

Christerin ravintouutisia numero 31, huhtikuu 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 31, huhtikuu 2008.....	1
Johdanto	1
Ruokajuttuja ja kunnan laiffia Kuopiossa kesällä - Tule sinäkin!	2
Kylläisyys aikakautemme suuri mysteeri	4
Jäätelökesä alkoi jo nyt!	5
Kyllä rikoo on riskillä ruma... ..	5
Ikääntyneen aivoille tekee kuntoilu hyvää.....	6
Lotta puhuu totta!.....	6
Ruotsissa on erilaista kuin Suomessa.....	7
Viisi minuuttia ruokavaliosta	8
Dietit puntarissa.....	12
Katkeraa kalkkia tarjolla sepelvaltimotaudista	20
Myönnän olleeni väärässä.....	22
Kouluruoka - monen koululaisen tärkein ateria!.....	24
Hiilihydraattien rajoitus auttaa diabeetikkoa	26
Jojo-laihduttamiselle tyly tuomio.....	31

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). ”Nyt on ylimenokausi. Armeijassa suunnistetaan, juostaan maastokisoja, kilpaillaan sotilas-5-ottelussa!”



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**

**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 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.fi
www.psko.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

Kylläisyys aikakautemme suuri mysteeri

*

En jaksakaan olla ihmettelemättä akateemisissa piireissä vellovaa keskustelua ruoan antamasta kylläisyydestä. Tutkitaan greliinit, leptiinit, kolekystokiniinit ja peptidi Y:t. Kun nämä hormonit ovat kohdallaan, silloin on kylläinen. Nytkin Anna-Kaisa Purhosen väitöstutkimuksessa kylläisyyden saavuttamiseksi pitäisi syödä munuaispapuja, käyttää tiettyjä mausteita, leikata pois paksusuoli ja tehdä kaikkia muita kauheuksia. Kyllä tuollaisella pelottelulla tohtoriksi pääsee, mutta mitä asialla on tekemistä käytännön kanssa?

Luonani on käynyt ihmisiä, joilla on käytännön tasolla kokemusta seuraavasta:

Vuosien, jopa vuosikymmenten, saatossa on kokeiltu laihdutukseen kaikenlaisia nälkäkuureja. Laihduttu on, mutta kilot ovat tulleet takaisin kun nälässä oloon on kyllästytty. Kun nämä henkilöt ovat esitelleet minulle sellaista ruokavaliota, jossa syödään reilusti rasvaa ja proteiinia, kilot ovat myös karisseet. Saattavat nämäkin kilot takaisin tulla, jos asiakkaat palaavat vanhoihin ruokailutottumuksiin.

Tässä on vain yksi merkittävä ero: Paluu entiseen hiilihydraattivoittoiseen rasvoja ja proteiinia kaihtavaan ruokavalioon ei käy näiden asiakkaiden mielessä lainkaan. Laihdutustulos on saavutettu nälkää näkemättä, syömällä kunnon ruokaa. Ajatus siitä, että ruokalautaselle voi ottaa sitten laihdutusvaiheen jälkeen enemmän ruokaa, saa heissä aikaan epäuskoisen ihmettelevän katseen ja kysymyksen: Miksi söisin enemmän kun jo tällä ruokamäärällä tulen kylläiseksi? Kylläisyys on saavutettu energiamäärällä, joka on alle kokonaiskulutuksen. Sillä tavalla laihtuu - pysyvästi. Asiakkaat puhuvat kokeilleensa liian pitkään tätä kalorien leikkaamista kevyttuotteilla, runsailla hiilihydraateilla ja rasvaa karttaen. Se on vaatinut nälän hallinnan opettelua. Vertaa tätä kunnon ruoan syömiseen ja nälän tullessa uudelleen tapahtuvaan ruokailuun. Ei se ole sen kummallisempaa!

Miten olen kaikki nämä vuodet pystynyt välttymään näiltä laihdutustarinoilta? Mikä meidän koulutuksessamme on vikana kun meidät koulutetaan neuvomaan asiakkaitamme runsain määrin ravintokuiduilla (jopa ilmalla!) vatsoja täyttämään ja nälkää vastaan kamppailemaan, kun parempi olisi syödä rasvaisia pihvejä ja vatsat kylläisinä odottaa nälän tunteen saapumista vasta tuntien jälkeen? Mikä saa lääkärin painamaan hälytysnappulaa heti kun puhutaan A-kirjaimella alkavan tohtorin ruokavaliosta? Hys hys - ruokavaliosta puhumalla pääsee vähän pitempään juttelemaan.

Minulla on sellainen oma ajatusmalli, että runsas hiilihydraattien (peruna, pasta, riisi) nauttiminen tekee äkkiä kylläiseksi kun verensokeri äkisti nousee. Se mikä äkisti menee ylös, tulee kuitenkin yhtä äkisti alas ja taas on pian nälkä. Kun syödään hiilihydraattitietoisesti välttään verensokerin heilahteluilta ja kylläisyys saapuu vähitellen, pitäen nälän kauan loitolla. Kammottavan nälkäiset virallisterveelliset laihduttajat tuhoavat laihdutuskuurinsa epäviisailta välipalaratkaisuilla sitten lopullisesti. Korutonta kertomaa. Suomalainen ei usko ennen kuin näkee. Minä olen nähnyt.

Inspiraatiota tähän juttuun hain Anna-Kaisa Purhosen väitöskirjasta joka julkaistaan perjantaina 9. toukokuuta Kuopion yliopistossa aiheesta "Syömiseen vaikuttavat maha - suolikanavan signaalit."

Jäätelökesä alkoi jo nyt!

Turun Urheilupuistossa oli 24 astetta lämmintä. Olin siellä harjoittelemassa valmennettavani kanssa. Hyvin tarkeni. Ensimmäisen kerran tänä vuonna teki mieli kermajäätelöä. Ainoastaan kova kiire linja-autoon esti tällä kertaa ostoaikeet. Mutta älkää hätäilkö, kyllä minä kokoon saan ne tilastoidut 13 kiloa vuodessa.

Suomessa myydystä jäätelöstä 79 prosenttia on kermajäätelöä. Kasvirasvajäätelön osuus on 13 prosenttia, maitojäätelön 6 prosenttia ja mehujään 2 prosenttia. Vuonna 2007 myydystä jäätelöstä noin yhdeksän prosenttia oli kevytjäätelöä, missä oli hienoista kasvua.

Herkullista kermajäätelökesää kaikille!

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 29.4.2008

Kyllä rikoo on riskillä ruma...

... ja lihavan aivot tylsistyvät nopeammin. Tämä on äärettömän raivostuttavaa tekstiä - jos olet lihava. Jos herkästi raivostut - älä lue pidemmälle... (ainakin varoitin sinua)

Keski-ikäisillä lihavilla ihmisillä on todettu yhteys painoindeksin ja erään aivoista erittyvän kemikaalin välillä. Kyseessä on aine nimeltä N-asetyyli-aspartaatti (NAA). Tämä NAA on aivoterveysten merkkiaine. Sitä oli kaikkein vähiten (mikä on huono asia) erityisen lihaviin ihmisten aivoissa.

Tutkimustyön takana on liuta amerikkalaisia Alzheimeritutkijoita, jotka innostuivat kirjoittamaan löydöksistään Annals of Neurology -lehden huhtikuun numeroon. On mahdollista, että liikalihavuus kiihdyttää aivojen vanhenemista.

Tämä raporttini herättää varmaan tunteita. Etsikää hoikkuudesta koko elämän ajaksi

johtotähtenne! Seuratkaa tätä tähteä joko liikuntadieetin tai hys hys -dieetin parhaita paloja soveltaen elämäänne. Jos tuskastutte, ottakaa yhteyttä hoikkaan ravintovalmentajaanne, jonka yhteystiedot ovat jossakin tällä sivustolla. Ärsyyntykää tästä viestistäni oikein penteleesti, sillä yhden asiakkaani menestyksellinen laihdutustarina sai alkunsa ärsytyskynnyksen ylittämisestä molemmin puolin oikein pahasti. Menestyksellisessä painonhallinnassa kaikki keinot ovat sallittuja. Mene ulos raivohyppelemään, jos sait silmiesi eteen liian ärsyttävää tekstiä.

Lähde: Reuters, 29.4.2008

[Ikääntyneen aivoille tekee kuntoilu hyvää](#)

Maailmassa on tällä hetkellä noin miljardi yli 55-vuotiasta ja ennustetaan, että kymmenen vuoden sisällä tämän ikäisiä on 1,4 miljardia. Olisiko näiden syytä vuodattaa hikeä pururadoilla, kansoittaa kuntokerhot tai esimerkiksi polskia uima-altaissa?

Hollantilainen tutkimusryhmä on seikkaperäisesti käynyt läpi kaiken sen kirjallisuuden, joka liittyy iäkkäiden (yli 55 -vuotiaisiin) liikuntaan ja aivotoimintaan. Kuntoilu ei suinkaan ole hölmöä. Parasta kuntoilua oli tavallinen hölkkä ja muu ns. aerobinen liikunta. Aivoille on ilmeisen hyödyllistä sellainen liikunta joka parantaa hapenottokykyä.

Ikääntyminen tuo mukanaan kaikenlaisia vaivoja, jotka liittyvät ajattelemiseen, muistamiseen, oppimiseen ja havaitsemiseen. Tutkimusryhmän mukaan aerobinen liikunta ja hapenottokyvyn paraneminen näkyy aivoihin kohdistuvien motoristen kykyjen ja muistin tehostumisena. Tiedonkäsittely nopeutuu ja tarkkaavaisuus paranee kun liikkuu riittävästi.

Liikunnan vastaisuudesta ei ehkä sentään kannata tehdä rangaistavaa. Mutta liikunnan merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Tutkijat huomauttavat tylästi, että läheskään kaikki tutkitut aivotoiminnot eivät parantuneet liikuntaa lisäämällä.

Lähde: Angevaren M, Aufdemkampe G, Verhaar HJJ, Aleman A, Vanhees L. Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment (Review). The Cochrane Library 2008, Issue 2

[Lotta puhuu totta!](#)

Vastuullisuus ja ruoka -verkkosivuilla kirjoittaa harjoittelija (MTT) Lotta Jalkanen hyvin luomutuotteista ja vastuullisesta kuluttamisesta:

Suomalaisten kuluttajien kerrotaan olevan valveutuneita elintarvikevalinnoissaan ja kiinnostuneita ostamansa ruoan tuotannosta. Lotta päätti täyttää ostoskorinsa tuotteilla, joiden eettisyydestä tai tuotantotavasta pakkaus viestisi edes jotain. Kauppaan päästyään hän hämmästyi: Kaupasta ei löytynyt ensimmäistäkään luomu- saati sitten Reilun kaupan

tuotetta. Selvästikään pieni kyläkauppa ei ollut mukana aikaan saamassa luomutuotteiden menekin kasvua.

Lotan mieleen tuli silloin eläkkeelle jääneen vihannesviljelijän kommentti eräessä asiaohjelmassa: "**Ei kuluttaja ole kuningas**. Kuluttaja ostaa sitä mitä tiskissä on. Ei se sitä osta mitä siellä ei ole." Kommentin osuvuus ja paikkansapitävyys valkeni Lotalle hetkessä. Toisin sanoen **kauppa on kuningas**. Ilmiö selvästi vielä kärjistyy maaseudulla ja pienillä paikkakunnilla, joissa valinnan mahdollisuudet kuluttajille ovat usein hyvin rajalliset. Maalla asuvia kiinnostaa eläinten hyvinvointi, ihmisoikeudet ja puhtaan, luonnonmukaisen ruoan ostaminen yhtä paljon kuin kaupunkilaisia kanssasisaria, jotka sentään halutessaan voivat valita luomuelintarvikkeen. Kyetäkseen ostamaan ympäristöystävällisempiä luomutuotteita Lotan olisi pitänyt ajaa 30 kilometriä lähimpään suurempaan markettiin. Ajamalla matkan hän olisi jo kuormittanut luontoa enemmän kuin mitä valitsemalla luomutuotteen olisi sitä säästänyt.

Lotta miettii: Miksi kaupat, jotka kertovat toimintansa olevan asiakaslähtöistä ja yhteiskuntavastuullista, eivät anna kaikille kuluttajille mahdollisuutta vaikuttaa elintarvikeketjun kehittymiseen tuotevalinnoillaan?

Erittäin hyvä kysymys!

[Ruotsissa on erilaista kuin Suomessa](#)

*

Kävin luentoreissulla Ruotsissa. Tukholmassa oli kevät parhaimmillaan ja ravintokeskustelut todella antoisia. Tällä hetkellä ruotsalaisia kiinnostaa erityisesti luonnonmukaisesti tuotettu ruoka. Ruotsin kansa on väsähtänyt totaalisesti margariineihin, valmisruokiin ja elintarviketeollisuuden pöperöihin. Nyt etsitään ruoasta puhtautta, terveyttä ja ennen kaikkea rasvaa.

Suomeen tämä sama suuntaus tulee viiveellä. Valmistaudutaan jo nyt lähestyvään trendiin käyttämällä se jääkaapissa vielä oleva margariini polkupyörän ketjujen rasvaamiseen ja kenkien kiillottamiseen. Tilalle ostetaan tietenkin ihmisravinnoksi kelpaavaa voita.

