

Christerin ravintouutisia numero 32, toukokuu 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 32, toukokuu 2008	1
Johdanto	1
Maissin hyvät, pahat ja rumat ominaisuudet.....	4
Kauheaa tietoa ravitsemussuosituksistamme!.....	6
Insuliini vanhentaa	15
Miksi geeliä kun rusinatkin on keksitty?	25
Kouluruoka puhuttaa.....	26
Hölkääminen laihduttaa	29
D-vitamiinia saamme liian vähän	31
Missä suomalaistuotteessa on eniten moderneja E-vitamiineja?	33
Diabetesluento.....	53
Nuoret syövät liikaa välipaloja	55
Diabetes tulee kalliiksi	56
Sopiva rahoittaja tekee jopa popcornista terveysruokaa	57
Juustoa moneen makuun	58
Luolapäällikkö Wändell suosittelee luolamiehen pöperöitä	59
Pinaatin suhteen Kippari-Kalle oli ehkä oikeassa.....	60
Varo ruskeita elintarvikkeita!.....	61
Tomaatti on superruokaa!	62
Syö ruokaa - ei lisäaineita	63
Vahingossa liikkumisen riskiä pitäisi lisätä.....	64
Synteettiset vastaan luonnolliset vitamiinit.....	65
Pitkäpiimäinen elämä.....	66
Lautasmalleja - tunteella!.....	66

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**

urheilua!"

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric
Sundqvist (19 vuotta).
"Armeijassa arvostetaan**



KESKO



**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**

Nettikirjasta "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" ilmestyi taas 1.6.2008 uusi päivitysversio. Se on jo todella monella käytössä. Joko sinulla on siihen salasana? Se on monen mielestä markkinoiden paras ravintokirja (urheilijoille ja muillekin!). Liikkuvan ihmisen täydellinen ravintotieto! Se maksaa 10 euroa ja lukuoikeus kestää koko vuoden 2008.

Tilauslomake: http://www.ravintokirja.fi/christer_sundqvist_lomake.htm

HUOMIO!

Minulla on muutamia erittäin lievästi pintavikaisia (messuilla selattavina ja kuljetettavina olleita) huippuluokan ravinto-oppaita. Myyn ne pois edullisesti.

Alennuskirjat (ilmoitan sitten kun kirjat ovat loppu):

Etukäteismaksu! Tilinumero: 405582-21803 (tieto minulle etukäteismaksusta christer.sundqvist@wakkanet.fi tai 040-7529274)

Sundqvist Christer: Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, ISBN 978-952-92-3611-4, 367 s., 2008 (Tilauuskoodi ALE 1) **HINTA 14 euroa** (sisältyy postikulut)

Sundqvist Christer: Kilpirauhaspotilaan ravinto, ISBN-91-9861-2, 140 s., 2006 (Tilauuskoodi ALE 2) **HINTA 10 euroa** (sisältyy postikulut)

Alaranta Altti ja muut: Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa, ISBN 978-952-92-3045-7, 360., 2007 (Tilauuskoodi ALE 3) **HINTA 30 euroa** (sisältyy postikulut)

Huippuluokan painettu ravinto-opas 17 eurolla kaikkine kuluineen! Voiko olla totta? On, on!

KATSO TÄTÄ URHEILIJA, LIIKUNTA-ALAN AMMATTILAINEN, VALMENTAJA, TERVEELLISESTÄ RAVINNOSTA KIIINNOSTUNUT!

Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta uudistui taas 20.3.2008!

Otin erittäin suositusta kirjastani pienen painoksen isommalla kirjasinkoolla (tätä oli hartaasti toivottu!). Tulihan siitä aika paksu kirja, eli 367 sivua. Mutta nyt sitä ehkä on helpompi lukea kuin tiiviimmin taitettua versiota. Aivan älyttömän paljon tietoa liikkuvan ihmisen ravinnosta!

Kirjastot! Joko teillä on hyllyssä "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta"? ISBN 978-952-92-3611-4

Tilauslomake: http://www.ravintokirja.fi/christer_sundqvist_lomake.htm

Ja saatte kirjan edullisesti. Kirja maksaa 12 euroa + postikulut (5 euroa). Älä anna edullisen hinnan hämätä. Joskus voi saada laatua edullisestikin.

NYT TILAAMAAN KIRJOJA!

Tiedustelut: Christer Sundqvist, Neptunuksenkatu 3, 21600 Parainen. Puh: 040-7529274, e-Mail: christer.sundqvist (at) 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

Maissin hyvät, pahat ja rumat ominaisuudet



Toimittaja Markku Saksan tekstin, "Amerikkalaiset ovat käveleviä maissintähtiä" (Taloussanomien, 29.5.2008) inspiroimana käsittelen tässä kirjoituksessani maissia.

HYVÄÄ

- se antaa nälkäiselle nopeasti energiaa (täykkelyspitoinen)
- maissin uskotaan pelastaneen alkuasukkaiden hengen USA:ssa (antaa nopean sadon)
- maatalouskemistien unelmakasvi, sillä se reagoi hyvin keinolannoitteisiin
- maissi on uskomattoman monipuolinen kasvi, sillä siitä saa maalia, paperituotteita, kosmetiikkaa, autonrenkaita, muoveja, tekstiilejä ja jopa räjähteitä
- maissi lihottaa siat ja lihakarjan nopeasti (onko tämä hyvä asia?)
- lehmät, joiden lihasta saadaan kuuluisia amerikkalaisia T-luupihvejä, on ruokittu maissilla, jonka sisältämä täykkelys tekee lihasta erityisen rasvaista (onko tämä hyvä asia?)

PAHAA

- se saattaa olla amerikkalaisten (ja muiden kansojen) vakavan lihavuusongelman syy
- vakava terveyst- ja ympäristöuhka (maissi lihottaa ihmiset ja rohmuaa pohjavedet)
- maissista tehdään epäterveellistä maissitäykkelyä, jota pistetään suurin määrin roskaruokaan ja virvoitusjuomiin
- ihmiset ovat tottuneet makeaan ruokaan ja halvan maissisiirapin avulla mikä tahansa teollinen ruoka voidaan tehdä niin makeaksi kuin ihmiset haluavat
- maissihutaleet (Corn Flakes) ovat hurrrin hyviä ja ryöstävät lapsiltamme mahdollisuuden syödä terveellisempää moniviljapuroa
- maissia on joka paikassa, oikea elintarviketehtaan unelmakasvi: Markku Saksan mukaan aamiaispekoni on peräisin maissilla ruokitusta siasta, samoin kananmunat ja maito. Valmisruuissa maissia käytetään sideaineena ja täytteenä. Valmiit salaatti- ja dippauskastikkeet sisältävät maissia. Sitä löytyy erilaisina sokereina donitseista hampurilaisleipään. Maissisiirappia käytetään makeutusaineena myös hammastahnassa, mehuissa ja ketsupissa sekä jogurteissa että hilloissa. Myös oluen alkoholi on käytetty maissisiirapista. Maissia on jogurtissa, ketsupissa ja majoneesissa sekä sinapissa, hot dogeissa, makkarassa ja jopa vitamiinipillereissä. Kananugeteissa on 37 erilaista valmistusainetta, joista 30 tulee maissista. Kanat on ruokittu maissinjyvillä ja maissista on tehty myös sideaineet, jotka pitävät nuggetit koossa. Ne on keitetty maissiöljyssä ja niiden pinnan rapeus on peräisin maissijauhoista. Kalkkunat, siat, lampaat ja jopa kalat syövät Amerikassa maissia. Lohenkasvattajat ovat tehneet kaloista kasvissyöjiä, vaikka ne ovat petokaloina lihansyöjiä.

RUMAA

- lehmät syövät kolmanneksen USA:n maissisadosta, mutta maissi on lehmien ravinnoksi niin epäluonnollista, että niiden ruuansulatusta on käsiteltävä antibiooteilla, jotta lehmät saadaan syömään sitä

- nälkäongelman riivaamien kehitysmaiden kauhuksi ja raivoksi maissista tehdään USA:ssa autojen polttoainetta
- maissi on aiheuttanut pahoja skandaaleja ja kansainvälisiä konflikteja (mm. amerikkalainen siirtogeeninen GM-maissi halutaan väkisin tuoda Eurooppaan). Jo nyt 40 prosenttia ruokateollisuuden käyttämästä maissista on siirtogeenistä USA:ssa
- maissi saa perinteisesti valtavat maataloustukiaiset ja sitä on todella kannattavaa viljellä USA:ssa muiden viljakasvien sijaan
- valtavan markkina- ja mainoskoneiston avulla totuteltiin ihmiset juomaan ja syömään valtavan suuria maissista tehtyjä juomia ja ruokia (Coca Cola pullo kasvoi 1/3 litrasta kahteen litraan, maissilastupussi 250 grammasta 1 kiloon)

Onko sinulla lisää ehdotuksia?

Paulatäti sanoi...

Kiitos tuosta!

Minulle on vuosien varrella kehittynyt luontainen ällötys kaikkeen, missä lukee maissi, mut en ole oikeastaan tajunnut, mistä kaikesta se j o h t u u - mut halpaa se ainakin on...

perjantai, toukokuu 30, 2008 11:32:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Maissi on perunan ohella yksi pahimmista lihottajista. Nostaa nopeasti verensokeria. Ei pidä lainkaan nälkää vaikka sisältää paljon energiaa.

t. 30 kg lihonut ja 20 kg laihtunut.

perjantai, toukokuu 30, 2008 7:01:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommenteista koskien maissia Paulatäti ja Sami Uusitalo.

perjantai, toukokuu 30, 2008 8:19:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ihan välihuomautuksena että onpa hienoa lukea tätä terveystietosivustoa! Voin kyllä sellaistakin ymmärtää että tätä sivustoa ei välttämättä katsota niin suopeasti. Jatka samalla tavalla. Olet suosikkini!

Mökkihöperö

lauantai, toukokuu 31, 2008 9:08:00 PM

Anonyymi sanoi...

Maissista puheen ollen, kannattaa myös lukea millaista myrkyä Amerikassa joka paikkaan tungettava HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP onkaan:

<http://www.westonaprice.org/motherlinda/cornsyrup.html>

maanantai, kesäkuu 02, 2008 11:14:00 PM

Kauheaa tietoa ravitsemussuosituksistamme!

##

Lukekaa tämä kirjoitus huolellisesti! Media ei enää Suomessa vaikene kokonaan tästä asiasta!

Yleisradion ruotsinkielinen uutistoimitus soitti minulle 29.5.2008 ja pyysi kommenttia tähän alla kuvattuun lobbausaiheeseen. Ilmeisesti aiheesta tehdään syksyllä hieman laajempi katsaus jossakin ajankohtaisohjelmassa. Lupasin auttaa jatkossakin tiedonhankinnassa ja edelleen pitää asiaa esillä. Hyvä juttu! YLE Radio Vega - Aktuellt haastatteli mm. Satu Hassia, Åsa Westmania ja Henrik Ennartia.

Sain tietää 28.5.2008, että [Aamulehti](#) on yllättäen 23.5.2008 julkaissut mahdollisesti juttuvihjeeni perusteella tietoa siitä, että elintarviketeollisuuden EU-lobbarit valmistelevat uusia ravitsemussuosituksiamme. Suomalaisfirmat Valio ja Raisio kuuluvat tähän lobbariyhteisöön. Tässä lista ILSI European (lue alhaalla tästä organisaatiosta) jäsenyrityksistä:

- [Ajinomoto Europe](#) (nuudeleita, [aspartaamia](#), aminohappoja)
- [Akzo Nobel Functional Chemicals](#) (suolaa, suolahappoa, [piperatsiinia](#))
- [Barilla G.& R. Fratelli](#) (pastaa)
- [BASF](#) (elintarvikepakkauksia)
- [Bayer CropScience BioScience](#) (kasvien torjunta-aineita)
- [Beverages Partners Worldwide](#) (Coca-Colan ja Nestlén markkinointijärjestö)
- [bioMérieux Industry](#) (lääke- ja elintarvikediagnostiikkaa)
- [Campbell Soup](#) (valmisruokia, BlåBand)
- [Campina](#) (maitotuotteita)
- [Cargill](#) (tärkkelystuotteita, suklaata, palmuöljyä Malesiasta, makeutusaineita)
- [Cereal Partners Worldwide](#) (Nestlén ja General Mills -yhtiön yhteenliittymä, viljatuotteita)
- [Coca-Cola European Union Group](#) (virvoitusjuomia)
- [Colloïdes Naturels International](#) (elintarvikkeiden lisäaineita)
- [Cosucra Groupe](#) (inuliini, oligofruktoosi, proteiini-isolaatteja, lisäaineita)
- [CSM](#) (konditoriatuotteita)
- [Danisco](#) (kaikkea mahdollista sokerista)
- [Dow Europe](#) (elintarvikekemian tuotteita, muovipakkauksia)
- [DSM](#) (elintarviketeollisuuden käyttämät synteettiset ja luonnolliset raaka-aineet)
- [Firmenich](#) (keinotekoiset ja luonnolliset mausteet)
- [Friesland Foods](#) (maitotuotteita, mehuja)
- [Frutarom](#) (keinotekoiset ja luonnolliset mausteet, terveysvaikutteiset juomat)
- [Givaudan](#) (elintarvikkeiden lisäaineet)
- [Groupe Danone](#) (maitotuotteet)
- [H J Heinz](#) (mausteet, ketsuppi)
- [Kellogg](#) (aamiaismurot, prosessoidut viljatuotteet)
- [Kraft Foods](#) (valmisruokateollisuus)

- [La Morella Nuts](#) (pähkinöitä)
- [Lipid Nutrition](#) (painonhallintaa, kalaöljyjä, lastenruokia)
- [L'Oréal](#) (kosmetiikkaa)
- [Mars](#) (suklaapatukoita, välipaloja)
- [McDonald's Europe](#) (pikaruoka)
- [McNeil Nutritionals](#) (sukraloosi makeutusaineet)
- [Mead Johnson Nutritionals](#) (lastenruoat)
- [Monsanto Europe-Africa](#) (hyötykasvien torjunta-aineita)
- [National Starch Food Innovation](#) (täkkelystuotteet)
- [Nestlé](#) (lastenruoat, elintarviketeollisuus, KitKat, Maggi, Nescafe, Nesquik, Purina jne.)
- [Novozymes](#) (biofarmakologian tuotteet)
- [PepsiCo International](#) (virvoitusjuomat)
- [Procter & Gamble](#) (kaikenlaiset terveystuotteet)
- [Raisio](#) (margariini, viljatuotteet)
- [Red Bull](#) (energiajuomat)
- [RHM Technology](#) (elintarviketeknologiaa)
- [Roquette Frères](#) (sorbitoli makeutusaineet)
- [Royal Numico](#) (lastenruoat, Danonen tytäryhtiö)
- [Sensus](#) (keinotekoiset makeutusaineet)
- [Seven Seas](#) (Merck lääkeyhtiön omistama terveystuotteiden valmistaja)
- [Südzucker/BENEÓ Group](#) (kaikkea mahdollista sokerista)
- [Swiss Quality Testing Services](#) (elintarvikkeiden testaus)
- [Syril](#) (vilja- ja täkkelystuotteet)
- [Tate & Lyle Speciality Sweeteners](#) (sukraloosi keinomakeutusaineet)
- [Tetra Pak Research](#) (pakkausteollisuus)
- [Ülker Bisküvi](#) (karkit, keksit, makeiset)
- [Unilever](#) (margariini, elintarvikkeet)
- [Valio](#) (maitotuotteet)
- [Veolia Environment](#) (jätteiden käsittely)
- [Wild Flavors](#) (luonnolliset elintarvikkeiden maku- ja väriaineet, virvoitusjuomat)
- [Wimm-Bill-Dann Foods](#) (lastenruoat ja muut elintarvikkeet Venäjän markkinoilla!)
- [Wrigley](#) (purukumit)
- [Yakult Europe](#) (terveysjuomat)

Nyt tulee todella ikävää tietoa valmisteluvaiheessa olevien uusien ravitsemussuositustemme johdosta. Asia on tärkeä ja toivoisin tämän asian ylittävän uutiskynnyksen myös Suomessa. Siksi pyydän toimittajia välittämään tästä asiasta tietoa. Onhan ensiarvoisen tärkeää, että viralliset [Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan](#) ohjeet perustuvat tutkittuun ja puolueettomaan tietoon.

Toimittaja [Carl Öström](#) Ruotsista on tutustunut uudistettavien Euroopan unionin (EU) ravitsemussuositusten valmistelutyöhön. Näillä valmisteluilla on keskeinen rooli ensiksi pohjoismaisten ravitsemussuositusten muokkaamisessa ja sitten omien kotikutoisten ravitsemussuositustemme painotuksissa.

Nyt ei näytä hyvältä! Toive siitä, että [hiilihydraattien tuputukseen](#) (Dietary Carbohydrates Task Force kuulostaa melkein sodanjulistukselta terveellistä ruokaa vastaan!) tulisi loppu ja kotona valmistettu ruoka nousisi kunniaan, lopahtaa jo alkumetreillä. Syynä tähän toivomme menetykseen löytyy teollisuusyritysten lobbausjärjestöstä vailla vertaa: [Eurreca](#)! Heureka huusi Arkimedes aikoinaan, herätkää huudan minä luettuani toimittaja Öströmin selvityksen!

Eurrecalle on annettu tehtäväksi valmistella EU:n uusia ravitsemussuosituksia. Kuvittelin työn

olevan niin vaativaa, että siihen valjastetaan maanosamme huippu-asiantuntijoita ja tiedemiehiä. Kattia kanssa! Eurreca on elintarvikeyritysten suuri lobbausorganisaatio, joka vuonna 2002 kyseenalaisti WHO:n suositukset sokerin ja virvoitusjuomien kulutuksen pienentämistarpeesta. Lobbausorganisaatiota on nyt palkittu tuosta "ansiokkaasta" taistelustaan suomalla sille keskeinen rooli uusien ravitsemussuositustemme valmistelutyössä. Lobbausorganisaatio Eurreca on saanut EU:lta 123 miljoonaa kruunua (13,2 miljoonaa euroa) työnsä tukemiseen. **Tämä on skandaali!**

Ruotsalainen EU-parlamentaarikko Åsa Westlund (sos) on tyrmistynyt kuultuaan tästä. Ei voi olla niin, että ravitsemussuositusten valmistelija voisi itse hyötyä antamistaan ohjeista, Westlund toteaa. Kuunnelkaa Westlundia: *Voi miten väärin tässä ajatellaan. Jos ravitsemussuosituksilla haetaan menestystä pitäisi suosituksilla hakea suuren yleisön luottamusta. Muuten tämä työ menee hukkaan.* Westlund on tässä aivan oikeassa. Suurin syy siihen miksi suomalaiset eivät syö suositusten mukaisesti on se, että Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tuotoksia ei oteta vakavasti. Tällä laajamittaisella lobbaustoiminnalla tuhoetaan uudistustyö jo ennen kuin se on alkanutkaan. Parlamentaarikoille ei ole koko totuutta kerrottu. Heille on annettu tietoa siitä, että



ravitsemussuositusten valmistelutyö on aikaa vievää ja kallista. Heille ei ole kerrottu tätä olennaista tietoa:

Eurreca käynnistyi vuonna 1978 International life sciences institute (ILSI, kansainvälinen luonnontieteitten instituutti) aloitteesta. Instituutin perustajajäsenenä oli Coca-Cola, General Foods, Heinz, Kraft ja Procter & Gamble. Tänä päivänä ILSI on satojen elintarvike-, kemian- ja lääketieteellisten yritysten katto-organisaatio, joka valvoo omia intressejään.

Lukekaa lisää tästä asiasta alle kokoamistani linkeistä ja ottakaa välittömästi yhteyttä EU-parlamentaarikkoihimme! Informoikaa heitä tästä skandaalista. Jos me annamme Eurrecan ja ILSI:n määrittellä mitä meidän pitäisi syödä niin, suomeksi sanottuna, pieleen menee!

<http://europe.ilsilife.org/activities/ecprojects/EURRECA/>

<http://europe.ilsilife.org/publications/ecprojects/EURRECAPreparingtheWay.htm>

http://www.sourcewatch.org/index.php?title=International_Life_Sciences_Institute

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel_1267239.svd

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel_1267241.svd

<http://blogg.svd.se/matochhalsa?id=7240>

<http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=147&a=771490>

<http://konsumenter.se/blogg/?p=1063>

http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/entry/eu_1%C3%A5ter_lobbyister_f%C3%B6rbereda_kostr%C3%A5d

<http://www.kostdoktor.se/?p=439>

<http://dumheterna.com/2008/05/20/lobbyister-styr-eu-kostrad/>

http://blogg.passagen.se/millimetervagor/entry/korruptionen_blott1%C3%A4ggs_och_svenskarna%C3%A4r

<http://asawestlund.blogspot.com/2008/05/inte-trovrdgit-nr-industrin.html>

<http://www.dagensmedicin.se//nyheter/2008/05/20/industrin-paverkar-eus-nya-index.xml>

<http://johannaskost.blogspot.com/2008/05/varfr-man-ska-misstro-kostrden.html>

Kommentteja otan mielelläni vastaan tästä! Kertokaa heti jos näette jutusta tietoa suomalaismediassa!

Suomessa tästä asiasta kirjoittaa minun lisäkseni:

<http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/viewtopic.php?t=1471&start=30>

<http://www.aamulehti.fi/uutiset/ulkomaat/87000.shtml>

<http://keskustelu.kauppalehti.fi/5/i/keskustelu/thread.jspa?threadID=89353&tstart=0>

<http://keskustelu.kauppalehti.fi/5/i/keskustelu/thread.jspa?threadID=89371&tstart=0>

<http://arenan.yle.fi/toista?id=1291781>

Aamulehti kirjoittaa mm.:

Virvoitusjuomayhtiö Coca-Colan, ketsuppijätti Heinzin ja perunalastuja valmistavan General Foodsin edustajat ovat saaneet EU-komissiolta tehtäväkseen valmistella EU:n uusia ravintosuosituksia. Kyseiset elintarvikeyritykset ovat mukana Eurreca-verkostossa, jolle on luvassa työtä varten 13,2 miljoonan euron avustus EU-komissiolta. Eurreca perustettiin International Life Sciences Institutin, ILSI:n, aloitteesta. ILSI:n jäseniä ovat useat maailman suurimmista elintarvike-, kemian- ja lääketeollisuusyrityksistä. Sen tavoitteena on vaikuttaa maailmanlaajuisesti, että lait ja säännökset kehittyvät siihen suuntaan, joka edesauttaa omistajayritysten liiketoimintaa. Ruotsalainen EU-parlamentaarikko Åsa Westlund on jättänyt aiheesta kirjallisen kysymyksen EU-komissiolle. Hän kysyy, eikö komission mielestä ole riskialtista jättää EU:n ravintosuositusten muotoilu organisaatiolle, jolla on niin voimakkaat kytkökset teollisuuteen. - Suositusten ei pitäisi olla niiden laatimia, jotka voivat tienata rahaa niiden avulla, sanoo Westlund Svenska Dagbladetissa. Kiistanalainen ILSI tuli tunnetuksi jo vuonna 2002, jolloin se kyseenalaisti Maailman terveysjärjestön WHO:n suosituksen alentaa sokerin kulutusta alle kymmeneen prosenttiin päivittäisestä kalorimäärästä ylipainon ja liikalihavuuden vähentämiseksi. EU:n uusien ravintosuositusten laatimisella tähdätään muun muassa hiilihydraattien nauttimisen vähentämiseen. Koska elintarvikealan tutkimusten läpikäynti on isotöistä ja kallista, odotetaan EU:n valmistelutyön luovan pohjan myös pohjoismaisille ravintosuosituksille. Luvassa on "täydellinen työkalulaatikko kaikista mikroravintoaineista". Työhön on määrää ryhtyä noin puolentoista vuoden kuluttua. Eurreca-verkoston kuuluu myös viitisentoista yliopistoa sekä yksityisiä konsultteja, joista useilla on aiempia kytköksiä ILSI:iin. Ruotsin elintarvikevirasto ja Ranskan kansanterveyslaitos ovat ainoat kansalliset viranomaiset, jotka ovat edustettuina Eurreca-ohjausryhmän 23 jäsenen joukossa. Coca-Cola, General Foods, Heinz, Kraft ja Procter & Gamble perustivat International Life Sciences Institutin ILSI:n vuonna 1978. Tavoitteena on, että organisaation työ perustuu tieteellisesti pitäviin todisteisiin. ILSI on yhdistetty aiemmin myös tupakkateollisuuteen. ILSI esiintyy mielellään lähinnä aatteellisena organisaationa, joka on tutkimuksen ja yhteiskunnan palveluksessa. Sen mielestä Maailman terveysjärjestö WHO on keskittynyt liikaa huonon ravinnon vaaroihin taistelussa ylipainoa vastaan. Vuonna 2006 WHO päätti rajoittaa ILSI:n asemaa yhteistyökumppanina yhdysvaltaisten ammattijärjestöjen protestien jälkeen.

Teija Martinsson Tukholma

Lisää kysymyksiä joita media voisi pohtia:

Koko ajanko tällainen teollisuuden lobbaustoiminta on ollut käynnissä kun ravitsemussuosituksiamme vuosien varrella on uudistettu?

Onko tässä lobbaustaktiikan menestyksessä löydettävissä myös margariinin menestystarinan juoni?

Markkinatko meidän ravitsemussuosituksia ohjaavat?

Kuka ottaa vastuun vääristä ravitsemusohjeista?

Kuka kiirehtii ravitsemussuosistusten laatimista eri sairausryhmille?

Anonyymi sanoi...

Onneksi olkoon! Olit taas ensimmäisenä täällä Suomessa raportoimassa näistä ikävistä ravitsemustouhuista. Hiilaritietoiset kirjoittaa myös asiasta huomaa. Joku San Martino siellä kopioi sinun sanomaasi. Miksi muuten sinä et enää kirjoita siinä foorumissa?

Ravitsemussuosituksissamme ei pitkään ole ollut minkäänlaista terveys näkökulmaa. Se mikä suosituksissa on jotain merkinnyt on se miten hyvin elintarviketeollisuus on onnistunut etujaan valvomaan. Eniten minua harmittaa tässä EU:n lobbausjutussa tosiaan se, että virallinen Suomi on edelleen ihan hiljaa koko asiasta! Ei täällä Suomessa mitään tapahdu mediakentässä. Ovatko kaikki toimittajat tosiaankin rähmällään sinne Kansanterveyslaitokseen suuntaan???? Mitään ei tapahdu myöskään ravitsemusopetuksessa, tutkimuksessa ja tiedottamisessa. Samat vanhat jäärät siellä antaa lausuntojaan ja rasva on pahaa, hiilarit rulettaa. Sokeria meidän pitää syödä eri muodoissa ja kuluttaa lääkkeitä. Voi että minua kiukuttaa!!

Sinun kaltaisia pitäisi olla paljon enemmän. Jo nyt me keskustelemme päivittäin sinun blogistasi täällä työpaikalla. On sellaisia jotka ovat jättäneet margariinin syönnin ja siirtyneet suihin, on sellaisia jotka syövät vähemmän perunaa, makaronia ja riisiä. Jopa paikallisessa K-kaupassa oli lihakauppias ihmeissään kun kyselin lihanvalmistuskikkoja ja kysyin mielipidettä voista. Moni muukin oli viime viikkoina samaa asiaa tiedustellut. Lihakauppias myönsi käyttävänsä voita.

Luin eräästä toisesta blogista (Manninen nutraceutical), että sinua pidetään "vittumaisena" miehenä, ihan positiivisessa mielessä tosin. Et jätä hetkeksikään rauhaan viranomaisiamme ja haluat luoda uutta terveysajattelua Suomeen. Olen kuullut esitelmäsi ravitsemuksen iloista ja suruista. Se ei kyllä jätä ketään kylmäksi!

tiistai, toukokuu 20, 2008 2:42:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Nyt menin kyllä ihan sanattomaksi...

Hiilaritietoiset -foorumiin minua ei ole päästetty viime aikoina kirjoittamaan. Syytä ei ole minulle kerrottu ja ylläpito ei vastaa tiedusteluihin. Harmittaa jonkin verran, koska minulla oli siellä omassa osiossani aika paljon materiaalia, jota en ajoissa älynnyt ottaa talteen. Kummallista toimintaa lopettaa yhteistyö tuolla tavalla. Ehkä minun tyylistäni ei pidetty. Onhan siellä nyt ystäväni LKT Timo Kuuselan osasto. Lukekaa sitä. Minulle saa riittää tämä blogi, kirjat, luennot ja lehtikirjoitukset.

Se se vaan on sillä lailla
että tässäki maassa on
sitä on paljon mälsää
ei sitä tartte edes paljon kavereilta kysellä
kun vaan viittii vähänkin tsiikata ympärilleen
kaiken maailman törpötkin ne luulee olevansa vaikka mitä
mut ei ne oo ku hemmetin moisia sössöjä vaan
on sitä ollu ennenkski nuijasotia tässä maassa
mut olispa täs nuijalla töitä

Rotestilaulu / Simo Salminen

tiistai, toukokuu 20, 2008 3:09:00 PM

San Martino sanoi...

