittävät, että korkeaksi pyrkivä verensokeri lisää muun muassa 2-tyyppin diabeteksen ja sydänsairauksien riskiä.

Glykeemisellä indeksillä tarkoitetaan ruoka-aineen imeytymisnopeutta verenkiertoon ja vaikutusta verensokerin nousuun. Hiilihydraatteja, jotka hajoavat ja imeytyvät ohutsuolessa ja tuottavat kaikille soluille sokeria pääasiassa glukoosina, kutsutaan imeytyviksi tai glykeemiseksi hiilihydraateiksi. Käyttämällä GI-arvoja voidaan täsmällisemmin määrittellä miten ruoka-aineet vaikuttavat veren glukoosimääriin.

Puhdas glukoosi saa määrittelyssä pisteluvun 100 ja imeytyy nopeimmin sekä vaikuttaa verensokerin nousuun jyrkimmin. Mitä alhaisempi lukema sen hitaammin ruoka-aine nostaa verensokeria. Matalan GI:n ruuat lisäävät elimistön herkkyyttä insuliinille eli ne ovat siis terveellisimpiä (insuliiniherkkyys on insuliiniresistenssin vastakohta). Tutkimalla ravintoaineista julkaistuja GI-luetteloita voidaan tervehdyttää ruokailua. Korkean glykeemisen indeksin omaava elintarvike ei pidä verensokeria pitkään ylhäällä, vaan korkea verensokerin nousu aiheuttaa runsaan insuliinin vapautumisen kautta myös nopean laskun alle normaalien arvojen (4,8-7,8 mmol/l). Tästä seurauksena voi olla liian matala verensokeri, jolloin joudutaan hypoglykemiaan. Sen oireita ovat esimerkiksi kylmähiki, hermostuneisuus, sykkeen nousu, velttous ja poissaolevuus. Jos ihminen syö toistuvasti runsassokerista korkean glykeemisen indeksin omaavaa ruokaa joutuu haima jatkuvasti tuottamaan insuliinia runsaasti. Tämän seurauksena haima uupuu ja sen tuottaman insuliinin teho hiipuu ja esimerkiksi riski sairastua diabetekseen suurenee.

Korkean GI:n tuotteet sisältävät muun muassa vehnäjauhoja, sokeria, perunaa, maissia ja valkoista riisiä. Myös urheilujuomat omaavat korkean GI:n. Matalan GI:n tuotteet pitävät verensokeria yllä pidempään eivätkä nosta sitä liian korkealle. Tällaisia ovat esimerkiksi täysjyväviljatuotteet kuten leipä ja pasta, vähäsokeriset ja vähärasvaiset maitotuotteet, omenat, sitrushedelmät, pavut ja marjat. Tällaiset ruoat pitävät pidempään yllä kylläisyyttä ja auttavat näin painonhallinnassa ja sitä kautta ehkäisevät riskiä sairastua moneen krooniseen tautiin. Matalan GI:n tuotteiksi sanotaan, niitä jotka saavat arvon 55 tai sen alle. Jotkin hedelmät esimerkiksi voivat saada korkean GI -arvon, minkä perusteella se saatettaisiin luokitella "huonoksi" ruoaksi. Hedelmän kokonaishiilihydraattimäärä on kuitenkin pieni, siksi otettiin käyttöön glykeemisen kuorman käsite. Se ottaa huomioon glykeemisen indeksin ohella hiilihydraatin määrän. Ruoalla nautittu rasva ja proteiini vaikuttavat yksittäisen elintarvikkeen glukoosivasteeseen.

Joitakin ruoka-aineita glykeemisine indekseineen:

Korkea glykeeminen indeksi

Glukoosi (100)
Urheilujuoma (95)
Porkkana (90)
Hunaja (87)
Maissihiutaleet (84)
Perunamuusi (83)
Valkoinen leipä (70-76)
Peruna (70-85)
Valkoinen riisi (70)
Mysli (68)
Rusina (68)
Limonadi (68)
Sakkaroozi (65)
Banaani (54-65)
Täysjyväleipä (64-69)
Ruskea riisi (59-60)
Appelsiinimehu (57)
Spagetti (56)

Matala glykeeminen indeksi

Puuro (49)
Ruisleipä (46)
Pasta (45)
Appelsiini (40)
Omena (36-38)
Jogurtti (33)
Linssit (25)
Fruktoosi (20)
Soijapavut (15)