Ette varmaan aavista miten suuressa arvossa pidetään lääkäri Annika Dahlqvistia. Kun kerroin pitäväni lääkäri Dahlqvistin ruokavaliosuosituksia arvossa, minulle taputettiin ja hymyiltiin. Professori Stephan Rössneristä (paikallisesta Pertti Mustajoesta) puhuttiin luennon jälkeen hyvin halveksivaan sävyyn. Lyhyessä ajassa Ruotsissa on tapahtunut suuria asioita.

Mielenkiintoista!

Anonyymi sanoi...

Pääsin kuntoutukseen. Kuntoutuslaitoksen ravitsemusterapeutti soitti minulle, kun olin ilmoittanut minkälaista ruokaa syön (Vhh), että eivät he ala kunkin kuntoutujan mieltymysten mukaan ruokaa tekemään. Heillä syödään tavallista kotiruokaa, siis normaalia virallisterveellistä,

(on kyllä voitakin tarjolla), ja että he eivät jousta ruokani takia, vaan minun pitää sopeutua ja tuoda omat eväät mukaan jne... Ja kun tämä Vhh ei ole lääketieteellisesti hyväksytty ja tutkimukset/suositukset puoltavat heidän tarjoamaansa vähärasvaista ja vähähäsuolaista ja runsashiilarista terveellistä ruokaa... Selitin, että hoidan esidiabetestani tällä ruokavaliolla ja hyvin tuloksin ja, että Ruotsissakin... Ravitsemusterapeutti lupasi puhua keittiöhenkilökunnan kanssa. Saa nähdä miten ruokailu onnistuu. Edellisissä paikoissa kyllä on onnistunut. Ainakin pähkinöitä otan mukaan.

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 6:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ota Anonyymi yhteyttä minuun! Luottamuksellisesti. Löydät yhteystietoni tämän blogin oikeassa reunassa. Minulla on pelkästään hyviä kokemuksia teistä, jotka haluatte syödä eri tavalla kuin muut. Haluan tuoda tämän viestin esille ravitsemusterapeuteille: Ette ehkä ymmärrä miten paljon mielekkäämmäksi työnne tulee kun saatte tehdä havaintoja sellaisen asiakkaan ruokavaliosta, joka on ravinto- ja rasvakoostumukseltaan poikkeava. Kun tähän vielä kytkeytyy ravitsemusterapeutin työn tärkein elementti, eli ravinnon vaikutus terveyteen, en ymmärrä miksi ei tehdä enemmän näitä hiilihydraattitietoisia hoitosuunnitelmia potilaille.

Kuntoutuslaitoksen henkilökunta tulee ilahtumaan käynnistänne. He saavat vihdoinkin valmistaa teille oikeaa ruokaa, eikä sitä virallisterveellistä kitudieettiä!

Ruokavaliomme on erinomaisen hyvä hoitamaan esidiabetesta. Jopa siinä määrin hyvä, että lentokeikkojani diabetesyhdistyksiin on peruuntunut! Eihän sellainen peli vetele, että joku pitää diabeteslääkityksensä ja lisäsairauksiensa kirjon loitolla ruokapöydän antimilla! :-)

Tsemppiä teille!

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 8:12:00 PM

Anonyymi sanoi...

Voin vahvistaa Ruotsissa tapahtuneen muutoksen juuri sellaiseksi kuin tässä on kerrottu. Luomu on rohkeammin esillä ja voita ja eläinrasvoja ei piilotella. Voi meitä suomalaisia!

Riitta-Liisa

torstai, huhtikuu 24, 2008 6:14:00 PM

[Viisi minuuttia ruokavaliosta](#)

Tämä kirjoitus kuuluu siihen sarjaan kirjoituksiani, joissa pyrin mahdollisimman suureen yksinkertaisuuteen ja selkeyteen. Tämän lukemiseen menee viisi minuuttia. Pohdittavaa voi kuitenkin riittää koko päiväksi. Kyse on nyt nimittäin siitä mitä sinun pitäisi syödä voidaksesi mahdollisimman hyvin. Me puhumme sinun ruokavaliostasi.

Ruokavaliota (dieettiä) voi noudattaa vaikka ei laihduttaisikaan. Paras ruokavaliio on sellainen jota voi noudattaa koko elämänsä ajan. Tämän tiedon varassa me teemme joka päivä ruokavalintoja kaupassa. Mitä laittaisimme ruoaksi? Edistääksemme terveellisiä valintojamme ruokakaupassa Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt meille

suosituksia, joilla me suomalaiset voimme pysyä terveenä. Nämä suositukset perustuvat tutkittuun tietoon. Todennäköisesti tämä ns. lautasmalliin perustuva ruokavalio sopii oikein hyvin sellaisille ihmisille, jotka liikkuvat paljon. Ravitsemusneuvottelukunnan jäsenten edustamat kaupalliset näkökohdat ja teolliset kytkökset ovat johtaneet siihen, että joidenkin ruokien asema korostuu liiaksikin. Erityisesti tuo vankka tärkkelyspitoisten ruoka-aineiden suosiminen on saavuttanut lähes käsittämättömät mittasuhteet. Ei voi olla järkevää noudattaa sellaista ruokavaliota, joka johtaa väistämättömään lihomiskiarteeseen: paljon perunaa, leipää, pastaa ja makeita välipaloja.

Onneksi on keksitty Sydänmerkki! Kun teet sillä tavalla, että vältät Sydänmerkillä varustettuja ruoka-aineita (pois lukien äskettäin Sydänmerkin saaneita hedelmiä ja vihanneksia, niitä voit valita kohtuullisia määriä!), voit noudattaa ruokavaliota, joka sopii useimmille ihmisille. Kyseessä on silloin ns. hiilihydraattitietoinen ruokavalio. Se on joustava elämäntilanteiden mukaan muuttuva, kaupallisista kytköksistä lähes vapaa ruokavalio, jota voin lämpimästi suositella. Tämä ruokavalio nimittäin on sillä tavalla järkevä, että se ottaa huomioon sen yksinkertaisen asian, että ravinnon hiilihydraattikuorma vaihtelee terveystilan ja liikunta-aktiviteetin mukaan. Ei tämäkään ruokavalio ole ongelmaton. On itse asiassa mahdotonta laatia kaikille ihmisille sopivaa yhtä ja samaa ruokavaliota. Me olemme niin erilaisia. Aika lähelle ihannetilannetta kuitenkin päästään hiilihydraattitietoisuudella.

Terve ihminen, jolla ei ole diabetesta (sokeritautia) tai sen esiasteita, eikä myöskään metabolista oireyhtymää, voi syödä paljon hiilihydraatteja. Sama koskee ihmistä joka liikkuu tosi paljon. Hän voi myös syödä runsaasti hiilihydraatteja. Sen sijaan aineenvaihduntasairauksien runtelema ihminen tekee viisaasti jos hän syö vähemmän hiilihydraatteja ja enemmän rasvaa sekä korkealaatuisia proteiineja. Varsinkin jos liikuntapanos jää kovin vähäiseksi. Nyrkkisääntönä sanoisin, että ihmisen on tehtävä valinta: haluaako hän panostaa hiilihydraatteihin vai rasvoihin. Sekä rasvojen että hiilihydraattien runsas nauttiminen samanaikaisesti johtaa havaintojeni mukaan herkästi nälänhallinnan menettämiseen, lihomiseen ja terveysongelmiin.

Vähän ja paljon liikkuville on yhteistä, että valitaan ravintorasvat luonnollisista lähteistä. Se jääkaapissa vielä oleva margariini käytetään kenkien lankkaamiseen tai pyörän ketjujen rasvaamiseen. Ihmisravinnoksi se ei kovinkaan hyvin sovellu. Sinun pitää syödä voita, kovettamattomia kasviöljyjä ja tietenkin rasvaista kalaa. Hiilihydraatit valitset mieluummin maanpäällisistä kasviksista. Mikäli leipää syödään, suositaan ehdottomasti kokojyvistä valmistettuja tuotteita. Vältetään esimerkiksi Sydänmerkillä varustettuja sokerikorppuja. Proteiinit haetaan mieluiten eläinkunnasta. Kasviksien varaan jätetty proteiinien saanti vaatii kovia ponnisteluja ja viitseliäisyyttä. Syökää kalaa, lihaa ja joskus vaikkapa papuja.

Miksi tehdä ruokavalio tämän vaikeammaksi?

Ville sanoi...

Paljonko pitää liikkua, jotta voi sanoa liikkuvansa paljon?

lauantai, huhtikuu 19, 2008 6:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville kysyy milloin liikkuu paljon. Tämä on varmaankin aika yksilöllistä. Minulla on valmennuksessa urheilijoita, jotka liikkuvat yli 700 tuntia vuodessa (eli pari tuntia päivässä). He liikkuvat paljon. Minä liikun noin 300 tuntia vuodessa (eli vähän alle tunnin päivässä). Se on kyllä aika säälistävän vähän. :-)

Olisikohan mukavan 65 prosentin hiilihydraattitietämyksen salliva liikuntamäärä jossakin lähellä 45-60 min liikuntaa päivittäin? Riippuu tietenkin liikuntamuodosta. Vaikea vastata kovin tarkasti.

lauantai, huhtikuu 19, 2008 6:57:00 PM

Ville sanoi...

Minulla on tuo työ, jossa ei paljon tule liikuttua. Sen takia vähän olen pohdiskellut tätä, että mikä on paljon liikkumista. Toki harrastan hikiliikuntaa juurikin tuon vajaan tunnin päivässä keskimäärin ja saman verran hyötyliikuntaa, muttei se paljolta tunnu.

lauantai, huhtikuu 19, 2008 7:50:00 PM

Janne sanoi...

Nyt on juttu mun mielestä väärän otsikon alla - tai toisinpäin. Mielestäni käytännön ravitsemusneuvonnan ei pitäisi olla tällaista yhden asian lobbaamista. Kannatan vähähiilihydraattisen ruokavalion lobbaamista suhteessa päättäjiin ja asiantuntijoihin, mutta mutta..

..mutta kun kirjoitetaan käytännön ravitsemusneuvonnan näkökulmasta otsikon RUOKAVALIO alla, niin toivoisi vähän kokonaisvaltaisempaa ja monipuolisempaa lähestymistapaa. Kielikuvaa käyttäkseni, pitäisi nähdä metsä puilta.

Näin nuoren urbaanin uusavuttoman sinkkumiehen näkökulmasta lähtisin kyllä enemmän ruoka-aineista käsin kun yhdestä ravintoaineesta käsin. En usko, että terveellisesti syövän tarvitsee edes hirveän hyvin hallita ravitsemusasioita kalori- ja ravintoainetasolla.

Kasvikset, monipuolisuus, kohtuus, nautinto ja sopivien annoskokojen hahmottaminen - vain joitakin mainitakseni - ovat helposti ymmärrettäviä ja latteudesta huolimatta edelleen päteviä lähtökohtia terveelle ruokavaliolle. Äskeisessä lauseessa mainittua listaa voi myös soveltaa hiilareiden nauttimisessa.

Asiantuntijoina itseään pitävien liiallinen me-he-vastakkainasettelu on medianäkyvyyden ja oman asiantuntijuuden pönkittämisen kannalta ehkä eduksi, mutta se voi olla loppujen lopuksi vaan kaikille hallaa, jos ei EDES ASIANTUNTIJAPIIREISSÄ kyetä näkemään niitä tärkeimpiä ja perustavanlaatuisia asioita, joista ollaan yhtämieltä.

Tästä tuli nyt lievää avautumista, mutta sen olet ennenkin täällä blogissasi sallinnut. Vaikka asiasta avauduinkin, olen kyllä yleisesti ottaen pitänyt kirjoituksiasi mainioina, rakentavina ja itselleni opettavaisina.

sunnuntai, huhtikuu 20, 2008 2:49:00 PM

Anonyymi sanoi...

Christer taitaa olla matkalla Karoliiniseen instituuttiin luennoimaan. Näkee sitten jossain vaiheessa sinun kommenttisi ja vastaa siihen aikanaan.

Olen täsmälleen samaa mieltä kuin veteraaniurheilija tämän ruokavaliojutun kanssa.

Ei tämä hiilihydraattitietoisuus kovin paljon medianäkyvyyttä ole saanutkaan, mutta kun todellinen asiantuntija on asiaa edistämässä, silloin tässä on jokin pieni toive edes.

Minun mielestäni selkein koskaan lukemani kirjoitus ruokavaliosta. Jotain täysin muuta kuin kansanterveyslaitoksen yksipuolinen propaganda.

Reijo

sunnuntai, huhtikuu 20, 2008 4:49:00 PM

Janne sanoi...

Taisin ilmaista itseäni osittain vähän kömpelösti.

Kritiikkini asiantuntijoita tai me-he-asetelmaa vastaan ei ollut missään nimessä kohdistettu erityisesti tälle blogille tai Christerille. Kyse oli ennemminkin kritiikin osoitus ravitsemuskeskustelun ilmapiirille. Sitä kun ei itse kykene samaistumaan kummallekaan puolelle tässä ME-HE-asetelmassa.