Anonyymi! Ei pidä paikkaansa. San Martino ei kopioi Christerin sanomaa. Se voi helposti tarkistaa laskimesta...San Martinon juttu samasta aiheesta on kirjoitettu 10 minuuttia aikaisemmin.

Veteraaniurheilija Christer tekee hyvää työtä ravitsemuksen alalla, kuten me muutkin. Luen päivittäin Christerin hienoa blogia ja suosittelen sitä kaikille muillekin.

Yhteistyö on voimaa tälläkin alueella...katsokaapa vaikka miten toimitaan Ruotsissa, jossa on koottu kaikki VHH-blogit yhteen nippuun LowCarbKost-blogiksi.

<http://www.lowcarbkost.com/>

tiistai, toukokuu 20, 2008 4:00:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

San Martino, meillä ei ymmärtääkseni ole käynnissä mitään kilpailua siitä kuka ehtii ensin raportoida näistä ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista. Kirjoitin omaa juttuani niin kovalla hartaudella ja niin kauan (monta tuntia!), että en huomannut sinun juttusi ilmestymistä Hiilaritietoiset foorumiin.

Pistin eräälle tutulle toimittajalle juttuvinkin. Saa nähdä uskalletaanko juttu julkaista. Etkö sinäkin ihmettele tätä median hiljaisuutta ja varovaisuutta näissä ravintoasioissa?

tiistai, toukokuu 20, 2008 4:17:00 PM

xxx sanoi...

Kauheaa. Olen sanaton. ja eduskunnassa jänkätään vain vaalirahoituksista ja ministerien nais/mieshuolista!

tiistai, toukokuu 20, 2008 5:45:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Meidän hiilaritietoisten on hyökättävä vakaumuksellista "vähän rasvaa" linjaa vastaan omalla (perustellulla) vakaumuksellamme. Lainasin tässä kansan syvistä riveistä kautta teollisuusmaailman levinnyttä laulua, tunteita tietty herättää. No huumoria peliin, ja tunnetta myös. Nyt on kansan terveys kyseessä. Meniskö meidän julistuksemme jokseenkin näin.. :)

Hiilarin-orjat! Sorron yöstä nouskaa! –
maan ääriin kuuluu kutsumus.
Nyt ryskyin murtuu hiilarivalta,
tää on viime ponnistus.
Pohja vanhan järjestyksen horjuu.
Rasvajoukko taistohon!
Alas lyökää koko hiilari mailma,
ja valta teidän silloin on!
:,: Tää on viimeinen taisto!
Rintamaamme yhtykää,
niin huomispäivänä läskit
on hoikat konsanaan! :,:

Ei muuta johtajaa, ei luojaa,
kuin kansa kaikkivaltias.
Se yhteis-onnen säätää, suojaa,
se on turva tarmokas.
Eestä Protskun, rasvan, kananmunan,
yössä sorron, turmion,
kukin painakaamme palkeitamme,
kun käymme työhön, taistohon!
:,: Tää on viimeinen taisto!
Rintamaamme yhtykää,
niin huomispäivänä läskit

on hoikat konsanaan! ;,:

Lait pettää, ravitsemusterapeutit sortaa,
verot köyhälistön verta juo
ja köyhän ihmisoikeuskin
on vain tyhjä lause tuo!
Pois jo kansat holhouksen alta!
Veljeyden sääntö on:
kellä velvotusta, sillä valtaa
ja oikeutta olkohon!
;,: Tää on viimeinen taisto!
Rintamaamme yhtykää,
niin huomispäivänä läskit
on hoikat konsanaan! ;,:

On kurjan kurjat kunniassa,
raharuhtinaat nuo röyhkeät;
ei koskaan hiilareita ne itse syö,
vaan korruptoijan vuohenjuustoa.
Varat kansan hankkimat on menneet
kaikki konnain kukkaroon.
Pois kansa velkansa jo vaatii, –
nyt ryöstösaalis tuotakoon!
;,: Tää on viimeinen taisto!
Rintamaamme yhtykää,
niin huomispäivänä läskit
on hoikat konsanaan! ;,:

Työmiehet, kyntäjät ja kaikki
työkansan joukko nälkäinen:
maa meidän on ja olla täytyy,
vaan ei laiskain lurjusten.
Nälkä meill' on aina vieraanamme; –
vaan kuin liiat hiilarit
me kerran kaikki karkotamme, –
niin päivä pääsee paistamaan.
;,: Tää on viimeinen taisto!
Rintamaamme yhtykää,
niin huomispäivänä läskit
on konsanaan! ;,:

Loppusävelen sanat

Jo nouskaa, –
jo nouskaa!
Rintamaamme rientäkää!

Juu... sanat vapaasti muokattavissa.

tiistai, toukokuu 20, 2008 9:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo on tehnyt meille hienon taistelulaulun.

tiistai, toukokuu 20, 2008 9:52:00 PM

Anonyymi sanoi...

No oisko se, että Kuusela on Tolosen kaveri, jotakin tekemistä, että veteraaniurheilija ei pääse kirjoittamaan hiilarifoorumille?

keskiviikko, toukokuu 21, 2008 8:35:00 AM

Anja sanoi...

Hiilaritietoisten moderaattorin ominaisuudessa voi kertoa, että Christerin pääsyä forumille ei ole missään vaiheessa estetty. Hänellä on vapaa pääsy kirjoittamaan näkemyksiään. Valinta on täysin hänen omansa.

Ystävällisin terveisin Anja

keskiviikko, toukokuu 21, 2008 10:30:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Nyt mennään vähän pois aiheesta, mutta selvennän kuitenkin noita asetelmia tuolla Hiilaritietoiset - foorumissa.

Tuo kyseinen foorumi ei ole niin puhdas pulmunen kuin annetaan olettaa. En viitsi mennä yksityiskohtiin, koska se episodi mikä Anjan ja muiden moderaattoreiden taholta näyteltiin (viestejäni sensuroitiin ja niitä siirreltiin paikasta toiseen) ei todellakaan ollut mikään mukava juttu. Suorapuheisuuteni oli ehkä liikaa. Viimeinen niitti oli sitten kun tekosyyhyn vedoten poistettiin yllättäen koko Veteraaniurheilijan osio! Harmittelin tietenkin valtavan työpanoksen valumista hukkaan ja tallentamattoman materiaalin tuhoutumista. Tähän päivään mennessä en ole saanut vastausta, onko materiaali kokonaan menetetty. Sittemmin pyysin eikö blogiani voisi edes mainita muiden hyvien ravintoaiheisten blogien kanssa tuossa Linkit -osiossa. Sekään ei ole ollut mahdollista. Ei tuommainen kiusanteko ole kivaa.

Hiilaritietoiset foorumi elää omaa elämäänsä. Siellä on erittäin paljon hyvää asiaa siitä ruokavaliolinjauksesta jota minäkin pidän oikeana. Minä kirjoittelen nyt pääosin täällä blogissani ja sitten ilmestyy noita juttujani alan lehdissä.

Asia on loppuunkäsitelty.

keskiviikko, toukokuu 21, 2008 11:58:00 AM

Porttikielto foorumille sanoi...

Siis kyllähän tämä on ihan elävää elämää ja totta - eikä sananvapautta ainakaan enää tunnetta...

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 11:48:00 AM

Anonyymi sanoi...

Hyvä tavaton sentään mitä tietoja meiltä pimitetään! Tulin tänne Kauppalehden keskusteluista. Täällä on kova meininki päällä!!!

Ravitsemustiedon ammattilainen kyseenalaistaa todella hienolla tavalla nykyisiä ravitsemussuosituksia. Täytyy tutustua muihinkin kirjoituksiisi. On meinaa vain hyvää asiaa ollut toistaiseksi tarjolla.

Tuo ILSIn lista on paljastava. Kyllä menee tärkkelys, valmisruoka ja karkki kaupaksi tuollaisella joukolla!!!

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 12:13:00 PM

Paulatäti sanoi...

Niin, kai se menee niin, että moni asia naamioidaan "vertaistueksi" ja niillä sairaimmilla, jotka ei kotoa muualle pääse, teetetään hommat, kuten moderointi - tietysti tiettyjen kriteerien mukaan. Niistä en mitään tiedäkään, mutta kuukauden bannit saa hyvin helposti ainakin kaks`plus- lehden pulinapalstalla. Hirvittävän huolestuttavaa, kun siellä neuvotaan antamaan jo vauvaikäisille sipsejä, yskänlääkettä jne...

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 2:36:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Porttikielto foorumille nimimerkkiä myötäillen ihmettelen minne on kadonnut sananvapaus Suomesta. Tämä täällä jaossa oleva materiaali ILSI:n kierosta taktiikasta, nakertaa ravitsemussuositustemme tieteellistä uskottavuutta. Miksi tämän asian paljastumiselle on ylivoimaisen vaikeaa saada julkisuutta Suomessa? Parempi olisi käydä tästä asiasta avointa keskustelua ja pelastaa se osa suomalaisesta ravitsemustutkimuksesta joka vielä on pelastettavissa. Lääke- ja elintarviketeollisuudelle ostettu professori on minulle kauhistus. Heitä on olemassa. Olen sen asian ympärillä käydyn teatterin omin silmin nähnyt. Muistuttaa aika paljon poliitikkojen vaalirahoitusta ja siitä nousutta kohua. Niin kuin on poliitikon ääni ostettavissa, niin on myös ravitsemustieteilijän. Samaa leipää se ravitsemustieteilijä syö kuin Arkadianmäen vuokralainen. Kaikin keinoin tätä vääryyttä vastaan on kamppailtava, jotta nämä korruptoituneet mätäpaiseet eivät pääsisi vaikuttamaan lastemme, nuorisomme, sairaitten ja vanhusten laitos- ja kouluruokailuun. Suurin osa Suomen kansasta on fiksua ja osaa tehdä itsenäisiä ruokaan liittyviä valintoja. Kaikkein puolustuskyvyttömämpiä ovat laitoshuoneen varassa elävät, sillä laitoksissa noudatetaan viimeisen päälle oikeaoppista virallisterveellistä ruokavaliota. Nyt kun on olemassa tuo Sydänmerkki, niin meillä suomalaisilla valinta on entistä helpompaa. Sydänmerkillä varustettuja elintarvikkeita välttämällä voi tehdä merkittäviä parannuksia ravitsemukseensa! Voi reilusti jättää pois ruokavaliosta sokerikorput (!) ja kaikenlaiset kevytuotteet.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 5:39:00 PM

Aino sanoi...

Että osaat veteraaniurheilija sanoa asiat hyvin ja osuvasti. Lue, jos saat käsiisi viimeisin Kela-lehti. Siinä eräs tutkimusprofessori kertoo mm. kuinka kovasti lääketeollisuus kehittää sitä uutta toimivaa laihdutuslääkettä...

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 6:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Voi sentään Aino! Ei tuo KELAn tutkimusprofessori voi olla tosissaan tuon toimivan laihdutuslääkkeen suhteen. Minulla on luennoilla jaossa ilmaiseksi se ainoa toimiva laihdutuslääke.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 6:31:00 PM

Butterfly sanoi...

Tuo laihdutuslääke taisi olla vielä niinkuin viimeinen niitti... "Sitoo ravinnon rasvan!" - JOTTA HIILARI PÄÄSISI MAHDOLLISIMMAN HYVIN VAIKUTTAMAAN !!
aivan.

Ihmettelen, vai sanottiinko tuossa aamulehden jutussa, että Eurecca ym EU:n ravitsemussuosituksia suunnittelevat meinaavat vähentää hiilareiden suositeltavaa määrää?

Onko oikeasti näin?

Tietääkö kukaan, mitä ne ovat ne uudet ravitsemussuositukses?

torstai, toukokuu 29, 2008 10:03:00 AM

Ihmeperäisiä ei ole, vaan turhia lääkkeitä liikaa sanoi...

Ongelmahan on siinä, että nuorilla ei ole varaa ostaa kunnollista ruokaa. Kun tulee kipeäksi, menee loputkin rahat lääkkeisiin - jotka kyllä KELA korvaa, mutta eihän niillä oikeaa ruokaa voi korvata ikinä.

Kuka korvaa yhteiskunnalle ne turhan takia määrätty lääkkeet - itselleni migreeninestolääkkeet on määrätty jopa 4 kertaa! Kuinka moni muu osti ne?

torstai, toukokuu 29, 2008 12:12:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Butterfly, ei näistä tulevista ravitsemussuosituksista voi oikein mitään varmaa sanoa. Aikamoinen paine on väestötasolla vähentää hiilihydraattitilastusta. Mikael Fogelholm on maininnut keskusteluissa tarpeesta lisätä hiilihydraattien vaihteluväliä nykyisestä 55-60% tasosta ja nimenomaan alaspäin. Tästä asiasta ja sen

terveellisyydestä on tutkimusnäyttöä. Toteutuuko se tuon ILSI:n porukan toimesta, se on sitten aivan eri juttu.

Seurataan tilannetta.

torstai, toukokuu 29, 2008 11:10:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

ihmeperantumisia... puhuu asiaa. Nuorilla ei ole varaa ostaa laadukasta ruokaa. Tosin kun olen asiakkaiden kanssa katsonut hiilihydraattitietoisesta ruokailusta syntyviä ruokalaskuja, ei niissä niin valtavan suuria eroja ole virallisterveelliseen linjaukseen.

Nuorison suosima makaronimössö + tonnikala -ruokavalio on kieltämättä perin ankea. Kananmunat ovat kuitenkin edullisia ja voilla saa riittoisaa ja maistuvaa ruokaa aikaiseksi. Edullista lihaa kekseliäs löytää kaupoista kunhan vain viitsii nähdä vaivaa. Silakoita suositteli aikoinaan eräs pääministerikin Suomessa. Torilta saa edullisesti silakoita.

Kävin eilen katsastamassa sivustosi. Paljon asiaa!

Kiitos kommentista!

torstai, toukokuu 29, 2008 11:18:00 PM

Otan osaa sanoi...

Silakoiden syöminen on jäänyt meiltäkin ajan myötä - pakastekala maistuu paremmin ja loimulohi, joista ei mene mitään hukkaan.

Luulenpa, että ko ministeri itse tosiaan söi silakoita... En tiedä, kuinka asiatonta on laittaa juttu linkkiin, mutta kun muistutit... Ei pahalla. Petokaloja ja leviä ei pidä syödä kenenkään enää nykyään - mun mielestä.

perjantai, toukokuu 30, 2008 7:35:00 AM

[Insuliini vanhentaa](#)

(Päivitys 28.5.2008) Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti ja asiantuntevasti.

Ravitsemustieteitä opiskelevan Janne Huovilan kanssa pohdimme 2.5.2008 lähtien tätä 30.4.2008 kirjoittamaani juttua. Hyvin avoimesti ja tyhmänrohkeastikin pohdimme sitä miten verensokerin heilahtelut voivat johtaa näläntunteen lisääntymiseen. Jos lupaat olla terrorisoimatta vakavaksi aikomaamme pohdintaa, saat [kommentoida](#) näitä lähtökohtiamme:

[Janne](#) kysyi...

Minulle nousi muutama kysymys - älyllisestä uteliaisuudestani -, joita ei toivottavasti tøykeydeksi tässä(kään) blogissa lueta.

Sisätauteja opiskellessani en voinut välttää ajatukselta, että esittämäsi "hiilihydraatit - verensokerin nousu – insuliini – verensokerin lasku –kuvio" on popularisoitu kaunokirjallisia tehokeinoja käyttäen hieman liian suurin draaman kaarin. Ns. normaalissa fysiologiassa verensokerin heilahtelut ovat kuitenkin varsin pieniä:

nousevat vain sinne 7 mmol/l pintaan aterian jälkeen. Jos on heikentynyt sokerinsietokyky tai tyypin 2 diabetes niin verensokerin vaihtelut ovat toki suurempia.

Voit(te) olla teorian suhteen oikeassa, mutta luonnontieteitä popularisoidessa haetaan usein kovin yksinkertaisia selityksiä, joista tulee dogmin omaisia. Toisaalta jos se hehkutus, että näläntunne-ongelmat saadaan oikeasti pois hiilihydraattirajoituksilla, on totta, on se aika kova juttu.

Ja toinen asia. Eikö aminohappojenkin nauttiminen johda suurentuneeseen insuliinin eritykseen?

Jatkan ihmettelyä...

[veteraaniurheilija](#) vastasi...

Hienoa kun osallistut tähän kylläisyyskeskusteluun. Olet aivan oikeassa, että terveellä 30-60 min sisällä nousee veren glukoosi 1,7-4,0 mmol/l juuri sinne mainitsemaasi 7 mmol/l. Huippuarvo saavutetaan 20-30 min kuluessa ruoan saavuttua mahalaukkuun. Nousu on minusta ihan kohtuullisen suuri ja laukaiseehan se insuliinin erityksen. Löytyy ihan tutkimusnäyttöä tuosta ilmiöstä nimeltään ruokailunjälkeinen hyperglykemia. Ihan tuore juttu on esimerkiksi tanskalaisporukan:

Major-Pedersen A, Ihlemann N, Hermann TS, Christiansen B, Dominguez H, Kveiborg B, Nielsen DB, Svendsen OL, Køber L, Torp-Pedersen C. Effects of oral glucose load on endothelial function and on insulin and glucose fluctuations in healthy individuals. *Exp Diabetes Res*. 2008;672021. PMID: PMC2266989

Toinen ihan klassinen työ on Janette C Brand-Millerin: Glycemic index and obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 76, No. 1, 281S-285S, July 2002

Asiakastyön tuloksia on minulla tosi vähän, eli vain 21 asiakasta on minun kanssani yrittänyt laihduttaa rajoittamalla hiilihydraatteja ja syömällä enemmän rasvaa (proteiinit ovat ennallaan). Tämä on 17:sta asiakkaasta johtanut parempaan syömisen hallintaan ja laihtumiseen. Väittävät että heillä on nyt vähemmän nälkä kuin runsashiilihydraattisen ruokailun aikana. Rasva ilmeisesti tasaa tuon verensokerihuipun, sillä rasva ei tunnetusti nosta verensokeria. En löydä muuta selitysmekanismia kuin tuon verensokerin heilahtelun ja sen myötä tulevan karmean näläntunteen. Yksikin asiakas sanoo olleensa "kitudieetillään" (paljon hiilareita, tosi vähän rasvaa, tosi vähän energiaa) aina tunnin jälkeen ruokailuhetkestä karmaisevan nälkäinen ja sinnitelleensä aina pahimman vaiheen yli ihan väkisin. Nyt kun hän on siirtynyt runsasrasvaisempaan ruokavalioon, hän ilmoittaa olevansa kylläinen (!) samalla energiamäärällä kuin aiemmin oli ollut nälissään (!) tunnin sisällä (olen tarkistanut ruokapäiväkirjat ennen ja jälkeen). Nälkä hänellä tulee tällä hetkellä noin neljän tunnin kuluttua edellisestä ateriasta ja silloin hän taas syö (ja laihtuu). Onko minulle ohjautunut liioista hiilihydraateista täysin sekaisin meneviä asiakkaita, vai onko kyseessä laajempikin ilmiö? Siinä olisi kuule sinulle tuon "sokerijuttusi" jälkeen aivan mahtava lopputyön aihe! Pistät

muutaman kurssikaverin syömään eläinrasvaa ja raportoimaan onko nälkä pysynyt loitolla? Miltä näyttää verengluukoosi? Laihtuvatko? Lihovatko? Menevätkö verisuonet tukkoon?

Ei tällaista ole helppo käsittää, Janne! Olen yhtä ymmälläni kuin sinäkin. Pelkkä ajatus on aika hurja siitä, että moni ylipainoinen on ehkä laihduttanut väärin kymmeniä vuosia virallisten oppien siivittämisenä. Kokeilematta Hys hys -ruokavaliota laisinkaan. Ehkä turvautunut laihdutusleikkaukseen viimeisenä oljenkortenaan.

Minulla on toinen asiakas, joka oli pelosta lähes puolikuollut kun kävi verikokeessa ja pyynnöstäni mittautti kolesterolit. Mitä jos kolesteroli on noussut pilviin? Kuoleeko hän siihen paikkaan? Me saatoimme yhdessä ihmetellä miten LDL oli laskenut, triglyt tulleet alas ja HDL oli noussut. Asiakas jatkaa valitsemallaan Hys hys -linjauksella ja laihtuminen on jatkunut ja saavuttaa lähes kolmen vuoden pyristelyn jälkeen pysyvän elämäntavan muutoksen merkit.

Ihmetellään lisää...

Minulla on ollut tapana luennoillani kertoa miten hyödyllinen insuliini on urheilijalle, mutta korkea insuliini on sohvaperunalle kauhistus. Siinä missä insuliini urheilijalla toimii rakentavana anabolisena hormonina, insuliini saattaa vähän liikkuvalla olla se viimeinen pisara, joka suistaa elämän raiteiltaan.

Kun tutkitaan pitkäikäisiä kansoja, silmiinpistäväänä piirteenä on ollut verensokerin tasaisuus ja ihmisten hoikkuus. Syödään juuri sopivasti ruokaa ja liikutaan paljon. Jos ruoan saanti, laatu ja kulutus ovat tasapainossa, silloin ihminen voi hyvin. Tästä ovat todistuksena esimerkiksi terveydestään tunnetut kansat kuten Pakistanin Hunzat, Kaukasuksen Abhaasit, Ekvadorin Vilcabamba-heimo ja japanilaiset Okinawan saarella. Nämä kansat syövät (söivät?) kohtuullisia määriä luonnon omaa ruokaa ja varsin paljon hiilihydraatteja (kuivatut ja tuoreet hedelmät, hirssi, tattari, tuoreet vihannekset). En minä usko, että tässä pitkään eläneiden kansojen ruokavaliosta on löydettävissä tukea jollekin tietylle ruoka-aineelle. Ruokaa on vain yleisellä tasolla syöty sopivasti.

Meillä suomalaisilla pitkä ikä pysyy haaveena. Terveyttämme nakertaa vahva elintarviketeollisuus ja silmitön eläinrasvan viha. Välillä tuntuu siltä, että lääketeollisuuden ja elintarviketeollisuuden päämääränä on tuottaa sopivan sairaita ihmisiä, jotka erityisesti elämän ehtoopuolella kuluttavat runsain määrin lääkkeitä elintasosairauksiin. Tästä ei Suomessa saa puhua, mutta kuka minun suuni tukkisi tai näppäimistöni osaisi piilottaa? [Hiilaritietoiset](#) -foorumissa sokeritautia sairastava ystäväni LKT Timo Kuusela sanoo asian tosi hyvin (olen täsmälleen samaa mieltä hänen kanssaan):

Kun katselen taaksepäin koko ammatillista ikääni, pidän koulutuksellisesti itsestänselvyytenä ravitsemuksen painottamista hiilihydraatteihin, rasvojen kohtuullisuutta ja eläinrasvojen suoranaista välttämistä. Tämä vielä korostuu, kun lisätään fyysistä räsitusta. On kuulunut "tankata" hiilihydraatteja.

Nyt siis on syntynyt ja Suomessakin syntymässä vakavaa keskustelua suosituksen järjestyksestä. Tilanne meillä taitaa vieläkin olla tasolla sanelu vastaan vakava epäily.

On tutkittu, miksi jotkut elävät hyvin vanhoiksi, yli satavuotiaiksi. Yksi yhteinen piirre näyttää olevan matala verensokeri ja matalat veren insuliinitasot. Jos tämä pitää yhtään paikkansa, elämme aika tavalla väärin. Kolmanneksella kansasta on jo taipumuksena yliireagoida korkeaan verensokeriin huimalla insuliinireaktiolla. Vuosikymmenien saatossa sitten kehittyvät

insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, T2DM ynnä muut komplikaatiot varsinkin verenkierroelimissä.

Jos itse olisi tiennyt asioista enemmän jo 70- 80-luvuilla, olisin päätenyt varmasti toisenlaisiin ravitsemuksellisiin ratkaisuihin. Oireita toki oli, niiden tulkinnat väärät.

On totta, että keskustelua käydään ravitsemuksesta jo todettujen sairauksien yhteydessä. On myös huolestuneisuutta lasten lihomisesta. Perheiden hajoamisissa lasten lihomisesta on jopa tehty lyömäase toista osapuolta vastaan.

En ole toistaiseksi juuri törmännyt siihen asiaan, että yleisellä tasolla ikään kuin ehkäisevässä hengessä pyrittäisi rajoittamaan sokeristuvien hiilihydraattien saantia ravinnosta. Päinvastoin tiukka linja on edelleenkin lisätä hiilihydraatteja lihavuuden ehkäisemiseksi.

Järki tässä "normaalinkin" kansalaisen hiilihydraattirajoituksessa piilee. Onhan niin, että ne rasvat, joita tarkkailemme "kolesteroli kokeissa" ovat maksan muodostamia de novo rasvoja, jotka sitten verenkierrossa kuljetetaan juuri VLDL- rasvoina tai niiden johdannaisina - riskirasvoina. Vastaavasti syödyt rasvat kulkevat pääsääntöisesti sinänsä harmittomina ja lyhytikäisinä kylomikroneina.

Voi olla, että hiilihydraattien rajoittamisella saavutettaisi muitakin elämisen kannalta edullisia ja mielenkiintoisia tuloksia. Henkisen vireyden nousua pidän yhtenä tärkeimpänä. Tietenkin vireys, fyysinen jaksaminen, alinomainen nälän vastustaminen tekevät elämästä monin verroin nautittavamman. Itse en palaisi entiseen vaikka terveysongelmat jo ennättivät yllättää. Tietoa tarvitaan nimenomaan siitä, millaisia rasvoja niiden optimaalisesti kuuluisi olla, joilla hiilihydraattien väheneminen korvataan. Käytän ilmaisua "luonnollisia" rasvoja. Painotan hyvälaatuisen oliiviöljyn mufa rasvahappoihin mutta en vierasta näitä kovia eläinrasvojakaan.

Tohtori Kuusela ja minäkin saamme äsken ilmestyneestä Cell -tiedejulkaisusta yllättävää tukea tuolle ajatukselle, että korkean hiilihydraattialistuksen myötä kohonnut insuliini voi vanhentaa! Harvardin kuuluisan yliopiston tutkijat ovat todenneet, että insuliini vanhentaa. Ei tosin ihmistä ole tutkittu vaan erästä [sukkulamatoa](#) (*Caenorhabditis elegans*). Tutkijat osoittivat koesarjoissaan, että insuliini vähensi erään tärkeän geenin ([SKN-1](#)) toimeliaisuutta. Tästä geenistä tiedetään, että se suojaa matoa hapetusstressiltä ja on tärkeä muutenkin madon menestykselle karussa maailmassaan. Mitä enemmän madolle annettiin insuliinia, sitä enemmän hapetusstressiä ja sitä lyhyempi elämä. Jos tämä sama ilmiö on todennettavissa ihmisellä, silloin ei loppua näy näille hiilihydraattitietoisille tarinoilleni.

Tutkimusta kommentoidaan [Läkartidningen -lehden](#) verkkoversiossa näin: Insuliinin vaikutuksesta ikääntymiseen on ollut tietoa jo pitkään. Useita kymmeniä vuosia olemme tienneet, että nälkäiset eläimet elävät pitempään. Vähän ruokaa saavat eläimet lisäävät insuliininherkkyttään (hyvä asia!) ja erittävät vähemmän insuliinia.

Muista: Jos syöt paljon hiilareita - LIIKU! Jos et liiku - VÄHENNÄ hiilareita!

Lähde: [Cell 132 \(6\): 1025-1038, 2008](#)

Sami Uusitalo sanoi...

Sumopainijoiden ruokavalio - 67 % hiilareita ja 12 % rasvaa - on oiva esimerkki sen puolesta, että vaikka harjoittelisi kuin huippu-urheilija pysyy mukavasti läskinä, kunhan muistaa syödä riittävästi leipää, perunaa, riisiä, kakkuja ja makaroonia.

keskiviikko, huhtikuu 30, 2008 7:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sumopainijoiden ruokavalio on todellakin kuten Sami Uusitalo tietää tuollainen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kaikkein pisimmälle jalostettu muoto. Tällaista ruokavaliota jotkut ravitsemusterapeutit suosittelivat liikkumattomille kansalaisillemme. En ymmärrä moista asiaa.

keskiviikko, huhtikuu 30, 2008 8:20:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kävin äsken kaupassa ja uteliaana jäin katsomaan vanhemmanpuoleista tosi vireän näköistä miestä, joka lappasi ruokakoriin 6 kpl punaista maitoa.

Kiinnostuin asiasta niin paljon, että kysäisin mieheltä, että aika harvinaista tuo punaisen maidon käyttö? Hän sanoi käyttävänsä 1 litra joka päivä. Uteliaana kysyin ikää, 89v tuli vastaus. Valitteli vain kun jugurttipuolella ei näkynyt kuin kevyttuotteita, niihin hän ei sanonut koskevankaan.

perjantai, toukokuu 02, 2008 12:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Nimi tai nimimerkki unohtui teiltä parahin Anonyymi.

Kyllä vanha kansa tietää mitä kannattaa ruokakaupasta ostaa. Nyt kun maitolitra maksaa lähes 1 euron, kannattaa minun mielestäni edes kantaa se kotiin täysrasvaisena.