Eri taulukoissa samanimistenkin ruoka-aineiden GI:t voivat poiketa suuresti toisistaan useista eri syistä. Erot elintarvikkeiden koostumuksessa ja valmistusmenetelmissä sekä kasvi- ja viljalajikkeissa vaikuttavat glykeemiseen indeksiin. Indeksien käytössä on monta tulkinnallista ongelmaa ja sen käyttöä ravitsemusneuvonnan lähtökohtana voi pitää ongelmallisena. Sekä kliinisiä tutkimuksia että mittausmenetelmien arviointeja tarvitaan vielä lisää, jotta ymmärrettäisiin, miten glykeemistä indeksiä voidaan soveltaa käytännön ravitsemusneuvonnassa. Tutkimusten mukaan ruokien valinta pelkän GI:n perusteella ei auta laihtumaan paremmin kuin perinteinen vähäenerginen ruokavalio. Vaikka matalan GI:n elintarvikkeet ovat pääsääntöisesti terveellisiä, on joukossa poikkeuksiakin. Ja vastaavasti monissa terveelliseksi luokiteltavissa elintarvikkeissa onkin aika korkea GI. Glykeemisten indeksien erot eri ruoka-aineiden välillä häviävät, kun niitä nautitaan aterian yhteydessä.

Glykeemiseen indeksiin vaikuttavat sellaiset asiat kuin tärkkelyksen määrä, liukoisen kuidun osuus, lajikkeiden erot, hedelmän kypsyysaste, ruoan valmistusmenetelmä, ravintoaineen vesipitoisuus, ravintoaineen rasvan ja proteiinin määrä jne. Joissakin

tutkimuksissa on hitaasti sokeristuvien (matala GI) ruoka-aineiden todettu mm. tasaavan diabeetikoiden sokeritasapainoa ja parantavan veren rasva-arvoja. Hiilihydraattien imeytyminen voi poiketa huomattavasti myös koehenkilöiden välillä. Mitä enemmän hiilihydraatissa on liukenevaa kuitua, sitä alhaisempi GI.

Glykeemisestä indeksistä käytiin vilkasta keskustelua jo 1980-luvun alussa. Silloin yhdysvaltalainen David Jenkins esitti havaintonsa GI:n yhteydestä veren sokeripitoisuu-teen. Nyt GI on populististen dieetikirjojen innoittamana kivunnut uudelleen sekä tiedotusvälineiden että suuren yleisön ravintokeskustelujen kärkiaiheeksi. GI:n rinnalle tuli 1990-luvun lopulla uusi käsite: GL (glycemic load = glykeeminen annos tai kuorma), joka huomioi hiilihydraatin laadun lisäksi myös sen määrän. GL saattaa osoittautua jatkossa GI:tä paremmaksi ruokavalion laadun mittariksi. Meitä varoitetaan tuijottamasta sokeasti pelkästään ruokien GI-arvoja, sillä jonkin ruoka-aineen vaikutus hiilihydraattien aineenvaihduntaan on varsin monimutkainen tapahtuma.

Glykeeminen kuorma kehitettiin Harvardin yliopistossa (USA) ja sai osittain risti-riitaisen vastaanoton. Yllättäen terveellisenä pidetyt peruna, leipä ja riisi joutuivat huonoon valoon erityisesti laihduttajien keskuudessa korkean GL-lukeman takia. Perunan nopeasti imeytyvät hiilihydraatit ovat monissa tutkimuksissa näyttäneet altistavan painonnousulle, diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitaudeille. Tutkimusten ongelmana on kuitenkin ollut se, että niitä ei voi soveltaa suoraan arkipäivän todellisuuteen, jossa syömme ruoka-aineita sekaisin erilaisina yhdistelminä. Monien tutkijoiden mielestä glykeeminen indeksi jää väkisinkin siis keinotekoiseksi mittaukseksi, joka ei välttämättä vastaa todellisuutta. Liikunta antaa paljon anteeksi ja vapauttaa meidät tuijottamasta liikaa siihen mitä syömme.

Yleisesti ottaen korkean glykeemisen indeksin hiilihydraatit nostavat eniten veren insuliinipitoisuuksia. Tasaisen insuliinin tuotannon varmistamiseksi ja hiilihydraattien riittävyden takaamiseksi meidän kannattaa syödä alhaisen glykeemisen indeksin omaavia ruoka-aineita kohtuullisia määriä.