Ihan vaan oman kokemuksen pohjalta: en ole yhtään vakuuttunut siitä että hyvää ruokavaliota kannattaa hahmottaa energiaravintoaineiden suhteella, vaikka keskustelu sen ympärillä tuntuu pyörivän. Itse koen kaipuuta niihin pitkiin ja vahvoihin ruokakulttuureihin, joissa ruokavaliota lähestytään nautinnon, perinteiden, yhteisyyden ja kohtuuden näkökulmasta, ja joissa terveyskin mielletään nautinnon, perinteiden, yhteisyyden ja kohtuuden näkökulmasta.

Sen myönnän, että täällä on paljon minua suurempaa asiantuntemusta biokemian ja fysiologian osalta, jota kunnioitan. Itse yritän omalla vähäisellä tietomäärälläni pitää yllä kulttuuritutkimuksen ja käyttäytymistieteen näkökulmia pohdittaessa ruokavaliota.

maanantai, huhtikuu 21, 2008 3:10:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Janne ja Reijo. Olen nyt palannut Ruotsista ja vastaan tällä hetkellä sähköposteihin sekä näihin kommentteihinne. Ruotsin reissu oli oikein onnistunut. Pekka Puskan valtakunnasta siirtyminen läntiseen naapurimaahamme on silmiä avaava kokemus. En ollut uskoa silmiäni ja korviani. Ruotsissa moni asia on toisin kuin Suomessa. Kun Suomessa lähes anteeksi pyydellen saa luennoilla mainita käyttävänsä voita ja suosivansa ravintorasvoja, Ruotsissa on suuri tarve kuulla juuri näistä luonnonrasvoista. Margariini on Ruotsissa kokenut niin kovia kolahduksia, että pitäisin ihmeenä jos voivat vältyä margariinin myynnin romahtamiselta. Ruotsissa terveysalan kuumin trendi on tällä hetkellä "ekologisk", eli kaikki janoavat lisää tietoa luonnonmukaisesti tuotetusta ruoasta. Teollisuuden pöperöt ovat "out". Kaikkien huulilla on lääkäri Annika Dahlqvist, joka puhuu LCHF-ruokavaliostaan.

Kirjoitan sen minkä kirjoitan. Ruotsin esimerkki tekee minusta vielä räväkämpän. En enää anteeksi pyydellen puhu ja kirjoita pahaa margariinista (=kenkälankista ja pyörän ketjujen rasvaukseen soveltuvasta elintarvikkeesta) ja ylistä luonnollista voita. Jos asia minusta riippuu, niin margariinille koittaa huonot ajat Suomessakin.

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 10:03:00 AM

Janne sanoi...

Kiva, että Ruotsin reissu oli antoisa.

Mä oon pimahtanut ite tällaiseen poikkitieteelliseen semioottiseen ravitsemustekstien lukemiseen, jota en vielä välttämättä osaa kovinkaan hyvin soveltaa - kuten aikaisemmista kommentteistani kävi ehkä ilmi :).

Kuulostaa vähän monimutkaiselta, mutta tykkään lukea ravitsemustekstejä siinä valossa, että sisältääkö ne käsitteitä luonnontieteistä (erityisesti fysiologiasta), käyttäytymistieteistä vai painotetaanko siinä vahvoja ruokaperinteitä. Yhdysvalloissa ja Suomessa käytetään kovasti - arjessakin - luonnontieteellistä käsitteistöä, mutta kaikkialla maapallollamme asiat eivät ole ihan samalla tavalla.

En tiedä mitä tästä kaikesta tulee (ehkä gradu), mutta taidanpa keskittyä näitten asioiden pohtimiseen enemmän tuolla omalla puolellani.

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 7:10:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Janne sanoo pimahtaneensa tällaisten poikkitieteellisten semioottisten ravitsemustekstien lukemiseen.

Kirjoituksistani voi löytyä semiotiikkaa ja silkkaa kaaosta. Itse ainakin koen, että 3-4 viimeistä vuotta ovat olleet kohdallani kaoottisia, mutta tavattoman mielenkiintoisia. Päälaelleen on kääntynyt moni kirjaviisaus. Ei

ihme, että jotkut ravitsemusterapeutit katsovat parhaaksi kritisoida luentoja, enhän minä tiukasti seuraa kaikkia vallitsevia oppirakennelmia niin kuin heillä on tapana. Teen heidän elämänsä varmaan liian vaikeaksi? En minä muuten ymmärrä miksi yhdeksän ravitsemusterapeutin joukko voi nähdä niin paljon vaihua minusta, että tekevät vaatimattomasta luennostani tilaisuuden järjestäjälle virallisen valituksen ja hokuttelevat vieläpä allekirjoittajaksi ylilääkärin! Oli siinä tomeruudessa ihailtavaa energisyyttä. Käyttäisivät energiansa potilastyöhön ja lopettaisivat minun ja rehtorin naurattamisen!

Diabetesliiton kanssa minulla on vakavampi selkkaus. Sieltäpäin sabotoidaan luentoja. Siitä minä saatan jopa suuttua. Silloin kun minä suutun, minä olen erityisen luovassa olotilassa. Jos minä olisin Diabetesliiton palkkalistoilla olisin nyt kovin, kovin hiljaa... ja antaisin luentojen toteutua eri puolilla Suomea.

Tsemppiä gradun tekoon, Janne!

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 8:28:00 PM

Dieetit puntarissa

*

(15.4.2008) Kisa on ratkennut!

Dieetit puntarissa ohjelman ensimmäisen erän voitti Kari Grönthal, joka noudatti sellaista dieettiä jossa karsitaan pois alkoholi ja roskaruoka. Tilalle tulee aito suomalainen kotiruoka. Hienoa!

Toinen sija jaettiin kaikkien muiden osallistujien kesken. Surkeasti viimeiseksi jäänyt lääkäri Martti Vastamäki sai paljon kehuja. Tämä kuuluu asiaan, että virallisterveellistä linjausta Suomessa kehutaan, on tulos sitten miten surkea tahansa. Hän noudatti lautasmallia ja virallisia suomalaisia ravitsemussuosituksia ja jäi kisassa viimeiseksi laihtumistulosta arvioitaessa. Suurena ihmeenä pidän sitä, että hän pärjäsi näinkin hyvin. Onhan tavallisten suomalaisten tiedossa, että kuolettavan tilsän lautasmallin myötä on erittäin vaikea laihtua! Hyvä Martti kun sinnikkäästi yritit.

Hiilihydraattitietoista ruokavaliota noudattanut Haka Kekäläinen tuli kisassa ihan aidosti toiseksi. Hän ei ehkä noudattanut tätä ruokavaliota ihan parhaimmalla mahdollisella tavalla. Olisin mieluusti nähnyt, että ohjelman asiantuntijat eivät olisi syyllistäneet häntä rasvojen syönnistä. Se on osa tätä dieettiä. Hieno juttu kun kaikesta pelottelusta huolimatta Haka pärjäsi näin hyvin ja "rasvailoittelusta" huolimatta eivät kolesteroliarvot nousseet! Näinhän se toimii aidossa elämässäkin. Minun luonani käyneet hiilihydraattitietoisuuteen retkahtaneet asiakkaat sanovat aivan samaa: "hyvä" HDL-kolesteroli on noussut, "huono" LDL-kolesteroli joillakin laskenut, joillakin noussut, joillakin pysynyt paikallaan. Sen sijaan kaikilla hiilihydraattitietoisilla on veren triglyseridiarvot parantuneet!

Johanna (delfiinainen) kamppaili urheasti suurten hiilihydraattiannostensa ja älyttömän alas vedetyn ravintorasvansa kanssa ja liikuntakielteisyys oli onneksi hieman lieventynyt. Johannan painon alentuminen tulee juuri tästä liikuntamäärän noususta. Ruokavalio, jota hän noudatti, on kyllä aivan kohtuuttoman orjuuttava: paljon hiilihydraatteja ja rasvat niin vähiin kuin

mahdollista. Sopii huippu-urheilijalle, mutta ei tavalliselle pulliaiselle!

Ohjelman suurin sankari on kuitenkin Jezina "pussidieetti" Kärkkäinen, joka urheasti pilasi 5 kk elämästään noiden älyttömien laihdutuksessa käytettävien lisäravinteiden parissa! Hyvät ihmiset, jotka luette tätä blogiani, luvatkaa, että ette milloinkaan sorru noihin Nutriletteihin! Olkoon tämä telkkarissa esitetty viihdeohjelma tarpeeksi suurena varoituksena. Jezina sanoi, että hän ei ikinä enää niitä pussidieettejä käytä jos ei ole ihan pakko. Ei niillä saavuteta pysyviä elämäntavan muutoksia, vaan niillä tuetaan sitä todella epäterveellistä painon jojo-ilmiötä, eli paino nousee ja laskee.

Ohjelma jatkuu (huokaus!) ja me saamme tavata jatkossakin nämä laihduttajat. Onko paino pysynyt kurissa?

Tässä vielä lopuksi kunniataulukko järjestettynä painonpudotustuloksen mukaan:

Kari -14 kg (alkoholi ja roskaruoka pois, tilalle paljon kunnon kotiruokaa ja liikuntaa)

Haka -13 kg (hiilihydraatit vähemmälle ja tilalle paljon kasviksia ja rasvaa)

Jezina -10 kg (pussidieettiä niin kauan kuin mahdollista, ei hyvä ratkaisu! Urhea kilpailija!)

Johanna -9 kg (paljon hiilihydraatteja ja vähän rasvaa, tulokset saavutettu liikuntapanoksella)

Martti -8 kg (lautasmalli, se virallinen ruokavalio, hämmästyttävän hyvä tulos!)

YLE Teemalla on näköjään alkanut painonhallintaan liittyvä ohjelma. Dieetit puntarissa - ohjelmasarjassa seurataan kevään aikana viiden ihmisen kamppailua kiloja vastaan. Ohjelmaa voi katsoa YLE Areenalta. Esittelyjakso on jo esitetty [10.3.2008](#) ja seuraavassa osassa (17.3.2008) saimme nähdä miten kilpailijat ovat päässeet alkuun. 24.3.2008 ohjelmasta esitettiin jakso numero 3, joka valitettavasti oli kovin tylsää katsottavaa. Älkää lukeko minun kommenttejani - harmistutte niistä. Keksikää maanantai-illoiksi muuta parempaa tekemistä. Neljäs jakso (31.3.2008) oli jopa latinalaistanssin ja aivan älyttömän meditatiivisen syömisen kera tarjottu lisäannos tylsyyttä. Come on - painonhallinta ei oikeasti ole tällaista! Olemme nyt (7.4.2008) nähneet viidennen jakson, jolloin laihduttajilla on 4 kk dieettiä takana. Jakso oli jonkin verran pirteämmin toteutettu ruoanlaittoineen ja kuntopyöräosuuksineen (uima-altaassa!).

Ohjelma on periaatteessa ihan kiinnostava. Oma suosikkini voisi olla rokkaava pappi, joka lähtee toteuttamaan sitä minunkin suosittellemaa hiilihydraattitietoista ruokavaliota. Uskoisin kuitenkin delfiinikouluttajan pärjäävän kisassa parhaiten. Onhan hänellä ollut ongelmana ruoan ahmimisesta johtuva paha ylipaino. Hän jaksaa todennäköisesti ohjelmasarjan ajaksi motivoitua ruokavalionsa järjeistämiseen, vaikka hänelle suositeltiinkin yllättäen erittäin runsashiilihydraattista ja vähärasvaista ruokavaliota. Lähihoitajaa käy sääliksi, sillä hän noudattaa ateriankorvikkeita hyödyntävää VLCD-dieettiä. Rallikuskin pitää korjata muutama ongelmakohta ruokavaliossaan: vähemmän alkoholia ja pikaruokaa. Erinomaisen hyviä ohjeita hän on saanut, pidetään hänelle peukkuja!

Kyse on kuitenkin tässä tapauksessa viihdeohjelmasta, jossa voi tapahtua jotain yllättävääkin. Voi olla, että virallisterveelliselle ruokavaliolle pantu lääkäri kuitenkin lopulta

voittaa. Noudattaahan hän sitä kaikkein vankimmin tutkittua ruokavaliosuositusta. Seurataan ohjelmasarjaa jännityksellä!

Toinen osa on nyt katsottu jälkikäteen YLE Areenasta 18.3.2008. Miten laihduttajilla homma on lähtenyt alkuun?

Lähihoitaja Jezinaa käy kyllä kovasti sääliksi. Viikko pelkästään noilla Nutriletin litkuilla masentaa kenet tahansa. Sellaista jatkuvaa nälkää vastaan kamppailua. Väsyttää, sanoo Jezina. Kilot ovat kuitenkin lupaavasti karisseet (- 5 kg), mutta miten riittää motivaatiota jatkaa noiden ateriakorvikkeiden parissa?

Lääkäri Martin noudattama ruokaympyrään perustuva ruokavalio sai odotetun paljon näkyvyyttä ohjelmassa. Onhan se kaikkein eniten tutkittu ruokavalio. Kiloja on karissut lupaavasti 5 kilon verran. Hyvä Martti!