Tunnen erään vielä vanhemman miehen, joka syö kilon voita viikossa terveytensä takia. Hänkin pitää margariinia ja kevyttuotteita kauhistuksena.

perjantai, toukokuu 02, 2008 12:42:00 PM

Lyyti sanoi...

Kuinkahan paljon noita oikeita rasvoja päivässä uskaltaisi syödä naisihminen?

perjantai, toukokuu 02, 2008 1:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Lyyti saa antaa vähän tarkemmat tiedot itsestään esimerkiksi toimistossani tai muun yhteydenoton yhteydessä. Telepaattiset kykyne ovat aivan olemattomat.

perjantai, toukokuu 02, 2008 2:33:00 PM

Pekka Pessi sanoi...

Sokerin ja tärkkelyksen ero valkuaisaineisiin ei ole insuliinin vaan glukagonin erityksessä. Glukagoni taas säätelee mm. glukoosin eritystä maksasta.

Jos ihminen syö runsaasti tärkkelystä tai sokereita, insuliinin erityks lisääntyy ja glukagonin erityks loppuu. Kun glukoosin imeytyminen loppuu, insuliinitaso on edelleen korkealla ja veren sokeritaso vajoaa nopeasti ennen kuin maksan glukoosintuotanto saadaan taas käyntiin.

Jos taas syödään valkuaisaineita, niin insuliinineritys kasvaa mutta glukagonin erityks jää ennalleen. Maksa siis tuottaa glukoosia entiseen tahtiin. Kun valkuaisaineiden imeytyminen loppuu, verensokeri säilyy tasaisena.

lauantai, toukokuu 03, 2008 3:30:00 AM

Jannej sanoi...

Luin mielenkiinnolla esittämäsi tutkimukset. Tällaisia ajatuksia ne herättivät: korkean glykeemisen indeksin hiilihydraateilla tai suurella hiilihydraattimäärällä voi hyvin olla vaikutusta ennen kaikkea tyypin 2 diabeteksen syntyyn, mutta myös lihavuuteen ja ateroskleroosiin.

Mutta eivät nämä(kään) tutkimukset tue väittämää, että hiilihydraattien saanti ja siitä seuraavat verensokerin vaihtelut selittäisivät nälkää/kylläisyyttä niin paljon kun mitä annetaan helposti ymmärtää. Yleisestihän asiantuntijapiireissä on ajateltu, että veren glukoosipitoisuus on vain yksi (pieni) nälkää/kylläisyyttä selittävä tekijä. On nähty, että syömistä säätelevään hypotalamukseen vaikuttavat monet hormonaaliset ja hermostolliset tekijät. Enkä itse voi olla mainitsematta myös psykososiaalisia tekijöitä, jotka ovat ikävä kyllä luonnontieteellisin menetelmin aika vaikeasti todennettavissa ja joiden merkitystä on vieläkin vaikeampi mitata kun fysiologisten tekijöiden.

Antaisihan pelkällä verensokerilla kylläisyyden selittäminen yksinkertaisen ja helposti popularisoitavan (ja popularisoidun) selitysmallin, mutta ei vallalla oleva tieteellinen käsitys tue tätä ääripäätä. Minun lukemani perusteella vähähiilihydraattista ruokavaliota popularisoitaessa tämä kylläisyysteoria on saanut turhan suuren merkityksen, ainakin sen tieteellisin tiedon perusteella joka on eteeni sattunut. Teoriat, joita oli antamissasi tutkimuksissa, selittivät hiilihydraattitietoisien ruokavalion etuja pitkälti muilla tekijöillä: lähinnä entsyymi- ja hormonitoiminnan muutoksilla.

Mikä on veren glukoosipitoisuuden vaihtelun merkitys kylläisyydelle? Ja kuinka paljon tälle kylläisyyden tunteella on yksilöllistä vaihtelua? Asiakaskokemuksesi todistavat vähähiilihydraattisen ruokavalion puolesta, mutta kuinka paljon sitä voi selittää verensokerin tasaantumiseen liittyvällä kylläisyysteorialla? Jos jollain on tiedossa aiheesta tutkimuksia niin lukisinpa niitä mielelläni – siis nimenomaan kylläisyyden näkökulmasta.

Monille ihmisille hiilihydraattien rajoittamisesta voi hyvin olla hyötyä. Mutta mikä on sen muutaman mmol/l verensokerivaihtelun ja insuliinin erityksen merkitys nälän/kylläisyyden tunteille tai sairauksien synnyille? Suomalaisissa yliopistoissa saatavan opetuksen mukaan aika vähäinen. Joissakin tutkimuksissa (kuten antamassasi tanskalaisessa) on kyseenalaistettu tätä lähtökohtaa. Toivottavasti asiasta käydään tulevaisuudessa keskustelua.

Tässä keskustelussa liikutaan todella monimutkaisella ravitsemuksen alueella, kun yritetään nivoa käytännön kokemuksia ja teoriaa yhteen. Sinänsä kiehtovaa, mutta todella vaikeaa... Arvostan avointa asennetta keskustelulle.

Kiitos Pekka Pessille fysiologian tietopaketista koskien hiilihydraattien ja aminohappojen vaikutusta insuliinin ja glukagonin eritykseen. Mielenkiintoinen tieto, joka oli päässyt unohtumaan, kuinkakohan paljon tällä on käytännön merkitystä?

lauantai, toukokuu 03, 2008 6:05:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Arvostan Pekka Pessin ja Janne Huovilan kommentteja. En väitä ymmärtäväni tästä asiasta läheskään riittävästi. Kaikki apu on tarpeen. Takuulla glukagoni (insuliinin vastavaikuttaja) on mukana pelissä. Takuulla myös psykologiset ja monimutkaiset hormonaaliset signaalit ovat mukana kylläisyyden saavuttamisessa tuon verensokerin tasaisuuden lisäksi.

En edes yritä tieteellistä selvitystäni tässä vaiheessa laajentaa kovinkaan paljoa. Pidetään keskustelu edelleen yleisellä tasolla ennen kuin sukellamme yksityiskohtien pariin.

Voisiko tällainen selitysmalli toimia kun hiilihydraattitietoisesti syövillä ei tule niin äkkiä nälkä:

Oletetaan että kylläisyys koetaan ainakin kahdella tasolla: 1) sellaisena fyysisenä kylläisyytenä ja 2) hormonien välittämänä kylläisyytenä. Fyysinen kylläisyys tarkoittaisi yksinkertaisesti sitä, että maha on täynnä ruokaa. Hormonien antama kylläisyys näkyisi hyvänä olona, ei ole enää nälkä, elämä hymyilee.

Valtavasti yksinkertaistaen, sellainen joka syö kuten VRN opettaa, eli runsaasti hiilihydraatteja, niukasti rasvaa ja sopivasti proteiinia, tarvitsee paljon mahalaukussa tilaa vievää ruokaa tyydyttääkseen nälkänsä. Kylläisyys on suurimmaksi osaksi sitä fyysistä laatua.

Sellainen joka täyttää vatsansa vähemmällä hiilihydraateilla, sopivassa määrin proteiineilla, mutta runsaasti hyvälaatuisilla rasvoilla, tyydyttää nälkänsä enemmänkin tuolla hormonaalisella kylläisyydellä. Ajatus ei ole ihan ikiomani. Olen luultavasti saanut inspiaraatiota tiedetoimittaja Gary Taubesilta ("Good calories, Bad calories"). Kirja on lainassa, joten en pysty tarkistamaan asiaa.

Jatketaan vielä ajatuskuviota: Helposti sulava ruoka menee nopeasti ruoansulatusjärjestelmän läpi, sen sijaan liha- ja rasvapitoinen ruoka viipyy pitempään. Tämä johtaa siihen, että liha- ja rasvapitoista ruokaa syövä ei myöskään syö niin suuria ruoka-annoksia, eikä niin usein. Luulisin että tämä on yksinkertaisesti ilmaisten syynä siihen käsittämättömään asiaan, että rasvaa syömällä voi laihtua.

Janne, en minä ole millään tavalla vakuuttunut siitä, että asia on näin yksinkertainen. Mutta mikäli tämä ajatuskuvio tulee kumottua, sitten en jatkakaan ajatuskuviotani yhtään sen pidemmälle. Lähinnä haen itsekkäästi hyväksyntää tälle ajatuskuvioilleni. Kyseessä on minun blogini ja minun erityinen kiinnostuksen aiheeni tällä hetkellä.

Kokeilin itse alkuvuodesta eräänä älyttömän kiireisenä aikana kahta aivan älytöntä ruokavaliota (en suosittele!): Alkuviikosta söin lähes pelkästään näkkileipää ja hedelmiä, loppuviikosta lähes pelkästään edamjuustoa, punaista maitoa, lihaleikkeleitä ja turkkilaista jugurttia (10% rasvaa). Älyttömän ruokavaliokokeiluni tuloksena oli, että nälkä oli varsin kova alkuvuikon sapuskoilla. Sen sijaan loppuviikon sapuskoilla pärjäsini varsin hyvin, nälkä pysyi paremmin loitolla.

Jatketaan...

lauantai, toukokuu 03, 2008 7:04:00 PM

westie sanoi...

Pekka kirjoitti että kun syödään (pelkästään?) valkuaisaineita niin haiman glukagonin erityis jää ennalleen.

Onko asia oikeasti niin? Kun miettii glukagonin roolia niin sehän edistää lihasten proteiinien pilkkoutumista aminohapoiksi glukoosin tuotantoa varten. Jos ravinnon kautta tulee anaboliseen käyttöön sekä energian tuotantoon sopivia valkuaisaineita niin miksi glukagonin erityis pysyisi samana kun sen tarve vähenee?

Tyhmänä kyselen; osaisiko joku viisaampi vastata?

Heitän vielä tähän ajatuksen että mitä jos se kova nälkä ei johdukaan insuliinista vaan glukagonin voimakkaasta erittymisestä, kun runsas sokerisesta ateriasta seurannut liian runsas insuliinin tuotanto on laskenut verensokerin liian alas?

Pitää myös muistaa että liiaksi kohonnut insuliini on tehokas estämään rasvakudoksen lipolyysiä eli rasvahappojen vapautumista elimistön käyttöön.

maanantai, toukokuu 05, 2008 9:22:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Westie kysys aiheellisesti:

Mitä jos se kova nälkä ei johdukaan insuliinista vaan glukagonin voimakkaasta erittymisestä, kun runsas sokerisesta ateriasta seurannut liian runsas insuliinin tuotanto on laskenut verensokerin liian alas?

Hyvä oivallus ja ainakin minun mielestäni tärkeä asia pohdittavaksi. Nyt on ainakin minun taas syvennyttävä tuon glukagonin suhteen biokemian kirjoihin ja palattava tuohon hienoon kysymykseesi myöhäisemmässä vaiheessa.

Kiitos myös kun aiheellisesti huomautit tuosta insuliinin ikävästä tavasta pitää kiinni niistä rasvavarastoista. Tämä on syy miksi insuliinihoitoisen diabeetikon on niin vaikea laihtua.

maanantai, toukokuu 05, 2008 11:41:00 AM

Butterfly sanoi...

Juuri lääkiksen pääsykokeisiin valmentautuneena muistaisin lukemaani näin:

glukagoni tehostaa (parhaiten yhdessä adrenaliinin kanssa) glykogenolyysiä eli glykokeenin muuttamista glukoosiksi. samoin kuin se tehostaa glukoneogeneesiä eli glukoosin muodostusta rasvan glyserolista (huom, ei rasvahapoista), aminohapoista ja maitohapoista. Taitaa se vielä helpottaa lipolyysiäkin, mutta tästä

en ole aivan varma. Mikäköhän sitä tehostaa? Siis triglyseridien vapautumista rasvavarastoista. Nämä ovat siis mekanismeja, joilla verensokeria nostetaan aterioiden välillä.

Insuliini taas tehostaa glukoosin viemistä rasva- ja lihas soluihin. (Mutta ei hermosoluihin, joten niihin glukoosin kulku on aina vaikeaa. Pääsykoekirja Galenos sanoo, että tästä syystä hypoglykemia johtaa helposti hermostohäiriöihin. naurahdin, kun seuraavassa lauseessa kerrottiin, että elimistön on pakko muodostaa ketohappoja hermostolle. sanallakaan ei mainittu ovatko ketohapot parempia vai huonompia. annettiin ymmärtää kuin ne olisivat jotain todella myrkyllistä!)

Muistan myös puhuttavan insuliinin ja glukagonin välisestä suhteesta. Kun insuliinin määrä on suuri heti ruokailun jälkeen, glukagonia ei erity paljoakaan, mutta kun insuliinin määrä alkaa laskea, glukagoni reagoi tähän ja sen määrä alkaa nousta. Jossain vaiheessa niiden suhteet kääntyvät päinvastoin ja sikäli kun glukagoni alkoi taas laskea, veressä oli riittämiin sokeria. Ja eikös tämänkin sokerin soluihin viemiseen tarvita taas insuliinia, jolloin insuliinitaso vastaavasti nousee.

Noh. en tästä rupea mitään johtopäätöksiä vetelemään. kunhan toin pöydälle mitä asiasta tiedän, koska itseänikin kiinnostaa valtavasti nämä asiat.

Pohdittavaksi haluaisin jättää sellaisen seikan, että kun kerta haiman ruoansulatusentsyymejä tuottavista soluista vain 2% tuottaa insuliinia (näin luin Galenoksesta) niin miksi ihmeessä koko meidän ravitsemusaineenvaihduntamme olisi luotu niin heikon lenkin varaan? Ja onhan oireet jo hiilaritankkauksesta toki erittäin nähdyt: diabetes, MBO ja kaikki niihin liittyvät sivusairaudet kuten hypertensio ja sydän-verisuonitaudit.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 3:04:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiva kun Butterfly lisää tietoaamme glukagonista ja insuliinista! Toivottavasti pääset lääkikseen, sinunlaisia tarvitaan.

Sinulla oli tukku hyviä kysymyksiä, joita lupaan käsitellä jossakin vaiheessa omina kirjoituksina tässä vaatimattomassa blogissani.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 3:59:00 PM

Pekka Pessi sanoi...

Viime vuonna kävin nettikeskustelua ateriarytmistä Juhana Harjun kanssa. Hänen mielestään yksi ateria päivässä on vaarallista, koska sellaisella ateriarytmillä insuliinivaste myöhästyy ja verensokeri pääsee korkealle.

Juhanan mukaan taas korkea verensokeri on syy ikääntymiseen, sokerit kun reagoivat glykaatiossa kaikenlaisten proteiinien kanssa muodostaen haitallisia yhdisteitä. Galaktoosi ja fruktoosi ovat vielä glukoosia vaarallisempia.

Glykaatio on katalysoimaton tasapainoreaktio, ja minun kemian tietojeni mukaan sen reaktionopeus on suoraan verrannollinen sokeripitoisuuteen. Samoin solujen kyky hyödyntää veren glukoosia ilman insuliinia on suoraan verrannollinen sokeripitoisuuteen.

Tämän tiedon valossa siis insuliini ei vanhenna. Päin vastoin - insuliini näyttäisi suojaavan tavallisia soluja liian korkealta verensokerilta, kun glukoosi saadaan nopeasti pois kierrosta läski- ja lihassoluihin.

Jostain syystä Juhana ei kuitenkaan suostunut arvioimaan, voisiko tämän tiedon valossa vhh-ruokavalio olla rhh-ruokavaliota vähemmän vanhentava. Itse jätän Juhanan motiivien arvelun Googlen tehtäväksi:

<http://www.google.fi/search?q=glykaatio>

torstai, toukokuu 29, 2008 11:53:00 AM

Juuso R sanoi...

Kyllä Janne tuossa mielestäni avaa oikeaoppisesti kylläisyyttä monipuolisena käsitteenä. Kylläisyyden saavuttaminen vaatii tutkimus- ja ruokavalio-ohjaustyön valossa monien ruokavalion laadullisten, määrällisten ja ajoituksellisten tekijöiden yhdistelemistä, psykososiaalista puolta väheksymättä – pikemminkin sitä korostaen. Mielestäni Christerin huomio insuliinista (ja glukagonista) on aiheellinen, mutta upeaa olisi, mikäli mainio Veteraaniurheilijamme onnistuisi niputtamaan tuon monisyisen vyyhdin helposti ymmärrettäväksi tietopaketiiksi.

Pelkistetty kuva aineenvaihdunnallisesta ja vatsan täyteyteen perustuvasta kylläisyydestä ei varmastikaan ole huono tapa lähteä havainnollistamaan asiaa kansalle. Vatsan täyttymisen tunteesta haetaan tyypillisesti lyhytaikaista hyvän olon tunnetta, jota haetaan käytännössä jo liian myöhään – usein siinä vaiheessa kun aineenvaihdunnallisia tekijöitä on laiminlyöty. Vatsan täyteyden merkitys kylläisyydessä onkin asia, joka usein ylikorostuu laihduttajilla. Huomattavasti voimakkaammin painoa hallitseva kylläisyys on kuitenkin aineenvaihdunnallisiin seikkoihin perustuva kylläisyys, jota voidaan saavuttaa useilla syömisen teknisillä keinoilla, jotka tuottavat metabolisia etuja. Jotkut ravitsemusasiantuntijat, jotka alleviivaavat syömisen psykososiaalisia puolia, pitävät näitä ominaisuuksia jopa tärkeämpänä tekijänä sitä, että kokee "lupaa syödä". Mikäli suhtautuminen ruokaan on pääasiassa kielteinen, jäävät ensivaiheen kylläisyyskokemukset aistimatta ja vatsan täyteys jää väkisinkin liian tärkeäksi kylläisyystekijäksi. Se tarkoittaa useimmiten sitä, että syödään määrällisesti enemmän.

Vatsan tilavuuden täyttämiseen perustuva "väärä" kylläisydentunne voi olla erittäin ongelmallista, sillä sen poistuminen voi olla hyvin hidas prosessi. Hitaampi etenkin ajatusprosessina, sillä kylläisyys rakentuu, kuten Janne viittaa, vahvasti myös psykologisiin tekijöihin. Syömisen tekniset tekijät voidaan toki korjata nopeastikin, mutta terve suhtautuminen syömiseen ja ruokaan, joka selvästi edesauttaa kylläisyyden aistimisessa ja voimakkuuden tuntemuksissa, voi prosessina viedä jopa vuosia. Pääsääntöisesti kylläisyyden tunteen tulisikin mielestäni olla osa tiedostavaa painonhallintaa, jossa fysiologiset nälän tuntemukset tuottavat kylläisyyden "päässä". Painonhallinnassa käytännön ongelmaksi tulee se, että jos vatsan täyteys on olennainen kylläisyystekijä, pitää ihmisen syödä enemmän ollakseen kylläinen.

Käytännön painonhallinnassa kylläisyyttä on viime vuosina pyritty hallitsemaan lähinnä neljällä peruselementillä:

- huolehtimalla, ettei energiavaje ole liian suuri tai energiantarve täyttyy
- tasaisella ateriarytmillä
- ruoan laatutekijöillä (joista verensokerin tasaamiseen tähtäävät ominaisuudet lienevät toki yksi osa palapeliä)
- tarkastelemalla omaa suhdetta sallivuuteen ja kieltäytymiseen

Sallivaa suhtautumista (kohtuullistettuihin) mielitekoihin ja ruokaan ei kaikissa piireissä yleisesti tunnusteta. Sen teho pitkäaikaisen painonhallinnan kannalta on usein väheksytty. Hyvän olon tunteen tavoittelu olisi mielestäni kuitenkin liitettävä voimakkaasti kylläisyysaistimukseen: mikäli hyvän olon tunnetta tavoitellaan vatsan täyttymisen kautta, ollaan koukussa mielihyvän kokemukseen joka saadaan kun nälän tunne saadaan hetkeksi siirrettyä tai poistettua täyttämällä vatsa. Kieltävä ja emotionaalisesti ylilatautunut suhtautuminen ruokaan taas usein lisää negatiiviseksi koettuja mielitekoja ja vähentää kylläisyyden tunnetta.

Noh, eipä tästä juuri viisastuttu, mutta hajanaisia palapelinpalasia yritän tässä heitellä Christerin suuntaan mainioon kylläisyysaiheeseen. Mikäli tuota sallivan ajattelun voimaa on vaikea hyväksyä, niin mietitäänpä hetki vaikkapa jo hyshys-ruokavaliomallin soveltajia. Ei sillä, että tämä aspekti selittäisi kyseisten ruokavaliomallien tehokkuutta kokonaisvaltaisesti, tai perustelisi hyväksyvyysaspektia monipuolisesti. Mutta kuinka suuri voikaan olla se voima tuolla sallivuusaspektilla kylläisyyden tunteen kautta kun syödään sallivasti, potematta syyllisyydentunnetta, juuri niitä ruoka-aineita, jotka maistuvimmiksi ja mieluisimmiksi koetaan?

torstai, toukokuu 29, 2008 12:43:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minä en ymmärtänyt tuosta edellisestä paljon mitään. Mutta jo syödessä minulle voi tulla huono olo, hiki valuu ja kädet tärisyvät. Pieleen meni. Nälkä on seuraavaan ruokailuun asti. Toisaalta, jos ruokailu onnistuu, voin olla syömättä vaikka puoli päivää ja on hyvä olo.

torstai, toukokuu 29, 2008 4:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olin Helsingissä koko päivän työn touhussa. Näen vasta nyt miten loistavaa keskustelua täällä käydään kylläisyydestä! Kiitos Pekka Pessi kun kerroit keskusteluitasi Juhana Harjun kanssa. Minäkin oudoksun sellaista yhtä ainoaa ruokailukertaa päivässä. Ainakin urheilijalle tuollaista pidetään tuhoisana, sillä aminohappovarastomme (aminohappopooli) uudistuu 5-6 kertaa päivässä. Riittääkö tuohon uudistumiseen riittävästi proteiinia? Eikö ole vaarana, että lihaksisto purkaa liiaksi noita proteiineja aminohapoiksi? Voin yhtyä Juhanan ajatukseen vaikeasta verengluukoosin hallinnasta. Arviolta 1800-2200 kcal verran ruokaa lautaselta on melkoinen satsi yhdellä istumisella mahalaukkuun vetäistynä! Mielelläni jakaisin nuo energiamäärät useammalle aterialle.

Huomasin tuon glykaatiolinkin vievän tutun lääkärin sivuille. Tuo tohtori taitaa kuitenkin tietää aika paljon tuosta(kin) asiasta. Glykaatio on iso ongelma.

Kiitos kommentista!

torstai, toukokuu 29, 2008 10:52:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Juuso R ilmoittaa vaatimattomaan tapaansa, että hän tarjoaa palapelin palasia kylläisyysaineeseen. Kaikkea muuta! Tuossa kommentissa on niin hieno selostus kylläisyyden mekanismeista, että luin sitä hiljaa myhäillen onnesta! Kiitos kun näit hyväksi sijoittaa tähän blogiin nuo ajatukset kylläisyydestä. Kokoan tästä vielä yhtenäisen jutun mahdollisesti vielä asiaa selventäen ja yksinkertaistaen. Toivottavasti ette kyllästy lukemaan yksinkertaisia juttujani. Kommentitasi oli oikein paljon apua.

torstai, toukokuu 29, 2008 10:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymin tapausselostus oli mielenkiintoinen. Periaate on, että ruoka tuo hyvän olon. Niin moni asia voi mennä pieleen ja tuoda sen sijaan pahan olon.

Enemmän hyvää oloa toivottaen, Christer

torstai, toukokuu 29, 2008 11:00:00 PM

Janne sanoi...

Kiva, että keskusteluun ovat nousseet ruoan psykososiaalisetkin puolet. Viime vuosinahan ravitsemusoppaissa on ollut voimakkaana trendinä juuri ajatus siitä, että ruokaan tulee suhtautua rennosti ja nälkä lähtee syömällä. Suomessa tämän tyyppisiä kirjoja ovat kirjoittaneet ainakin I. Salmenkaita & V. Tavi ja P. Borg.

torstai, kesäkuu 05, 2008 7:03:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mukava kun kävit taas kommentoimassa Janne. Olen saanut takaisin lainattuna olleen Gary Taubesin kirjan. Etsin sieltä nuo kylläisyyttä koskevat analyysit ja varsinkin tutkimusviitteet käyn läpi.

torstai, kesäkuu 05, 2008 10:37:00 PM

Miksi geeliä kun rusinatkin on keksitty?

**

Olin viime viikonloppuna Oulussa Terwahölkä ja -maratontapahtumassa puhumassa kestävyysurheilijan ravinnosta. Tapahtuman yhteydessä järjestettiin pienet liikuntamessut. Panin merkille miten hyvin urheilijoille tarkoitetut energiageelit tekivät kauppaansa. Hyvin moni maratoonari hankki useita geelipakkauksia antamaan lisäenergiaa juoksusuorituksensa aikana.

Tavattoman käteviä (mutta kalliita!) nuo geelipakkaukset ovat. Itse olen kokeillut rusinoiden käyttöä geelien sijaan hyvällä menestyksellä. Kokeile seuraavalla kerralla ennen pitkää lenkkiä tai kilpailua miten pieni kourallinen rusinoita voisi toimia yhtä hyvin kuin geeli. Juoksun aikana voit pitää rusinoita mukana pienessä muovipussissa. Rusinat ovat niin edullisia, että niistä riittää tarjottavaa energialisäkauppiaallekin!

Tämä rusinamenetelmä on muuten testattu San Diegon yliopistossa USA:ssa. Kahdeksalle noin 30 -vuotiaalle kestävyysurheilijalle (puolet miehiä, puolet naisia) suoritettiin koe. He saivat umpimähkään syödäkseen 1 g/kg hiilihydraattia joko energiageelin tai rusinoiden muodossa. Sitten he hyppäsivät polkupyörän satulaan ja alkoi 45 min lähes täydellä teholla suoritettu treeni. Sen jälkeen suoritettiin vielä 15 min tehotreeni ja mitattiin veriarvot sekä muut suorituskykyä arvioivat testit otettiin heidän osaltaan myös käyttöön.

Osoittautui, että rusinat toimivat yhtä hyvin kuin energiageeli. Aika hyvä imitaatio luonnontuotteesta tuo energiageeli taitaa olla, sillä huonompaa se ei ollut kuin aito luonnontuote!

Sellainen pienen pieni ero rusinoiden ja geelin välille saatiin, että geeli kohotti enemmän insuliinin määrää ennen treeniä. Mutta treenin jälkeen insuliinin määrässä ei ollut eroja. Tämä johtuu mahdollisesti siitä, että energiageeli luovuttaa nopeammin hiilihydraatteja elimistön käyttöön kuin rusina. Verenglukoosi, laktaatti, vapaat rasvahapot (FFA), triglyseridit ja betahydroksibutyyraatti myös mitattiin, mutta niissä arvoissa ei ollut eroja. Mitään eroja ei myöskään saatu suorituskyvyssä. Rusinat näyttäisivät tämän tieteellisen kokeen perusteella yhtä hyvältä vaihtoehdolta kuin energiageelit.

Lähde: Kern M, Heslin CJ, Rezende RS. Metabolic and performance effects of raisins versus sports gel as pre-exercise feedings in cyclists. [J Strength Cond Res 21 \(4\): 1204-1207, 2007](#)

arvausleikkiä sanoi...

Rusinat voi turvotessaan nopeasti hotkittuna tukkia suoliston, sillä nehan ovat kuivattuja viinirypäleitä.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 4:03:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

En ole tuota Arvausleikkiä -nimimerkin kuvailemaa ilmiötä itse kokenut. On muita kuivattuja hedelmiä, joita voi kokeilla, esim. ananas tai papaya. Papayasta saan itse vatsan löysäksi ainakin jos nautin tuota herkkua liian paljon. Rusinat ovat minulla toimineet tosi hyvin.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 5:44:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hyvähyvä, Christer, että otit esille tämän rusina-asian. Olen nimittäin itsekin ihmetellyt geelien suosiota, kun vanhassa olisi vara parempi, eli siis rusinoissa. Minäkin otan aina mieluummin rusinoita kuin geelejä pitkillä lenkeillä ja maratoneilla sun muissa hiihtotapahtumissa. Toimivat paremmin ja maistuvatkin paremmin kuin geelit. Muita kuivattuja hedelmiä en ole uskaltanut kokeilla, kun vannon rusinoiden nimeen.

Pampelmuse juuri lenkinjälkeisestä saunasta palanneena

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 9:47:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Pampelmuse, samat metkut minullakin meneillään. Tulin äsken lenkiltä ja nyt saunaan!

Synteettisten geelien valtavan kova suosio on minulle mysteeri. Minunkin mielestäni ne maistuvat pahoilta.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 9:53:00 PM

Kouluruoka puhuttaa

*

Alunperin kirjoitettu 19.5.2008, päivitetty tekstiä 27.5.2008

Lähetin tämän kouluruokaselvityksen johdosta 19.5.2008 sähköpostia Kansanterveyslaitokseen, Opetushallitukseen ja Stakesiin. Kansanterveyslaitos ei ole inahnutkaan. Stakes on lähettänyt tiedotteen, että ovat vastaanottaneet kirjeen ja kapulakielisen vastineen, jossa käy ilmi miten vaikea on asiaan vastata. En ole tähän tyytynyt vaan pyysin kiireisiä ihmisiä paneutumaan tähänkin asiaan. Kapulakieltä en myöskään kaipaa tällä hetkellä. Siitä vastauksesta heille maksetaan palkkaa ja siitä minä saan revittyä lisätietoa aiheesta teille, rakkaille blogini lukijoille. Opetushallituksesta tuli asiallinen ja rohkaiseva, yksityisluonteinen vastaus opetusneuvos Marjaana Manniselta. Siinä on aito, välittävä ja empaattinen nainen oikealla paikallaan! Vastauksesta oli ihan aidosti hyötyä ja tulen lähipäivinä välittämään lukijoilleni lisätietoa kouluruokailusta. Odotan vielä viikon verran Kansanterveyslaitoksen ja Stakesin vastausta. Sitten saatte lisää tietoa kouluruokailun tilasta siinä määrin kun sitä on minulle toimitettu.

