

Christerin ravintouutisia numero 33, kesä-heinäkuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Tämä on lähes 100-sivuinen kooste kesä-heinäkuun mielenkiintoisimmista ravitsemukseen liittyvistä aiheista. Christerin ravintouutisia on julkaistu kohta kolmen vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä:
<http://ravintokirja.fi/>

HUOMIO

Jos Luoja suo ja mitään viime hetken ongelmia ei ilmaannu, esitetään A-studiossa keskiviikkona 6.8.2008 klo 21.05 ajankohtaisohjelma Pohjois-Karjala-projektista. Ohjelmassa esiintyvät mm. pääjohtaja Pekka Puska, johtaja Mikael Fogelholm, rasvasodan synnyttäjä Kari Salminen, tutkija Erkki Vartiainen ja ravintovalmentaja Christer Sundqvist. Jälkimmäiseltä saattaa tulla kehoitus syödä voita ja välttää kaikenlaisia kevyttuotteita. Hän saattaa myös pitää projektia hieman kyseenalaisena monilta osin. Teidän pitää varmaan virittää itsenne katseluasentoon tulevana keskiviikkona ja pistää meille kaikille sitten palautetta!

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 33, kesä-heinäkuu 2008.....	1
Johdanto	2
Terminaattorin mitta täyttyi - transrasvat lähtevät!.....	3
Lisäainepelko aiheeton sanoo Evira.....	4
Vanha mehumaija joutaa eläkkeelle	7
Vesidieetti ei toiminut.....	9
Maito on hyödyllistä urheilijan lihaksille	10
Otатko pesupulveria kahviin?.....	12
Reissuun tai mökille.....	13
Voi takaisin pöydälle!	16
Hys hys -ruokavalio tehokkain tapa laihduttaa	18
Tervetuloa rasvahysterian syntysijoille.....	29
Juotko sinäkin dinosaurusten virtsaa?.....	35
Doping- ja lääkeaineita myydään Suomessa järjestäytyneen rikollisuuden kautta.....	38
Sukukalleudet vaarassa pyöräillessä	40
Dementiahiihto testattu Englannissa	41
Missä suomalaistuotteessa on eniten moderneja E-vitamiineja?	43
Söimme viime vuonna enemmän lihaa ja kasviksia	47
Palmuöljyn tuotanto aiheuttaa metsäkatoa.....	49
Geenidoping on valtavan iso ongelma	50
HDL pitää muistin virkeänä.....	53
Syöpä ja hiilihydraatit	54
Vesi on paras janojuoma	56
Ei enää nälkää tasaisella ateriarytmillä	57

Liikunta polttaa rasvaa erityisesti naisilla.....	61
Pekka Puska eroaa.....	63
Älä masennu - voit saada sokeritaudin!	66
Kylmäpuristettu rypsiöljy on terveellistä.....	67
Maitorasvan haitallisuus - kummallinen uskomus.....	69
Sokeria sokeritautiselle	72
Liiku kihti pois.....	78
Keskustelua kaljuuntumisesta	78
Hiihtäjän astma	80
Suomalaiset syövät liian vähän.....	82
Ei enää nälkää energiavajeen hallinnan avulla!	83
Älä usko kaikkea mitä luet!	88
Kauheaa tietoa laihtuksesta.....	89
Proteiini pitää nälän parhaiten poissa.....	91
Suosittujen mukaan eläminen	93
Luomumaito on terveellistä	95
Välimeren ruokavaliolla voi vähentää riskiä sairastua sokeritautiin	97

Johdanto

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



**FORUM
DATORUM**

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

urheilua!”



KESKO



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



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 4.8.2008 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

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

Terminaattorin mitta täyttyi - transrasvat lähtevät!



Terminaattori (nykyinen Kalifornian kuvernööri Arnold Schwarzenegger) on päättänyt tuhota Kaliforniasta nuo iljettävät tappajat vailla vertaa: teolliset transrasvat. "Iso-Araska" tietää kehonrakennusta harrastaneena, että ruoan kanssa ei leikitä. Nyt hän on päättänyt seurata New Yorkin ja lilliputtimaa Tanskan esimerkkiä ja lukea sellaiset madonluvut elintarviketeollisuudelle, että se ei teknotransseja enää näe

kuin villeimmissä unissaan.

Arnold on nujertanut monta vastustajaa. Iloisen Terminatortervehdyksen "Hasta la vista, baby" myötä selostettakoon, että teolliset transrasvahapot lisäävät sydäntautien ja syöpien riskiä, kun taas luonnolliset transrasvat (esimerkiksi voissa) vähentävät niitä. Arnold tuhoaa Kaliforniasta nämä tuotteet: osittain kovetettua rasvaa sisältävät makeiset, keinotekoiset leipomotuotteet ja uppopaistetut ruoat. Lihasta ja maidosta saatavia luonnollisia transrasvoja (mm. konjugoidut linolihapot) Arnold pitää parhaimpina ystävinään ja niihin hän ei koske.

Suomen tilanteesta Arnold on huolissaan ja hän saattaa tulla tänne riehumaan jos teollisuudessa ei meno muutu. Transrasvojen saannin arvellaan maassamme olevan lähes WHO:n suositusten mukainen ja täällä ollaan edelleen Pohjois-Karjala projektin lumoissa sen verran tiukasti, että ollaan äärettömän huolissaan kovia kokeneen väestömme tyydyttyneen rasvan (eläinrasvat, voi, kookos) "liiallisesta" saannista. Arnoldin vierailua peläten, Suomessa teollisuus on vapaaehtoisesti vähentänyt transrasvojen määrää elintarvikkeissa.