Hevirockpappi Haka noudattaa hiilihydraattitietoista ruokavaliota. Hän on innostunut japanilaisruoasta ja hän jättää viisaasti pois siitä tuon riisin. Leipää kuluu myös vähemmän. Vihanneksia enemmän, niin kuin asiaan kuuluukin. Ravitsemusterapeutti on niin alan oppikirjojen sokaisema, että höpöttää niistä juustoista ihan sekavia. Se on nyt kertakaikkiaan niin, että Hakalle kuuluvat ne kaikkein rasvaisimmat juustot. Se on osa ruokavaliota. Pappi on odotetun hyvin pärjännyt kisassa (- 5 kg) ja kolesteroliarvoissa ei ole huomauttamista.

Varsinaisen yllätyksen tarjoaa tässä vaiheessa delfiinikouluttaja Johanna. Hän on pudottanut kaikkein vähiten kiloja (- 3 kg) ja yllättäen hänen kolesteroliarvoistaan on ohjelman lääkäri todella huolestunut. Ja tämä yllättävä veren rasvojen heikentyminen on Johannalla syntynyt kun hän on karsinut ruokavaliostaan pois rasvat ja syö hyvin runsaasti hiilihydraatteja! Ehkä nyt Suomen kansa tajuaa miten monimutkainen yhteys ravinnon ja veren kolesteroliarvojen välillä vallitsee? Rasvaista ruokaa voi kohtuullisesti syödä. Siitä ei kolesteroli nouse. Kolesteroli ja varsinkin veren triglyseridit voivat nousta liian runsailla hiilihydraateilla.

Rallikuski Kari Grönthalilla menee hyvin. Hänellä on pysynyt alkoholinkäyttö vähäisenä ja nykyään hän syö kotiruokaa pikaruoan sijaan. Erinomaista! Lisääntyneen liikuntapanoksen myötä kilot ovat karisseet ihan mukavasti (- 4 kg).

Ohjelmasarjan kolmannessa osassa ei oikein ollut päätä eikä häntää. Tylsällä tavalla syyllistettiin muutamaa kilpailijaa pienistä repsahduksista, pelleiltiin jonkin eksoottisen itämaisen liikuntalajin parissa ja jatkettiin asenteellista tiedon purkamista. Kohtuuttoman paljon sapiskaa sai hevipappi syötyään dominokeksejä. Luulisi häntä jo harmittavan moisen pelleilyn katsominen TV:stä. Martti on jostain käsittämättömästä syystä luopunut voista ja täysmaidosta.

Osallistujien kuntoa testattiin. Onkohan tuhduissa kunnossa olevien painonpudottajien kuntokäyrien tuijottelu jotain yleistä kansanhuvia? Ei minun mielestäni. Nolostutti

vietävästi tällainen pelleily.

Harmittaa sen verran paljon ohjelman köykäinen anti, että tyydyn mainitsemaan tässä vain painonpudotuksen tämänhetkisen tilanteen:

Haka -8 kg
Kari -8 kg
Jezina -7 kg
Johanna -6 kg
Martti -4 kg

Neljännän jakson anti jäi taas harmillisen köykäiseksi. Ehkä yllättävin tieto oli älyttömän alas rasvat tiputtaneen Johannan kolesteroliarvojen huonontuminen. Ehkä ruoalla todellakin on jotain merkitystä veren kolesteroliarvoihin. Tosin ei niin, että paljon rasvaa sisältävä ruoka lisäisi kolesteroliarvoja, vaan siten, että aivan älyttömän vähärasvainen ruoka nostaa kolesteroliarvoja kun maksan oma rasvantuotanto lisääntyy. Viisautta lienee syödä rasvaa sen verran kuin ruoassa normaalisti on. Tuntuu myös aika pahalta pakottaa koehenkilöt liikkumaan, vaikka se ei ollenkaan kiinnosta. Todennäköisesti liikunnasta ei tällä tavalla tule osa pysyvää elämäntapamuutosta. Liikunnan pitää olla hauskaa! Hakan soveltama hiilihydraattitietoinen ruokavalio ei saa kovin paljon näkyvyyttä ohjelmassa ja olisi syytä jo lopettaa se nipottelu niistä rasvaisista juustoista. Ne kuuluvat dieettiin. Niillä pysyy kolesterolit kunnossa ja paino kurissa.

Painonpudotuksen tämänhetkisen tilanteen pistän tähän (3 kk dieetin aloittamisen jälkeen):

Haka -9 kg
Kari -8 kg
Jezina -7 kg
Martti -7 kg
Johanna -6 kg

Viidennen jakson aikana selvisi rokkaavan papin suhteen se, että hänen kolesteroliarvonsa pysyvät oikein hyvinä rasvaisen ruokansa ansiosta. Pappi voitti myös leikkimielisen kokkisodan. Jezina on tavattoman kyllästynyt dieettiinsä. Sen ymmärtää. Martin mielestä ruokaympyrän noudattaminen on hyvä juttu, mutta sitä on niin vaikea noudattaa. Karilla, joka on laihduttanut eniten, veren rasvat ovat edelleen koholla ja kovasti ohjelmasarjan lääkäri olisi hänelle statiineja suosittelemassa.

Painonpudotuksen tämänhetkisen tilanteen pistän tähän (4 kk dieetin aloittamisen jälkeen):

Kari -11 kg
Haka -10 kg
Jezina -8 kg
Martti -7 kg
Johanna -7 kg

Kilpailijat noudattavat seuraavia dieettejä:

Martti Vastamäki (lääkäri): suomalaisiin ravitsemussuositukseen perustuva dieetti
Haka Kekäläinen (hevirockipappi): hiilihydraattitietoinen dieetti
Jezina Kärkkäinen (lähihoitaja): ateriankorvikkeita hyödyntävä dieetti
Kari Grönthal (rallikuski): yhden tai useamman ongelmakohdan muuttaminen ruokavaliossa
Johanna Kuuluvainen (delfiinikouluttaja): vähärasvainen dieetti

Anonyymi sanoi...

Ohjelma on kiinnostava, mutta asiantuntijat jäävät ohjelmassa aika hassusti taka-alalle. Varsinkin tuosta psykologista jää aika outo vaikutelma. Toivon sympaattisen tuntuisen papin voittavan tuon kisan. Samalla voitaisi se sinun kovasti hehkuttama hiilihydraattitietoinen ruokavalio.

Mökkihöperö

lauantai, maaliskuu 15, 2008 3:39:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Pidetään peukkuja papille!

lauantai, maaliskuu 15, 2008 4:08:00 PM

Tiedemies sanoi...

Minusta on outoa "toivoa" kenenkään puolesta tällaisessa asiassa. Tai siis, minä toivon, että kaikille käy hyvin. Tässä ravintokeskustelussa tuntuu usein olevan tärkeämpää olla oikeassa, hinnalla millä hyvänsä, kuin saada oikeasti tuloksia aikaan.

Toki fanaatikot uskovat, että ne ovat sama asia, mutta toivottavasti blogin pitäjä ei ole sellainen! Ei ainakaan ennen ollut.

Sivumennen sanoen: Vähärasvaisen ruokavalion huono menestys ja rasva-arvojen heikkeneminen ei yllätä, koska näkyvä rasva (jota on helppo karsia) on nähtävästi terveellisempää kuin se, jota on vaikeampi karsia.

tiistai, maaliskuu 18, 2008 10:14:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tiedemies, en ole fanaatikko. Yritän eläytyä ohjelman mukaisiin tunnelmiin blogikirjoituksessani. Lue kommenttejani lähinnä huumorin pilke silmäkulmassa. Käsittääkseni on kyse lähinnä viihdeohjelmasta.

Minun luonani käy runsaasti laihduttajia. Ei minulle tulisi mieleen hehkuttaa heidän puolestaan tällä tavalla. Lähes kaikki dieetit toimivat, jos niitä jaksaa noudattaa. Laihdutustuloksen pysyvyys on se suurin ongelma! Noin 95 prosentilla ihmisistä paino palaa jo vuodessa alkuperäisiin lukemiin (korkojen kanssa)! Urheilijoilla pitkäaikaistulokset ovat parempia.

tiistai, maaliskuu 18, 2008 10:45:00 AM

Potkupami sanoi...

Minulla oli tilaisuus vasta tänään katsoa sarjan ensimmäinen osa. On osattu tehdä oikein kuivakka ja asiallinen ohjelma. Minusta kaikkein turhin ihminen näyttää olevan ohjelman juontaja, joka ei näytä liittyvän laihduttajien projektiin millään tavalla.

Luultavasti ihmisten henk.koht. asiat on päätetty jättää ohjelman ulkopuolelle. Siksi asiantuntijat ovat varmaan vähän taustalla.

tiistai, maaliskuu 18, 2008 3:05:00 PM

Anonyymi sanoi...

Juontaja on todella ärsyttävä tyyppi! Nuo viisi laihduttajaa ovat todella sympaattisen oloisia. Asiantuntijat jäävät aika vähälle huomiolle. Ehkä myöhemmässä vaiheessa heidän roolinsa korostuu. Käydäänkö jossakin netissä tästä ohjelmasta keskustelua? Olisi kiva tietää mitä muut ajattelevat ohjelmasta.

Seija

tiistai, maaliskuu 18, 2008 4:39:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hei vaan sohvaperunat!

Katsoin ohjelmaa ensimmäisen kerran ja kaikki sympatiat delfiini-tädille, liikkeelle lähtö on kaikkein vaikeinta.. Itse olen vuoden alusta laihduttanut ruokavalion ja liikunnan avulla lähes 15 kiloa ja voin sanoa, että helvetti on keksitty; kuntosalin muodossa. Minulle laihtuminen luonnistuu parhaiten liikunnan kautta, mutta olen myös tarkkaillut syömisiäni. Pidän "karkkipäivän" joka sunnuntai, ettei mene liian vaikeaksi (askeesi ei hyvästä). Olkaa kiltejä itsellenne ja muistakaa huumori! Kevätterveisin Tiina -64

lauantai, maaliskuu 29, 2008 11:55:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno Tiina. Olennaista on löytää se oma tie tuossa laihdutusviidakossa. Lyhyen kuvauksesi perusteella olet löytänyt perille pysyvään elämäntapamuutokseen. TV-ohjelman jatko-osissa toivon mukaan paneudutaan paremmin ruokavalioiden vertailuun. Itse uskon vahvasti liikuntadieettiin.

Karkkipäivä on ihan hyvä idea, tosin sekään ei kaikille sovi.

lauantai, maaliskuu 29, 2008 12:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kiitos vielä Christerille kun hän analysoi meille tämän ohjelman sisällön. Olen ihan samaa mieltä Christerin kanssa.

Mökkihöperö

tiistai, huhtikuu 15, 2008 2:52:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Mökkihöperö taas kommentista. Minun mielestäni tämän ohjelmaosuuden paras osa oli juuri tämä viimeinen 6. osa. Tylsästi toteutettu ohjelma ryhdistäytyi lopuksi siinä määrin, että yleisöllä ehkä on mielenkiintoa seurata vielä jatko-osiakin.

Tosi upeaa kun Kari voitti kisan täpärästi ennen Hakaa!

tiistai, huhtikuu 15, 2008 2:57:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Olisi mielenkiintoista nähdä kuinka heppujen paino kehittyi ruokavalion lopettamisen jälkeen.

Meikäläinen on rajoittanut hiilareita 10 kk ja painoa on pudonnut n. 15 kg. "Laihdutuskuuria" en tosin ole vielä aloittanut. Siinä määrin helppoa tämä on. Ei toden totta tarvitse pinnistellä. En ymmärrä kuinka joku voi olla monta kuukautta kitu rasvaa linjalla. Epäterveellistä, mutta tahdonvoiman suorituksena ihailtavaa. Jokseenkin sama kuin olisi kuukausikaupalla krapulassa. En toivoisi moista kidutusta kenellekään.

Ja niin ikään: meikän LDL on parantunut, HDL on parantunut, triglyseridit parantuneet. Tämä viime kesäkuun jälkeen, kun vaihdoin margariinin voihin, lisäsin kanamunia, lisäsin hedelmiä ja vihanneksia. Jätin käytännöllisesti katsoen kokonaan pois riisin, perunan ja pastan. Vähensin leipää.

Missäs ne kananmunan ja voin verisuonen tukkijat ovat ??

tiistai, huhtikuu 15, 2008 4:33:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olet Sami Uusitalo erinomainen esimerkki siitä, että hiilihydraattitietoisuus toimii.

Tässä voi vielä mennä kauankin aikaa kunnes hiilihydraatteja rajoittava ja rasvoja suosiva linjaus lyö itsensä läpi Suomessa. Mikään ei kuitenkaan estä aloittamasta jo nyt tuon toimivan ruokavalion parissa.

Turha odottaa KTL:n ja MMM:n ym. virallisen lipun alla seilaavien laivojen kääntymistä. Karille ajaneet laivat eivät kääntyile! Ne pysyvät paikallaan kunnes vakuuttavan näytön edessä nuo vuotavat laivat saadaan hinattua kotisatamaan (terveen maalaisjärjen luo), saadaan korjattua ja sitten kurssin käännettyä ei enää pamauteta laivaa karille.