Yllättäen ja pyytämättä tuli sähköpostiini äsken peruspalveluministeri Paula Risikon lausunto kouluruoasta: *Kouluruokailun laatuun ja ympäristöön ei aina kiinnitetä riittävästi huomioita, jolloin ruoka jää syömättä ja vatsaa täytetään epäterveellisillä välipaloilla. Lisääntynyt välipalanapostelu näkyy suun terveyden heikkenemisenä ja lisääntyneenä lihavuutena. Sosiaali- ja terveysministeriö pitää tärkeänä, että koulut ovat terveyttä edistäviä ympäristöjä.*

Kouluruoka on kestopuheenaihe Suomessa. Taas on yksi selvitys nähnyt päivänvalon. Stakes ja Opetushallitus ovat selvittäneet oppilashuollon toteutumista eri puolilla Suomea. Kouluruokailusta sanotaan kiltisti, että se ei aina vastaa lain henkeä. Pitäisi tietenkin sanoa, että se useimmissa kouluissa on aivan ala-arvoista.

Oppilaat käyttivät kouluruokailuun korkeintaan varttitunnin suunnilleen joka kolmannessa koulussa! Kolmannes kouluista aloitti kouluruoan tarjoilun kello 10.30 tai aiemmin. Kuitenkin vain joka viides koulu tarjosi mahdollisuuden välipalaan iltapäivällä. Tässä on mielestäni sellainen epäkohta, että siihen pitäisi tarttua välittömästi. Kasvava lapsi tarvitsee ravitsevaa ruokaa ja selkeyttä ateriarytmiin. Ei ole mitenkään järkevää, että kevyesti koostettu koululounas nautitaan jo aamupäivällä. Koko iltapäivän koululainen sitten kamppailee näläntunnetta vastaan. Kotiin tullessaan koululainen nälissään ahmii mitä sattuu kotoaan löytämään tai poikkeaa kotimatkinsa varrelta löytäänsä herkkupuotiin tai pikaruokalaan. Mielestäni Opetushallitus kriminalisoi kouluruokailun jos se jatkossa sallii sellaiset käytännöt kuin selvityksessä tulee ilmi.

Kouluaikaisen ruokailun järjestämisessä tulee kiinnittää huomiota juuri tähän ateriarytmiin ja kouluruoan laatuun. [Koululaiset ovat väsyneitä](#). Kouluruokailun laadusta on huolissaan Kansanterveyslaitos:

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

Kansanterveyslaitosta, Stakesia ja Opetushallitusta ilahduttanee minun ehdotukseni kouluruokailun järjestämisestä. Idea on tarjolla aivan ilmaiseksi. Lapset rakastaisivat tällaista kouluruokaa (klikatkaa alla olevaa linkkiä!):

<http://sundqvist.blogspot.com/2008/04/kouluruoka-monen-koululaisen-trkein.html>

[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 jälkiruokaksi 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-aineokset.

- kolme kertaa viikossa jokin suomalainen perinneruoka (hernekeitto, karjalanpaisti, silakkalaatikko, lohikeitto, makaronilaatikko, poronkärjitys, rosvopaisti, uunijuusto, veripalattu)
- kerran viikossa (korkeintaan!) eineksistä kokoon kyhätty viritelmä
- kerran viikossa (korkeintaan!) oppilaiden omat suosikkiruokat (hampurilaiset, sipsit, kebab, jätskiä)
- luovutaan kaikista kevyt tuotteista

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.

Lain mukaan oppilaalle tulee antaa päivittäin tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Kouluruokailun tulee tarjota oppilaalle sekä ravitsemuksellisesti täysipainoinen että virkistyksen kannalta riittävä tauko koulunkäynnin lomassa. Koulun opetussuunnitelman tulee määritellä, miten koulu toteuttaa terveys-, tapa- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteita kouluruokailussa. Koulutuksen järjestäjän tulisi ohjeistaa selkeästi sekä ruokailutaun vähimmäiskesto että ruokailun ajoittuminen.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 19.5.2008

P sanoi...

Muistan itse, miten koulussa aikanaan saattoi olla janssonin kiusauksen kanssa (tai minkä tahansa kiusauksen) ainoana salaattina raastettua etikkapunajuurta...

Kitaleisia lihanpaloja, kinder- yllätysperunoita ja aina jonottamista, kiirettä, epäsiisteyttä, kovaa meteliä. Tällainen oli tilanne kun itse olin koulussa, mistä on kymmenkunta vuotta aikaa. En jaksa uskoa, että tilanne olisi mihinkään parantunut.

Minusta pitäisi korostaa myös sitä ruokarauhaa. Hyväkin ruoka muuttuu huonoksi jos täytyy syödä a) nopeasti ja b) epäviihtyisässä ja meluisassa tilassa.

P

tiistai, toukokuu 20, 2008 7:01:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Lähetin tämän kouluruokaselvityksen johdosta sähköpostia Kansanterveyslaitokseen, Opetushallitukseen ja Stakesiin. Kansanterveyslaitos ei ole inahnutkaan, Stakes lähettänyt tiedotteen, että ovat vastaanottaneet kirjeen ja kapulakielisen vastineen, jossa käy ilmi miten vaikea on asiaan vastata. Opetushallituksesta tuli asiallinen ja rohkaiseva, yksityisluonteinen vastaus opetusneuvos Marjaana Manniselta. Vastauksesta oli ihan aidosti hyötyä ja tulen lähipäivinä välittämään lukijoilleni lisätietoa kouluruokailusta.

Hienosti *P* ilmaisee huolensa ruokarauhasta kouluissamme.

tiistai, toukokuu 20, 2008 10:09:00 AM

Anonyymi sanoi...

Minä olen laittanut linkkiä peruspalveluministeri Paula Risikolle. On sitten lukenut :-)

perjantai, toukokuu 30, 2008 7:50:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitän Anonyymiä avusta!

perjantai, toukokuu 30, 2008 8:20:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kansanterveyslaitokselta ja Stakesilta ei ole kommenttia kuulunut vieläkään (5.6.2008).

torstai, kesäkuu 05, 2008 10:40:00 PM

Hölkääminen laihduttaa

**

Brittitutkijat ovat havainneet, että kestävyystyyppinen harjoittelu on parasta mahdollista terveydenhoitoa. Aikamme ikävä ilmiö on lihominen, insuliiniresistenssi (insuliinia erittyy mutta se ei tehoa) ja ihmisten huono kyky polttaa rasvaa.

Säännöllinen ja pitkäkestoinen liikunta rasvanpolttosykkeellä (PPP = Pystyy puhumaan puuskuttamatta) lisää tehokkaasti rasvojen hapetusta ja insuliinin herkkyttä (hyvä asia). Lihavia ja vähänlaisesti liikuntaa aiemmin harrastaneita miehiä houkuteltiin harrastamaan pitkäkestoista ja matalatehoista treeniä. Vertailuryhmänä toimi saman määrän kaloreita syövä liikuntaa intervallityyppisesti harrastava ryhmä. Energiaravintoaineiden jakauma oli seuraava: 50% hiilihydraatteja, 35% rasvaa ja 15% proteiinia; noin 2900 kcal/pv.

Tutkijat havaitsivat, että säännöllinen liikunta matalalla teholla loi mahdollisuudet parempaan rasvanpolttoon kuin intervallityyppinen harjoittelu ja insuliininherkkyys parani.

Ylös, ulos ja kevyelle lenkille!

Lähde: Venables MC, Jeukendrup AE. Endurance training and obesity: effect on substrate metabolism and insulin sensitivity. [Med Sci Sports Exerc 40 \(3\): 495-502, 2008](#)

Tiedemies sanoi...

Varoituksen sananen: Kun kunto vähän kasvaa, niin PPP sääntö voi johtaa liian kovaa harjoitteluun ja ns. ylikuntoon. (en pidä ylikunto sanasta, kysehän on liiallisesta harjoittelusta)

tiistai, toukokuu 27, 2008 3:00:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kaikkea se tiedemies tuleeikin ajatelleeksi. Kun kunto nousee pitää treenistä tehdä monipuolisempaa:

- 1) Sellaisia reilusti puuskuttamaan pistäviä lenkkejä (PKP = Pistää Kovasti Puuskuttamaan) voi tehdä 1-2 krt viikossa
- 2) 1-2 krt viikossa voi levätä (EOP = Ei Ollenkaan Puuskutella)
- 3) 1-2 krt viikossa vauhtileikkittelyä (PAV = Puuskuttaa Aina Välillä)
- 4) 1-2 krt viikossa voi tehdä tuon perinteisen pitkäkestoisen treenin (PPP).

Tuolla tavalla edeten pysyy kunto hyvänä ja saattaapi jopa kehittyä.

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 5:52:00 PM

Tiedemies sanoi...

Peruskuntolenkki on monelle maratoonarille kyllä syytä pitää alle PPP-tehon! Eli tuo neloskohta kannattaa pidemmän päälle päivittää muotoon PPL, pitää pystyä laulamaan!

Tämä ei ole oma keksintöni, vaan moni kestävyysjuoksija on varoitellut samaa. Kun peruskuntolenkit venyvät parin tunnin mittaisiksi ja kunto on hyvä, niin pystyy puhumaan, vaikka syke olisi vähän turhan korkeallakin.

maanantai, kesäkuu 02, 2008 3:05:00 PM

TtM sanoi...

Olipahan epäselvästi kerrottu tuon tutkimuksen menetelmät! Tai sitten kykyni lukea tieteellistä tekstiä on viimeisen parin vuoden aikana rapistunut. Pitänee harrastaa sitä vähän useammin.

Sain tutkimukseen pikaisesti tutustuessani sellaisen käsityksen (en löytänyt full text -versiota), että siinä keskityttiin selvittämään ainoastaan liikunnanaikaisia muutoksia aineenvaihdunnassa. Ja tottahan toki nyt pitkäkestoinen ja matalatehoinen liikunta kehittää rasva-aineenvaihduntaa tehokkaammin kuin vastaavan kalorimäärän intervalliharjoittelu. Tähänhän pitkät lenkit juuri tähtäävätkin: siirretään aerobista kynnystä eteenpäin, jolloin elimistön glykogeenivarastoja aletaan käyttää enemmän vasta kovemmilla tehoilla. Tutkimus ei siis sinänsä tuonut mitään uutta tietoa.

Tämä "rasvanpolttosyke" on omasta mielestäni harhaanjohtava käsite. Siitä saa helposti sellaisen kuvan, että pitäisi liikkua kevyellä teholla jotta rasva palaisi, vaikka laihtumisen kannalta liikunnan aiheuttama kalorikulutus on ratkaisevaa. Terveiden kannalta kaikkein parhainta on, kun elimistöä kuormitetaan monipuolisesti: liikunnan pääpainopiste pidetään kevyehkössä liikunnassa, mutta kerran tai pari kertaa viikossa tehdään myös reippaampi harjoitus. Kevyehköllä liikunnalla (lievä hikoilu ja hengästyminen – ei puuskutusta) rakennetaan kunnan perusta eli peruskestävyys hyväksi, ja reippaammalla liikunnalla kuormitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja annetaan sille impulssi kehittyä paremmaksi.

Olen jo pitkän kironnut tätä nykyistä terveystuositusta: puoli tuntia kohtuukuormitteista liikuntaa mielellään joka päivä. Tiedotusvälineissä tätä suolletaan ulos jatkuvasti. Unohdetaan, että kyse on minimisuosituksesta, jolla ei kovin kummoisia muutoksia kunnossa saada aikaan. Törmään työssäni jatkuvasti ihmisiin, jotka ovat ihmeissään miten huonon tuloksen he kuntotestistä saavat, vaikka liikkuvatkin "suositusten mukaan". Totuus on, että suuri osa suomalaisista on niin huonossa kunnossa, että he joutuvat työskentelemään lähellä henkilökohtaista maksimia kiivetessään parin kerroksen rappuset ylös. Olisikohan terveystuositusta syytä muuttaa?

Tiedemiehen kommenttia ylikunnosta en myöskään allekirjoita. Kyllä ylikunnan kehittyminen vaatii vähän muutakin kuin pari hieman liian kovilla sykkeillä tehtävää peruskestävyyslenkkiä. Ylikunto on erotettava ylirasittumisesta. On kuitenkin täysin totta, että suurin osa vasta-alkajista lähtee liikkeelle aivan liian kovaa ja liikunnan rasittavuutta lisätään liian nopeasti. Totuus on, ettei latvasta puuhun kiipeäminen onnistu.

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 10:58:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

TtM ilahduttaa meitä loistavalla kommentilla. Olen kanssasi samaa mieltä, että terveystuositus on rajusti alimitoitettu ja sen luomaa harhaa on vaikea korjata asiallisella valistustyöllä. Kun esimerkiksi juttelen ihmisten kanssa liikunnan terveysvaikutuksista saan usein oikoa käsitystä siitä puolen tunnin päivittäisestä liikuntaosuudesta. Pidän sitä riittämättömänä ja sillä sipuli. Tietysti on hyvä jos ihminen liikkuu edes näinkin "paljon", ei se hukkaan mene, mutta ei se kuntoa kehitä.

Itse varsin kovallakin tasolla kuntoilleena monen monta vuotta, en käsitä monien halua mennä riman yli hipoen joka tilanteessa ja käänteessä. Sellaisen ihmisen jolla on vaikeuksia kavuta monta porrasta puuskuttamatta olisi oivallettava riittävän liikunnan tarve. Liikuntaa voi ja pitää harrastaa missä tahansa ja missä tilanteessa tahansa. Ei ole kiellettyä esim. linja-autoa odotellessa tehdä varpaille nousuja, lantion pyörittelyä tai lyhyitä kävelytörmäyksiä. Siinä näkyy ihmisten uusavuttomuus, että tällaisistakin seikoista pitää huomauttaa! Liikunta on hauskaa kun sen oikein oivaltaa. TtM on sen oivaltanut: suurin osa vasta-

alkajista lähtee liikkeelle aivan liian kovaa ja liikunnan rasittavuutta lisätään liian nopeasti. Totuus on, ettei latvasta puuhun kiipeäminen onnistu.

Tämä oli aika huonosti kirjoitettu tutkimus, sen myönnän.

Kiva kun Tiedemies pistää lenkillä laulamaan! Tuo pitää muistaa jonkun terveyslunnon yhteydessä. Oikein hyvä oivallus.

KIITOS!

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 11:27:00 AM

D-vitamiinia saamme liian vähän

Heli Viljakainen väitteli tohtoriksi Helsingin yliopistossa 23.5.2008. Väitöskirjassa hän käsitteli D-vitamiinilisäysten vaikutuksia eri ikäryhmissä. Suomessa, kuten monissa muissakin länsimaissa, väestön D-vitamiinitilanne on riittämätön – talvisin D-vitamiinista on jopa pulaa. D-vitamiinilla on merkittävä rooli luun muodostuksessa.

Murrosikäisillä tytöillä luun muodostus oli vilkkainta syyskuussa ja pienintä maaliskuussa, mikä hyvin kuvastaa vuodenaikaisvaihtelua. D-vitamiinilisäyksellä oli myönteinen vaikutus tyttöjen luumassan lisääntymiseen juuri sinä aikana kun auringon avulla saatu D-vitamiini on kaikkein huonointa. Tutkimustuloksiin perustuen riittävä D-vitamiinin saanti murrosikäisille tytöille on 15 µg/vrk.

D-vitamiinilisällä saatiin 65-85 -vuotiaiden naisten veren D-vitamiinipitoisuudet normaaleiksi. Tämän ikäryhmän naiset tarvitsevat 24 µg:n päivittäisiä D-vitamiinimääriä.

Terveillä miehillä havaittiin myös vuodenaikaisvaihtelua, joka onnistuttiin hävittämään 17 µg:n päivittäisellä D-vitamiinin saannilla.

Yhteenvetona todetaan, että D-vitamiinin saanti on edelleenkin riittämätöntä tutkimusten kohderyhmillä. Tämä näkyy keskeisten merkkiaineiden vuodenaikaisvaihteluna. Liian vähäinen D-vitamiini on haitallista luuston hyvinvoinnille. D-vitamiinin saantia tulisi lisätä, jotta vähintäänkin riittävä D-vitamiinitilanne saavutettaisiin. Jotta D-vitamiinin saannin lisääminen olisi kaikissa ikäryhmissä mahdollista, on suunniteltava nykyistä enemmän D-vitamiinilla täydennettyjä elintarvikkeita.

Lähde: [Helsingin yliopiston tiedote, 23.5.2008](#)

butterfly sanoi...

eli kalaa siis syökäämme !! kalaa kalaa kalaa..

maanantai, toukokuu 26, 2008 12:13:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, butterfly on oikeassa! Syökäämme kalaa!

maanantai, toukokuu 26, 2008 1:06:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tänään lähtivät jäät järvestä. Järvi on ollut melkein 7kk jäässä. Mitenkä kaloihin muodostuu D-vitamiinia kun ne eivät saa aurinkoa?

Tyhmä kysymys, mutta vaivaa mieltäni.
terveisin pohjoisen tyttö!

tiistai, toukokuu 27, 2008 7:05:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Pohjoisen tyttö! Sinulla oli oikein hyvä kysymys.

Istutko tukevasti? Sillä nyt tulee aika yllättävä vastaus. Kala ei oikeastaan ollenkaan itse valmista D-vitamiinia ja auringon valolla ei näin ole kalalle merkitystä. Kala varastoi tehokkaasti D-vitamiinia rasvakudokseen ja maksaan. Se saa D-vitamiinia syömällä pieniä meren eläviä (planktonia) ja suuremmat kalat syövät sitten pienempiä kaloja. Merikaloissa on enemmän D-vitamiinia kuin järvikaloissa, ei niinkään jääpeitteen takia, vaan siksi, että ravintotilanne on merikaloilla niin paljon monipuolisempi ja noita D-vitamiinipitoisia pieniä äyriäisiä on runsaasti tarjolla.

Suomi on iso maa, täällä etelässä on jo kesä pitkällä.

Tsemppiä, toivoo Christer

tiistai, toukokuu 27, 2008 8:20:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kiitos vastauksesta!

Siis lisävitamiinit tuoreesta kalasta kiitos. Siikaverkot vain järveen, kunhan viimeisetkin isot jäälautat on sulaneet (tai siirtyneet vastarannalle).

Meilläkin alkaa koivuissa olla muhkeat silmut, kyllä se kohta tännekin.....

t.Pohjoisen tyttö

tiistai, toukokuu 27, 2008 9:27:00 PM

Leena sanoi...

Saksassa hiljakkoin pidetystä kongressista raportoidaan, että D-vitamiinin saamiseksi nykyisin jopa syöpäspesialistitkin suosittelevat auringonottoa kesällä, keskipäivällä ilman suojakertoimia. UV-B-säteet ovat tarpeen, ja niiden saanti on heikkoa aamu- ja iltapäivisin ja ne eivät läpäise suojakertoimia. Tiesit varmaan, ja jos et, on lähteeni Norjan radion NRK:n tietesohjelma 22.5. "Verdt å vite".)

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 9:50:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos tiedoista Leena! "Verdt å vite" on minunkin suosikkiohjelmani!

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 11:49:00 AM

niiden omilla nimillä, lisäaineiden huomataan usein olevan hyödyllisiä, jopa terveysvaikutteisia ainesosia.

Lauantai-pussi on sekoitepussi, jossa on hyvin monen tyyppisiä ja eri teknologioilla valmistettuja makeisia. Pienemmässä 120 g painavassa pussissa on mukana mm. tikkari, karkkiaski, ksylitolipurukumi, erilaisia vaahto- ja viinikumimakeisia, suklaatoffeeta, salmiakkia ja lakritsia. Pussin monipuolisuudesta johtuen, myös lisäaineiksi luokiteltavien aineiden määrä on suhteellisen korkea. Lauantai-pussin lisäaineiden joukossa ei ole yhtäkään säilöntäainetta, vaan lisäaineiden käyttö liittyy makeisten makuun, ulkonäköön ja koostumukseen.

Lista elää koko ajan! Kärjessä on nimimerkki "Juho", joka löysi "Makeissekoituksesta" peräti 32 E-koodia!

Vast'ikään nousi toiseksi Åken lauantaina 10.5.2008 ehdottama perinteinen Lauantai-Pussi 29:llä E-koodilla. Kolmanneksi nousi yllättäen "Flikka" Yllätyspussillaan!

Annen löytämä Myllyn Parasta osaamista osoittava Tacostick -tuote on myös erikseen mainittava. Siinä on peräti 26 E-koodia! Onko Trube-tuotteiden ylivalta murtunut? Kiitos lukuisista täydennyksistä listaan! Kisa jatkuu!

Iltalehdessä kirjoitti toimittaja Markku Haapio 9.5.2008 jutun "Äideistä parhaimmalle 28 lisäainetta?"

Ruotsissa on ollut käynnissä mielenkiintoinen kilpailu. Tarkoitus oli löytää se ruotsalaistuote, jossa on eniten niitä *moderneja E-vitamiineja* (eli esimerkiksi näitä: E104, E120, E160a, E171, E202, E211, E270, E296, E300, E330, E407, E412, E413, E415, E460, E466, E575, E621, E627, E631, E1414, E1422).

Voittajaksi tuli Ruotsissa: [Rydbergs lätta skagenröra](#) (22 kpl E-koodeja) Bläh, usch så grymt! Saako tätä tuotetta Suomesta?

Sellainen äärettömän epäterveellinen tuote, joka taatusti jää minulta ostamatta ja varsinkin syömättä. Skagenröra sisältää mätiä ja katkarapuja majoneesikastikkeessa.

Mikä tuote voittaa Suomessa? Kilpailu päättyy juhannuspäivänä 21.6.2008 klo 24.00.

Lähetäkää ehdotuksia minulle. Voittajille (ehdotuksen antajalle ja tuotteen valmistajalle!) on luvassa arvokkaita palkintoja.

Lähde: [Hacke snackar, 21.4.2008](#)

TOP TEN Lista

Eniten moderneja E-vitamiineja

- 1. Makeissekoitus ([Finnsweet Oy](#)), 32 kpl modernia E-vitamiinia (E100, E102, E104, E110, E120, E122, E123, E124, E129, E131, E132, E153, E133, E141, E150, E150d, E153, E160a, E160c, E160e, E163, E171, E270, E296, E297, E322, E325, E330, E331, E334, E335, E471) Ehdotti: Juho (melkoinen sekoitus koodeja!)**
- 2. [Lauantai-Pussi](#) (Leaf Oy), 29 kpl modernia E-vitamiinia (E100, E101, E120, E132, E141, E150d, E153, E160a, E160c, E160e, E162, E171, E270, E296, E322, E325, E330,**

E331, E334, E414, E420, E422, E471, E510, E901, E903, E904, E950, E967) Ehdotti: Åke (lapsuusajan karamellimaailmaa muistellen)

3. Yllätyspussi (Runebergin Makeistukku Oy), 29 kpl modernia E-vitamiinia (E100, E102, E104, E110, E120, E122, E123, E124, E129, E131, E132, E141, E150, E153, E160a, E160c, E160e, E163, E171, E270, E296, E297, E300, E322, E325, E331, E334, E335, E471, lisäksi kolme E-koodia, joista ei saa selvää tuoteselosteen päälle printatun logon vuoksi) Ehdotti: Flikka (mahdollisesti sijoituksesi vielä nousee! Asiaa selvitellään. Runebergin makeistukusta tosin tuli aika kummallinen vastaus. Katso yllä!)
4. [Romance-kakku](#) (Trube tuotteet), 28 kpl modernia E-vitamiinia (E160a, E162, E202, E281, E296, E322, E327, E330, E331, E333, E404, E410, E413, E420, E420ii, E422, E440, E447, E450, E463, E471, E472b, E472e, E475, E500, E509, E1414, E1422) Ehdotti: _t_ (huippujuttu, ruotsalaiset on murskattu!)
5. [Tacostick](#) (Myllyn Paras), 27 kpl modernia E-vitamiinia (E150c, E171, E251, E270, E300, E304, E322, E330, E331, E341, E415, E450, E471, E472a, E481, E500, E503, E551, E621, E627, E631, E1414, E1420, E1442, E1450, E1518) Ehdotti: Anne
6. [Marsipaanikakku äidille](#) (Trube tuotteet), 24 kpl modernia E-vitamiinia (E100, E104, E141, E160a, E202, E220, E306, E304, E322, E330, E333, E401, E420, E420ii, E440, E450, E463, E471, E472b, E472e, E475, E500, E1103, E1442) Ehdotti: Aki (hyvä Aki, ruotsalaiset voitettiin!)
7. [Mansikkakakku äidille](#) (Trube tuotteet), 24 kpl modernia E-vitamiinia (E120, E160a, E172, E202, E220, E296, E322, E327, E330, E331, E333, E407, E413, E420ii, E440, E450, E463, E471, E472b, E472e, E475, E500, E509, E1442) Ehdotti: Seija-täti (hieno ehdotus, anteeksi kaikki äidit!)
8. [Kinkkuvoileipäkakku](#) (Satukonditoria), 23 kpl modernia E-vitamiinia (E150c, E160a, E170, E202, E211, E250, E300, E301, E325, E326, E330, E341, E407, E410, E412, E415, E440, E450, E451, E471, E472e, E481, E575) Ehdotti: Aki
9. [Pecanpähkinä tourbi](#) (Europicnic), 22 kpl modernia E-vitamiinia (E150c, E160aai, E171, E202, E300, E304, E307, E322, E330, E341ii, E407, E415, E435, E401, E450iii, E460, E466, E471, E472a, E472b, E472e, E575) Ehdotti: Aki
10. [Poro-sieni sandwich](#) (Atria), 22 kpl modernia E-vitamiinia (E150a, E160a, E170, E202, E211, E223, E250, E270, E316, E325, E330, E331, E341, E415, E450, E452, E471e, E472e, E481e, E509, E621, E954) Ehdotti: Braine

Listan tuntumassa:

11. [Käpykakku](#) (Satukonditoria), 21 kpl modernia E-vitamiinia (E100, E104, E120, E127, E131, E141, E150c, E160e, E202, E211, E220, E330, E333, E401, E410, E420, E440, E450, E471, E475, E500) Ehdotti: StarSol
12. [Kevätjuhlakakku](#) (Fazer Oy), 20 kpl modernia E-vitamiinia (E104, E120, E133, E141, E160a, E202, E211, E330, E339, E401, E420, E440, E450, E463, E471, E472a, E472b, E475, E500, E516) Ehdotti: Anka

13. Jenkki Bubble-Mix pussi ([Leaf Oy](#)), 19 kpl modernia E-vitamiinia (E104, E132, E171, E210, E296, E300, E321, E322, E330, E341, E414, E420, E421, E901, E903, E904, E950, E965, E967) Ehdotti: Laura (kiitos yhteistyöstä!)
14. Re-Mix Choko karkkipussi (CloettaFazer Oy) 18 kpl modernia E-vitamiinia (E120, E150b, E150c, E153, E160a, E171, E270, E322, E325, E330, E331, E414, E420, E422, E440, E901, E903, E904) Ehdotti: Sami Uusitalo (monipuolista naposteltavaa?)
15. [Pitkä wiener](#) (Uudenmaan Herkku), 17 kpl modernia E-vitamiinia (E160a, E162, E202, E322, E327, E330, E331, E333, E401, E404, E407, E440, E452, E471, E482, E1414, E1442) Ehdotti: Reijo(klassinen tuote!)
16. [Texaspitko](#) (Fazer Leipomot) 17 kpl modernia E-vitamiinia (E160a, E171, E202, E330, E339, E401, E404, E435, E450, E471, E472a, E472b, E472c, E472e, E481, E516, E1414) Ehdotti: Anonyymi
17. [Vadelmavalkosuklaa -juustokakku](#) (Europicnic) 16 kpl modernia E-vitamiinia (E101, E160a, E171, E202, E211, E221, E223, E322, E330, E331, E341, E410, E415, E440, E471, E1520) Ehdotti: Seija-täti (Huomio! Pakastettu tuote)

Anonyymi sanoi...

Tässä minun ehdotukseni:

Fun Light Mustaherukka

Vesi, happamuudensäätöaineet (E296, E331), makeutusaineet (aspartaami E951 ja asesulfaami K E950), aromi, väri (E163), säilöntäaine (E202).

Yhteensä 6 E-koodia

Nimeni on Reijo (olen se Reijo joka olen sinun laihdutusohjeittesi varassa elänyt yli vuoden)

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 9:54:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hienoa Reijo! Peli on avattu tuollaisella tosi kyseenalaisella kevyt-virvoitusjuomalla.