Järkeviä valintoja tehden voi saada glykemiaindeksistä ihan käyttökelpoisen työkalun, osoittavat uusimmat tutkimukset. Glykeemistä indeksiä koskeva tutkimus on vasta alkutekijöissään ja tieto täsmentyneenä lähivuosina.

Tärkein tieto lienee tämä: Kun vältetään korkeaglykeemisiä hiilihydraatteja, veren sokeri pysyy tasaisena ja rasvaa palaa normaalisti. Jos taas syö jatkuvasti ja suuria määriä kerrallaan korkean indeksin ruokia ("roskaruokaa") kuten esimerkiksi muroja, leivonnaisia, makeisia, puhdasta sokeria, silloin veren sokeri hyppälee ylös ja alas melko villisti. Tästä syystä insuliinin tuotanto joutuu luonnottomaan tilaan ja normaali rasvan poltto ei enää onnistukaan.

Tässä kuussa ilmestyneessä katsauksessa osoitetaan selvästi korkean glykeemisen indeksin turmiollisuus. Sydney yliopiston tutkijat näkivät, että korkeaksi pyrkivä verensokeri lisäsi 2-tyyppin diabeteksen riskiä, esiintyi enemmän sydänsairauksia, tuli esille enemmän sappikivitapauksia ja jotkut syöpämuodot lisääntyivät. Matalan glykeemisen indeksin terveysvaikutukset näyttivät australialaisten tutkijoiden mukaan siltä mitä aikaansaadaan runsaalla ravintokuidulla ja täysjyväviljatuotteilla. Tutkijat katselivat tarkemmin 37 erillistä GI- ja GL-tutkimusta. Näihin tutkimuksiin oli osallistunut lähes 2

miljoonaa tervettä miestä ja naista eri puolilta maailmaa. Korkeaan glykeemiseen indeksiin voidaan nyt siis melko varmasti sanoa yhdistyvän erityisesti 2-tyyppin diabetes, sydän- ja verisuonitaudit ja syöpä.

Lähde: Alan W Barclay, Peter Petocz, Joanna McMillan-Price, Victoria M Flood, Tania Prvan, Paul Mitchell och Jennie C Brand-Miller. Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk - a meta-analysis of observational studies. Am J Clin Nutr 87 (3): 627-637, 2008.

Lisätietoa: Christer Sundqvist. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta. E-kirja, 2008

Hiilihydraattitietoisuuden Suomen historia

*

Hiilihydraattitietoinen termin keksijä Varpu Tavi on vapaasti kopioitavassa ja levitettävässä asiakirjassa selostanut miten hiilihydraattitietoisuus rantautui Suomeen. Asiakirja löytyy kokonaisuudessaan (PDF-tiedosto) Hiilaritietoiset -foorumista. Minä innostuin itse käyttämään tätä termiä koska se on niin paljon parempi termi kuin alakarppaus, joka saa useimmat virallisten oppien sokaisemat terveysvaikuttajat painamaan paniikinappulaa. Jos haluan puhua mahdollisimman pitkään terveellisestä ruokavaliosta ja varmistua sanoman häiriöttömästä perillemenosta, käytän termiä Hys hys -ruokavalio.

Tässä ydinkohdat tuosta asiakirjasta:

Hyvällä syyllä voidaan ajatella, että **hiilihydraattitietoisuuden historia Suomessa juontaa juurensa kivikaudelle**. Luolamiesten ruokavalion tutkimusta kuitenkin haittaa se tosiseikka, että siitä voidaan lähinnä esittää vain valistuneita arvauksia. Itse pidän tervejärkisimpänä valistuneena arvauksena olettamusta, että **kivikauden ihminen söi kaikkea mahdollista syötäväksi kelpaavaa vuodenaikojen ja saaliiden mukaan**. On paljon mahdollista, että luonnon vuosittaisen kierron luonnollinen seuraamus oli, että kesäisin syötiin hiilihydraattipitoisempaa ja talvisin rasva- ja proteiinipitoisempaa ruokaa. Alkuperäiskansoilla tavataan usein alkeellista viljelyä, joten sellaistaakin on saattanut esiintyä. Keräilemällä hankittiin ruokavalion täydennykseksi monipuolisesti kasvikunnan tuotteita. Marjojen ja sienten ohella syötäväksi kelpasivat monet lehdet ja juuret. Myös nykyistä laajemmin kasvaneet pähkinälehdot tarjosivat ravintoa, ja on ajateltu ihmisten siirtäneen pähkinäpensaita myös uusille kasvupaikoille.