Lopuksi kaupallinen tiedotus (älä lue jos sinua inhottaa kaikki mainostaminen):

Ohjeita odotusaikana (ennen kuin laiva kääntyy) voit saada vaikkapa minulta. Yhteydenotto tapahtuu mieluummin sähköpostilla; [christer.sundqvist\(@\)ravintokirja.fi](mailto:christer.sundqvist(@)ravintokirja.fi) tai [christer.sundqvist\(@\)wakkanet.fi](mailto:christer.sundqvist(@)wakkanet.fi). Sovitaan aika ja ryhdytään hommiin. Tarvittaessa joku asiakkaistani voi tulla kertomaan oman tarinansa jos et minun sanojani usko.

tiistai, huhtikuu 15, 2008 8:41:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kiitos hyvästä ja mielenkiintoisesta blogista. Olen seurailut sitä nyt jonkin aikaa, mutta kommentoinnin olen jättänyt tähän asti vähemmälle. Mutta nyt on pakko kirjoittaa muutama kommentti. Minä en ole ravitsemuksen asiantuntija, joten ei lähde viittauksia ja "faktatkin" ovat suureksi osaksi jostain tarttuneita mutuja. Eli saatan olla ihan hakoteillä...

1. Minä vähän aavistelin ohjelmasarjan alkaessa, että Kari laihtuu eniten. Dieetin noudattaminen lienee kaikkien dieettien kohdalla onnistumisen kannalta oleellista. Tätä dieettiä lienee näistä helpoin noudattaa. Onneksi olkoon Karille.

2. Luulen, että sinä vähän ylikorostat liikunnan merkitystä Johannan laihtumisessa. 9 kg pois liikunnalla vaatii kuitenkin aika paljon ja säännöllistä liikuntaa. Vyötäröllä olevassa rasvassa taitaa olla 7000 kcal/kg(?). Tästä laskemalla esimerkiksi 400kcal/h kulutuksella(400kcal tunnissa on kai sen verran paljon, että siihen olettaa sisältyvän myös liikunnan takia lisääntyvä muu energian kulutus??) saadaan, että Johannan olisi pitänyt liikkua 157h, eli 8h per viikko. Joka on varmaan melkein 3-4(arvaus)kertaa enemmän kuin Johanna oikeasti lisäsi liikuntaa, eli kyllä dieetissä on jotain hyvää ollut...

Miksi Johanna sitten laihtui? Minä luulen(arvaan), että syy löytyy dieetistä, tosin ei rasvojen pois jättämisestä. Ohjelman kotisivuilta lainattua:"Hiilihydraattien osuus vähärasvaisessa dieetissä on vähän suurempi kuin suomalaisten ravitsemussuositusten mukaisessa dieetissä. Hiilihydraattien lähteistä suositaan kasviksia, hedelmiä ja runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita."

Minusta liikunnan lisäämistä tärkeämpi syy Johannan laihtumiseen on, että hän lisäsi kasvisten ja täysjyväviljan syöntiä ja samalla hänen huomaamattaan vähensi "puhtaiden" hiilihydraattien(makaronit, riisit, viinerit, etc) syöntiä. Todennäköisesti hän myös muutti ateriaritymiään ja vähensi napostelua ja muuta. Liikunta toi tulokseen sitten ne viimeiset kilot.

3. Luulen, että Martin dieetti muistutti todellisuuudessa enemmän Karin dieettiä kuin suomalaisten ravitsemus suositusten mukaista ruokavaliota. Hän vaihtoi töissä pullat sämpylöihin, söi sitten kotona perusruokaa ja liikkui enemmän(ainakin niitä portaita kovasti esiteltiin). Tällähän sitä jo tuon kokoinen mies laihtuu. Tämä epäily johtuu siitä, että viimeisessä jaksossa sanottiin, että "Martti ei ehkä ottanut dieettiä tarpeeksi vakavasti", joka kyllä kuullostaa vähän siltä, että dieettiä ei hirveästi noudatettu.

4. Kaikkien dieetteihin taisi käytännössä sisältyä kasviksien syömisen lisääntyminen. Lisäksi kaikkia dieettejen kohdalla napostelusta ja tunne/tilanne syömisestä pyrittiin pääsemään eroon säännöllisellä ruokarytmillä ja jopa psykologin neuvoilla. Eikö näissä kahdessa neuvossa ole jo aika hyvä pohja laihtumiselle?

-Oskari

torstai, huhtikuu 17, 2008 4:51:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oskari kirjoittaa asiaa!

Johannan laihtuminen on todennäköisesti ravitsemuksen ja liikunnan ansiota. Täytyy muistaa liikunnasta sellainen yksinkertainen juttu, että liikuntaan tottumaton kuluttaa enemmän energiaa kuin liikuntaan totunut. Tämä johtuu enemmän liikkuneen paremmasta suoritustekniikasta ja kevyemmästä olemuksesta. Monella liikuntaan tottumattomalle jää perusaineenvaihdunta pitempään koholle liikuntasuorituksen jälkeen (omia havaintoja, 2004-2008). Kun esimerkiksi liikuntadieettiäni noudattanut X.X. ryhtyi liikkumaan hän oli niin painava ja kulmikas liikkeissään, että energiaa kului tosi paljon vain sen takia liikuntasuorituksen aikana. Taulukoista nappaamasi tietoa liikunnan rasittavuudesta pitää siis vain osittain paikkaansa. Painon pudotus oli X.X.:llä tosi nopeaa (5-7 kg kuukaudessa). Muita muutoksia ei tehty. Kunnan kohentuessa ja suoritustekniikan parantuessa painon putoaminen lähes pysähtyi (1-3 kg kuukaudessa). Lisää puhtia haettiin siten ruokavalion puolelta. Tällä hetkellä X.X. on normaalipainoinen ja paino on pysynyt kurissa.

Erinomaisia kommentteja tuli sinulta Oskari!

torstai, huhtikuu 17, 2008 5:06:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olisi ollut kiinnostavaa nähdä laihtuttajien ruoka- ja liikuntapäiväkirjoja (jos sellaisia pitivät), niin olisi nähnyt, mitä todellisuudessa tekivät. Ei siellä kaikki suinkaan määrätyn dieettinsä mukaan eläneet. Vasta kun totuuden tietäisi, voisi arvioida, mitkä tekijät ehkä oikeasti ovat vaikuttaneet.

Haka esim. veti paketillisen dominokeksejä (tosi hiilaritietoista!) tuosta noin vain, ja näkyipä olutkin hepulle edelleen maittavan. -Et sitten mitattua lihasmassan katoamista häneltä kommentoinut; muillahan moista ei tapahtunut?

Johanna valitteli elimistönsä huutavan rasvaa (mitä en ihmettele). Mutta lisäsikö hän sitten rasvan määrää tietoisesti, vai sinnittelikö dieettinsä mukaisesti, ehkä välillä roskaruokaan repsahdellen? -Sanot, että hänen rasva-arvonsa huononivat dieetin aikana; minä muistelen, että ne pysyivät ihan yhtä huonoina kuin ennenkin olivat. Hävitin juuri ohjelman jaksot boxista, joten en voi enää tarkistaa asiaa.

Haka ja Kari myös lisäsivät liikuntaa; miksi sinusta vain Johannan painonpudotus olisi ollut ennen muuta liikunnasta kiinni, ja noilla kahdella muulla ruokavaliosta?

Itse en oikein jaksa hiilariteoriaan uskoa sen jälkeen, kun puoli vuotta koetin laihtua vähähiilarisella ja erittäin rasvaisella dieetillä. Nälkä ei ollut eikä suurempia hiilarihimojakaan enkä repsahdellut, mutta en myöskään laihtunut yhtä ainuttakaan kiloa...

sunnuntai, huhtikuu 20, 2008 11:49:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi arvostelee tapaani uutisoida Dieetit puntarissa -ohjelmaa. Siihen hänellä on täysi oikeus. Ohjelma oli niin huonosti toteutettu, että ohjelmasta mahdollisesti jotain irti saamani tieto todennäköisesti on aika arvotonta. En tiedä mitä mieltä on jatkaa tätä keskustelua. Ohjelma oli huono. (piste)

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 10:09:00 AM

Poista

Katkeraa kalkkia tarjolla sepelvaltimotaudista



Lääketieteessä vakiintuneen käsityksen mukaan sepelvaltimotaudin aiheuttaa valtimoiden kovettuminen eli ateroskleroosi. Valtimoiden sisäseinämiin kertynyt rasva kovettuu pesäkkeiksi, jotka vähitellen pienentävät verisuonen läpimittaa ja lopulta estävät verta virtaamasta. Taudin tavallisimmat ilmenemismuodot ovat rasisurintakipu eli angina pectoris, sydäninfarkti, rytmihäiriöt ja sydämen vajaatoiminta. (Poliklinikka.fi)

Tapana on sanoa tästä sairaudesta, että verisuoniin kehittyy rasvaa ja usein myös kalkkia sisältäviä ahtautumia. Painotus on nimenomaan tuolla rasvan kertymisellä verisuoniin. Ennen muinoin korostettiin enemmän tuota kalkkia. Puhuttiin verisuonten kalkkeutumisesta. Nykyään puhutaan verisuonten kalkista lähinnä sivulauseissa. Tässä yksi esimerkki: *Diabeetikkomiehillä ja -naisilla on poikkileikkaustutkimuksessa osoitettu olevan enemmän kalkkia sepelvaltimoissa kuin ei-diabeetikoilla.* (Mikko Syväne: Diabeetikon sepelvaltimotaudin diagnostiikka. Lääkärelehti 59 (5): 397-402, 2004)

Kaliforniasta kuuluu kummia! Tutkijoiden mielestä sepelvaltimotaudin ei aiheuttaisikaan kolesteroli ja valtimoihin kertyvä rasva, kuten moderni lääketiede selostaa, vaan kalkin (kalsiumin) kertyminen valtimoihin olisi merkittävämpi tekijä. Tutkijoiden mukaan kolesterolipelko olisi siis aiheeton. Onhan siihen kolesteroliin tietty kivoja, kalliita lääkkeitä tarjolla!

Tutkimus käsitti 6 722 noin 60-vuotiasta miestä ja naista neljästä eri etnisestä ryhmästä (valkoihoisia, neeke... kröhöm ...tummaihoisia, espanjalaisia ja kiinalaisia), joilla ei alussa ollut sepelvaltimotautia. Heidän terveydentilaansa seurattiin keskimäärin 3,8 vuotta. Sinä aikana 28 % heistä sai jonkin sydäntapahtuman (sydänkohtaus, angina pectoris, stentin asennus jne.). Nämä henkilöt käyttivät useammin (28 %) kolesterolilääkkeitä kuin muut (16 %). Tutkijat kuvasivat tietokonelaitteistolla koehenkilöiden sepelvaltimot ja antoivat niiden kalkkipitoisuudelle tietyn lukeman (score). Kaikkein matalimmat lukemat (vähiten kalkkia verisuonissa) antoivat sydäntapahtuman riskiksi 0,5%, kun taas korkeampi lukema antoi riskiksi 7,73% ja kaikkein korkeimman lukeman saaneilla riski oli 9,67 prosenttia. Sydäntapahtuman riski on olematon, ellei sepelvaltimoissa ole kalkkia, sanovat tutkijat.

Tohtori Tolonen kirjoittaa tästä samasta asiasta näin: *Havainto [sepelvaltimossa ei ole kalkkia] selittää sitä, että sydänkohtaus voi tulla kuin salama kirkkaalta taivaalta myös ihmisille, joiden veren kolesterolilukemat ovat tavoitteiden mukaiset. Valtimoiden seinään kertyvästä plakista (paakusta) noin 50 % on kalkkia ja vain 3 % kolesterolia. Infarkti johtuu useimmiten paakun repeämisestä ja siitä irtoavien palasten tukkimista pienistä valtimoista sydämessä tai aivoissa.*

Tolonen jatkaa: *Pyysin paljon ruumiinavauksia tehnyttä kollegaa kommentoimaan tutkimusta. Näin hän vastasi, muun muassa: "Jotakin tässä tutkimuksessa on ihan varmasti hyvää. Ei tilastot itsestään muodostu. Muistan avanneeni iäkkäitä vainajia, joiden sepelvaltimot olivat todella laajat, mutta kuitenkin saksat rapisivat kalkissa. Yleensä kalkkiplakit ovat vanhoja. Niihin liittyy kuoliota, happamuutta ja siinä miljöössä kalkki sakkautuu (vrt. tubiarvet). Mitä on kalkkeutuneen plakin päällä, verisuonen aukon suuntaan, muodostaa ongelman. Usein massa on jopa muuttunut "tyhjäksi" onteloksi.*

Tämän päällä lepattaa purjemainen endoteeli. Vaihtoehdot ovat siten plakin repeämä, hyytymä, infarkti ja kuolema. Ongelma on plakin rakenteen ja sen aiheuttaman uhkan arviointi. Kolesterolist ja veren riskirasvoista on kirjoitettu paljon enemmän lööperiä kuin plakeista."

Tämä tutkimus antaa paljon ajattelemisen aihetta. Olisi todella mukava kuulla lisää lääkäreiden kommentteja.