Katsotaan miten hyvin pärjää kisassa.

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 10:26:00 PM

Anonyymi sanoi...

Löysin tällaisen "E-vitamiinipommin" Europicnicin sivuilta:

Pecanpähkinä tourbi

Ainesosat:

Vesi, vehnä jauho, voi (14 %), pecanpähkinä (7 %), sokeri, hiiva, vehnä-glukoosisiirappi, vehnägluteeni, muunneltu maissi- ja perunatärkkelys, maitojauhe, kananmuna, suola, herajauhe, emulgointiaine

(E472e, E471, E322, E472a, E472b, E435), aromi, maitojauhe, hyttelöimisaine (E401, E341ii, E450iii, E415, E466, E460, E407), vehnätärkkelys, osittain kovetettu kasvirasva (auringonkukka, palmu ja rapsi), happo (E575, E330), kananmunajauhe, kermajauhe, happamuudensäätöaine (E304, E307), vehnädeksstroosi, säilöntäaine (E202), jauhוןparanne (E300), väri (E160aii, E150c, E171), entsyymi. TUOTE SAATTAA SISÄLTÄÄ HASSELPÄHKINÄÄ JA MANTELIA

22 "E-vitamiinia"!

Aki

maanantai, toukokuu 05, 2008 9:33:00 AM

Anonyymi sanoi...

Satukonditorian kinkkuvoileipäkakku laittaa paremmaksi:

Aineosat:

Palvikinkku 22,5% (suomalainen sianliha, vesi, suola 2%, stabilointiaineet E450, E451, glukoosi, hapettumisenestoaine E301, säilöntäaine E250), leipä (vehnä jauho, vesi, hiiva, laktoositon kasvimargariini, pella-vansiemen, ruismallas jauho, maissisuurimo, kaurajauho, vehnägluteeni, auringonkukansiemen, seesaminsiemen, suola 0,6%, emulgointiaineet E481, E471, E472e, happamuudensäätöaineet E170, E330, E341, väri E160a), pikkelssi (kurpitsa, sokeri, vesi, etikka, mausteet persilja, sipuli ja valkosipuli, suola 0,4%, säilöntäaine E202, aromit), lihaliemi (vesi, suola 0,5%, aro-minvahvenne, maltodekstriini, aromi, sokeri, perunatärkkelys, lihauute, kovetettu kasvirasva, sipulijauhe, mausteet, väri E150c, hiivauute), voi, laktoositon majoneesi (vesi, rypsiöljy, sokeri, etikka, muunnettu maissi- ja perunatärkkelys, sinappi, suola 0,6%, maitoproteiini, sitruunamehu, happamuudensäätöaineet E330, E575, sakeuttamisaineet E415, E412, säilöntäaine E202, mausteet valko- ja mustapippuri, väri E160a), säilykepersikka (persikka, vesi, sokeri, glukoosifruktoosisiirappi), lihavalmiste (suomalainen sianliha ja -rasva, soijaproteiini, happamuudensäätöaineet E326, E325, suola 1,9%, muunnettu maissitärkkelys, stabilointiaineet E450, E407, glukoosi, luontainen aromi, säilöntäaine E250), vähälaktoosinen tuorejuusto (rasvaton maito, kerma, tomaattisose, sipuli, valkosipuli, paprika, basilika, oregano, inuliini, maitoproteiini, stabilointiaineet E440, E410, suola 0,8%, säilöntäaine E202, hapate), tomaatti, sinappikurkkusalaatti (kurkku, sinappi, vesi, sokeri, etikka, sipuli, paprika, suola, maissitärkkelys, aromeja, säilöntäaineet E211, E202, happamuudensäätöaine E330, hapettumisenestoaine E300, väri E160a), persilja.

23 "E-vitamiinia"!

Aki

maanantai, toukokuu 05, 2008 9:46:00 AM

Anonyymi sanoi...

Trube marsipaanikakku:

Vähälaktoosinen. Ainesosat: Sokeri, vesi, kananmuna, vehnä jauho, kasvirasva ja -öljy (osittain kovetettu), vähälaktoosinen kerma, perunajauho, ananas, aprikoosi, appelsiini, sitruuna, tärkkelyssiirappi, manteli, nostatusaineet (E450, E500), emulgointiaineet (E471, E475, E472e, E322, E472b), greippi, hyttelöimisaineet (E440, E1442, E1103), happamuudensäätöaineet (E330, E333), makeutusaine (E420), maltodekstriini, suola, stabilointiaineet (E401, E420ii, E463, natriumkaseinaatti), aromit, säilöntäaineet (E202, E220), hapettumisenestoaineet (E306, E304), värit (E141, E100, E104, E160a).

24 "E-vitamiinia"!

Aki

maanantai, toukokuu 05, 2008 9:59:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno Aki! Tarkistan listasi ja vien sinut listalle. Muista ilmoittaa minulle yhteystietosi (privaatisti) jossakin vaiheessa.

maanantai, toukokuu 05, 2008 10:39:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Nämä ruoat ovat vihoviimeisiä muussakin mielessä. Ylipainoisen tulee välttää kutakuinkin jokaista listan tuotetta, ellei sitten tähtää sumopainijaksi.

Huomatkaa, listassa ei ollut yhtään lihatuotetta, ei edes makkaraa.

maanantai, toukokuu 05, 2008 9:14:00 PM

Anonyymi sanoi...

Reijo täällä hei!

Nyt on pakko sanoa, että onpa hieno kilpailu, et aavistakaan miten paljon olen tänään tiiraillut tuoteselostuksia. Ja onhan niitä sinun E-vitamineja joka paikassa. Osallistun kilpailuun näillä ehdotuksilla jos sopii:

Uudenmaan Herkku (paikka missä käyn usein, hehe!): Pitkä wienerleipä (19 E-koodia).

On se wieneri aika hyvä, mutta petollisen täynnä noita epäterveellisiä aineita.

maanantai, toukokuu 05, 2008 10:03:00 PM

t sanoi...

(Peesaan vähän Trube-osastolla)

Trube Romance-kakku:

Päärynän makuinen jogurttikermahyydyke, päärynää ja omenahilloa

Vähälaktoosinen. Ainesosat: Päärynäsäilyke, sokeri, vesi, vähälaktoosinen kerma, vehnä jauho, kananmuna, kovetettu kasvirasva, omena, jogurttijauhe, voiöljy, tumma ja maitosuklaa (sisältää soijalesitiiniä), laktoosi, tärkkelyssiirappi, perunajauho, maitojauhe, tärkkelys, glukoosi, liivate, appelsiini, sitruuna, nostatusaineet (E450, E500), emulgointiaineet (E471, E475, E472e, E322, E472b), sakeuttamisaineet (E420, E422, E410, E1414, E404), hyytelöimisaineet (E1422, E440, E447), suola, aromit, stabilointiaineet (E413, E420ii, E463, natriumkaseinaatti), happamuudensäätöaineet (E330, E327, E331, E296, E333, E509), säilöntäaineet (E202, E281), herajauhe, maitoproteiini, värit (E160a, E162).

Laskin tuosta peräti 28 E-koodia.

http://www.trube.fi/cat/product_details.php?p=166

maanantai, toukokuu 05, 2008 11:20:00 PM

Anonyymi sanoi...

Erittäin hieno kilpailuidea. Muistakaahan kuitenkin, etteivät kaikki "E+numerosarja" -lyhenteellä merkityt elintarvikkeiden lisäaineet ole terveydelle vaarallisia. Itse asiassa monet ovat täysin luonnollisia ainesosia. Eli jos aletaan tarkastella elintarvikkeiden terveellisyyttä, pitäisi myöskin selvittää mitä ovat nuo mystiset aineet noiden lyhenteiden takana.

Eviran internet -sivuilta löytyy elintarvikelisiä aineiden koodiavain (Ja vau... Listaa tutkiessaan tuntee itsensä ihan salaiseksi agentiksi).

Esim. Tuo Veteraaniurheilijan kyseenalaiseksi määrittelemän Mustaherukka Fun Light -juoman lisäaineet ovat:

E296 Omenahappo (löytyy esim. omenasta)
E331 Mono-, di- tai trinatiumpsitraatti (sitruunahapon suola)
E951 Aspartaami (kemiallinen makeutusaine - ylisuuret annokset terveydelle vaarallisia?)
E950 Asesulfaami K (kemiallinen makeutusaine - ylisuuret annokset terveydelle vaarallisia?)
E163 Antosyaanit (väriaineita joita esiintyy esim. mustikassa)
E202 Kaliumsorbaatti (synteettinen säilöntäaine, luonnollista esiintyy mm. Pihlajanmarjoissa – saattaa aiheuttaa yliherkkyysoireita)

Osa juoman sisältämisestä lisäaineista saattaa olla liikaa nautittuna terveydelle vaarallista. Kysymys kuuluukin: kumpaa mehujen suurkuluttajan kannattaa mieluummin nauttia, joitakin mahdollisesti terveydelle haitallisia lisäaineita sisältäviä light -juomia vai runsaasti sokeria sisältäviä mehuja? Jos näistä kahdesta

täytyy valita, niin ainakin itse kääntyisin light juomien puolelle. Kaikkein parhain vaihtoehto tietenkin olisi itse tehdyt mehut tai puhdas lähdevesi.

TtM

maanantai, toukokuu 05, 2008 11:22:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Huikkea juttu parahin _t_! Löytämäsi 28 E-vitamiinin romanttinen tuote ei kaiken järjen mukaan voi hävitä!

Pistä yhteystietosi tulemaan.

Nimimerkki TtM on oikeassa. Kaikki E-koodit eivät ole vahingollisia. Kärkikolmikossa ovat tuotteet ovat kuitenkin kaikin puolin niin epäterveellisiä, että kenellekään ei voi olla mitään nokan kopauttamista niiden kyseenalaisuuden suhteen. Vähemmän E-koodeja vilisevissä tuotteissa on sitten lisää tulkinnan varaa.

Jatketaan kisailua!

tiistai, toukokuu 06, 2008 12:14:00 AM

Anonyymi sanoi...

Pakko laittaa tämä, vaikka ei sijoitu kärkeen.

Mutta kun ottaa huomioon, että kysymyksessä on Valion Aino-mustikkapiirakkajäätelö (piirakkaa 2 %!). Siis keskeisen, luotettavan valmistajan tuote, joka ei ihan bulkkitavaraakaan, ja kuitenkin varmaan arvostettu ja paljon syöty jäätelö.

E.tä löytyy: emulgointiaine E471, sakeuttamisaineet E410, E412, E407, E440, E1442, E461, happamuudensäätöaineet E330, E331, säilöntaine E202 ja nostatusaine (!mitä sekin on jäätelössä) E500. Yhteensä 11 lisäainetta. Sitten on tainnut jo rueta valmistajaakin hirvittämään, kun on vielä jäljellä aromit, mutta ei enää E-tarkennusta. Voiko ne olla muuta kuijn E:tä?!

Herää kysymys: kuinka terveellistä tämäkin jäätelö sitten lopulta on. Paras olisi ostaa perusjäätelöä, siis vaniljakerma, ja tehdä itse variaatioita siitä, jos muuta haluaa.

tuula

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 10:36:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tuulan ehdottama Aino Mustikkapiirakkajäätelö ansaitsee erityismaininnan listassani. Pohjanoteeraus Valiolta. Harkitsen Valion palkitsemista yllätyspalkinnolla tästä "saavutuksesta". Voitte jo nyt miettiä juhannuksen henkeen sopivia "ylystyssanoja".

Kilpailu jatkuu. Kärkeen on tosin aika vaikea päästä, mutta kymmenen parhaan joukkoon luulisi olevan tarjolla vielä monenlaisia herkkuja.

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 11:10:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tämä on jo aivan kauheaa! Oletko Christer huomannut, että kärkisijalla kivassa kilpailussasi oleva Trube on valmistanut äidille mansikkakakun:

http://www.trube.fi/cat/product_details.php?p=202

Seija-täti

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 1:31:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Seija-täti on tehnyt hurjan löydön! Äidin mansikkakakussa on 24 E-koodia ja lisäksi ainakin yksi lisäaine, jolla ei ole E-koodia, eli natriumkaseinaatti. Täytyy hyväksyä vain E-koodilla merkityt lisäaineet. Mutta pääsit siis tosi korkealle tuolla ilmoituksellasi. Ilmoita Seija-täti yhteystietosi minulle varmuuden vuoksi!

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 1:47:00 PM

Susanna sanoi...

Mielettömän kiva idea! Sinulla on aika homma ylläpitää listaa. Minä lisään työtäsi kertomalla, että löytyy sellaisiakin valmistajia jotka tarkoituksella jättävät osan E-koodeista ilmoittamatta. Ilmeisesti heillä on oikeus myös kirjoittaa E-koodi ihan kirjoitettuna. Vaikea selittää. Tässä esimerkki: karnaubavaha on karkeissa yleinen lisäaine ja sillä on E-koodi E-903. Minä en itse osaa hommaa tehdä mutta voitko tarkistaa esimerkiksi minulle yliherkkyysoireita aiheuttavan TV MIX Kaapeli makeissekoituksen, miten paljon siinä on oikeastaan E-koodeja? Ei sinun ole tätä pakko tehdä, mutta kivaahan se olisi, että saataisiin nämä kyseenlaiset karkinvalmistajat myös käsitelty. Kiitos paljon. Löydät ehkä tuon karkkipussin sisällön netistä Malacon tai Leafin sivuilta?

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 4:06:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Susanna kehitti melkoisen pulman. Löysin tuon TV MIX sekoituksen. Siinä on tosiaankin enemmän E-koodeja kuin ensin olettais. Näkyviin jätetään vain 6 väriainetta osoittavaa E-koodia, mutta itse asiassa tuotteessa on peräti 13 E-koodia. Minun täytyy käydä läpi kaikki minulle lähetetyt vastaukset ja tarkistaa E-koodit vielä kertaalleen. Teen tämän työn jossakin vaiheessa. Hyväksyn listalle Susannan ehdotuksen.

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 4:17:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hauska yksityiskohta vielä Leafin karkkisivuilta:

Tuotehaun avulla voit hakea tietoa niistä tuotteista, jotka sopivat ruokavaliiosi.

Kuvitteleeko Leaf, että karkit ovat ruokaa? Herätys!

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 4:29:00 PM

Anonyymi sanoi...

Alla on katkelma Minä Olen lehden artikkelista sokeriton, älä edes ajattele sitä. Liittyä aspartaamiin:

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

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

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

- Kun saamme ihmiset vieroitetuksi aspartaamista, lupuksen oireet tavallisesti häviävät. Valitettavasti tätä tautia ei kuitenkaan voi parantaa. Toisaalta taas niiltä potilailta, joiden on diagnosoitu sairastavan

multippeliskleroosia (joka siis itse asiassa on metanolimyrkytystauti) useimmat oireet häviävät. Olemme nähneet tapauksia, joissa näkö jopa kuulokin on palautunut. Tämä koskee myös tinnitusta.

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 7:25:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Laskin äsken kaupassa Fazerin re-mix +choko karkkipussista 18 kpl erilaisia lisäaineita.

Syömällä monipuolisesti namusia, saat monipuolisesti lisäaineita !

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 7:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo, en äkkiseltään löytänyt netistä tuon Fazerin tuotteen tarkempia tietoja. Pitää varmaan käydä katsastamassa tilanne samalla kun täydennän emmentaalivarastojani. Voitakin pitää ostaa.

Sieltä se Fazerin makeispussi löytyy 3 metrin päässä kaupan ulosmenokassasta, kuten kaikki muukin syötäväksi kelpaamaton.

keskiviikko, toukokuu 07, 2008 7:40:00 PM

Anonyymi sanoi...

Seija-täti täällä taas ihmettelee!

Europicnic myy Vadelmavalkosuklaa -juustokakkua, jota pidetään pakastimessa. Ihmetykseni liittyikin tähän! Miten on mahdollista että pakastetussa tuotteessa on 16 "E-vitamiinia"??

Tuorejuusto [pastoroitu maito, kerma, hapate, suola, (E410)], kananmunan valkuainen, valkoinen suklaa [sokeri, palmuöljy, hera, rasvaton maito, emulgointiaine (E471, E322), luontaiset ja keinotekoiset aromit, keinotekoinen väri (E171), margariini [kasvisöljy (soijapapu, palmu), vesi, emulgointiaine (E471), rasvaton maitojauhe, säilöntäaine (E322, E211), keinotekoinen makuaine, A-vitamiini, väriaine (E160a), sokeri, rikastettu vehnäjauho [vehnäjauho, mallastettu ohrajauho, niasiini, rauta, tiamiini, (E101), foolihappo, smetana [pastoroitu maito, kerma, rasvaton maito, säilöntäaine (E202), juoksute], grahamkeksimurut [vehnäjauho, grahamjauho, sokeri, palmuöljy, fruktoosi-maissisiirappi, melassi, suola, leivinjauhe, jauhonparanne (E341)], kermavaahto, vadelmatäyte [vadelma, sokeri, (E440, E330)], kuorrutus [maissisiirappi, vesi, sokeri, säilöntäaine (E202), happamuudensäätöaine (E330, E331) emulgointiaine (E440, E415, E410,)], kaura, vesi, tumma ruskea sokeri [ruskea sokeri, ruokosokeri, karamelliväri], vanilja [luontaiset ja keinotekoiset aromit, alkoholi, vesi, (E1520), sokeri, karamelliväri], kuivattu kookos [kookos, säilöntäaine (E223), sitruunamehu [sitruunamehu tiivisteestä (vesi, sitruunamehutiiviste), säilöntäaine (E223, E221, E211), sitruunaöljy], maissisiirappi, soijapapuöljy, suola, ruokasooda.

torstai, toukokuu 08, 2008 11:11:00 AM

Anonyymi sanoi...

http://www.fazergroup.com/templates/Fazer_ProductInfo.aspx?id=50147&epslanguage=FI

Vehnäjauho, omena-kanelitäyte (15 %)[omena, (8% tuotteessa), sokeri, hyytelöimisaineet (E1414, E404), vesi, kasvirasva, glukoosisiirappi, suola, kaneli, maitoproteiini, säilöntäaine (E202), aromit (mm. vanilja, vanilliini), väri (E160a)], sokeri, osittain kovetettu kasviöljy ja-rasva, vesi, tärkkelyssiirappi, muunnettu tärkkelys, kasvirasva, värit (E171, E160a), säilöntäaine (E202), emulgointiaineet (E435, E471, E472a, E472b, E472c, E472e, E481), happamuudensäätöaine (E330), kasviöljy, fruktoosi, hyytelöimisaineet (E516, E450, E339), sakeuttamisaine (E401), glukoosisiirappi, glukoosi, maitoproteiini, glukoosi-fruktoosisiirappi, hiiva, kananmuna, kaneli, kardemumma, aromi (vanilja) ja suola. Laktoositon.

torstai, toukokuu 08, 2008 4:36:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kyseessä oli siis Fazerin Texas-pulla.

torstai, toukokuu 08, 2008 4:40:00 PM

Anonyymi sanoi...

Satukonditorian sivuilta osui silmään tällainen tuote:

<http://www.satukonditoria.fi/templates/TUOTTEET.asp?id=2&c=1&thisprod=48>

Aineosat:

Kreemi (sokeri, osin kovetettu kasvirasva, kasviöljy, vesi, suola, emulgointiaine E475, aromeja, säilöntäaine E202, happamuuden-säätöaine E330), marsipaani (sokeri, aprikoosinkivi, manteli, vehnätärkkelysirappi, kasviöljy, kosteudensäilyttäjä E420, kaakao, malto-dekstriini, väri E150c, inverttisokerisirappi, stabilointiaine E401, säilöntäaine, alkoholi 0,18%, invertaasi, manteliaromi, säilöntäaine E211, värit E120, E160e, E104, E141), mansikkahillo (sokeri, mansikka, vesi, sakeuttamisaineet E410, E440, happamuudensäätöaine E330, säilöntäaine E202, stabilointiaine E333), vehnä jauho, sokeri, kananmuna, vesi, kirsikka (kirsikka, glukoosi, fruktoosisirappi, sokeri, säilöntäaineet E220, E202, väri E127, happamuudensäätöaine E330), vehnätärkkelys, emulgointiaineet E475, E471, E433, nostatusaineet E450, E500, koristejauhe, väri E100, E131, maltodekstriini, natriumkaseinaatti.

27 E-koodia osui silmään pikaisessa laskutoimituksessa.

T: StarSol

perjantai, toukokuu 09, 2008 11:16:00 AM

Braine sanoi...

Tästä laskin 23

Atria 150g Poro-sieni Sandwich

Aineosat: vuokaleipä (vehnä jauho, vesi, kaurahiutale, grahamjauho, pellavan-, auringonkukan- ja seesaminsiemien, ruisjyvä, vehnäjyvä, hiiva, ruisjauho, mallasjauho, sokeri, osittain kovetettu kasvirasva, vehnälese, suola, mallasuute, herne, emulgointiaineet (E 471e, E 472e, E 481e), happamuudensäätöaineet (E 170, E 270, E 341)), poro-sienitäyte (säilykesieni 21 % (haapa- ja kangasrousku, herkkusieni, osterivinokas), poronliha 10 %, rypsiöljy, säilykekurkku (kurkku, makeutusaine E 954), suola, mausteet (mm. sinappijauhe, valkopippuri, chili, valkosipuli, paprika), glukoosi, muunnettu maissitärkkelys, sokeri, etikka, kananmunankeltuainen, porkkana, kurkku, kukkakaali, hillosipuli, sinappi (sinapinsiemen, värit (E150a, E160a)), soijaproteiini valmistete, happamuudensäätöaineet (E 325, E 331, E 330), aromit (mm. neilikka), stabilointiaineet (E 450, E 452, E 509)), arominvahvenne E 621, säilöntäaineet (E 202, E 211, E 250), hapettumisenestoaineet (E 223, E 316), sakeuttamisaine E 415), Lihapitoisuus 10%.

perjantai, toukokuu 09, 2008 11:23:00 AM

Kemisti sanoi...

Mikä noissa e-koodeissa nyt niin pelottaa? Nehän tiedetään tarkasti mitä ne on ja niille on määrätty turvalliset raja-arvot. Kuten kaikelle synteettiselle mitä elintarvikkeissa saa käyttää.

Toista se on jos vaikka syöt mitä tahansa kasvista. Kaikissa kasveissa on tuhansia ja taas tuhansia yhdisteitä, joitten luonteesta, rakenteesta tai vaikutuksista ei kellekään ole mitään tietoa.

Esimerkkinä tuore basilika. Siitä on määritetty yli 50 syöpää aiheuttavaa yhdistettä. Jotka kaikki siis ovat basilikan omia yhdisteitä. Ja kaikista basilikankin sisältämistä luonnollisista yhdisteistä on sentään määritetty vasta murto-osa.

Enpä ole silti kuullut että basilikaa kehoitettaisiin välttämään. Eikä ole syytäkään, kun syö vain kohtuudella.

Annos se joka tekee myrkyin, e-koodeille ne annokset tiedetään ja raja-arvot on sen vuoksi käytössä.

perjantai, toukokuu 09, 2008 11:36:00 AM

Kemisti sanoi...

Ja otetaanpas vielä yksi esimerkki noista pelkäämistänne e-koodeista.

Suolahappo on elintarvikelisiäaine, jolla on e-koodi (E507). Se on sellainen aine jota kaikki itsekin tuotamme, vatsa on sitä pullollaan.

Ja siellä se on varmasti näittenkin joukossa paniikkia lietsomassa.

Samoin hiilidioksidi, E290. Sitä itsekin puhallelette kaikkien ilmaa pilaamaan.

Samoin siellä on c-vitamiini, E300.

Sekin aika monessa täällä kauhistelluista.

Kuinka pelottavaa sekin nyt on, potut on sitä pullollaan ja siksi pottua pitääkin syödä.

perjantai, toukokuu 09, 2008 11:48:00 AM

Anne sanoi...

Tässäpä Myllyn Parhaan Tacostick-ainesosalista:

AINEKSET: Vehnäjauho, vesi, riisi, naudan- ja sianliha 6 % (sis. naudanliha, vesi, sianliha, naudan sydän, soijaproteiini, korppujauho, perunajauho, suola, mausteet (sipuli, valkosipuli, korianteri, maustepippuri, paprika, mustapippuri, valkopippuri), glukoosi, arominvahvenne (E621), emulgointiaine (E322), vehnäkuitu, aromi, väri (E150c)), sipuli, rypsiöljy, korppujauho (sis. vehnä jauho, vesi, E503 hirsensarvisuola), hiiva, perunahiutale (sis. peruna, emulgointiaine (E471), happamuudensäätöaineet (E330, E331), stabilointiaine (E450), hapettumisenestoaineet (E300, E304)), juustotäytejauhe (sis. muunnettu tärkkelys (E1450, E1420, E1414), kasviöljy (rapsi-, palmu-, kookos- ja auringonkukkaöljy), herajauhe, juustojauhe, rypälesokeri (maissi), maitojauhe, suola, maltodekstriini (peruna), kermajauhe, väri (E171), hiivauute, happamuudensäätöaine (E270), jogurttijauhe, mausteutteen (kurkuma, paprika), aromit, paakkuutumisenestoaine (E551), perunatärkkelys, emulgointiaine (E472a, E1518)), kananmuna, fontaljuusto (sis. säilöntäaine (E251), paakkuutumisenestoaine (maissitärkkelys)), taco-mausteseos (sis. paprika, suola, sokeri, arominvahventeet (E631, E621), chilipippuri, mausteet, sipuli, espanjanpippuri, aromit, maltodekstriini (peruna), paakkuutumisenestoaine (E627), sokeri, muunnettu vehnätärkkelys (E1442), vehnäkuitu, nostatusaineet (E500, E450, E341), emulgointiaineet (E471, E481), rypälesokeri, vehnä jauho, sakeuttamisaine (E415), emulgointiaine (auriongonkukkalesiitiini), jauhonparanne (askorbiinihappo), entsyymi, suola.

Otettu suoraan Myllyn sivuilta.

Jos oikein laskin, niin 29 E-koodialkuista löysin.

perjantai, toukokuu 09, 2008 11:50:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sorry Anne! Tarkistuslaskenta pudotti pois kolme modernia E-vitamiinia (olivat useampaan kertaan tuoteluettelossa).

perjantai, toukokuu 09, 2008 12:12:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tosiaan eivät kaikki E-koodilla varustellut aineet ole edes elimistölle vieraita. Esim E270 maitohappo, sitä tuotetaan lihassoluissa normaalistikin. E967 ksykoli, hui kamalaa tätä kannattaa vältellä;). E1100 amylaasi, ihan normaalia ravintoa.

En tajua tätä hysterian lietsontaa. Ikään kuin E-koodi merkitsisi jotain syöpää aiheuttavaa kemikaalia. Pikemminkin päinvastoin E-koodilla varustetut lisäaineet ovat yleensä tutkittuja ja turvallisia.

perjantai, toukokuu 09, 2008 12:15:00 PM

Anonyymi sanoi...

Heippa Blogisti!

Pari ehdotusta hyvässä hengessä; mitä jos lisäisit blogiisi johonkin listan E-koodeista ja siitä mistä mikäkin koostuu? Edes yleisimmistä :) niinkuin aiemmin sanottiin, kaikki E-t eivät ole epäterveellisiä.

Ja sitten, entäs tuotteet joissa on mahdollisimman VÄHÄN lisäaineita(no luomutuotteet tietenkin ym.)? Jotain listaa niistä, niin nähtäisiin asiaa siltäkin puolelta.

Kiitos ja tervettä jatkoa!

-Liisa

perjantai, toukokuu 09, 2008 12:18:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Liisa terveen jatkon toivottelusta. Tähän E-koodijuttuun tulee vuorenvarmasti jatkoa. Tästä saa kehitettyä monen monta mukavaa katseen- ja ajatuksenvangitsijaa. En ole tosissani tajunnut mikä mainosarvo on pienellä jutulla suosituimmassa iltapäivälehdessä. Aamupäivästä lähtien on käynyt kova kuhina sivustossani. Viimeisen tunnin aikana on käynyt 3900 lukijaa, eli suunnilleen yhtä paljon kuin normaalisti käy 3-4 päivän aikana.

Tsemppiä kaikille teille, jotka pidätte arvossa kunnollista kotona valmistettua ruokaa. Teollisuuspöperöistä minulla ei ole paljon hyvää sanottavana.

perjantai, toukokuu 09, 2008 12:25:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ei kaikki Eet oo pahoja...

perjantai, toukokuu 09, 2008 1:54:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hieno homma tällainen uutisointi! Savon Sanomat kirjoittaa myös asiasta niin kuin ehkä kaikki muutkin valtakunnan lehdet?

Seija

perjantai, toukokuu 09, 2008 2:12:00 PM

Anonyymi sanoi...

Melkoinen myönnitys ylitarkastaja Taina Rautiolta:

"Tällainen suuri lisäaineitten määrä kertoo minulle sen, että siinä on käytetty hyvin pitkälle prosessoituja komponentteja. Tässäkin on 7-8 maidosta erotettua aineosaa, joista sitten on rakennettu keinotekoisesti uutta, Rautio sanoo tuoteluetteloa silmäillen."