Uuden ajan Suomessa vähähiilihydraattisen ruokavalion ensimmäinen äänekäs puolestapuhuja oli lääketieteen tohtori Pertti Pakarinen. Hän julkaisi Tri Pakarisen Dieettiohjelman (Otava 1983). Pakarisen opus on hauska ja ohjeet yksinkertaisia. Hänen ohjelmansa on: 1) lopeta toistaiseksi alkoholin käyttö, 2) siirry ketoosiin, 3) pysy ketoosissa. Hän neuvoo, mitä ruokia saa syödä ja mitä ei. Hiilihydraatteja ja myös kaloreita rajoitetaan ankarasti, joten rasvankäytössäkin ollaan varovaisia. Pakarisen dieetti ei siten ole runsasrasvainen.

Toinen suomalainen lääkäripioneeri on Aki Loikkanen. Myös Loikkanen opasti potilaitaan jo 1980-luvulla vähähiilihydraattiseen ruokavalioon. Loikkasen kirja

Sana´Ki - terveydellinen maailmankuva ilmestyi vuonna 1992 (PanSana Oy). Aki Loikkasen ruokavalio-ohjeistus on osa kokonaisvaltaista terveydellistä maailmankuvaa. Hän perustelee sanottavansa biokemialla, ja käsittelee terveyden eri osa-alueet niin yksityiskohtaisesti, että tietouden määrä huimaa lukijaa. Ilmeisesti hänen syvällisyytensä on ollut esteenä sille, että hänestä olisi tullut laajempien ihmisjoukkojen guru. **Loikkasen suosittelen ruokavalio on runsasrasvainen, kohtuuproteiininen ja vähähiilihydraattinen.** Hän kiinnittää myös vakavaa huomiota mikroravinteitten riittävään saantiin. Vuonna 2007 ilmestyi Loikkaselta kattava tietoteos h-limit (PanSana Oy).

Lääkäri Antti Heikkilä on noussut viime vuosina tunnetuimmaksi vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhujaksi. Hän työskenteli aikoinaan Aki Loikkasen kanssa yhteisvastaanotolla, ja on siten **alunperin Loikkasen oppilaita ruokavalioasioissa.** Heikkilä aloitti ravitsemusneuvojen antamisen kirjassaan Elämän paras aika (Rasalas). Teos on kevyellä kädellä kirjoitettu opas ikääntyville naisille. Sen jälkeen ilmestyivät Hyvän olon keittokirjat 1 ja 2 (Rasalas). Hyvän olon keittokirjat ovat lennokkaita, rennosti ja tieteellisistä yksityiskohdista piittaamatta kirjoitettuja keittokirjojen ja pamflettien yhdistelmiä. Tietolähteinään Heikkilällä ovat olleet amerikkalaisten gurujen kirjat sekä innoittajanaan ranskalainen keittiö. Ensimmäisessä Hyvän olon keittokirjassa tietolähteenä lienee toiminut rasvatohtori Mary Enig (Enig ja Fallon: Eat fat, lose fat) ja toisessa vaikutteita on muun muassa Jonny Bowdenin kirjasta Living the Low Carb Life. Sittemmin Heikkilä on julkaissut lisää keittokirjan ja "life stylen" yhdistäviä oppaita.

Käsite hiilihydraattitietoisuus syntyi vuonna 2004. Kirjoitin silloin yhdessä Ilkka Salmenkaidan kanssa teosta Laihdu ilman nälkää. Kustantajani ei hyväksynyt puhekielen ilmaisua alakarppi, joten tilalle oli kehitettävä termi, joka olisi kirjakieltä. **Halusin löytää neutraalin kattokäsitteen, joka pitäisi sisällään sekä hiilihydraattien määrän että niiden laadun tarkkailun.** Näin syntyi termi hiilihydraattitietoisuus. Kattokäsite hiilihydraattitietoinen pitää siten sisällään käsitteet vähähiilihydraattinen ja hyvähiilihydraattinen.