Lähde: Detrano R, Guerci AD, Carr JJ, Bild DE, Burke G, Folsom AR, Liu K, Shea S, Szklo M, Bluemke DA, O'Leary DH, Tracy R, Watson K, Wong ND, Kronmal RA. Coronary calcium as a predictor of coronary events in four racial or ethnic groups. N Engl J Med 358 (13): 1336-1345, 2008

Sami Uusitalo sanoi...

Kävin juuri äsken kaupassa ja totesin, että mulla ei ole kaapissa mitään maitotuotetta. Ostin sitten sulatejuustoviipaleita ja jätskin.

Olen sieltä täältä lukenut tiedonmurusia, kuin kalsium tukkeuttaa myös suolenpintaa ja estää muiden ravintoaineiden imeytymistä.

Kalsium tarpeen saanee aika helposti tyydytettyä mikäli syö vähänkin maitotuotteita. Yksi viipale juustoa sisältää luokkaa 100 mg kalsiumia. Muutama viipale sitä ja muusta ruoasta saa sen verran, että 800 mg suositus täyttyy.

Huomaa, jos juot 5 lasia maitoa, 5 viipaleta juustoa ja syöt pari 2 dl jugurttia saat jo näistä luokkaa 2000 mg kalsiumia. Heikentykö muiden ravintoarvojen saanti ? ehkä.

Maito hyvä, mutta malttia, uskon minä.

sunnuntai, huhtikuu 13, 2008 12:59:00 PM

Pekka sanoi...

En ole kolesterolitutkija mutta olen siinä käsityksessä, että LDL-kolesteroli osallistuu valtimonseinämän tulehdusreaktioon, jossa on mukana valkosoluja. Tulehduksen jatkuttua, alkaa tapahtua kalsiumin kertymistä verisuonen seinämään.

maanantai, huhtikuu 14, 2008 7:31:00 AM

Anonyymi sanoi...

Siis eläinrasva ei olekaan vaarallista? Tässä voi aiheutua paniikki- ja pakokauhu muutamalla taholla.

perjantai, huhtikuu 18, 2008 8:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Eläinrasva ei todellakaan ole vaarallista. Kansanterveyslaitoksella on aihetta pyytää anteeksi Suomen kansalta. Teidän kannattaa kysyä mihin tutkimuksiin eläinrasvan vaarallisuus perustuu. Aina kun lehdessä tulee vastaan jokin älytön väite, kuten esimerkiksi, että voi tukkii verisuonet rasvalla tai, että sianrasvaa syömällä kuolee sydänkohtaukseen, pyytäkää silloin jutun julkaisseelta lehdeltä perustelut miksi kirjoittavat juuri sillä tavalla. Jos jutussa haastatellaan jotain asiantuntijaa, pyytäkää häneltä viipymättä tietoa siitä, mihin tutkimuksiin hän perustaa näkemyksensä eläinrasvojen vaarallisuudesta.

keskiviikko, huhtikuu 23, 2008 10:14:00 AM

Myönnän olleeni väärässä

*

Minulla on ollut harvinaisen kehittävä kirjeenvaihto erään asiakkaani kanssa. Olemme rehellisesti pohtineet sitä mikä sai asiakkaan vähentämään hiilihydraatteja ja syömään enemmän rasvaa. Mikä ihme sai minut muuttamaan mielipidettäni hiilihydraattitietoisesta ruokavalion (vähähiilihydraattinen dieetti) suhteen myönteisemmäksi? Kyllä se on ollut itse näkemäni hyvät tulokset asiakaskunnassani, joita aluksi otin vastaan hyvin vastahakoisesti ja niille kovin vähäisiä toiveita antaen. Itse olen sitä mieltä, että kirjeenvaihtomme toistaiseksi paras anti on tämä kappale:

Mikään ei edusta niin suurta henkistä kehitystä kuin myöntää olleensa väärässä. Ihmiskunnalla niin moni asia saa vakaumuksellisen uskon ja "vähän rasvaa" ideologialle kävi juuri näin. Koko länsimaisen demokratian ja tieteen periaatteet jäivät taka-alalle. Kyseenalaistaminen unohtui.

Pistan tämän tähän näkyville, sillä käytän sitä erään tulevan luennon aikana. Älykkäät lauseet joudun ajamaan sisään pääkoppaani kovalla treenaamisella. Kun nyt näen tuon ajatuksen riittävän monta kertaa, osaan sen tarjota riittävän vakuuttavasti vaativalle yleisölleni.

Vuorevarma olen iät ja ajat ollut siitä, että rasva on vaarallista. Olen potanut huonoa omatuntoa kun kaikesta virallisesta valistuksesta huolimatta olen voileipäni päälle pistänyt voita, juonut rasvaista maitoa ja rakastanut rasvaisia juustoja. Monet lääkärit, ravitsemusterapeutit ja opettajat ovat automaatin tapaan toistaneet varoituksen sanansa rasvasta ja kolesterolistasta ja suosineet sitä vähärasvaista ideologiaansa. Käytin itse kaksi vuotta elämästäni tutkiakseni miten vakaalla pohjalla tieteellisesti on ajatus rasvojen turmiollisesta vaikutuksesta terveyteemme. Yllätyin kovasti kun tutkimusnäyttö jäi niin tavattoman heiveröiseksi. Vakuuttavalla tavalla esiintyvä asiantuntija, joka varoittaa rasvojen vaaroista, ei takuulla ole lukenut tieteellistä kirjallisuutta laajapohjaisesti.

Älä käytä elämästäsi edes kaksi vuotta oppiaksesi kyseenalaistamaan tutkimusnäyttöjä rasvojen terveysvaikutuksista. Jos ravintorasvoilla jotain vaikutusta on elimistöllemme, niin ne ovat pääsääntöisesti edullisia. Kyseenalaista jo tänään tutkimusnäyttö rasvojen terveyshaittojen suhteen. Kun joku seuraavan kerran sanoo kananmunan kohottavan kolesterolia, täysmaidon tukkivan verisuonet, meijerivoin pysäyttävän sydämiä tai jotakin muuta hassua, tee silloin näin: Kysy asiantuntijalta mikä

on se yksittäinen tutkimus, joka antoi aiheita moiselle ajatukselle.

Minun oli hyvin vaikea löytää tutkimustöitä, joissa tämä rasvojen terveyttä nakertava vaikutus on selvästi osoitettu. Yleensä löytyy niitä meta-analyseja ja muita selvityksiä, joissa on koottu yhteen suuri määrä tutkimuksia. Kuvitelkaa: Voita pidetään epäterveellisempänä kuin margariinia, mutta sellaista tutkimusta ei ole jossa suurelle määrälle ihmisiä on syötetty voita tai margariinia pitkiä aikoja ja katsottu mikä ryhmä pysyy terveempänä?

Lähiaikoina monella tutkijalla, lääkäriellä, ravitsemusterapeutilla jne. on edessä tiukkoja aikoja. Ilmiselvästi johtavassa asemassa olevilla on tarvetta uudelleenarviointiin. On opittava arvioimaan mikä on terveysdogmin toistoa, mikä pohjautuu tutkittuun tietoon. Henkeen ja vereen kolesterolihypoteesia puolustelevalle lääkärille ei ole mikään harvinaisuus, mutta kuinka moni lääkäri on lukenut noita alkuperäistutkimuksia tai tutkimuksia joissa saadaan aivan päinvastaista tutkimusnäyttöä?

Kyseenalaistamisterveisin, Christer

Anonyymi sanoi...

Hei Christer!

Luin tämän toiseenkin kertaan ja varmaankin luen vielä uudelleenkin - kunhan olen nukkunut yön yli.

Olen erittäin ilahtunut tästä kirjoituksesta.

Tiedän että tie tähän pisteeseen ei ollut helppo, ei kivuton eikä varmasti ole jatkossakaan.

Kuitenkin kuten uskot, uskoo moni muukin että käsitys terveellisestä ravinnosta on lähtenyt hitaaseen mutta vääjäämättömään muutokseen ja mikä parasta teoriat tukevat hyvin käytännössä havaittavaa - Vai pitikö se sanoa toisin päin ;)

Arvostan suuresti ylläolevia sanojasi, tuota julkista, rehellistä ja rohkeaa sekä avointa tunnustustasi.

Tästä on hyvä jatkaa!

Pappa

perjantai, huhtikuu 11, 2008 11:51:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Pappa. Vaikea sanoa mikä merkitys tällä avautumisellani on. Taidat olla se Pappa sieltä karppifoorumista, joka sait aikaan raivokohtauksia minussa. Meidän ajatusmaailmamme törmäsivät toisiinsa aika pahasti. Ei hämminki ole kovinkaan paha kuitenkaan. Tällaista akateemisten seassa kekkuloivaa pitää juuri noin "opettaa" ja "ojentaa". Se vei minut tarkistusmatkalle sekopäiseksi luulemiini ajatuskuvioihisi. Niitä nyt jälkeinpäin tarkastellen, voin tehdä lisämyönnytyksen. On sinulla raaka taktiikka, mutta oikeassa olit höpötyksinesi ja varsin hyvin tunnet biokemias! Kiitos vaan mielenkiintoisista sanankäänteistä matkan varrella.

Sankaritekoja ovat tehneet asiakkaani, jotka ovat onnistuneet kääntämään ajatusmaailmani hiilihydraattitietoisuuden suuntaan.

Luentokeikoilleni tämä avoimuus voi tehdä hallaa.

terveisin, Christer

lauantai, huhtikuu 12, 2008 12:28:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

"Luentokeikoilleni tämä avoimuus voi tehdä hallaa."

Tämä kommenttisi kuvastaa mitä parhaimmalla tavalla voimassa olevan "vähän rasvaa" linjan uskonnollista luonnetta. Kyseenalaistamista ei sallita.

lauantai, huhtikuu 12, 2008 11:12:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hei Christer

Luin todella ilahtuneena tämän rasvatun tunnustuksen! Tuo vaatii mieheltä jo, kröhöm, no sitä : D. Joudut varmasti melkoiseen ryöpytykseen viralliselta taholta. Lohdutukseksi voin sanoa että todennäköisesti maine kasvaa. Ja onhan se mukava jossain vaiheessa todeta että näinhän minä olen sanonut jo kymmenen vuotta sitten. Oikein hyvää kevään jatkoa

sinulle

t. turbo-orvokki

keskiviikko, huhtikuu 16, 2008 2:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Turbo-Orvokki. Kovasti minua on yritetty ojentaa viralliselta taholta. Tämä on totta. Mauttominta kritiikkiä olen saanut kokea Diabetesliiton ja Sydänliiton suunnalta. Mitään siltoja en ole polttanut näihinkään suuntiin. Minusta on tärkeää, että säily keskusteluyhteys virallisen koulukunnan edustajiin.

Tänään oli ihana keikka eräessä yrityksessä Porvoossa. Saimme selvitettyä miksi kevyttuotteet ovat niin petollisia ja miksi on hyvä panostaa luonnonrasvoihin. Tietty Hys hys -ruokavalio oli taas menestys! Sen takia, että minulla on niin ihanat referenssit tarjolla asiakkaissani nähtyjen myönteisten asioiden myötä. Asiakkaiden kokemat muutokset minun kauttani välitettynä mykistävät pinttyneimmän professorin, lääkärin, sairaanhoitajan, terveyssisaren, ehkä jopa laillistetun ravitsemusterapeutin.

keskiviikko, huhtikuu 16, 2008 7:05:00 PM

[Kouluruoka - monen koululaisen tärkein ateria!](#)

*

Kouluruokailun laadusta on huolissaan Kansanterveyslaitos, kertoo Ilta-lehti 10.4.2008 STT:n välittämässä uutisessaan. Kirjoitin tästä samasta asiasta syyskuussa 2006. Asia on edelleen hyvin ajankohtainen. Suurin osa kouluruokailusta on ulkoistettu. Suuret laitoskeittiöt kilpailevat siitä kuka saa kouluruoan valmistaa.

"Tähän asti tämä puhe terveydestä on ollut hyvin epämääräistä. On katsottu vain, että otetaan halvin, joka ei välttämättä ole ollenkaan terveellisin. Nyt myös maku- ja laatukriteerit pitää mainita tarjouspyynnössä", sanoo Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska.

Tässä minun oma ehdotukseni tyypillisestä kouluruoasta:

- joka päivä runsaasti vihanneksia (paprikaa, kukkakaalia, parsaa, kurkkua, lehtisalaattia, tomaattia)
- joka päivä ruokajuomaksi täysmaitoa, täyshedelmämehua, vettä
- joka päivä tarjolla tummaa leipää ja voita, leivän päälle edamjuustoa ja täyslihasta valmistettuja leikkeleitä
- joka päivä jälkiruoksi kulhollinen suomalaisia metsämarjoja
- pari kertaa viikossa paikallinen yrittäjä saa ideoida/tuottaa kouluruoan ainekset. Oppilaille jaetaan informaatiota miksi paikallisen yrittäjän tuotteita kannattaa suosia. Homma kiertää paikallisten yrittäjien kesken niin, että jokaisella yrittäjällä on yhtä suuri rooli kouluruokailun suunnittelussa. Hommaan mukaan lähtevä yrittäjä sitoutuu sponsoroimaan esittelyhetkensä kouluruoka-ainekset.
- kolme kertaa viikossa jokin suomalainen perinneruoka (hernekeitto, karjalanpaisti, silakkalaatikko, lohikeitto, makaronilaatikko, poronkärstys, rosvopaisti, uunijuusto, veripalttu)
- kerran viikossa (korkeintaan!) eineksistä kokoon kyhätty viritelmä
- kerran viikossa (korkeintaan!) oppilaiden omat suosikkiruokat (hampurilaiset, sipsit, kebab, jätskiä)
- luovutaan kaikista kevyttuotteista

Hintaa tälle ihanuudelle tulee taatusti enemmän kuin nykyisellään. Kouluruokaan sijoitetut eurot tulevat kuitenkin takaisin vähentyneenä sairasteluna, parempana painonhallintana ja energiaa pursuavan koululaisen paremman koulumenestyksen myötä.