Olet ollut muokkaamassa mielipideilmastoa täällä Suomessa suotuisampaan suuntaan. Sivuillasi ja luennoillasi on enemmän merkitystä kuin osaat kuvitellakaan. Älä ole turhan vaatimaton ja ennenkaikkea anna palaa! Harva osaa olla niin selkeä näissä asioissa kuin sinä.

Kuulin esitelmäsi Kemijärvellä. Olit aivan loistava!

Pyynnöstäsi syön mielelläni nyt tätä poroa kukkakaalin, salaatin ja paprikan kera. Perunan uskalsin jättää pois. Runsaasti voita panen leivän päälle. Ja näitä moderneja E-vitamiineja vältän kuin ruttoa! Vointi on ollut hyvä. Laihduttaa minun ei tarvitse. Olen sopivasti tukeva.

perjantai, toukokuu 09, 2008 2:33:00 PM

Laura sanoi...

Ostinpa taannoin purukumipussin (kyseessä Jenkin Bubble Mix-pussi) ja pussin kyljessä on mainittuna vain neljä E-koodia, jotka ovat kaikki väriaineita.

Eviran koodiavainta konsultoidessa kuitenkin löysin E-"vitamiineja" kyseisestä mässystä 19 ... ja ainesosia oli listattu 20. Vain auringonkukkalesiitiiniä, jota oli käytetty emulgointiaineena, en löytänyt... joten eiköhän tämä ole varsinainen vitamiinipommi!

perjantai, toukokuu 09, 2008 2:51:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Laura, jos jaksat kääntää nuo lisäaineet koodikielelle (E-koodeja), niin voin viedä ehdotuksesi listalle.

perjantai, toukokuu 09, 2008 3:52:00 PM

Anonyymi sanoi...

Makeissekoitus

Ainekset: tärkkelyssiirappi, modifioitutärkkelyssiirappi, vehnä jauho, maitojauhe, melassi, ammoniumkloridi, voi, hyttelöimisaineet (E471, E322), lakritsauute, suola, dekstroosi, kaakao, happamuudensäätöaineet (E330, E334, E335, E270, E325, E296, E297, E331), pintakäsittelyaineet, paprikauute, aromeja, värit (E100, E102, E104, E110, E120, E122, E123, E124, E129, E131, E132, E153, E133, E141, E150, E150d, E153, E160a, E160c, E160e, E163, E171)

Yhteensä:32

Juho

perjantai, toukokuu 09, 2008 4:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Juho, voitko vahvistaa kenen valmistama tuote on kyseessä? Pistä yksityisviestinä tulemaan yhteystietosi. Olet todella vahvoilla tässä kisassa. Ehkä sinä saat pääpalkinnon?

Hieno juttu kun Truben ylivalta ainakin hetkeksi on murrettu.

perjantai, toukokuu 09, 2008 4:51:00 PM

Anonyymi sanoi...

FINNSWEET Oy
Juho

perjantai, toukokuu 09, 2008 5:02:00 PM

Laura sanoi...

Tässä siis ne purkkapussista löytyneet E:t!

E967, E420, E421, E965, E950, E322, E341, E414, E171, E210, E132, E104, E330, E296, E904, E903, E901, E321, E300.

Eivät nuo kaikki nyt varmaankaan epäterveellisiä ole, mutta enpä ole niin kovasti niiden terveyshaittoihin perehtynyt, päätelkään joku joka enemmän tietää :)

perjantai, toukokuu 09, 2008 5:08:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Laura! Kiitos Juho!

perjantai, toukokuu 09, 2008 5:16:00 PM

äke sanoi...

<http://www.leaf.fi/index.php?action=tuotehaku&tuotehaku-action=detail&tuotehaku-id=17202>

Kas tässä meillä perinteinen Lauantai-pussi Leafilta:

Sokeria, glukoosisirappia, muunnettua peruna- ja maissitärkkelystä, liivatetta, stabilointiainetta (sorbitolia), sokeroitua maitotiivistettä, happamuudensäätöaineita (maito-, omena-, sitruuna- ja viinihappoa, natriumlaktaattia, trinatriumsitraattia), makeutusaineita (ksylitolia, asesulfaami K), purukumin perusmassaa, sakeuttamisainetta (arabikumia), kovetettua kasvirasvaa, laktoosia, kaakaovoita, lakritsiuutetta, rasvaista ja rasvatonta maitojauhetta, vehnäjauhoa, pintakäsittelyaineita (mehiläis- ja karnaubavahaa, sellakkaa), kaakaomassaa, aromeja, ammoniumkloridia (=salmiakkiä), herajauhetta, hedelmäsosetiivistettä, mallasuutetta, melassia, kosteudensäilyttäjä (glyserolia), mansikkajauhetta, värejä (E 100, E 101, E 120, E 132, E 141, E 150d, E 153, E 160a, E 160c, E 160e, E 162, E 171), suolaa, emulgointiaineita (soijalesitiiniä, E 471).

Suurin osa aineksista oli ilmoitettu ilman E-koodia, joten kaivoin kaikki tähän:

E420 Sorbitoli
E270 Maitohappo
E296 Omenahappo
E330 Sitruunahappo
E334 Viinihappo
E325 Natriumlaktaatti
E331 Natriumsitraatit
E967 Ksylitoli
E950 Asesulfaami
E414 Arabikumi
E901 Mehiläisvaha
E903 Karnaubavaha
E904 Sellakka
E510 Ammoniumkloridi
E422 Glyseroli
E471 Rasvahappojen mono- ja triglyseriditit
E322 lesitiini

Lisäksi ihastuttava määrä värejä, jotka oli kyllä mainittu E-koodilla (vain 12!):

E100 Kurkuminoidit
E101 Riboflaviini
E120 Karmiini
E132 Indigokarmiini
E141 Klorofylliinikuparikompleksin kalium- ja natriumsuolat
E150d Sokerikulööri (ammoniumsulfitti)
E153 Lääkehiili
E160a Betakaroteeni
E160c Paprikaoleoresiini
E160e Beta- α -8'-karotenaali
E162 Betalaiini
E171 Titaanioksidi

Huh, löysin 29kpl jos oikein laskin? Lapsuusaikani karamellimaailma on näköjään tursollaan E-vitamiinia...

lauantai, toukokuu 10, 2008 12:30:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kärkipäähän kiilaa myös Runebergin makeistukun Yllätyspussi.

Sen valmistusaineista löytyy seuraavat E-Koodit:

E471

E322

E300

E334

E335

E270

E325

E296

E297

E331

E100

E102

E104

E110

E120

E122

E123

E124

E129

E131

E132

E153

E141

E150

E160a

E160c

E160e

E163

E171

Lisäksi kolme E-koodia, joista ei saa selvää tuoteselosteen päälle printatun logon vuoksi.

Tälläiset bongasi Flikka

sunnuntai, toukokuu 11, 2008 11:03:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Flikka! Kiitos ehdotuksesta. Kovin makeaksi meni tämä kilpailu! Lähetin selvityspyynnön Runebergin Makeistukkuun.

sunnuntai, toukokuu 11, 2008 11:46:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tacostickin aineluettelon lopussa on askorbiinihappo eli c-vitamiini eli E300. Siis yksi E lisää.

maanantai, toukokuu 12, 2008 3:01:00 PM

Anonyymi sanoi...

Hauskaahan tämä tämmöinen on, mutta ei tällä ole mitään tekemistä tuotteen epäterveellisyyden tai haitallisuuden kanssa. Jos E-koodeja on vähän, on niitä ehkä tuotteessa sitten kutakin laatua enemmän. Kyllä riskinarvioinnissa ollaan sitä mieltä, että turvallisempaa on panna tuotteeseen useaa lisäainetta kutakin pikkuisen kuin yhtä tai kahta paljon.

maanantai, toukokuu 12, 2008 3:41:00 PM

Håkan (hakke) sanoi...

Trettiotvå E-nummer, jösses Amalia! Ni har visst bättre och mer pålästa E-detektiver på er sida Östersjön. Men det här kanske är en tävling där det för en gångs skull är okej att förlora mot de finska lejonerna. ;)

maanantai, toukokuu 12, 2008 6:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Vad trevligt att du hälsade på hacke! Här i Finland har vi minsann inga hallonbåtar att bjuda åt våra sötsaksälskande gäster, utan riktigt mångsidiga E-ländiga karameller. Söta öde! Jag tycker 32 st E-koder definitivt är för mycket.

Tävlingen har väckt mycket intresse, alldeles såsom din tävling där i Sverige.

maanantai, toukokuu 12, 2008 9:59:00 PM

Anonyymi sanoi...

Satukonditorian voileipäkakussa on suurena ongelmana E211 joka yhdessä E300 kanssa reagoi ja muodostaa bentseeniä. Bentseeni on syöpää aiheuttava kemikaali.

Tacostick sisältää natriumglutamaattia (E621). Se on sen luokan myrkyä (sikiövaurioita, kasvuhäiriöitä, lisääntymiskyvyn ongelmia, aivovaurioita ja hemoston tuhoutumista), että sen suhteen minulla on koko ajan haku päällä. En pistä mitään sellaista tuotetta suuhuni, jossa on tätä E-koodia.

Makeisten väriaineet ovat kiellettyjä monissa maissa, ei vielä Suomessa.

Hyvä kilpailu!

tiistai, toukokuu 13, 2008 12:09:00 PM

Ankka sanoi...

Tossa 17, noissa Fazun kakuissa on monissa 14-17 "vitamiinia"

http://www.fazergroup.com/templates/Fazer_ProductInfo.aspx?id=495&epslanguage=FI

tiistai, toukokuu 13, 2008 2:34:00 PM

Ankka sanoi...

Hätiköin, noita Fazun kakuja yms kannattaa katella enempiin, tossa sentään listalle pääsevä suoraan!

http://www.fazergroup.com/templates/Fazer_ProductInfo.aspx?id=467&epslanguage=FI

tiistai, toukokuu 13, 2008 2:39:00 PM

Ankka sanoi...

Nonii, jatkettiin Fasun karkkeihin, tuolla ei päästä ihan listalle, mutta muutamia tuolta, monesta löytyy samoja määriä:

16: Tutti Frutti Choco

<http://www.datahotelli.com/fazermakeiset/?productId=403391&brandId=5023156&productGroupCode=&searchTerm=&ingrTable=&specialDiet=>

16: Ässä mix Laku

<http://www.datahotelli.com/fazermakeiset/?productId=403764&brandId=5023147&productGroupCode=&searchTerm=&ingrTable=&specialDiet=>

17: Re-mix Choco

<http://www.datahotelli.com/fazermakeiset/?productId=403403&brandId=5023169&productGroupCode=&searchTerm=&ingrTable=&specialDiet=>

Eniten tuolla mietityttää lapsille tarkoitettujen tuotteiden "pitoisuudet", esim luokassa lastenpastillit löytyy heti 10 lisäainetta:

Niiskuneiti xylitol 18g pastilli

<http://www.datahotelli.com/fazermakeiset/?productId=102221&brandId=5023143&productGroupCode=&searchTerm=&ingrTable=&specialDiet=>

Tuo sivusto (<http://www.datahotelli.com>) tulee kun klikkaa <http://www.cloettafazer.com/fi> sivuilta tuotetiedot, ohjaa siis tuonne.

tiistai, toukokuu 13, 2008 3:25:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos ehdotuksista Anikka! Listalle on tavattoman vaikea päästä nykyään. Olen ihan samaa mieltä, että lapset saavat näiden makeisten mukana aivan liian paljon lisäaineita.

tiistai, toukokuu 13, 2008 3:36:00 PM

Anikka sanoi...

Totta, ei listalle helpolla päästä, tossakin itse hätiköin ja laskin vain tarkemmin katsomatta kaikki E-alkuset, siellä olikin sitten samoja muutama.

tiistai, toukokuu 13, 2008 3:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Anikka, huomasin nuo kahteen kertaan ilmoitetut E-koodit. Sijoitin sinut kuitenkin listan tuntumaan.

Eikö olekin yllättävää, että sellaisena kovin huonona tuotteena pidetyssä makkarassa ei olekaan niin paljon lisäaineita?

En ymmärrä miksi Myllyn Paras ei viitsi vastata miksi heidän mielestään Tacosticksit pitää sisältää 27 E-koodia? Eikö pienempikin määrä riittäisi?

tiistai, toukokuu 13, 2008 3:54:00 PM

pekka sanoi...

Tiede lehti kirjoittaa:

28.01.2008

Yhdysvaltalainen ravintopyramidi vuodelta 1992 suositti syömään paljon hiilihydraatteja ja vähän rasvaa. Kuva: USDA. Center for Nutrition Policy and Promotion. Viralliset ravintosuositukset saattavat olla haitallisia

Yhdysvaltalaiset ovat lähes kolme vuosikymmentä tottuneet saamaan aina viiden vuoden välein päivitetyt kansalliset ravintosuositukset. Nyt tutkija Paul Marantz kollegoineen vaatii American Journal of Preventive Medicine -lehden verkkosivuilla tulevilta suosituksilta aiempaa parempaa tieteellistä näyttöä.

Marantz epäilee, että suositukset ovat ehkä jopa huonontaneet yhdysvaltalaisien terveyttä ja vaikuttaneet lihavuusepidemian syntyyn. Suosituksissa on kiinnitetty huomiota rasvaan ja moni on saattanut alkaa pitää kaikkia vähärasvaisia ruokavaliota terveellisinä. Se on taas voinut johtaa liikojen kalorien saantiin hiilihydraateista.

Lihavuus on yleistynyt Yhdysvalloissa suunnilleen samaa tahtia hiilihydraattien käytön lisääntymisen kanssa.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

tiistai, toukokuu 13, 2008 5:57:00 PM

Anonyymi sanoi...

Oulussa ilmestyvä Forum24-lehti oli huomionnut tämän kisan kolumnissaan. Oli myös maininta, että Christer tulee Ouluun luennon pitoon urheilutapahtuman yhteyteen. Onko muuten sivulla näkynyt uusia kävijöitä pohjoisesta? Kiinnostaa paljonko ihmiset noteeraa lehtikirjoituksia. Olisiko tuon lehden levikki n.100 000 kpl.

mm

tiistai, toukokuu 13, 2008 9:20:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Pekalla oli mielenkiintoista tietoa.

mm ihmetteli onko sivuilleni ohjautunut oululaisia. Minun ilmaislaskurini on aika rajoittunut. Ei siitä juurikaan pysty seuraamaan kotipaikkakuntia. Sen voin sanoa, että viikonloppuna oli noin 15 000 käyntiä sivuillani, eli viisi kertaa enemmän kuin normaalisti. Suurin osa tuli Iltalehden suorasta linkistä sekä pieni osa Savon Sanomien jutusta. Forum24 -lehestä ei ole havaintoa. Tulen Ouluun seuraavaksi maratontapahtuman yhteydessä järjestettävään pastapartyyn. Minulla on siellä lyhyt ravintoluento. Huomenna menen Pihtiputaalle tapaamaan diabeetikkoja. Toivottavasti tulee loistava ilta ja paikalle saapuu myös lääkäreitä ja diabeteshoitajia.

tiistai, toukokuu 13, 2008 9:37:00 PM

Anonyymi sanoi...

Sano Pihtiputaan mummulle terveisiä ;D

mm

keskiviikko, toukokuu 14, 2008 4:34:00 PM

nk sanoi...

Mielenkiintoinen kilpailu. Nyt alkaa vain lista täyttymään pelkistä makeissekoituksista ja kakuista. Ainoa mielenkiintoinen kohde listalla on enää tuo Tacostick, joka ilmeisesti on omassa ruoka-aineluokassaan ylitse muiden. Olisiko mahdollista saada rinnakkaislistoja jonkinlaisiin ruoka-aineluokkiin jaettuna? Olisi kuitenkin hyödyllisempää tietää esim. missä valmisateriassa tai välipalatuotteessa on eniten moderneja E-vitamiineja. Nuo makeiset ovat kuitenkin (toivottavasti useimmilla) vain harvemmin käytettyjä tuotteita.

Luulisi päivittäistuotteissa olevien E-koodien kuitenkin huolettavan enemmän, varsinkin siis niiden "väärin" E-koodien. Välillä tuntuu että nyt kuin listalle pääsyyn tarvitaan useita kymmeniä E-koodeja, voi moni ajatella että en viitsi lähettää tätä terveellisenä mainostettua tuotetta Christerille kun tässä on "vain" 9 E-koodia.

nk

maanantai, toukokuu 26, 2008 9:36:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen ihan samaa mieltä nk:n kanssa, että makeisten ja kakkujen vyöry listalla on hieman viemässä harhaan tätä pohdintaa ruokiemme lisäaineista. Annetaan nyt kuitenkin tämän kilpailun edetä omalla

painollaan juhannukseen saakka. Kesähelteiden kypsyttämällä aivoilla voimme ehkä sitten jatkaa toisenlaisella kilpailulla millä kokoamme päivittäin nautittavien ruoka-aineiden listaa (missä on joko paljon E-koodeja tai erityisen kiistanalaisia E-koodeja).

Kiitos kommentista. Säästä parhaimmat päivittäin käytössä olevien "myrky"-elintarvikkeiden listasi myöhäisempään ajankohtaan.

Tsemppiä, toivoo Christer

maanantai, toukokuu 26, 2008 9:47:00 AM

TtM sanoi...

Olen niin ikää täysin samaa mieltä nk:n kanssa. Makeissekoituksia ei olisi pitänyt ottaa mukaan tähän "kilpailuun" ollenkaan. On aivan itsestään selvää, että makeissekoitus, jossa on useita erilaisia väri- ja muiden lisäaineiden kyllästämiä makeisia, sisältää enemmän E-koodein merkittyjä lisäaineita kuin yksittäiset tuotteet. Mene esimerkiksi Makuuniin ja valitse irtokarkkipussiin yksi makeinen jokaista lajia. Uskaltaisn väittää, että tuossa sekoituksessa olisi E-koodeja reilusti yli toista sataa.

Jotta saisimme todellisen tiedon tuotteiden terveellisyydestä/epäterveellisyydestä, olisi kaikki E-koodit käytävä läpi ja selvitettävä niiden mahdolliset terveyshaitat. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, on hyvin suuri osa noista lisäaineista täysin vaarattomia ainesosia, joita ovat esim. päivittäin syömämme kasvikset ja hedelmät pullollaan. Se että tuotteessa on monta E-koodilla merkittyä lisäainetta, ei tee tuotteesta epäterveellistä. Tuote, jossa on vain pari modernia E-vitamiinia, saattaa olla huomattavasti epäterveellisempi kuin tuote, jossa niitä on toistakymmentä. Älkää kuitenkaan käsittäkö minua väärin. Suurin osa tuossa listassa olevista tuotteista on sellaisia joihin en koskisi pitkällä tikullakaan. En kuitenkaan pelkää niiden sisältämiä lisäaineita, vaikka pyrinkin välttämään teollisesti valmistettuja tuotteita.

En niin ikää näe mitään nauramisen aihetta Leafin täysin asiallisessa viestissä. Ei ole ihme, jos tuotteiden valmistajat välttelevät vastaamasta yhteydenottopyyntöihisi, jos heti alat vääristellä heidän kirjoittamiaan vastauksia täällä blogissasi. Omasta mielestäni Leafin edustaja ei lukemani perusteella missään vaiheessa väittänyt makeissekoitusta terveystuotteeksi, vaan ainoastaan ilmoitti, että monet tuotteen E-koodeilla merkityistä ainesosista on täysin turvallisia, eivätkä aiheuta terveydellistä haittaa. Ja kuten edustaja asian ilmaisi, on monilla E-koodein merkityillä aineilla jopa terveydelle edullisia vaikutuksia.

Jos oikein pilkkua ruvetaan viilaamaan, niin esimerkiksi KAIKKI kaupasta kasvisosastolta ostamasi vihannekset ja hedelmät sisältävät terveydelle haitallisia aineita. Nämä "myrkyt" ovat syntyneet evoluution myötä, kun kasvien on tarvinnut suojautua niitä syöviltilä eliöiltä (tai ts. ne kasvit jotka näitä myrkkyyjä ovat erittäneet ovat säilyneet hengissä suuremmalla todennäköisyydellä). Näiden kasvikunnan tuotteiden syöminen on kuitenkin ihmiselle turvallista, sillä niiden tuottamien myrkkyyjen pitoisuudet ovat normaalikäytössä niin pieniä, etteivät ne aiheuta terveydelle vaaraa. Fakta on kuitenkin se, että lähes kaikki syömämme ravinto saattaa olla liian suurina pitoisuuksina terveydelle haitallista. Jopa puhdas lähdevesi saattaa liikaa nautittuna aiheuttaa ihmiselle hengenvaaran.

Ymmärrän, että tarkoituksesi on olla hieman yliprovosoiva täällä blogissasi, mutta en näe, miten "hysterian" levittäminen edistäisi ajamaasi asiaa. Olen seurannut blogiasi jo pitemmän aikaa, ja minusta sen asiasisältö on mennyt huonompaan suuntaan. Pidän huomattavasti enemmän siitä Christer Sundqvistista, joka suhtautui asioihin kriittisen asiallisesti kuin nykyiseen Christer Sundqvistiin, joka näkee asiat vain joko mustina tai valkoisina.

Terveisin:

TtM eli Turhan Tiedon Maisteri

maanantai, toukokuu 26, 2008 11:02:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

TtM, eli "Turhan tiedon Maisteri" on lausunut omia mielipiteitään tästä lisäaineaiheestani. Siihen hänellä toki on oikeus. Kohtuuttoman työlääksi menisi jos tässä vaiheessa muuttaisin kilpailun "sääntöjä". Viedään tämä kilpailu loppuun ja katsotaan sitten mitä jatkossa seuraa.

Oli tavattoman hyvä kun vaadit minulta asiallista suhtautumista. Täytyy ainakin yrittää ymmärtää paremmin elintarviketeollisuutta jatkossa.

Et varmaan aavista miten paljon teen taustatyötä jo nyt saattaakseni nämä vaatimattomat tekstinpalaset kasaan. En voi tähän ilmaispalveluun tämän enempää panostaa.

Ilmeisen sokeana en näe pointtiasi tässä asiassa: "Olen seurannut blogiasi jo pitemmän aikaa, ja minusta sen asiasisältö on mennyt huonompaan suuntaan. Pidän huomattavasti enemmän siitä Christer Sundqvistista, joka suhtautui asioihin kriittisen asiallisesti kuin nykyiseen Christer Sundqvistiin, joka näkee asiat vain joko mustina tai valkoisina."

maanantai, toukokuu 26, 2008 11:23:00 PM

Paulatäti sanoi...

Ihan hyvä on ottaa esille näitä asioita... Siis osa aineista tosiaan on ilmoitettu tuoteselosteessa, mutta onhan ruoassa esim suolassa paakkuuntumisenestoainetta E536, joka yskittää hirvittävästi (astmadiagnosi, ei kiitos!) tai jodia, jota on monessakin suolassa, mutta myös ruoassa. Löysin hyvän luomujuuston, missä ei ole yhtään jodia ja ihmettelenkin nyt, miksi meidän täytyy huoletta niellä kaikki, mitä teollisuus keksii sapuskaan lisäämään?

Minulla ei ole jodiallergiaa, mutta miten ne ihmiset ikinä pärjää, joilla on?????

tiistai, toukokuu 27, 2008 8:18:00 AM

TtM sanoi...

Kirjoitin viestin väsyneenä rankan työpäivän jälkeen, eikä ajatus oikein kulkenut enää kunnolla tuossa vaiheessa. Blogin asiasisällössä ei ole koskaan ollut mitään moitittavaa. En vain henkilökohtaisesti pidä siitä tavasta millä asiat tässä blogissa, kuten myös monissa muissakin lähteissä, ilmaistaan. Asiat nähdään liian mustavalkoisina. Otetaan esimerkiksi nyt tämä lisäainejuttu: Blogin kirjoituksia lukiessa saa sellaisen käsityksen, että kaikki lisäaineet olisivat pahasta. Asiahan on kuitenkin täysin päinvastoin. Lisäaineita lisätään ruokiin mm. sen takia että niiden säilyvyyttä parannetaan. Jos tällaiset lisäaineet jätettäisiin pois, ei tuotteiden käyttäjien terveys välttämättä paranisi. Pahimmassa tapauksessa kävisi juuri päinvastoin, kun bakteerit ja muut taudinaiheuttajat pääsisivät paremmin lisääntymään tuotteissa. Ilman säilöntäaineita tuotteiden säilyvyysaika myös lyhenisi, jolloin kaupat joutuisivat poistamaan tuotteita valikoimastaan useammin ja tällöin myös tuotteiden kuluttajahinta nousisi.

Toisena asiana voidaan ottaa hiilihydraattitietoisuus. Blogia lukiessa saa helposti sellaisen käsityksen, että nykyisillä ravitsemussuosituksilla ei voi elää terveellisesti. Kuitenkin Suomessa on kymmeniä tuhansia ihmisiä, jotka eivät liiku kovinkaan paljon, syövät virallisten suositusten mukaisesti ja ovat siitä huolimatta normaali painoisia ja täysin terveitä. Totuus on, että niin hiilihydraattitietoinen kuin virallistieteellinenkin ruokavaliolla voi olla terveellinen tai epäterveellinen. Ei ravinnon energiaprosentit pelkästään ratkaise ravinnon terveellisyttä.

Arvostan kovasti sitä työtä mitä teet tämän blogin eteen. Olen hyvin monissa asioissa samaa mieltä kanssasi ja näistä kirjoituksistasi saan hyviä ideoita omia luentojani varten. Mutta en voi esimerkiksi kuvitella, että ohjaisin hiilihydraattitietoisuudesta kiinnostuneen asiakkaani sivuillesi, koska suurin osa "taviksista" ei osaa lukea täällä olevaa aineistoa ns. rivien välistä, vaan ottavat täällä tapahtuvan "asioiden kärjistämisestä" tosissaan.

No niin, nyt on taas menty niin pahasti aiheesta sivuraiteille, että saa riittä tältä erää. Toivottavasti aikasi riittää jatkossakin mielenkiintoisen blogisi ylläpitämiseen.

tiistai, toukokuu 27, 2008 9:06:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

On hyvä saada rakentavaa palautetta, kuten esimerkiksi nämä TtM:n kommentit.

Paljon joudut jatkossakin lukemaan rivien välistä.

Paljon joudut minua ojentamaan.

Tarkoituksellisesti kärjistän täällä blogissani asioita. Varsinaisissa lehtikirjoituksissani ja kirjoissani on huomattavasti rauhallisempi meno päällä. Luennoilla saatan villiintyä. Puheammattilaisena olen mielestäni parhaimmillani "livenä".

"Sinulla oli sitten hyvä show", sanoi minulle eräs iskelmätahti, joka oli luentoani kuuntelemassa. Se on yksi hienoimpia kannustuksia mitä voi kuvitella saavansa osakseen. Toinen ihmetyksen aihe on kun salintäyteinen nuorisoporukka kuuntelee ravintoluentoja ja tällaista vanhaa papparaista yli tunnin hermostumatta.

Jatketaan hommia...

keskiviikko, toukokuu 28, 2008 6:06:00 PM

Diabetesluento



Harvinaisen mukava oli luennoita ja keskustella sokeritaudista (diabetes) 14.5.2008 Pihtiputaalla. Sain käydä pitämässä avoimessa yleisötilaisuudessa ravintolunnon diabetespotilaille ilman [peruutusuhkaa](#). Varmistui nimittäin jo viikkoja etukäteen, että tilaisuus varmuudella pidetään. Minulta on nimittäin yllättäen peruuntunut kolme diabetesluentoa ja yhden luennon (Hämeenlinnassa) jälkeen 1 ylilääkäri, 1 sairaanhoitaja ja 7 ravitsemusterapeuttia tekivät virallisen valituksen koulutusillan järjestäjälle (rehtori parka!). En ollut valittajien mukaan pitäytynyt riittävästi vakiintuneissa ravitsemusohjeistuksissa. Tällaista se on Suomessa!

Olin siis kaukana Pihtiputaalla esittelemässä luennon merkeissä diabeetikon virallisia ja epävirallisia ravitsemussuosituksia. Luentoni on täysin uudistettu heijastamaan viimeaikaisia tutkimus- ja ohjeistuskäännteitä sekä USA:ssa että Ruotsissa. Pääpainon sai, ei niinkään virallinen Diabetesliiton tarjoama ohjeistus, vaan [hiilihydraattitietoinen \(VHH\) ruokavalio](#). Siitä paikalla ollut runsaslukuinen (!) yleisö nimenomaan halusi kuulla. Minulla on tapana kommunikoida vilkkaasti yleisön kanssa. Se mikä yleisöä kiinnostaa siitä puhun. Joillakin paikkakunnilla voi "virallisterveellinen" linjaus ehkä olla enemmän esillä kuin "käytännöllisterveellinen" linjaus. Siitä päättää paikalla oleva yleisö.