Hiilihydraattitietoisuus kattaa:

1. Vähähiilihydraattisen ruokavalion, joka sopii geneettisesti osalle ihmisistä mitä mainioimmin, sekä esimerkiksi atoopikoille, diabeetikoille, vaikeasti ylipainoisille ja sokeririippuvaisille.
2. Kohtuuhiilihydraattisen ruokavalion, joka sopii runsaasti liikkuville ihmisille sekä niille jotka voivat huonosti vähähiilihydraattisella.
3. Runsashiilihydraattisen ruokavalion, joka ei aiheuta ongelmia osalle ihmisistä, jotka ovat ilmeisesti geneettisesti/hormonaalisesti tai muuten hiilihydraattien syöntiin sopeutuneita ja/tai urheilevat paljon ja/tai tekevät raskasta ruumiillista työtä. Runsashiilihydraattinenkin voi syödä hiilihydraattitietoisesti: hän valitsee runsaasti hyviä hiilihydraatteja.
4. Hiilihydraattien määrän vaihtelun: esimerkiksi kehonrakentajat ja muut treenaamista vakavissaan harjoittavat saattavat vaihdella hiilihydraattien määrää ruokavaliossaan - tietoisesti.

Laihduttajille sopivat parhaiten vähä- tai kohtuuhiilihydraattinen ruokavalio.

Koska sana hiilihydraattitietoinen on niin pitkä, arkikielessä helpointa on käyttää lyhennettä HHT, silloin kun halutaan käyttää neutraalia ja laaja-alaista ilmaisua.

Muutosvastarinta ottaa aina aikansa. Se koskee myös hiilihydraattitietoista ruokavaliota. **Alunperin runsashiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhujat suhtautuivat käsitteeseen hiilihydraattitietoisuus vain teilaamalla sen Atkinsin peitenimitykseksi. Sitä se ei koskaan ole ollut.** Hiilihydraattitietoisuus on levinnyt pitkälti ruohonjuuritasolla, ihmiseltä toiselle, keskustelufoorumeilla

sekä toisinajattelevien lääkäreiden kirjojen ja haastattelujen avulla. **Yhä useammat ja useammat laihduttajat ja terveyden tavoittelijat ovat havainneet voivansa paljon paremmin, kun jättävät ravintoterapeuttien ohjeet huomiotta ja vähentävät hiilihydraattien määrää ja parantavat niiden laatua.** Pikkuhiljaa virkansa puolesta ravitsemusvalistusta jakavat asiantuntijatkin ovat alkaneet pehmentää kannanottojaan. Alkuaikojen puheet "tappodieeteistä" ovat hiljentyneet, **eikä Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puskakaan enää vertaa tätä ruokavaliota rotanmyrkyllä laihtumiseen.**

Ensimmäisiä oireita suunnanmuutoksesta osoitti Suomen Akatemian johtaja Mikael Fogelholm, joka vaaliblogissaan jalkautui keskustelemaan maallikoiden kanssa mm. transrasvoista. **Fogelholm osoitti kykyä kuunnella, keskustella ja tarkistaa ajatuksiaan.**

Itse pidän lähestulkoon historiallisena käännekohtana lääketieteen tohtori Timo Kuuselan kirja-arviota Suomen Lääkärilehdessä 7/2008. Siinä puhuttiin myönteiseen ja asiapitoiseen sävyyn suomalaisten toisinajattelevin lääkäreiden kirjoittamista laihdutusoppaista. **Kansanliikkeenä liikkeelle lähtenyt ruokavaliosuuntaus aletaan pikkuhiljaa hyväksyä vakavasti otettavaksi - ja jopa suositeltavaksi - vaihtoehdoksi.**

Matti Nykänen - liikuntadieetillä hoikaksi!

Tämän vuoden ehdoton kohokohta laihdutusrintamalla on Matti Nykäsen onnistunut paluu mäkihypyyn pariin ja miehen hoikempi olemus. Mäkeä ei hypätä pitkälle ylipainoisena.

Meidän Matti on tuore maailmanmestari! Nyt hän kertoo miten hän on onnistunut laihtumaan:

Liikkumalla paljon ja syömällä järkevästi!

Tehkää perässä! Liikuntadieetti rulez!

Lähde: Iltalehti, 5.3.2008

Runner's high - juoksijan taivas

Eräänä keväisenä aamupäivänä lähdin 25 km juoksulenkillä. Tien pinta oli liukas. Yöllä oli ollut pakkasta. Juoksin aluksi varovasti hissutellen, vähitellen vauhtia lisäten sitä mukaa kuin keväturinko tien pintaa sulatteli. Tunnin juoksun jälkeen tossu piti jo hyvin ja vauhti kasvoi sitä mukaa. Ihmettelin sitä kun juoksu tuntui niin vaivattomalta. Vauhdin kasvu ei pahemmin ahdistanut keuhkoja, reidet ja pohkeet eivät väsyneet, olo oli pirteää. Päätin lisätä vauhtia entisestään ja huomasin tuttujen kilometrimerkintöjen tulevan vastaan entistä nopeampaan tahtiin. Tuntuu hassulta, mutta sinä aamupäivänä olisin jaksanut juosta "vaikka kuinka pitkään". Nälän tunne ja kova jano toi minut lopulta kotiin vähän yli 3 tunnin jälkeen. En ollut väsynyt. Kilometrejä kertyi sinä aamuna maratonin verran. Olin

kokenut juoksijan taivaan - Runner's high!