Anonyymi sanoi...

Hyvä ruokalista!

Mökkihöperö

torstai, huhtikuu 10, 2008 3:39:00 PM

A.K. sanoi...

Taitaa sinultakin itku päästä kun käyt tarkastamassa ne viralliset suositukset...

http://www.mmm.fi/attachments/5fDbyYiFr/5wYoueInf/Files/CurrentFile/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

torstai, huhtikuu 10, 2008 5:12:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, A.K. kävin tarkistamassa uudet kouluruokailusuositukset Kansanterveyslaitoksen sivuilla. Jätin tahallaan kertomatta mitä siinä suosittelevat koululaisille. Niillä suosituksilla ei ole mitään tekemistä arkitodellisuuden kanssa. Jos koululainen syö kuten pamfletissa neuvotaan, hänellä on kiljuva nälkä taas puolentoista tunnin kuluttua.

Kansanterveyslaitos tuottaa tätä valistusmateriaalia tonnikaupalla. Onneksi kirjoittavat niin tylsästi ja ristiriitaisesti, ettei noita ohjeita kaikki tervejärkiset lähde edes toteuttamaan.

Kansanterveyslaitoksen rasvakammo on kyllä aivan käsittämätön!

torstai, huhtikuu 10, 2008 5:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mökkihöperö, älä käy katsomassa tuota A.K.:n suosittellemaa linkkiä!

torstai, huhtikuu 10, 2008 5:45:00 PM

Anonyymi sanoi...

Merkkillinen juttu tämä ruoka. Kun kouluruokaa valmistetaan esikäsitellyistä tarvikkeista on tehty ns. ensimmäisen vaiheen pilaaminen. Esim. perunat toimitetaan nykyisin kuorittuina jolloi ravinteita on jo hävinnyt oleellisesti. Kun vihannekset kypsennetään keitinveden mukana häviää samoin ytyaineita. Kumpu näkisi joskus kolmosen aamutv:n ruokala ohjelmassa tarvikeluettolon oikealla puolella maittuna ko tarvikkeen hinta ja kcal määrä sekä paljonko jäi ruokaan ytyaineita.

perjantai, huhtikuu 11, 2008 10:27:00 PM

Hiilihydraattien rajoitus auttaa diabeetikkoa

*

Haluan tietenkin antaa kaikkien kukkien kukkia tässä vaatimattomassa blogissani. Julkaisen "virallisterveelliset" jutut rinta rinnan vaihtoehtoisten juttujen kanssa. Tähän pitää varmaan tottua, että uutisvinkkejä suomalainen media taitaa aika valikoivasti kaivata. On niitä uutisvinkkejäni aikaisemmin huomioitu, miksi ei tätä?

Olin todellakin odottanut, että media olisi reagoinut jollakin tavalla tämän katsauksen ilmestymiseen. Onhan joukossa suomalainenkin asiantuntija. Varmaan moni muukin on yrittänyt tätä uutisvinkkiä suomalaiselle medialle tarjota.

Ei mitään!

Ei inahdustakaan.

Häpeä Suomen lehdistö, häpeä Yleisradio, häpeä koko valikoivasti juttuja julkaiseva suomalainen mediaväki!

Mitä minä tätä peittelemään: Olen todella pettynyt. Tein sentään useita tunteja töitä lehdistötiedotteen parissa.

Pitäkää sisäpiirinne! Tunkekaa koko valikoiva atmosfäärinne sinne alempaan reikään...

Blogissani vierailee Yleisradion toimittajia myös tänä aamuna (näen sen laskuristani) ikään kuin kiusaa tehden. Olisin kiitollinen jos kävisitte myös kommentoimassa tätä vaikenemisasiaa. Tietenkin voitte olla anonyymejä jos ette uskalla omaa nimeänne käyttää.

Suomeen ei tällä hetkellä mahdu kuin yksi totuus: Tyypin 2 diabeetikko syököön niin kuin kaikkia muitakin neuvotaan syömään (eli runsaasti hiilihydraatteja) ja lääkitkään itsensä sopivilla lääkevalmisteilla.

TÄRKEÄ LISÄYS: Tänään 9.4.2008 kello 9:32 sähköpostiini ilmestyy Yleisradion toimituksen viesti:

Hei!

Viestinne on välitetty YLE Uutisiin: yle.uutiset@yle.fi

ja Tiedeuutisiin: tiedeuutiset@yle.fi

Ystävällisin terveisin,
yle.fi-toimitus

Jäädään odottamaan uutisointia! Muista medioista ei ole vielä mitään kuittausta tullut.

Laaja kansainvälinen asiantuntijajoukko on 8.4.2008 julkaissut tiedelehdessä Nutrition & Metabolism katsauksen ruokavaliosuosituksesta joka sopii tyyppin 2 diabeetikolle ja metabolisesta oireyhtymästä (MBO) kärsivälle. Se pohjautuu mm. siihen ajatukseen, että tyyppin 2 diabeetikon on hyödyllistä rajoittaa hiilihydraattien saantiansa. Mitään terveydellistä vaaraa ei liity siihen, että poisjätetyt hiilihydraatit korvataan vastaavalla määrällä luonnollisia rasvalähteitä.

Asiantuntijajoukkoon kuuluu:

Suomesta **Anssi Manninen**

Ruotsista **Annika Dahlqvist, Jørgen Vesti Nielsen, Uffe Ravnskov ja Ralf Sundberg**

Kanadasta, USA:sta, Portugalista jne. **Anthony Accurso, Richard K Bernstein, Boris Draznin,**

Richard D Feinman, Eugene J Fine, Amy Gleed, David B Jacobs, Gabriel Larson, Robert H

Lustig, Samy I McFarlane, Katharine Morrison, Karl S Roth, Ricardo Silvestre, James R Sowers,

Jeff S Volek, Eric C Westman, Richard J Wood, Jay Wortman ja Mary C Vernon

Nykyisin lähestytään MBO:ta ja tyyppin 2 diabetesta ravitsemuksellisesti siten, että rajoitetaan ruokavaliosta saatavaa rasvakuormaa. Huolimatta siitä, että tämä lähestymistapa on kovin vähäisessä määrin ollut hyödyksi näiden sairauksien hoidossa, ummistetaan silmät kovin herkästi todella hyviä hoitotuloksia saavuttaneelle vaihtoehdolle. Kyseessä on uudelleen henkiin herätetty "alkuperäinen" tapa hoitaa tyyppin 2 diabetesta. Kun farmakologian riippakivestä luovutaan ja annetaan diabeetikoille kliinisessä hoitotilanteessa mahdollisuus rajoittaa hiilihydraattien saantiaan, voidaan saavuttaa mahdollisesti hyvin merkittäviä terveyshyötyjä. Ideana tässä vaihtoehdoissa hoidossa on antaa potilaalle paremmat työkalut hoitaa luonnollisella tavalla verensokeritasonsa ja hillitä insuliinin vaihteluita. Katsauksessa on käsitelty useita käynnistyneitä ja joitakin edelleen jatkuvia tutkimuksia, joissa pääpaino on hiilihydraattien rajoittamisessa. Tulokset osoittavat jo tässä vaiheessa, että hiilihydraattitietoinen ruokavaliio on vähintään yhtä tehokas laihdutuksessa kuin rasvan saantia rajoittavat enemmän palstatilaa saavat "virallisterveelliset" ruokavaliot. Kun hiilihydraatit korvataan rasvalla tämä tuo myös terveyshyötyjä sydän- ja verisuonitautien riskin alenemisen muodossa. Mielenkiintoisena yksityiskohtana mainittakoon, että nämä äsken mainitut terveyshyödyt saavutetaan ilman laihdutuspyrkimystä! Hiilihydraattitietoista ruokavaliota noudattava potilas saavuttaa pysyviä terveyshyötyjä hyvin laajapohjaisesti.

Miten suhtaudutte tähän katsaukseen? Olisin todella kiitollinen jos jaksatte tätä juttua kommentoida. Itse olen siinä tilanteessa tällä hetkellä, että en näe mitään syytä siihen miksi tällaista vaihtoehtoista ratkaisua ei voisi suositella terveyskeskuksissamme ja alan muissa hoitolaitoksissa. Kerrankin ravitsemusterapeutit saisivat pistää kaiken ammattitaitonsa likoon potilaiden terveyden hyväksi! Jos teillä on epäilyksiä asian toimivuuden suhteen voitte kääntyä vaikka minun puoleeni. Minulla on muutama rohkea diabeetikko ravinto-ohjauksessa. Heillä ovat asiat oikein hyvin tällä hetkellä!

Kommentoikaa!

Lähde: Anthony Accurso et al. Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: time for a critical appraisal. [Nutrition & Metabolism 2008, 5:9](#)
doi:10.1186/1743-7075-5-9

Sami Uusitalo sanoi...

Suojaravinnetyhjiä hiilihydraattien, kuten perunan, riisin, pastan, leivonnaisten, sokeristen yms. rajoittamisesta hyötyä käytännöllisesti katsoen kuka tahansa, joka haluaa vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita kaloriensa vastineeksi. Poikkeuksen muodostavat lähinnä urheilijat joiden täytyy tankata hiilareita poikkeuksellisen kovaa räsitusta varten.

Erityisen merkittävää hyötyä hiilareiden rajoituksesta on tietty kakkostyyppin diabeetikoille ja niille (kuten minä), jotka omaavat suuren riskin sairastua ko. tautiin.

tiistai, huhtikuu 08, 2008 11:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oikeassa olet Sami. Koossa on paljon uutta tietoa hiilihydraattien ja rasvojen biokemiasta sekä klinisiä kokeita hiilihydraatteja rajoittavan ruokavalion sopivuudesta tyyppin 2 diabeetikolle.

Lähetin tiedon tämän katsauksen ilmestymisestä median edustajille.

Huomenna saamme lukea tästä hienosta katsauksesta kaikista suomalaisista lehdistä, eikö niin? :-)

tiistai, huhtikuu 08, 2008 11:52:00 PM

P sanoi...

"What a fascinating modern times we are living, gentlemen." Sitaatti elokuvasta "Master and Commander".

Kovasti kiinnostavaa ja ilahduttavaa on tämä. Ihan hykertelen täällä tyytyväisyydestä. :)

P

keskiviikko, huhtikuu 09, 2008 6:53:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiva kun olet tyytyväinen *P*. Minäkin olen. Tämä oli hyvin ansiokas katsaus.

Haluan tietenkin antaa kaikkien kukkien kukkia tässä vaatimattomassa blogissani. Julkaisen "virallisterveelliset" jutut rinta rinnan vaihtoehtoisten juttujen kanssa. Tähän pitää varmaan tottua, että uutisvinkkejä suomalainen media taita aika valikoivasti kaivata. On niitä uutisvinkkejäni aikaisemmin huomioitu, miksi ei tätä?

Olin todellakin odottanut, että media olisi reagoinut jollakin tavalla tämän katsauksen ilmestymiseen. Onhan joukossa suomalainenkin asiantuntija.

Ei mitään!

Ei inahdustakaan.

Häpeä Suomen lehdistö, häpeä Yleisradio, häpeä koko valikoivasti juttuja julkaiseva suomalainen mediaväki!

Mitä minä tätä peittelemään: Olen todella pettynyt. Tein sentään useita tunteja töitä lehdistötiedotteen parissa.

Pitäkää sisäpiirinne! Tunkekaa koko valikoiva atmosfäärinne sinne alempaan reikään...

Blogissani vierailee Yleisradion toimittajia myös tänä aamuna (näen sen laskuristani) ikään kuin kiusaa tehden. Olisin kiitollinen jos kävisitte myös kommentoimassa tätä vaikenemisasiaa. Tietenkin voitte olla anonyymejä jos ette uskalla omaa nimeänne käyttää.

Suomeen ei tällä hetkellä mahdu kuin yksi totuus: Tyyppin 2 diabeetikko syököön niin kuin kaikkia muitakin neuvotaan syömään (eli runsaasti hiilihydraatteja) ja lääkitkään itsensä sopivilla lääkevalmisteilla.

keskiviikko, huhtikuu 09, 2008 10:18:00 AM

Anonyymi sanoi...