Voitte tiedustella illan sisältöä Pihtiputaan diabetesyhdistyksen puheenjohtajalta (nimi ei jäänyt muistiin) tai sihteeriltä (Anneli Sadinmaa) ja Viitaseudun opiston rehtorilta (tilaisuuden järjestäjä) Shaukat Anjam (puhuu sujuvaa suomea!) Puh. 044 459 6828; shaukat.anjam@pihtipudas.fi

En minä tässä ala itseäni kehumaan, ei siitä saa muuta kuin ikävää palautetta. Hyvä se luentoni on (piste). Terveellä itsetunnolla varustautunut puheammattilainen voi näin sanoa olematta tahditon. Ja rohkeampi se luento on kuin kukaan täällä ehkä tajuaa. Siinä on liossa koko tieteellinen uskottavuuteni. Sen muutoksen minkä olen omissa asiakkaissani nähnyt, miksi siitä vaikenisin? Edes lääkärinkunnan, diabeteshoitajien tai ravitsemusterapeuttien edessä. Päinvastoin, juuri näiden soisin runsaasti kommentoivan, kyseenalaistavan ja kritisoivan luentoani. Siinä hetkessä, siinä tilanteessa, eikä raukkamaisesti jälkepäin kuten Hämeenlinnassa. Saattaa olla, että hiilihydraattitietoisuuden kyseenalaistaminen johtuu väärinymmärryksestä. Tämän

hiilihydraattien rajoittamisen valitseva diabeetikko ei tosiaankaan korvaa poisjätetyt hiilihydraatit runsailla proteiineilla vaan eläinrasvalla. Tästä on epätietoisuutta liikkeellä.

Joskushan muutosten tuulien pitää diabeteksen omahoidossa pyyhkiä Suomen yli. Jos ne tulevat minun luentojeni ja kirjoitusteni kautta, se on hienoa, mutta ei tärkeintä. Tärkeää on, että muutos suhtautumisessa hiilihydraattitietoisuuteen tapahtuu. Tärkeää työtä tehdään Ruotsissa. Tänään (22.5.2008) julkaistiin Karlshamnin sairaalan pitkäaikaistutkimus (44 kk seuranta!). Tutkimuksen mukaan diabeetikoille voi turvallisesti suositella hiilihydraattitietoista ruokavaliota, jossa 20% energiasta otetaan hiilihydraateista (Suomen diabetesliitto suosittelee 55-60% hiilihydraatteja). Lukekaa tuore tutkimus [tästä!](http://www.nutritionandmetabolism.com/content/5/1/14) <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/5/1/14> Kiitos [Anssi](#) vinkistä! Tässä tuoreet johtopäätökset Lontoon murteella:

A summary of the implications of the current work:

- This year, for the first time, the ADA accepted the value of carbohydrate-restricted diet for weight loss. The text of their guidelines, however, continues previous guidelines in finding fault with such diets and, in fact, does not cite most of the recent publications supporting their use. Other health agencies have similarly insisted on low fat approaches. There is reason to believe that these guidelines are not followed in practice. A perusal of internet diabetes sites suggests that the major dietary emphasis is on carbohydrate control.
- The major barrier to official acceptance is the stated lack of long term trials although it has never been stated what the features of successes in short term trials suggest that they would not be maintained.
- The work presented here suggests the importance of funding large scale long term trials as well as the benefits and limited risk in using low carbohydrate diets now.
- Several studies have shown that low fat diets can be successful but overall, it would be difficult to say they are inherently reliable.
- In the studies reported here, patients in the two groups had, despite all possible support, failed in achieving an acceptable control of bodyweight and hyperglycemia on traditional low fat diets.
- An important issue is the fact that some patients do become completely free of disease as soon as they are presented with a low-carbohydrate option. It is unknown what factors make these persons succeed now despite complete failure in the past.

Olen pyytänyt Suomen diabetesliiton [ravitsemustoimikuntaa](#) kommentoimaan tutkimusta. Vielä en ole saanut vastausta (22.5.2008).

Minulla on siis toimiva luento diabeetikoille missä on sopivasti sitä virallista oppia ja sopivasti sitä epävirallista. Asiatietoa annetaan huumorin kera, luento kestää 2 tuntia. Koko lailla toimiva

paketti, jossa suotavaa on, että paikalla on lääkäreitä, diabeteshoitajia, ravitsemusterapeutteja ja tietenkin runsaasti diabeetikkoja. Muistakaa ahdistaa minut nurkkaan, sillä sieltä löydän parhaimmat ideani! Margariinia "haukutaan" jopa virallisessa ruokavalio-osuudessa ja se voi aiheuttaa heikotuskohtauksia joillekin lääkäreille ja ravitsemusterapeuteille. Ihan tahallani käytän propaganda-aseena myös kananmunaan kohdistuvaa terveysterrorismia ja sitten tietenkin arvuuttelen sopivan kitkerään sävyyn miksi ravintoluentojeni diabetesyhdistyksissä (Diabetesliitto!!) on peruuntunut.

Luennoillani en täysin tyrmää virallista Diabetesliiton ravitsemussuositusta, mutta silloin pitää lääkeshoidon olla ykkösvaihtoehtona. Joka haluaa hoitaa terveytensä oman ruokapätydän äärellä, tekee toisin kuin virallisissa ravitsemussuosituksissa neuvotaan tekemään.

Koska minä elän ja tulen vaatimattomasti toimeen tällä luento-, kirja- ja blogivaikuttamisella en voi luovuttaa luentomateriaaliani yleiseen jakeluun (tätä minulta kysytään usein). Luentomateriaalissani ei ole mitään salaisuuksia, mutta sitä ei voi ymmärtää ilman autenttista luentokokemusta. Teidän pitää ottaa riski ja kutsua minut paikalle ja kokea ravitsemuksen ilot ja surut. Varmempi leipä löytyisi tutkijan kammiosta, mutta kokeillaan nyt tätä vapaampaakin valistustyötä vielä joitakin vuosia. Luento maksaa 50 euroa + matka- ja mahdolliset yöpymiskulut.

Löydätte yhteystietoni tästä:

Christer Sundqvist
Turun Fimex Oy
Voimakatu 2
21600 Parainen

040-7529274
christer.sundqvist (at) ravintokirja.fi

Nuoret syövät liikaa välipaloja

Suomalaiset yläkouluikäiset nuoret syövät aivan liian vähän kasviksia, hedelmiä ja ruisleipää. Kansanterveyslaitoksen tutkimusprofessorin Pirjo Pietisen johtaman tutkimuksen mukaan nuoret saavat jopa 13 prosenttia energiastaan sokerista, kun suositus olisi alle 10 prosenttia. Kuitua nuoret saavat keskimäärin vain 17 grammaa, vaikka suositus olisi 25 - 35 grammaa. Myös raudan, D-vitamiinin ja folaatin saanti on suosituksia vähäisempää.

- **On se ihme**, että kunnilla ei ole varaa tarjota edes kunnan leipäpalaa lapsille tässä leivän luvatussa maassa, Pietinen puuskahtaa.

Tutkimuksen mukaan nuoret saivat yli 40 prosenttia päivittäisestä energiastaan välipaloista. Yleisimmät koulussa nautitut välipalat olivat makeiset tai suklaa, leipä, välipalapatukat, hedelmät, jäätelö ja sokeroidut virvoitusjuomat. Vain neljäsosa oppilaista oli sitä mieltä, että he pystyvät varmasti syömään terveellisesti, jos tarjolla on myös epäterveellisiä houkuttelevia vaihtoehtoja.

Pietisen mukaan koulun ja kodin esimerkki ja vastuu ovat tärkeimmät nuorten ruokailuun vaikuttavista tekijöistä. Tämän lisäksi tulee tarjonta.

Terveellisen ruuan valinta on tehty lapsille erittäin hankalaksi.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 20.5.2008

P sanoi...

Mistä lapset saavat ne epäterveelliset välipalansa?

Niinpä. Miksi lapsille annetaan niin iso viikkoraha, että rahaa riittää lähes päivittäiseen kioskillä tai lähikaupassa käyntiin?

P

keskiviikko, toukokuu 21, 2008 7:18:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

p on tärkeällä asialla. Meneekö viikkoraha epäterveellisiin välipaloihin?

Olen monesti ihmetellyt omia lapsiani, miksi epäterveelliset välipalat eivät maistu kuten monilla muilla lapsilla näkyvät maistuvan. Lapseni ovat hoikkia ja kaikki urheilevat. Ehkä tämä on osa sitä urheilijan lahjakkuutta, että ymmärtää panostaa niihin pääruokiin ja laadukkaisiin välipaloihin. En muista erityisesti puhuneeni noista välipaloista lapsilleni. Ehkä tämä on sellainen harvinainen asia, että myös omalla elämälläni olen jotain myönteistä viestiä pystynyt välittämään lapsilleni.

keskiviikko, toukokuu 21, 2008 12:08:00 PM

Paulatäti - entinen migreenipotilas sanoi...

Sanokoon mitä sanovat, mutta eihän edes terve aikuinen voi syödä laitosruokaa, etteikö mene maha sekaisin tai saa päätä kipeäksi. Laitosruokaahan se kouluissakin on - tarhassa kai samaa, mut eihän pienet lapset voi itse valittaa eikä he edes valita:-(

keskiviikko, toukokuu 21, 2008 1:16:00 PM

Diabetes tulee kalliiksi

On arvioitu, että nopeasti yleistyvä aikuisiän diabetes vie pian jo kolmanneksen maamme kaikista terveydenhuollon menoista. Tällä hetkellä diabeteksestä johtuvat hoitokulut ovat 15 prosenttia kaikista terveydenhuollon menoista eli noin kaksi miljardia euroa.

Sairauden kustannuksiin perehtynyt professori Tero Kangas on varoittanut, että hoitokulut saattavat jo vuonna 2010 nousta 27,5 prosenttiin eli 3,7 miljardiin euroon. Laskelmat perustuvat Stakesin tilastoihin vuodelta 2006.

Kaikista diabeetikoista aikuisiän eli tyypin 2 diabeetikkoja on valtaosa (yli 80 prosenttia). Eniten kuluja taudin hoidossa aiheuttavat sen liitännäissairaudet ja erilaiset mutkikkaat sairauden vaiheet (komplikaatiot). Yhden aikuisiän diabetesta sairastavan lääkitys maksoi Kelan mukaan viime vuonna keskimäärin 575 euroa potilasta kohden.

Vähänkin mutkikkaammissa tapauksissa saadaan professori Kankaan laskelmien mukaan keskihinnaksi 19-kertainen lukema, eli yli 11 000 euroa henkilöä kohden.

Sairauden nopeasta lisääntymisestä kertoo myös lääkekorvauksiin oikeutettujen määrän nousu. Viime vuonna erityiskorvattavia diabeteslääkkeitä sai noin 200 000 suomalaista. Lääkekustannukset ovat nousseet vuoden 2000 tasosta 40 prosenttia ja pelkästään viime vuonna 12 prosenttia.

Katkaise lääkemenojen kasvu kolmivaiheisesti:

- 1) Tee ruokavalioremontti missä vähennät tuntuvasti hiilihydraattien määrää (todistetusti toimii diabeetikolle. Kysy lisää diabeteshoitajaltasi! Jos hän ei ole asiasta kuullutkaan, ota yhteyttä minuun.)
- 2) Vähennä lääkitystäsi ja parhaimmassa tapauksessa jätä kokonaan lääkkeet (kotona ruokapöydän äärellä hoidettu diabetes on tietysti kauhistus lääketehtaille, mutta valtavan onnen hetki potilaalle.)
- 3) Lisää huomattavasti liikuntaa ja lopeta tupakointi sekä alkoholin käyttö (liikunta olkoon lääkkeesi!)

Lähde: [YLE Uutiset, 18.5.2008](#)

Sopiva rahoittaja tekee jopa popcornista terveysruokaa

#

Olet varmaan ihmetellyt miten voi olla mahdollista, että tutkimuksissa löytyy tukea milloin millekin erikoiselle terveysvaikutukselle? Täydellinen mysteeri on esimerkiksi miksi margariinia pidetään terveellisenä? Mitään sellaista tutkimusta ei ole missä oltaisiin järjestelmällisesti seurattu margariinia syöneiden terveyttä. Ruotsalaiset ystäväni ja minä olemme hiki hatussa sellaista etsineet. Emme löydä sellaista tutkimusta! Raisio - faktat pöytään! KTL - tutkimustulokset julki!

Istutko tukevasti? Vielä margariiniväitteitäkin pöyrityttävämpi tieto on levittänyt pahaa aavistamattomien kansalaistemme silmältäväksi. Tuoreen amerikkalaistutkimuksen mukaan popcornin syömisellä saattaa nimittäin olla myös terveyttä edistäviä vaikutuksia. Popcorn on terveellistä! Kaikkea sitä kuuleekin!

Tutkimus perustuu aineistoon, jossa yli 15 000 yhdysvaltalaisista ilmoitti, mitä he ovat syöneet kuluneen vuorokauden aikana. Haastatelluista kuudella prosentilla ruokavalioon oli kuulunut myös popcornia. Keskimääräinen syöty popcorn-annos oli noin 40 grammaa eli vajaat kolme litraa. Popcornin ystävät tulivat nauttineeksi päivässä yli 2,5-kertaisen annoksen kokojuvātuotteita (heh!) ja viidenneksen enemmän kuituja kuin muut tutkimukseen osallistuneet. Heidän lihankulutuksensa sitä vastoin oli keskivertoa pienempää, mutta he saivat siitä huolimatta riittävästi proteiinia. Popcornin kulutuksella ei myöskään havaittu olevan yhteyttä sydäntautien riskiin tai korkeaan kolesteroliin.

Tärkein ja olennaisin tieto on tämä: Yksi tutkimuksen rahoittajista oli yhdysvaltalainen ruokayritys ConAgra Foods, joka valmistaa muun muassa monia popcornituotteita.

Lähde: [Verkkouutiset, 16.5.2008](#)

Anonyymi sanoi...

Ajatuksia heräsi tästä: "Täydellinen mysteeri on esimerkiksi miksi margariinia pidetään terveellisenä? Mitään sellaista tutkimusta ei ole missä oltaisiin järjestelmällisesti seurattu margariinia syöneiden terveyttä." Mistä sitten tiedetään, että ne ovat niin mahdottoman pahoja? Taidan syödä margariinia kaikessa rauhassa edelleen.

sunnuntai, toukokuu 18, 2008 2:09:00 PM

Paulatäti sanoi...

Maissia on ujutettu meidänkin ruokiin kai pidempään. Tiedätkö, kuinka suuri osa maltodekstriinistä on maissista? Olisinpa tiennyt 10 vuotta sitten... Mut juttu on omilla sivuillani ks linkissä). Kiitos Henkalle (jos satut lukemaan joskus) siitä pikkuvinkistä kauan sitten - kun en välittänyt tarkistaa kaikkia asioita.

tiistai, toukokuu 20, 2008 7:47:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Riippuu valmistajasta mistä synteettinen tuote maltodekstriini saa alkunsa. On peruna-, vehnä-, ohra- tai maissitärkkelykseen perustuvia valmisteita. Maissi taitaa olla yleisin. Hyvin puhdasta hiilihydraattia.

Mielestäni kovaa harjoittelevalle urheilijalle oikein hyvä valmiste. Useimmille hölkkääjille tosin aivan turha tuote.

Paulatädin sivuihin täytyy tutustua!

tiistai, toukokuu 20, 2008 10:29:00 AM

Juustoa moneen makuun

Juusto on trendikäs tuote ja sitä on helppo tarjota. Cheddar, homejuustot, brie, tuorejuusto... Monenlaiset juustot ovat jo tulleet tutuiksi suomalaisille, ja ruokapöytiin päätyy yhä useammin muutakin kuin arkijuustoja. Juustolayrittäjä Janne Tolvi neuvoo tässä kirjoituksessa, miten juustosta saa nopeasti ja helposti erilaista tarjottavaa esimerkiksi kesän juhliin.

Suomalaiset ovat jo oppineet syömään juustoa muutenkin kuin leivän päällä. Ruisleivälle asetellut edamsiivut maistuvat yhä, mutta sen lisäksi juustoja maistellaan myös makupaloina. Juusto- ja viinimaistajaiset ovat nykyään suosiossa. Lisäksi juustoa käytetään myös ruoanlaitossa nykyään enemmän kuin ennen. Monissa ruokaohjeissa neuvotaan käyttämään erityisesti vuohenjuustoa, sanoo Kolatun Vuohijuustolan yrittäjä Janne Tolvi.

Kasvavaa kiinnostusta erikoisjuustoihin Tolvi selittää yksinkertaisesti sillä, että niitä on nykyään saatavilla aikaisempaa paremmin. Tarjonta ja kysyntä alkavat vähitellen kohdata. Etenkin EU:hun liittymisen jälkeen erikoisjuustoja on tuotu Suomeen enemmän. Kun tarjontaa on tullut, juustoja on ryhdytty kokeilemaan, ja sitä kautta on innostuttu muistakin kuin arkijuustoista.

Janne Tolvi suosittelee juustoisia tarjottavia myös kevään ja kesän juhliin, esimerkiksi valmistujaisiin. Etenkin useammassa juhlassa saman päivän aikana kiertäville vieraille suolaiset suupalat ovat tervetullutta vaihtelua, sillä monet juhlapöydät on katettu makeilla herkuilla. Juustoista saa helposti vähän erilaista tarjottavaa. Niitä voisi tarjota enemmän keskieurooppalaiseen tapaan, esimerkiksi salaatisa, aterian alkupalana tai jälkiruokana. Erilaisista juustoista voi myös koota juustotarjottimen.

Juustoiset salaatit ja juustotarjottimet kokoaa nopeasti, ja aikaa jää myös vieraiden kanssa seurusteluun. Tarjoilun hoitamisen ei tarvitse jäädä vain aikuisten harteille, sillä myös lapset pystyvät auttamaan keittiöpuuhissa. Yhdessä lasten kanssa on hauska touhuta ja laittaa ruokaa. Yksi voi vaikka raastaa juustoa ja toinen pilkkoa tomaatteja ja kurkkuja salaattiin, Janne Tolvi sanoo.

Kolatun Vuohijuustola sijaitsee Varsinais-Suomessa Somerolla. Yritys on perustettu 1996.

Lähde: Deskin uutistiedote toimittajille, 13.5.2008

Luolapäällikkö Wändell suosittelee luolamiehen pöperöitä

Karolinska Institutetin oma luolapäällikkö tohtori [Per Wändell](#) suosittelee luolamiehen ruokavaliota (paleoruokavaliio). Se ehkäisee mm. sydänsairauksia.

Luolamieheksi ryhtyminen ainoastaan kolmen viikon (!) ajaksi, alentaa sydänkohtauksen ja aivohalvauksen riskiä. Luolamiehen pöperöt laskevat painoa, alentaa verenpainetta ja vähentää veritulpan riskitekijöiden määrää.

Tällaisen jutun julkaisi The European Journal of Clinical Nutrition -lehti. Näitä [Retu Kivisiä](#) ja [Tahvo Sorasia](#) ehkä Vilmojakin kerättiin kokoon 20 kpl. Kolme viikkoa he söivät runsaasti vähärasvaista lihaa, vihanneksia, marjoja ja pähkinöitä. Tänä aikana heidän ruokavaliostaan kiellettiin pavut, suola, maapähkinät, maitotuotteet, pasta ja riisi, makkarat, alkoholi, sokeri sekä hedelmämehut.

Ilmeisen tosissaan luolapäällikkö Wändell väittää, että nykyihmisen elimistö muistuttaisi vieläkin niin paljon luolamiestä, että meidän pitäisi syödä sen aikaista pöperöä. Uskokoon ken tahtoo. Hyödyllisenä pidän tätä ruokavaliota jos sitä oikeaoppisesti noudatetaan, eli ravinto hankitaan keihästäväällä antiloopeja tai poimitaan pähkinöitä puista ja kerätään itse marjat metsästä. Olen aiemmin kirjoittanut, miten liemmin provosoimatta professori Strandberg loihti ilmoille minunkin käyttämän lausahduksen: "[Ruoka pitäisi juosta kiinni!](#)" Näin tekevät luonnonkansat esim. Afrikassa ja heillä ei ole juurikaan sydän- ja verisuonitauteja. Ruoka pitäisi juosta kiinni! Haluan nähdä sen nykymiehen joka juoksee antiloopeja tai edes hidasliikkeisen hirven kiinni.

Luolamiehelle koittaa mielenkiintoiset ajat. Ei saa syödä Kelloggsin muroja, Moilasan leipää, Valion punaista maitoa, Ingmannin mustaleima juustoa, meijerivoita eikä tanskalaista sokeria. On pärjättävä vähärasvaisella lihalla, kalalla, hedelmillä, marjoilla, vihanneksilla ja pähkinöillä.

Olisi mielenkiintoista tietää, onko lukijoiden joukossa luolamiehen (-naisen) ruokavalion noudattajia? Älkää pelästykö sarkasmiani. Voi tässä olla ihan oikeastikin jotain järkeäkin. Hetken mielijohteesta saatan jopa vakavoitua ja miettiä sanomaanne ihan oikeasti.

Lähde: Tohtori.fi, 12.5.2008

Anonyymi sanoi...

Hei Christer, nyt mieli avoinna!

Eräälle foorumille kirjoitteli aikoinaan heppu, joka väitti eläneensä 47 (nyt kait jo 50) vuotta pelkällä rasvalla ja proteiinilla. Käytännössä hän ei siis syönyt päivässä yli 5g hiilihydraatteja. Yksinkertaisesti tähän ruokavalioon kuului kaikki vähä tai 0-hiilihydraattiset eläinkunnan tuotteet. Liha (nauta), eläimen tietyt elimet (ei kaikki), voit/juustot/kermat jne. Liha nautittiin mieluiten raakana tai hyvin vähän kypsennettynä, jolloin se säilyi mahdollisimman ravinteikkaana ja estää keripukin ilman C-vitamiinilisiä.

Hän sanoo, että emme tiedä kivikauden ruokavaliosta mitään hirveän varmaa, mutta todisteita kasvien syömisestä ei ole löytynyt. Hän perustelee myös syömisensä inuiittien ruokavaliolla. Ihminen pystyy syömään kasviksia, mutta hänen mielestään se on lähinnä selviytymiskeino eikä oikeaa ruokaa.

Ja miten tämä ruokavalio on sitten vaikuttanut häneen? Ilmeisesti hän näyttää huomattavasti ikäistään nuoremmalta, kuulemma ihmiset arvailee hänen olevan 40-50 (oikeasti yli 70). Kehon rasvaprosentti on säilynyt alle 12 prosentissa, mikä on ihmisen luonnollisia prosentteja hänen mukaan. Ymmärtääkseni hän arvailee insuliinin olevan hyvinkin vahingollista keholle. Se vanhentaa, rappeuttaa ja aiheuttaa sydänsairauksia hänen mielestään. Hänellä on sanojensa mukaan vahvat luut ja erittäin nuorekas vartalo/kunto.

Pelkän ruokavalion lisäksi hän sanoo ihmisen tarvitsevan huomattavan määrän liikuntaa, jota hänkin harrastaa. Viisikymppisenä hän pystyi kasvattamaan lihasmassaansa yli 10 kilolla nopeastikin.

Tälle 0-hiilariselle dieetille on jo oma tukifooruminsakin. Jos innostaa niin pistä lukien seuraavat jutut:

Linkki hänen kirjoituksiinsa (kootut palat erästä erittäin pitkästä ketjusta), samalla linkki zerocarb foorumille: http://activenocarber.myfreeforum.org/Bear_s_Words_Of_Wisdom_about22.html

Ja linkki hänen omille sivuille, joissa on lyhyt essee hänen ajatuksistaan ihmisen ravinnosta ja liikunnasta: <http://www.thebear.org/essays1.html#anchor496162>

Ja en ole vielä itse kokeillut moista, vaikka hiilaritietoisesti (tai hys hys-meiningil heh) jo syönkin.

keskiviikko, toukokuu 14, 2008 11:59:00 PM

Pinaatin suhteen Kippari-Kalle oli ehkä oikeassa

#

Tiukoissa tilanteissa [Kippari-Kalle](#) nauttii [pinaattia](#), joka antaa hänelle lisää voimaa.

Tarua vai totta? Jos kysytään Rutgersin yliopiston tutkijoilta, saadaan mahdollisesti

myönteinen vastaus. Pinaatti antaa lisää voimaa. Ainakin laboratoriorotille ja ainakin jos sitä pinaattia syö paljon.

Tutkijat ovat eristäneet pinaatista steroidihormonin nimeltään fytoekdysteroidi (engl. [phytoecdysteroid](#)). Sitä kun ruiskuttaa lihassoluihin, niin jopa alkaa lihas kasvamaan. Valitettavasti ihmisen pitäisi syödä kilon pinaattia joka päivä, jotta saisi tätä vastaavan määrän tuota himoittua kasvisteroidia.

Eiköhän Kippari-Kallen pinaatin syönnissä haettu (amerikkalais)lapsille sopivaa roolimallia vihannesten syönnin lisäämiseksi?

Lähde: [Spenat bygger muskler, SVT, 12.5.2008](#)

Varo ruskeita elintarvikkeita!

Ruotsissa lääkärit varoittavat ruskeasta ruoasta. Tummissa virvoitusjuomissa, paahtoleivässä, pikaruoissa, Balsamico-viinietikassa, lastenruoissa (!), jäätelössä, kiinalaisessa soijakastikkeessa ja heravoissa (ruots. messmör) piilee vaaroja AGE:n muodossa. Myös korkeassa lämpötilassa paistamalla, käristämällä ja grillaamalla valmistetut ruoat sisältävät runsaasti AGE:tä.

Nämä AGE:t ([Advanced Glycation Endproducts](#)) hajoavat hitaasti elimistössämme ja niillä on taipumusta kasaantua kudoksiin. Sydänlääkäri Gerhard Wikström näkee potilaissaan näitä muutoksia: lihakset jäykistyvät, jänteet heikentyvät ja silmässä oleva linssi voi menettää joustavuuttaan. Nämä AGE:t näkyvät ruumiinavauksissa sellaisena ikävän näköisenä ruskeana mössönä. Parkkiintuneen yllilääkäri Wikströminkin mielestä AGE näyttää ällöttävältä.

Minkälaisia sairauksia tällainen ällöttävä AGE aiheuttaa? Wikström luettelee: [ateroskleroosi](#) (valtimokovettumatauti), [kystinen fibroosi](#) (harvinainen aineenvaihduntasairaus), Alzheimer, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, Parkinson, maksakirroosi, krooniset hormonitoiminnan häiriöt ja ikääntyminen (engl. age tarkoittaa ikää!). Missään nimessä ei pidä kuumentaa (mikrossa tai keittolevyllä) ruokaa monia kertoja. Varsinkin ruskean ruoan lämmittäminen moneen kertaan on erityisen haitallista. Tylysti lääkäri Wikström tuomitsee elintarviketeollisuuden valmisruokapakkaukset. Nehän lämmitetään moneen kertaan ennen kuin ne lopulta syödään. Kotona perusraaka-aineista valmistettu ruoka on terveellistä.

Lääkärit painavat nyt siis hälytysnappulaa ja pitävät hälyttävänä ruskean ja makean ruoan lisääntymistä. Livsmedelsverket (meillä Suomessa tämä vastaa Kansanterveyslaitosta) on vielä odottavalla kannalla. Tarvitaan lisätutkimuksia ennen kuin sieltäpäin tulee mitään varoituksia.

Jos juot paljon kolajuomia ja syöt paljon paahtoleipää sekä teollisuuden tuottamia valmisruokia, sinun kannattaa nauttia paljon antioksidantteja sisältäviä hedelmiä ja kasviksia. Näillä voit mahdollisesti lieventää AGE:n tuho vaikutuksia.

Ottakaa tämä varoitus tosissanne!

Lähde: [Upsala Nya Tidning, 12.5.2008](#)

Tomaatti on superruokaa!

Amerikassa on jo jonkin aikaa kohistu [superruoista](#). Muuhunkin maailmaan leviää tapa luetella ruoka-aineita, jotka ovat ylitse muiden terveyden vaalimisessa. Superruoka-tittelin ovat saaneet monet kasvikset, marjat ja hedelmät, myös tomaatti. Superruokiin perustuvasta dieetistä voi olla montaa mieltä, mutta jos ajatus superruoista innostaa lisäämään ruokavalioon kasviksia, se on hyvä asia. Tätä mieltä on viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen Kotimaiset Kasvikset ry:stä.

Toukokuu käynnistää tomaatin huippusesongin. Kesällä tomaatti maistuu aivan sellaisenaan, mutta se sopii loistavasti myös grillattavaksi ja erilaisiin ruokiin. Tomaatti mehevöittää ja maustaa. Se saostaa ja antaa houkuttavaa väriä. Tomaatista saat raikasta juomaa ja kylmää tai kuumaa keittoa. Salaateissa, risotoissa ja kastikkeissa tomaatti on oleellinen aines.

Kokkaajan kannalta tomaatti on salliva. Tomaatin happoisuutta, makeutta ja aromiaineita on helppo täydentää ja tehostaa muilla ruoka-aineilla. Tomaatin kavereita ovat varsinkin yrtit ja mustapippuri. Yhdistä tomaattiruokiin myös erilaisia sipuleita. Sienet ja juustot seurustelevat tomaatin kanssa mielellään. Öljyt, balsamietikka ja hunaja toimivat aina.