Professori Henning Boecker ja hänen saksalainen tutkijaryhmänsä julkaisi ihan äskettäin tiedelehdessä Cerebral Cortex tämän taivaallisen olotilan tarkan kuvauksen. Tässä ihan tavallisella suomen kielellä tutkimusraportin tärkeimmät löydökset.

Juoksijan taivas on ilmiönä tunnettu monien vuosien takaa. Pitkään on epäilty, että aivoissamme muodostuu tässä olotilassa hyvää oloa tuottavia kemiallisia yhdisteitä nimeltään endorfiini. Jotkut ovat pitäneet ilmiötä pelkkänä sitkeänä myyttinä ilman minkäänlaista yhteyttä todellisuuteen. Nyt taitaa olla myytin murtamisesta kyse, sillä professori Boecker on pystynyt osoittamaan, että juoksijan taivas saavutetaan nimenomaan endorfiinien avulla!

Tutkijat pystyvät nyt aivoihin ruiskutetun radioaktiivisen aineen ja PET-kameran avulla saamaan kuvia siitä mitä tapahtuu hölkkääjän aivoissa kahden tunnin harjoituksen aikana. Ensinnäkin tutkimus osoitti, että hölkkääjillä on aivot. Toiseksi se todisti, että pitkäkestoinen juoksu tuotti enemmän endorfiineja! Kymmenen juoksijan aivoista otettiin kuvat ennen juoksusuoritusta ja sitten uudestaan kahden tunnin jälkeen. Tuolla erityisellä PET-kameralla voitiin nähdä mihin kohtiin aivoissa radioaktiiviset endorfiinit kerääntyivät ja miten runsaasti niitä esiintyi yhdessä elimistön omien endorfiinien kanssa. Tämä jälkimmäinen asia onkin tässä vähän monimutkaisessa tutkimusasetelmassa se tärkeä juttu. Radioaktiivinen aine 6-O-(2-[18F]fluoroethyl)-6-O-desmethyldiprenorphine sitoutui ihan samoihin opiaattireseptoreihin (ne paikat aivokudoksessa jossa endorfiinit vaikuttavat) kuin elimistön omat endorfiinit. Syntyi kilpailutilanne aivoissa. Mitä enemmän muodostui elimistön omaa endorfiinia, sitä vähemmän näkyi PET-kamerassa radioaktiivista endorfiinia.

PET-kameran kuvat osoittivat, että elimistön omat endorfiinit kerääntyivät sellaisiin kohtiin aivoissa, jotka käsittelevät tunne-elämäämme. Tämä näkyi myös juoksijoiden kasvoilla. Hymy ja onnen tunnetta on vaikea piilotella! Mitä enemmän omaa endorfiinia, sitä lähempänä oltiin juoksijan taivasta!

Kaikki ylös, ulos ja lenkille! Taivaskokemukset odottavat sinnikkäämmin ahertavia!

Lähteet:

Henning Boecker, Till Sprenger, Mary E. Spilker, Gjermund Henriksen, Marcus Koppenhoefer, Klaus J. Wagner, Michael Valet, Achim Berthele, Thomas R. Tolle. The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain. Cerebral Cortex, Advance Access published on February 21, 2008. doi:10.1093/cercor/bhn013

Maito on terveysjuoma

Elintarvikekemisti (FT) Saska Tuomasjukka kysyy: *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.*

Minun mielestäni lehmänmaito on erinomaisen terveellistä ja sopivaa ihmisravintoa. Kaikkien muiden peräti 5-6 miljoonan vuoden takaa maan päällä syntyneiden ihmislasten tapaan, luonto näki parhaaksi myös sinulle, Saska, synnyttyäsi antaa mahdollisuuden imeä äidinmaitoa ensimmäisten kuukausien, ehkä jopa vuoden ajan. Äidinmaito oli erinomaista ravintoa sinunlaisellesi terhakkaalle pojalle. Se sisälsi juuri oikean määrän tarvitsemiasi ravintoaineita (proteiineja, rasvaa, vitamiineja, hivenaineita). Äidinmaidossa on ihanteellinen energiaravintoaineiden jakauma: 37% hiilihydraatteja, 8% proteiinia ja 55% rasvaa. Äidinmaidossa on kolesterolia, tyydyttyneitä eläinrasvoja, jonkin verran niitä hyviä monitydyttymättömiä rasvahappoja sekä yksittäistyydyttymättömiä juuri sopivasti. Tarkista asia Finelistä!