Sinun varmaan kannattaa perustaa oma uutistoimisto. Voit siinä sitten niitä juttujasi julkaista. Ja me lukijat niistä jutuista nauttia.

keskiviikko, huhtikuu 09, 2008 11:09:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Anonyymi! Ei minulla sentään omasta uutistoimistosta ole haaveita! Kelpaisiko halpana korvikkeena kerran kuussa ilmestyvä uutiskirje? Niitä on koossa parin vuoden ajalta tuolla omassa palvelimessani:

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

keskiviikko, huhtikuu 09, 2008 11:56:00 AM

juuston ystävä sanoi...

Ainakin yhden kerran Yle ei ole ollut valikoiva, kun se julkaisi uutisen Vähähiilihydraattinen dieetti tutkijoiden mukaan tehokkain -- 13.03.2007 09:38

http://www.yle.fi/uutiset/haku.php?action=page&id=243315&search=hiilihydraat*

Miksi sitten Yle ei nyt halua kertoa esim. tämän blogikirjoituksen otsikon aiheesta tai siitä että, hiilihydraattitietoisuus on mennyt Ruotsissa läpi virallisestikin?

keskiviikko, huhtikuu 09, 2008 11:58:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin Juuston ystävä! En todellakaan ymmärrä mikä estää Yleisradiota julkaisemasta näitä uutisia? Olen tästä asiasta aika harmistunut.

Ruotsissa käydään avointa keskustelua asiasta. Suomessa asiat ovat toisin.

Jatketaan ihmettelyä...

keskiviikko, huhtikuu 09, 2008 12:03:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ihminen on käynyt avaruudessa, elektronia pienempiä alkeishiukkasia on tutkittu, leikkaavia robotteja on käytössä, nanotekniikka on tunkeutumassa joka paikkaan jne.

Yksi asia tuntuu kovin vaikealta ratkaista: Mitä ihmisen pitäisi syödä pysyäkseen terveenä?

Mökkihöperö

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

Aino sanoi...

Olen noudattanut 3 vuotta Vhh-ruokavaliota. Aloitin, kun sain niitä hypo-kohtauksia. Oli tosi hyvä olo pitkään, mutta tähän verensokerien heittelyyn vaikuttaa varmaan muutkin tekijät kuin ruoka? On ollut kovasti stressiä nykyään. Sain ilmaisen veren- sokerimittarin. Mittailin tänään. Paastoarvo aamulla oli 5,7. Tunti aamiaisen jälkeen oli arvo 8,0. Ennen lounasta oli arvo 6,5. Puolitoista tuntia lounaan jälkeen arvo oli 7,7. Ennen päivällistä arvo oli 6,4. Muuta en ole mitannut, kun näyteliuskat loppuivat:-) Pitää ostaa lisää.

Olen tosi herkkä noille ruoka-aineille. Helposti menee vikaan. Olisiko syytä vielä rajoittaa lisää noita hiilareita, että arvot olisivat parempia? Vai miltä nuo tulokset vaikuttavat?

torstai, huhtikuu 10, 2008 8:17:00 PM

Blogger veteraaniurheilija sanoi...

Onneksi olkoon Aino kun olet pitänyt diabeteksen hallinnassa hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla! Minulla ei ole tarpeeksi tietoa elämäntilanteestasi, mutta tämän voi yleisellä tasolla sanoa:

- stressi aiheuttaa verensokerin heilahtelua (kortisoli on se "vihollinen" tässä)
- kaikilla ihmisillä stressi ei heilauta verensokeria
- stressin laadulla on merkitystä (jännityselokuvan katsominen ei välttämättä heilauta verensokeria, mutta avioeron kokeminen kylläkin)
- verensokeri ei sinulla mielestäni nouse kovin korkeaksi ruokailun jälkeen, 8 mmol/l on vaihteluvälin ylärajalla, mutta jos se laskee ennen seuraavaa ruokailua n. 6,5 mmol/l, ei ole aihetta huoleen

Minun asiakaspiiriini kuuluu muutama diabeetikko. Leivän jättäminen pois ruokavaliosta kokonaan oli eräällä asiakkaalla ainoa tapa saada verensokeri riittävän alas. Sinusta en tiedä, pystykö elämään täysin ilman leipää? Mitä lääkärisi sanoo ruokavaliostasi?

torstai, huhtikuu 10, 2008 9:30:00 PM

Aino sanoi...

Olen jo jättänyt leivänkin pois. Söin juuresta hapatettua ruisleipää 1-2 palaa päivässä joskus.

Minulla ei ole kyllä diabetesta. Lääkäreille olen kertonut miten syön. He eivät ole osanneet kommentoida (ei kai ole tietoa). Viime syksynä ravintoterapeutti kuunteli syömisiäni ja sanoi, että tämä on niin spesiaalia nämä minun syömiseni, että hän ei voi kuin kuunnella. Lääkäri myös kirjoitti todistuksen, että tämä on minulle sopiva yksilöllinen ruokavalio. Verenpaineet ovat laskeneet ja kolesteroliarvot parantuneet ja olen laihtunut. Vain tämä elämäntilanteeni nyt hiukan sotkee. Aion kuitenkin jatkaa. Nuo hedelmätkin ovat kaksipiippuinen juttu. Yritän niitäkin syödä, mutta pitää puolittaa ja syödä pienissä erissä ja aterioiden yhteydessä, kun muuten tulee niistä huono olo.

Meillä ei tänään ollut kuohukermaa, vaan laihaa kahvikermaa. Siitä laihaasta kahvikermastakin kahvin kanssa tulee huono olo, joten pistin voita päiväkahviin lisäksi ja nyt on hyvä.

perjantai, huhtikuu 11, 2008 3:13:00 PM

Blogger veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Aino! Viime viikkoina olen pohtinut sitä mikä olisi se yksi ja ainoa oikea ruokavalio, jota suomalaisille voisi suositella. Onko se kuitenkin tuo lautasmalli valtaväestölle? Se tuttu, tutkittu ja "turvallinen".

Entä henkilökohtainen ruokavalio jokaiselle suomalaiselle? Miltä se kuulostaisi? Vähän niin kuin sinä Aino olet parhaaksi nähnyt ja jonka lääkärisikin on hyväksynyt.

Ei sekään taida oikein toimia? Väestötasolla. Ei kaikilla ole varaa käydä ravitsemusterapeutin luona räätälöimässä oman ruokavalionsa.

Se mikä on varma asia on, että tarvitsemme ehdottomasti lisää tutkittua tietoa esimerkiksi diabeetikon ruokavaliosta. Muuten olemme pian pulassa.

perjantai, huhtikuu 11, 2008 3:35:00 PM

Anonyymi Aino sanoi...

Sen veran vielä, että ainakaan ei ole diagnosoitua diabetesta, kun olen jo kolme vuotta noudattanut tätä Vhh-ruokavaliota. Se diabetes olisi varmaan jo puhjennut ja diagnosoitu, jos olisin jatkanut virallisterveellisellä ruokavaliolla. Pelkään kyllä, että diabetes kuitenkin puhkeaa. Siksi nyt tarkistelen ruokavaliotani ja mittailen.

Jojo-laihduttamiselle tyly tuomio



Suoma Saarni väittelee 11.4.2008 tohtoriksi jojo-laihduttamisesta Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa.

Lihavuus ja ylipaino ovat viime vuosikymmeninä yleistyneet. Jo yli puolet länsimaiden väestöstä on ylipainoisia ja viidennes lihavia. Varsinkin nuorilla ylipainon lisääntyminen on ollut nopeaa. Ylipaino, erityisesti yhdistettynä vyötärölihavuuteen, sekä tupakointi lisäävät sairastavuutta sydän- ja verisuonisairauksiin, metabolisiin sairauksiin, kuten diabetekseen, sekä moniin syöpiin. Lihavuus ja tupakointi ovatkin kehittyneiden maiden tärkeimpiä ehkäistävissä olevia kuolinsyitä.

Samanaikaisesti ylipainon kanssa laihduttaminen ja jopa terveydelle haitalliset laihdutusmenetelmät, kuten tupakointi painonhallintakeinona on tullut yhä yleisemmäksi. Nopeaan painonpudotukseen tähtäävällä laihduttamisella on usein terveydelle haitallisia seurauksia kuten painon nousu yli alkuperäisen painon ja kehon rasvajakauman muuttuminen epäterveellisemmäksi. Kolme neljännestä merkittävästi laihduttaneista kertoo painon nousseen takaisin. Tupakoinnin ja toistuvan laihduttamisen vaikutukset ylipainon ja lihavuuden kehittymiselle kytkeytyvät toisiinsa.

Väittelijä Saarni on tutkinut toistuvan laihduttamisen ja tupakoinnin vaikutusta kehon painoon ja lisäksi tupakoinnin vaikutusta vyötärölihavuuden kehittymiseen. Työn toisena tavoitteena oli tutkia, kuinka voimakkaasti tupakointi ja toistuva laihduttaminen liittyvät toisiinsa suomalaisilla ja onko tämä yhteys erilainen eri ikäryhmissä ja sukupuolilla.

Työ perustuu kolmeen laajaan kyselyaineistoon: Nuorten Kaksosten Terveystutkimuksen (englanniksi FinnTwin16) aineistossa on seurattu 1975-79 syntyneitä kaksosia 16, 17, 18 ja 24 vuoden ikäisinä (N=5563). Suomen kaksoskohortin aineisto (N=12 793) on kerätty vuonna 1990 samaa sukupuolta olevilta, vuosina 1930-57 syntyneiltä kaksosilta. Entisten huippu-urheilijoiden (N=1838) ja heille kaltaistettujen verrokkien (N=834) seurantatutkimuksessa tiedot on kerätty vuosina 1985, 1995 ja 2001. Pituus, paino ja tupakointi on kysytty kaikissa kyselyissä. Kaksoset vastasivat laihdutuskäyttäytymistä koskeviin kysymyksiin. Urheilijoiden laihdutuskäyttäytyminen pääteltiin lajin perusteella, sillä toistuvan laihduttamisen tiedetään olevan yleistä painoluokissa urheiluvilla urheilijoilla (esim. painijat, nyrkkeilijät).

Nuoruusiän tupakointi ennusti vyötärölihavuutta molemmilla sukupuolilla ja lisäksi ylipainoisuutta naisilla. Toistuva laihduttaminen oli yhteydessä myöhempään painonnousuun ja lihavuuteen miehillä. Lisäksi toistuvan laihduttamisen ja tupakoinnin todettiin liittyvän toisiinsa nuorilla aikuisilla. Vanhemmissa ikäluokissa miehet, jotka tupakoivat, laihduttivat harvemmin kuin tupakoimattomat. Lihavuuteen ja vyötärölihavuuteen liittyvän oheissairastavuuden ennaltaehkäisyssä tupakoinnin ja toistuvan laihduttamisen vähentäminen saattavat olla aiemmin luultua tehokkaampia keinoja.

Lähde: Suoma Saarni. Obesity, Smoking and Dieting, Väitöskirja, Helsinki, 2008

Sami Uusitalo sanoi...

Meikäläinen oli jojo laihduttaja yli kymmenen vuotta. Yritin laihduttaa "vähän rasvaa" "paljon hiilihydraattia" Ohjeilla. Tulos oli 30 kg:n painonnousu. En hetkeäkään epäile tämän jojoilun epäterveellisyyttä.

Näilläkin sivuilla on yksi maininta tutkimuksesta jossa todettiin, että laihduttajilla on suurempi riski lihoa, kuin niillä, jotka eivät laihduta. Miksi näin? Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että enemmistö laihduttaa väärin.

Hiilareita rajoittamalla ei tarvitse edes yrittää laihduttaa vaan ylipainoisen paino putoaa, vaikka ei ole lainkaan nälkä.

Sokerisempaa minun on tehnyt mieli ainoastaan silloin kun olen urheillut enemmän. Perjantaina aloitin pienen tauon jälkeen kävelylenkit ja pikku spurtit. Kävin lenkillä perjantaina, lauantaina, sunnuntaina, maanantai lepo, tiistaina ja eilen keskiviikkona. Nyt on tehnyt mieli vähän jotain makeampaa. Mutustelin illalla useamman klementtiin ja mantelisukslaata. Ei kait se hiilaritankkauskaan täyttää hölynpölyä ole, mutta muista - Jos lisää hiilareita, niin tällöin tulee treenata. Tai toisinpäin. Kun treenaat, niin keho pyytää hiilareita. Kuuntele kehoasi.

torstai, huhtikuu 03, 2008 9:01:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Oikein hyvin olet oman tilanteesi analysoinut Sami!

torstai, huhtikuu 03, 2008 9:47:00 AM

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

Ravitsemuksen ja liikunnan ilot ja surut -kurssi

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

Tiistaina (5 tuntia)

Ravitsemuksen ilot ja surut

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

Keskiviikkona (5 tuntia)

Kuntoilijan liikunta ja ravinto

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

Torstaina (5 tuntia)

Syömishäiriöt ja painonhallinta

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

Perjantaina (5 tuntia)

Toimivatko dieetit käytännössä?

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

Yhteensä 20 tuntia

Kustannukset voidaan pitää alhaisina. Jokin pieni luentopalkkio voisi tulla kyseeseen, majoitus järjestäjän puolesta ja vaikkapa aamiainen ja päivällinen. Muut ruokailut voisivat 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.