Tutuin tomaatti on punainen ja pyöreä. Se painaa noin 80 grammaa ja poikkileikkauksessa näkyy, kuinka tomaatti jakautuu kahteen tai kolmeen lokeroon. Tomaatti on yksi annos puolen kilon eli kuuden kourallisen päivittäisestä kasvissuosituksesta. Saatavilla on myös useamman lokeron tomaatteja, joita suositaan viipaloituina. Isojen pihvitomaattien kysyntä on Suomessa nykyään melko vähäistä.

Punaisen lisäksi ilahduttavat keltaiset ja oranssit tomaatit. Jopa tummaa, lähes mustaa kumato-tomaattia ja raidallisia lajikkeita näkee jonkin verran. Tomaatin muoto voi pyöreän lisäksi olla soikean pitkulainen, uurteinen tai päärynämäinen. Kirsikkatomaatin nimi kertoo, että kyseessä on suunnilleen kirsikan kokoinen ja muotoinen tomaatti. Luumutomaatti muistuttaa muodoltaan ja kooltaan luumua.

Tomaatin punainen väri on peräisin lykopeeni-nimisestä yhdisteestä. Lykopeeniä on myös vesimelonissa ja verigreipissä, mutta parhaiten sitä saa nimenomaan tomaatista. Paitsi että lykopeeni antaa kasviksille väriä, se suojaa ihmisen soluja syöpämuutoksilta ja hidastaa verisuonten tukkeutumista.

Kuopion yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan tomaatin lykopeenillä on merkitystä sydän- ja verisuonitautien riskin vähentämisessä. Tämän hyödyn saadakseen suomalaisten kannattaisi syödä tomaatteja nykyistä runsaammin. Monissa

ruokakulttuureissa tomaatteja käytetään nimenomaan ruoanvalmistukseen reippaammin kuin meillä. Paras hyöty lykopeenistä saadaan, kun tomaatteja lisätään keittoihin, grillataan, lohkotaan kastikkeisiin ja lisätään uuniruokiin. Lykopeeni imeytyy kypsennetyistä, öljytilkan sisältävistä ruoista paremmin kuin tuoreista vihanneksista. Lykopeeni säilyy hyvin myös keitettäessä ja soseutettaessa tomaatit. Lykopeeniä on jopa ketsupissa.

Lykopeenin lisäksi tomaatit sisältävät muitakin hyvää tekeviä aineita: esimerkiksi A-vitamiinin esiastetta karoteenia sekä C- ja E-vitamiineja. Tomaateissa on niukasti natriumia ja paljon kaliumia, minkä takia ne sopivat hyvin tasoittamaan korkeaa verenpainetta.

Suomalainen syö tomaatteja enemmän kuin mitään muuta yksittäistä kasvista, reilun 11 kg vuoden mittaan. Määrää on varaa kasvattaa, koska kulutus on kuitenkin vain kolme tomaattia viikkoa kohti. Tomaatteja kannattaa syödä joka päivä ja useitakin päivässä etenkin kesä kautena, jolloin tomaattien saatavuus ja laatu ovat parhaimmillaan ja hinta edullisimmillaan.

Tomaatteja kasvatetaan tällä hetkellä Suomessa noin 650 kasvihuonealan yrityksessä. Suosituin lajike on enkore. Myös axxon ja espero ovat tavallisia. Lämmin ja aikainen, valoisa kevät on kasvattamassa laadukasta satoa. Kirsikkatomaatit ovat tulleet jäädäkseen. Suosituin lajike on nimeltään favorita.

Tomaatti päivässä - kesällä paljon enemmänkin - pitää lääkärin poissa!

Lähde: [Kotimaiset Kasvikset, 12.5.2008](#)

Syö ruokaa - ei lisäaineita

Juhannukseen asti on käynnissä [kilpailuni](#) suomalaisista eniten lisäaineita (E-koodeja) sisältävistä elintarvikkeista. Jo nyt on tullut kymmeniä ehdotuksia ja listan kärkituotteissa on häkellyttävän paljon noita "moderneja E-vitamiineja".

Taina Rautio (Elintarvikeviraston ylitarkastaja): Romance-kakun suuri lisäaineitten määrä kertoo minulle sen, että siinä on käytetty hyvin pitkälle prosessoituja komponentteja. Tässäkin on 7-8 maidosta erotettua aineosaa, joista sitten on rakennettu keinotekoisesti uutta. ([Iltalehti, 9.5.2008](#))

Villin lännen touhulta vaikuttaa elintarviketeollisuutemme nykylinjaus. Rasvat pois ja tilalle:

- **arominvahventeet** (varokaa erityisesti glutamaatin eri muotoja E621, E622, E623, E624, E625)
- **emulgointi-** ynnä **täyteaineet** (pöyristyttävän epäterveellisiä ja yleisiä ovat: synteettiset difosfaatit E450, jotain niin kauheata kuin karrageenit E407)
- **väriaineet** (atsoväriaineiden tuoma silmän ilo saattaa olla teollisuuspöperöiden tarjoama ainoa ilon aihe, mutta itku tulee kun noiden väriaineiden terveysvaikutuksia arvuutellaan)

alan kirjallisuudessa! Itse välttäisin näitä numerosarjoja E102, E110, E122, E123, E124, E128, E129, E151, E154, E155)

Tehkää sen sijaan näin:

- luopukaa kokonaan karkkipäivästä!
- napostelukulttuurille sanotaan tomerasti EI!
- luopukaa pitkälle prosessoiduista komponenteista ruuissa (Taina Rautio)
- tehkää lisäaineettomien ruokien suosimisesta perushyve
- valmistakaa ruoka kotona puhtaista raaka-aineista
- käykää tarvittaessa kansanopistojen tms. kokkauskursseilla
- syökää rasva- ja proteiinipitoinen sekä varsin hiilihydraattipitoinen (matala glykeeminen indeksi!) runsas aamupala, jolloin nälkä ei synnytä tarvetta epäterveelliseen naposteluun ennen lounasta
- syökää reilusti rasvaa ja proteiinia sekä niukasti hiilihydraatteja sisältävä laadukas lounas, jolloin pysytte kauan kylläisinä
- panostakaa laadukkaaseen päivälliseen siellä kotona. Tehkää kotona valmistettavasta ruoasta perheen yhteinen uusi harrastus
- löytäkää uudestaan suomalainen perinneruoka. Virallinen ravintovalistus onnistui melkein poistamaan nämä ruoat käytöstämme, mutta löytäkää yhdessä ne uudestaan!
- laiskuuttaan tai aikapulaansa valittava voi ehkä pärjätä ostamalla pakastetuotteita kaupasta
- älkää enää kantako kotiin kaupasta kevyttuotteita. Ne tuotteet ovat pelkkää petkutusta. Ymmärsittekö? Petkutusta.

Hyvää äitienpäivää! Viekää äidille kukkia, kilo tomaatteja, korillinen sipuleita, pullo extra virgin oliiviöljyä, pari kiloa voita ja pyytäkää äiti kylään valmistamaan sitä suomalaista perinneruokaa!

Vahingossa liikkumisen riskiä pitäisi lisätä

UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari, sanoo hauskaasti, että vahingossa liikkumisen riskiä pitäisi lisätä. Olen täsmälleen samaa mieltä! Jäädään vahingossa pois linja-autosta pysäkkiä aikaisemmin, kävellään kotona ylimääräisiä askeleita, kuvitellaan että hissi on aina epäkunnossa jne. Vaarallisin asia, mitä ihmiselle voi tapahtua, on ehdottomasti liikkumattomuus.

Kansainvälistä aivohalvauspäivää vietetään lauantaina 10. toukokuuta ja siinä merkeissä Vasankari on näitä viisaita ajatuksia meille innostunut välittämään. Liikunta heijastuu merkittävästi aivojen terveyteen.

- **Esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöissä** taustalla on monia itsenäisiä riskitekijöitä kuten ylipaino, kohonnut verenpaine, huonot rasva-arvot ja koholla olevat sokeriarvot, joihin kaikkiin voidaan vaikuttaa lisäämällä liikuntaa, tiivistää tohtori Vasankari.

Aivoystävällinen ravinto sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä kalaa eri kalalajeja vaihdellen ainakin kahdesti viikossa. Ruokavaliossa kannattaa suosia pehmeitä rasvoja ja kasviöljyjä, vähärasvaisia maitovalmisteita sekä vähäsuolaisuutta.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 8.5.2008

Synteettiset vastaan luonnolliset vitamiinit

*

Asiakaskuntaani kuuluu miellyttävä laihduttava herrasmies, joka on ammatiltaan kiropraktikko. Hän edustaa tuolla alalla sitä varsin kiistanalaista suuntausta nimeltään [Applied Kinesiology](#) (AK) tai suomeksi [Soveltava kinesiologia](#). Et ehkä koskaan ole tällaisesta kuullutkaan. Älä huolestu, en ollut minäkään. Asiakkaani ja ystäväni on kertonut sekä demonstroitunut minulle kiehtovia asioita meridiaaneista, vahvistuvista ja heikentyvistä lihaksista, erilaisista pisteistä kehossamme mitä voi painella sekä kertonut minulle ortomolekulaarisesta lääketieteestä. Tavattoman kiinnostunut hän oli tohtori Matti Tolosesta, joka myös kuuluu ystäväpiiriini. Ruotsiksi on juuri ilmestynyt yhteinen projektimme, eli ystävällisesti Toloselle kääntämäni kirja mielenterveydestä ja ravinnosta ([Näring och mental hälsa](#)) on nähnyt päivänvalon Ruotsissa.

Suhtaudun moniin asioihin hyvin epäilevästi ja kinesiologi ystäväni on saanut minulle kärsivällisesti vääntää rautalankaa kovastikin. Meillä on ollut ihania keskusteluja sellaisista hömpötyksistä kuin homeopatia ja vyöhyketerapia. Kiehtovinta on kuitenkin ollut tuo diagnoosin tekeminen sen perusteella, miten tehokkaasti tietty lihas tuntuu lukkiutuvan vastustamaan sille kohdistettua painoa. Se on eräänlainen totuudenpaljastin, jolla voidaan testata esimerkiksi henkilön vitamiininpuute tai mielentila tai terveydentila tai käytännössä mitä tahansa. Näin ilmiöstä niin vakuuttavan demonstraation, että lähes tulkoon innostuin menetelmästä, mutta ystävälleni, joka mahdollisesti myös lukee tätä kirjoitustani, joudun tuottamaan karvaan pettymyksen skeptisyyteni yhä jatkuessa. Ystävyysremme kuitenkin jatkuu.

Mutta minun ei nyt pitänyt kirjoittaa tästä kinesiologian lihaksiin liittyvästä erityispiirteestä vaan tavattoman kiehtovasta asiasta, johon todellakin uskon AK:n voivan tuoda lisävalaistusta: synteettiset vitamiinit ovat pahoja ja luonnolliset vitamiinit ovat hyviä. Tähän AK-juttuun liittyy mahdollittoman kiehtovana ajatuksena se asia, että ihmisen pitäisi nauttia vitamiinit mahdollisimman luonnollisessa muodossa (puhtaana ruokana) ja vieläpä niin, että jos halutaan tilapäisesti nauttia vitamiiniliisiä, ne nautitaan vitamiinien esiasteina, koentsyymeinä. Ei syödä siis suoraan sitä synteettistä vitamiinia vaan sitä esiastetta tai aktiivista osaa siitä vitamiinista, jota elimistömme sitten tarvitsee. Tähän liittyy vielä sellainen kiehtova ajatus, että vitamiinit ja energia (ATP) kuuluvat keskeisesti yhteen. Ei esimerkiksi ole järkevää ottaa niitä halpoja synteettisiä vitamiineja jos olet uupunut ja vailla energiaa. Olen saanut katsottavakseni aivan ihania videofilmejä missä tämä asia selvitetään. Palaan mahdollisesti näihin juttuihin myöhemmin.

Olen asiaa pitkään pohdittuani vakuuttunut siitä, että tohtori Tolonen on väärässä sen suhteen, että synteettisiä vitamiinipillereitä on turvallista syödä. Ongelmana Tolosen suhteen on se, että hän varjelee omia bisneskuvioitaan. Hän ei voi sellaista ajatusta päästää valloilleen, että vitamiineista yleensä voisi olla jotain haittaa. Kuuluisana esimerkkinä on tuo hänen ärähtämisensä siihen SETTI-tutkimukseen, jossa tiettyjä vitamiineja nauttineet tupakoijat sairastuivat kahta kauheammin syöpään. Itse SETTI-

tutkimus on edelleen hyvin murheellinen ja huonosti toteutettu tutkimus, mutta suuressa raivossaan tohtori Tolonen löytää tutkimuksesta paljon sellaisia ongelmia mitä siinä ei ollut. Olen erittäin pettynyt Tolosen sokeuteen ja kuurouteen tässä asiassa. Tutkimuksessa tehtiin oikeita havaintoja: synteettinen on pahaa, luonnollinen hyvää. Synteettisillä vitamiineilla ei hoideta syöpää. Tolosessa on toki paljon hyvääkin, se pitää muistaa.

Tämä on minun blogini. Täällä esitellään omia ajatuksiani. Minulta on toivottu muutakin juttua kuin aina siitä hiilihydraattitietoisuudesta. Vitamiineista saatte luvan innostua, sillä niistä aion kirjoittaa jatkossa oikein paljon. Olen pitkällisen harkintani jälkeen päätenyt ajatukseen, että synteettisissä vitamiinipillereissä on vaaroja. Paras tapa on välttää vitamiinipillereitä kokonaan ja ottaa kaikki vitamiinit puhtaasta, monipuolisesta ruoasta (ja auringosta!). Jos välttämättä pitää vitamiineja nauttia, kannattaa mahdollisesti nauttia vitamiinit entsyymaattisessa (kalliimmassa) muodossa. Saatan mahdollisesti jatkossa ottaa käsittelyyn joitakin yksittäisiä kiehtovia asioita AK:n maailmasta ja juuri tästä [ortomolekulaarisesta lääketieteestä](#). Vitamiinien biokemia on kiehtovaa.

Tällä hetkellä pääviesti rakkaille lukijoilleni on välttää noita halpoja purkkivitamiineja ja keskittyä hankkimaan vitamiinit sen sijaan päivittäisestä ruoasta sekä viihtyä ulkona auringossa käsivarret paljaana vähintään 15 minuuttia.

Pitkäpiimäinen elämä

Iltalehdessä kerrotaan maailman vanhimman ihmisen asuvan Pohjois-Kaukasiassa. Magomed Labazanov on hänen nimensä ja hän on saavuttanut kunnioitettavan 118-vuoden iän. Ei suinkaan syömällä [28 E-koodia sisältäviä Romance-kakkuja](#), vaan pitkän iän takeena on piimä ja valkosipuli.

Ehkä elämä vaan tuntuu niin paljon pidemmältä kun omaa näin terveet elämäntavat: ei alkoholia, ei tupakkaa, sen sijaan runsaasti hapanmaitotuotteita, viljaa ja valkosipulia.

Labazanov syntyi 1. toukokuuta vuonna 1890. Samana vuonna syntyivät sellaiset kauan kuolleina olleet suurmiehet kuin Stan Laurel (näyttelijä ja koomikko, kuoli 1965), Groucho Marx (näyttelijä, kuoli 1977), Charles de Gaulle (Ranskan presidentti, kuoli 1970) ja Rudolf Koivu (piirtäjä ja taidemaalari, kuoli jo 1946).

Labazanovilla on yli 20 lastenlasta ja lastenlastenlasta. Nykyisen Guinnessin ennätysten kirjan mukaan maailman vanhin ihminen on amerikkalainen nainen Edna Parker. Hänellä on ikää 115 vuotta. Viime kesänä juhliittiin maailman vanhimpana miehenä pidettyä japanilaismiestä Tomoji Tanabea, joka täytti tuolloin 112 vuotta.

Lautasmalleja - tunteella!

*

Suomessa ravitsemuskeskustelua hallitsee Valtion ravitsemusneuvottelukunnan

(VRN) suosittelen lautasmalli. Lautasmalli on käytännöllinen tapa esittää mitä sellaisen ihmisen pitäisi ottaa lautaselle, joka haluaa ruokailla terveellisesti. VRN:n lautasmalli sopii lapselle, aikuiselle, iäkkäälle, terveelle ja sairaalle. Näin väitetään.

Minun mielestäni olisi eduksi jos yleistyisi ajatus siitä, että on olemassa muitakin mahdollisia lautasmalleja. Kirjoitin mm. näin Kaleva -lehdessä 2.11.2007:

Kunniallinen tapa muuttaa ravitsemussuosituksia olisi suosia useita erilaisia lautasmallivaihtoehtoja, joilla voisi täyttää päivän energiasaannin. Tällöinhän voitaisiin säilyttää vanhakin lautasmalli, mutta tehdä myönnetyksiä hiilihydraattirajoitteisempaan suuntaan. Eri ihmisille löytyisi itselle sopivampi suositus. Lievempi keino olisi säilyttää nykyiset ravitsemussuosituksiset ehkä aavistuksen verran niitä hienosäätäen tulevana vuosina (transrasvat, hiilihydraattien laatu ja määrä). Laajalle väestöpohjalle VRN voisi suunnitella vakiosuosituksen rinnalle erityisryhmille tai muuten halukkaille vaihtoehtoisia ruokavaliomalleja. Näiden mallien mukaantulo perustellaan uusilla tutkimustiedoilla ja havainnoilla sairauksista. Nämä tiedot VRN:llä on jo takataskussa. Vaihtoehtoisten mallien mukaanotto olisi näin helppo perustella menettämättä kasvojaan. Niillä selittyisi jo yksinomaan ihmisten yksilöllinen aineenvaihdunta ja nälänhallinnan säätely. Nykyisissä kansallisissa ravitsemussuosituksissa ei ole tarpeeksi kannustavaa asennetta. Virheiden osoittaminen eri ruokavalioiden on jokseenkin lannistavaa, kun taas hiilihydraattitietoiseen ruokavaliioon kuuluva kannustava asenne motivoi tekemään asiat paremmin.

Haluan jatkaa käytännönläheistä pohdiskeluani esittelemällä kolme lautasmallia suomalaisten käyttöön. Valitse näistä omasi liikuntamääräsi ja elämäntilanteesi mukaan. Olen myös rohkeasti arvioinut kuinka suurelle prosentille suomalaisia kyseinen lautasmalli voisi sopia. Älkää heti vetäkö proteiinipitoista hernettä nenään! Olen itsekkäästi nimennyt yhden lautasmallin omalla nimelläni ja toisen erään Annikan mukaan. (Selitys: Annika on se kuuluisa lääkäri Annika Dahlqvist Ruotsista). En ole suuruudenhullu. Tiedän monen anonyymien (ja nimensäkin maininneen) keskustelijan ehdottaneen samantyylistä lautasmallia. Syy miksi pistän oman nimeni lautasmallin kohdalle on se, että olen rohkeasti esiintynyt omalla nimelläni internetissä (enimmäkseen tässä blogissa, mutta myös lehdissä, keskustelufoorumeilla ja luennoilla) esitellen näitä vaihtoehtoja ravitsemuskeskustelumme. Ja on siinä lautasmallissani sellainen huumorin pilke silmäkulmassa, joka on ihan sitä itseäni.

Koska tätä blogiani luetaan erittäin vilkkaasti, siitä luonnollisesti imetään vaikutteita omaan arkiseen elämään, siitä lainataan välillä pitkiäkin sepustuksia maakuntalehtiin (olen sopinut yhden räikeän kopiointitapauksen, annoin anteeksi), yksittäisiä kappaleita käytetään nettikeskusteluissa tukemaan omaa ajatusmaailmaa. Siinä on oma vaivansa, nolottaakin joskus, kun näkee oman tekstinsä ilman erillistä sopimusta ties' missä paikoissa. Joskus minua kannustetaan, valitettavan usein minua kritisoidaan, mutta olen aivan hirvittävä jääräpää.

Minussa elää sellainen kiltin partiopojan (blogimaailman nestori [maalaisen](#) minusta käyttämä termi) ja narsistisen tiedemiehen yhdistelmä. Haluan parantaa maailmaa ja tehdä tästä maapallosta vähän paremman paikan asua. Olen kerta kaikkiaan aikonut selvittää pienen pulman: lautasmallin mysteerin. Olen sitä mieltä, että ravitsemuksesta vastaavat viranomaisemme eivät enää voi kätkeytyä virka-asemansa taakse ja sanoa, että yksi ja ainut lautasmalli on se ainoa josta voidaan käydä keskustelua Suomessa. Muista vaihtoehtoista Suomessa on tapana joko vaieta tai sitten niitä mustamaalataan ennen kuin niihin edes perehdytään. Olen itse huomannut miten paljon pitempään pystyy puhumaan järkevällä tasolla rasvoja suosivasta ruokavaliosta käyttämällä siitä nimitystä Hys hys - ruokavalio.

Median täytyy lopulta älytä, että Suomessa on muutakin tarjolla kuin pelkkää virallisterveellistä "totuutta". Haluan kollegoilleni, ravitsemusterapeuteille, luoda mahdollisuuksia tehdä mielekästä työtä! Ei enää sellaista pään hakkaamista seinään ja sen yhden ja saman tarjoamista esimerkiksi laihduttajille ja diabeetikoille. Sitä vaihtoehtoa joka toimii niin huonosti, että sitä pitää nälässä noudattaa tai vahvistaa lääkityksellä. On toinenkin tie. Voi syödä itsensä kylläiseksi, saada kaikki tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet ruoasta sekä elää täysipainoista tervettä elämää niin kauan kuin sitä riittää. Miettikää, pohtikaa, onko tässä jotakin järkeä?

3. sija: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lautasmalli (sopii arviolta 25% suomalaisista, enimmäkseen sellaisille jotka liikkuvat erittäin paljon ja ovat perusterveitä)

- Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, tuoreilla ja/tai keitetyillä
- Neljännes perunalla, tummalla pastalla tai riisillä
- Viimeinen neljännes vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla.

2. sija: [Annikan lautasmalli](#) (sopii arviolta 27,5% suomalaisista, erityisesti niille jotka ovat herkkiä hiilihydraateille, niille jotka haluavat laihtua ja diabeetikoille)

En tredjedel grönsaker, en tredjedel med naturligt fett- och protein-mat, och den tredje tredjedelen tom.

- Kolmannes lautasesta täytetään kasviksilla, tuoreilla ja/tai keitetyillä
- Kolmannes luonnollisilla rasva- ja proteiinipitoisilla ruoka-aineilla
- Viimeinen kolmannes jätetään tyhjäksi!

1. sija: Christerin lautasmalli (sopii arviolta 47,5% suomalaisista, erityisesti tavallisille suomalaisille jotka liikkuvat varsin vähän ja pitävät arvossa terveellistä elämää ja ruokaa)

- Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, tuoreilla ja/tai keitetyillä
- Neljännes normaalisrasvaisella kalalla, lihalla, kanalla, tai palkokasveilla
- Viimeinen neljännes arkipäivisin kasviksilla, tuoreilla ja/tai keitetyillä. Pyhäpäivinä viimeinen neljännes täytetään perunalla, tummalla pastalla tai riisillä

Jätin tahallani pois malleistani ruokaleivät, -juomat ja jälkiruoat sekä välipalat. Puhutaan nyt ensiksi pelkästään tuosta ruokalautasen sisällöstä.

Kommentteja saa tietenkin tulla tähän blogiin.

HUOMIO! Tätä ajatusta lautasmalleista EI SAA ilman lupaa levittää muualle mediaan! Haluan pitää keskustelun toistaiseksi vain tässä omassa blogissani. Tulen raportoimaan täällä blogissani jokaisesta mahdollisesta tämän tekstini maininnasta ja käyttämään rikettä maksimaalisesti hyödyksi propagandakoneistossani. Ilmoittakaa heti jos tätä kirjoitusta ilman lupaa näytetään ja tästä käydään keskustelua mediassa! Jokaisesta oikeaksi osoittautuneesta vihjeestä seuraa löytöpalkkiona suuri yllätyslähjä (ilmoituksenne yhteydessä tarvitsen osoitetietonne!).

Tekstiäni on ilman lupaa nähty täällä:

{lähde, tapahtumahetki} - {ilmoittajan nimi, mikäli ei ole tätä erikseen kieltänyt}

Ritva sanoi...

Minun lautasmallini on sama kuin Christerillä. Aika hyvä myös tuo Annikan lautasmalli. En voi käsittää miksi ravitsemusneuvottelukunnan lautasmalli on esillä joukkoruokailussa, koulumaailmassa ja vanhusten palvelutaloissakin sitä käytetään. Niissähän paikoissa nimenomaan pitäisi käyttää joko Christerin tai Annikan ruokavaliomalleja.

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 4:35:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoinen kommentti tuli Ritvalta. Seurataan tilanteen kehittymistä Suomessa.

Pitäkää huoli terveydestänne! Se on aarre vailla vertaa. Kun sen menettää, tietää mitä arvokasta joskus on omistanut.

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 4:49:00 PM

Ville sanoi...

Minulla taas mikä tahansa näistä lautasmalleista toisi huomattavaa parannusta ruokavaliioon.

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 9:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Niinhan se Ville monen kohdalla onkin, että pronssisijalle yltänyt VRN:n lautasmalli olisi hyvä sekin jos sitä noudatettaisiin. Vaatii kuitenkin minun mielestäni sen liikuntapanostuksen, aivan kuten suositustekstissä mainitaankin. En äkkiseltään muista miten kova olit liikkumaan, Ville?

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 10:23:00 PM

jakke sanoi...

Eli sinun mallissasi 75 prossaa on kasviksia. Loput normilihaa. Njoo, omassani on 50-50.

Yhden lautasen mallin etu on sen yksinkertaisuus. Jos ihmisille jätetään liiaksi vaihtoehtoja, niin he eivät noudata mitään niistä. Liian monimutkaista. Ja jatkavat omalla lautasmallillaan, jossa ei ole vihanneksia ja rasvaista lihaa huomattavasti yli energiantarpeen.

Mutta kyllä sinä tämän tiedät. Haluat vain lanseerata sopivan raflaavasti omaa malliasi. Vassokuu vain, eivät valtion elimet mitenkään kaikkietäviä ole ja ehkä sinunkin panoksesi hiukan hidastaa terveysfasistien toimintaa.

Kieltosi oli muuten suunnattoman huvittava. Voipi olla, että tulen käyttämään sitä. Referenssinä, sitaattioikeuden puitteissa. Ideanhan käyttöä et voi estää. Mutta älä huoli, minä en tiedä ihmisten ravitsemuksesta mitään. Ainoastaan koirien :D

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 10:57:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep Jakke huomasit heti mistä on kyse. Oman yksinkertaisen mallini tarjoamista näkyvällä tavalla.

Kiva kun pidit siitä kun otan kaiken propagandahyödyn irti tempauksistani. Jotkut saattaisivat kateellisina pitää tätäkin puuhasteluani ylimitoitettuna.

sunnuntai, toukokuu 04, 2008 11:15:00 PM

Ville sanoi...

Christer kirjoitti: "En äkkiseltään muista miten kova olit liikkumaan, Ville?"

No sinun luokituksessasi liikun melko paljon, joten tuo VRN:n lautasmalli voisi sopia mulle, kuten varmaan suurimmalle osalle maapallon väestöstä. Ehkä kokeilen silti noita muitakin malleja tässä.

maanantai, toukokuu 05, 2008 1:22:00 AM

Anonyymi sanoi...

Pysähdyin oikein miettimään noita lautasmalleja ja niiden eroja omalla kohdallani. Ja on pakko todeta, ettei tuo malli 1 ole toiminut minulla enää aikoihin. Jos söisin noin, painoni nousisi koko ajan. Nuorempana se vielä jotenkin meni, kun liikkui enemmän (hölkkää 1200 - 1500 km vuositasolla), mutta iän karttuessa ja juoksulenkkien lyhetessä (esim juuri nyt 300 km vuoden alusta + kuntosali kerran viikossa ja 2 venyttelytuokiota / vk) ei kerta kaikkiaan voi syödä VRN:N mallin mukaan. Silloinkin kun syö perunoita tai riisiä (kerran, pari viikossa), niitä on paremminkin oltava vain syövinään; sanoisin että 1/8 lautasta korkeintaan. Siis vain kuin malliksi lautaselle. Muuten on puputettava vihanneksia ja salaattia - pääosa lautasesta on oltava sitä lajia. Lihaa tai kalaa voi olla sitten se yksi neljännes, mieluummin nippa nappa.

Minulla siis on käytössä Lautasmalli, joka sijoittuu jonnekin Annikan ja Kristerin välimaastoon. Sillä saan painon pidettyä kurissa. Mutta kyllä sitä on koko ajan kontrolloitava ja seurattava, ihan päivittäin. Punnitus kuuluu aamurutiineihin. Jos on noususuunta jo toisena tai komantena aamuna, se on pidettävä mielessä. Ei se loppujen lopuksi niin vaikeaa ole. Mielihyvää ja palkitsevaa on, kun pysyy sutjakkaana. Ja vihannespainotteiseen ruokavalioon tottuu, ettei muuten oikeastaan osaisikaan syödä.

- Tuula -

maanantai, toukokuu 05, 2008 7:50:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hei Tuula. Annikan ja minun välimaastossa on turvallista olla. Sieltä voit hakea jatkoa omille hyvin hallinnassa oleville ruokailutottumuksillesi.

Tsemppiä!

maanantai, toukokuu 05, 2008 10:17:00 PM