Kaikki hyvä loppuu kuitenkin aikanaan. Äitisi vierotti sinut tisiä imemästä ja viisaana äitinä rupesi mahdollisesti antamaan sinulle kiinteää ruokaa ja lehmänmaitoa. Olit mahdollisesti siinä onnellisessa asemassa, että rasvahysteria ei ollut kaikessa karmeudessaan vielä valloittanut maata, vaan tarjolla oli yllin kyllin täysmaidosta valmistettuja tuotteita. Ei lehmänmaito välttämättä parasta mahdollista korviketta ole äidinmaidolle, mutta ihminen on sopeutuvainen ja tottuu käyttämään lehmänmaitoa. Ehkä vuohenmaito voisi olla terveellisempää ja arabit saattavat vanhoa kamelinmaidon nimeen. Afrikkalaisille olen kuullut maistuvan vesipuhvelin maidon. Myös hevosen ja aasin maitoa käytetään ihmisravintona. Meidän suomalaisten kannattaa todennäköisesti kuitenkin tyytyä helpommin saatavilla olevaan lehmänmaitoon.

Maidosta on ilmestynyt hyvin paljon tieteellisiä tutkimuksia. Jotkut tutkijat ovat sitä mieltä, että maitorasva on lähes myrkkyyntä verrattavissa oleva ruoka-aine. Näillä tutkijoilla on aika ihmeellinen ajatuksenkulku, sillä on myös tutkijoita, jotka pitävät maitorasvoja valtavan terveellisinä. Minä kuulun niihin lukuisiin tutkijoihin, jotka pitävät maitorasvoja hyödyllisinä.

Pistän tähän joitakin tunnetumpia maitotutkimuksia sinulle ja kaikille muillekin mietintämyssyyn pantaviksi. Miettikää ja pohtikaa niitä ihan rauhassa. En minä väkisin tuputa teille käsitystäni maitorasvojen terveellisyydestä. Tämä on vapaa maa ja täällä saa esittää omia näkemyksiään. Intoni syödä voita ja juoda sitä punaista maitoa sekä nauttia rasvaisista juustoista pohjautuu muutamaan hyvin herkulliseen terveystutkimukseen maitorasvoista.

Tohtori Peter Elwood tutkimusryhmineen julkaisi vuonna 2007 aika merkittävän maitotutkimuksen, ns. Caerphillyn tutkimuksen (Peter C Elwood, Janet E Pickering, Ann M Fehily. Milk and dairy consumption, diabetes and the metabolic syndrome: the Caerphilly prospective study. J Epidemiol Community Health 61: 695-698, 2007). Siinä tutkimuksessa Caerphillyn kaupungissa Englannissa saatiin aikaiseksi merkittäviä terveyshyötyjä lehmänmaitoa juomalla. Keski-ikäisillä miehillä esiintyi merkittävästi vähemmän metabolista oireyhtymää kun joivat paljon maitoa. Vähän yli puoli litraa maitoa juovilla miehillä oli 62 prosenttia pienempi riski sairastua metaboliseen oireyhtymään. Valitettavasti lehmänmaidosta ei ollut apua sokeritaudin estämiseen ainakaan tässä tutkimuksessa. Tutkijat päättelevät, että maidolla on tärkeä rooli ihmisen terveydessä.

Maidon sisältämät luonnolliset transrasvat ovat joidenkin tutkijoiden mielestä erittäin terveellisiä ihmiselle. En tiedä kuka on "aivopessyt" tohtori Joop Kleibeukerin,

mutta hän puhuu todella lämpimästi maitorasvojen puolesta. Tällaista maitorasvan ystävää kuten minä, innostaa kovasti tällainen lausunto: "Teollisesti tuotettuja transrasvoja, joita syntyy osittain kovetettuja kasvirasvoja valmistettaessa, on viime aikoina totuttu yhdistämään lukuisiin ihmisen terveyttä vaarantaviin seikkoihin. Pieniä määriä transrasvoja esiintyy myös maitovalmisteissa ja lihassa. Tosin näiden luonnollisten transrasvojen suhteen ei ole voitu osoittaa mitään selviä terveystriskejä.

Jos on norjalaisiin tutkijoihin uskomista, niin maitorasvoilla on sydänterveyttä ylläpitävä vaikutus. Eurooppalaisessa tiedelehdessä hyväksyttiin heidän väitteensä, että maitorasvoilla voidaan välttää sydäninfarkti. Monella vähärasvaisuuteen vannovalla sydän taitaa nyt pampata muutaman lyönnin enemmän pelkästä säikähdyksestä, mutta sopii lukea tämä juttu:

Intake of milk fat, reflected in adipose tissue fatty acids and risk of myocardial infarction: a case-control study. <http://www.nature.com/ejcn/journal/v60/n2/abs/1602307a.html> Jos tarpeeksi moni silmäpari tiirailee tuota tekstiä, ehkä sieltä paljastuu jokin norjalaisten ikävä juoni. Toivottavasti ei!

Tohtori Mozaffarian (menikö nimi oikein?) Harvardin yliopistosta on ihastunut vaihdevuodet ohittaneisiin naisiin. Näille naisille hän on antanut maitoa ja todennut, että maidossa oleva tyydyttynyt rasva pitää heidän verisuonet hyvässä kunnossa kunhan eivät innostu ylenmäärin läträämään niiden rasvojen kanssa. Liian paljon hiilihydraatteja ei passaa syödä, sillä siitä verisuonet menevät huonoon kuntoon. Tällaisia ilouutisia voi lukea tästä tutkimuksesta: Mozaffarian D, Rimm EB, Herrington DM. Dietary fats, carbohydrate, and progression of coronary atherosclerosis in postmenopausal women. Am J Clin Nutr 80 (5): 1175-1184, 2004 (koko teksti!)

Maitorasvoille myönteisiä tutkimuksia on toki lisää, mutta ajattelin, että näistä voisimme aloittaa keskustelun ja ottaa vielä lisää tutkimuksia tarkasteluun sitten myöhemmässä vaiheessa.

Syö aamiaista - pysy hoikkana ja terveenä!

Tohtori Mark Pereira tutkimusryhmineen Minnesotan yliopistosta on saanut valmiiksi viisi vuotta kestäneen tutkimuksen nuorten aamiaiskäyttäytymisestä. Tutkimuksen viesti on selvä, joskin ei missään nimessä odottamaton: ***Ne murrosikäiset lapset, jotka söivät säännöllisesti aamiaisen, olivat hoikempia, liikkuivat enemmän ja söivät terveellisemmin, kuin ne amerikkalaislapset, jotka eivät syöneet aamiaista.***

Tutkimuksessa seurattiin peräti 2216 nuoren syömiskäyttäytymistä, painonkehitystä ja muita elämänhallintaan liittyviä tekijöitä viiden vuoden ajan. Tutkimuksen alkaessa nuoret olivat hieman alle 15-vuotiaita. Aina aamiaisen syömättä jättäneet nuoret olivat keskimäärin 2,3 kiloa painavampia kuin vastaavanikäiset aamiaista syövät ikätoverinsa. Aamiaista syöneillä nuorilla korostui liikkuvampi elämänsäsenne ja yleisestikin ottaen terveellisempi ruokavalio.

Parasta mitä vanhemmat voivat lapsilleen antaa elämänohjeeksi, on syödä

säännöllisesti aamiaista! Pienellä oveluudella vanhemmat voivat yrittää ohjata murrosikäisiä lapsiaan aamiaispöytään.

Tutkimukset julkaistiin Pediatrics -tiedelehdessä.

Lähde: Reuters Health, 3.3.2008

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

Ravitsemuksen ja liikunnan ilot ja surut -kurssi

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

Tiistaina (5 tuntia)

Ravitsemuksen ilot ja surut

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

Keskiviikkona (5 tuntia)

Kuntoilijan liikunta ja ravinto

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

Torstaina (5 tuntia)

Syömishäiriöt ja painonhallinta

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

Perjantaina (5 tuntia)

Toimivatko dieetit käytännössä?

Sisältö lyhyesti: Käydään läpi suuri joukko laihtutus- 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.