Rauhoittukaa, Arnold Schwarzenegger ei tietääkseni ole tulossa Suomeen! Tuottamani suuren pettymyksen voimme kuitenkin kääntää iloiseksi asiaksi hyvin yksinkertaisesti: Syödään tästä lähtien vain luonnollisia rasvalähteitä. Eläin- ja kasvikunnan lähteet nautitaan käsittelemättömässä muodossa. Siitä iso-Arskakin pitää.

Otamme pitkän askeleen kohti Kalifornian terveempää tulevaisuutta, toteaa Schwarzenegger lopuksi tästä teolliset transrasvat kieltävästä laista.

Lähde: Verkkouutiset, 26.7.2008

[Lisäainepelko aiheeton sanoo Evira](#)



Elintarviketurvallisuusvirasto Evira haluaa lieventää ruoan lisäaineisiin liittyvää pelkoa. Miksi lisäaineita käytetään, ja tarvitseeko niitä pelätä?

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä luetellaan usein monia E-kirjaimella alkavia kirjainkoodeja, jotka kertovat, mitä lisäaineita tuotteeseen on lisätty. Lisäaineita on käytetty jo useiden vuosisatojen ajan, mutta kuluttajat suhtautuvat niihin silti epäluuloisesti.

Useimmissa elintarvikkeissa on nykyään jonkinlaisia lisäaineita. Etenkin teollisesti valmistetuissa elintarvikkeissa lisäaineita tarvitaan ruokien säilyvyyden takaamiseksi, sillä niillä estetään ruokamyrkytysbakteerien lisääntyminen. Lisäaineita käytetään paljon myös kevyttuotteissa. Kun sokerin ja rasvan määrää vähennetään, käytetään lisäaineita, joilla tuotteen rakenne ja ulkonäkö saadaan pysymään hyvinä, kertoo Eviran ylitarkastaja Taina Rautio.

Lisäaineet ovat kemiallisia yhdisteitä, joista osa on synteettisiä ja osa puolestaan peräisin luonnosta. Rautio vakuuttaa, että kemiallisia koodinimiä ei tarvitse pelätä, vaikka niitä ei osaisikaan tulkita.

Lisäaineiden käyttö on kasvanut viimeisten 30-40 vuoden aikana teollisen elintarviketuotannon lisääntymisen myötä. Mitä pidemmälle elintarviketuote on jalostettu, sitä enemmän siinä on lisäaineita. Lisäaineet eivät kuitenkaan ole ruokamaailmassa uusi tulokas, sillä niitä on käytetty jo useiden vuosisatojen ajan. Esimerkiksi viinien valmistuksessa käytetään rikkidioksidia säilyvyyden vuoksi, ja kotitalouksien leivonnassa taikinoihin lisätään leivinjauhetta, Rautio huomauttaa.

Elintarvikkeisiin lisättäviä lisäaineita valvotaan tiukasti. Niiden turvallisuus arvioidaan tarkkaan, ja mahdolliset lyhytaikaiset haitalliset vaikutukset selvitetään aina. Pidempien tutkimusten avulla seurataan lisäksi sitä, aiheutuuko aineista pidempään käytettäessä haittaa, tai vaikuttavatko ne ihmisten perimään. Elintarvikesäädösten mukaan tuotteissa käytetyt lisäaineet pitää aina ilmoittaa pakkausmerkinnöissä sekä ryhmänimellä että lisäaineen omalla nimellä tai sen E-koodilla. Lisäainemääräykset ovat nykyään samat kaikissa EU-maissa, Eviran ylitarkastaja Taina Rautio kertoo.

Tarkka valvonta ei kuitenkaan ole poistanut kaikkien kuluttajien epäluuloja lisäaineita kohtaan. Monet elintarviketuotantajat ovatkin pyrkineet korvaamaan ns. puhtaat lisäaineet erilaisilla bakteeriviljelmillä, jotka tuottavat lisäaineita. Pakkausmerkinnöissä ne ilmoitetaan usein hapatteena tai bakteeriviljelmän nimellä. Elintarviketuotantajat ovat siirtyneet käyttämään myös entsyymejä, jotka muokkaavat ruoan rakennetta samalla tavalla kuin lisäaineetkin. Kuluttajat eivät kuitenkaan saa tietoa käytetyistä entsyymeistä, sillä niitä ei pääsääntöisesti ilmoiteta pakkausmerkinnöissä, Rautio sanoo.

Lisäaineallergia on hyvin harvinaista, koska lisäaineiden puhtaudelle on asetettu tiukat vaatimukset. Entsyymeihin saattaa kuitenkin tietyissä tapauksissa liittyä yliherkkyytsvaara.

Artikkelin on tuottanut Elintarviketurvallisuusvirasto.

Lähde: Deskin uutistiedote toimittajille, 23.7.2008

Kommentit

10 v sitten opin jo... sanoi...

Niinhän ne sanoo virkansa puolesta aina, kun sinne jotain haittoja ilmoittaa. 10 v sitten ilmoitin ja vastaukseksi sain, että arominvahventeista tulee migreeniä ja tuleehan siitä muillekin, mutta kun se onkin lääkeainetta: glutamiinihappohydrokloridia, joka on vaikuttava aine lääkkeessä Hypochylin. Ja siihen sain vastaukseksi, että on ne niin hyvin tutkittu... Moni saa kipulääkkeistä mahansa sököksi, koska ne estävät paranemista ja varsinkin jos niissä on natriumlauryylisulfaattia, jotkut saavat helposti limakalvoille aftoja. Kaikkein hirveintä on se, että niissä apteekkituotteissa voi olla muuntogeenisiä aineksia... Eivät osanneet sanoa apteekissa, missä on ja missä ei, joten parempi uskoa omaa päätä ja mahaakin...

Tuntoaisti kannattaa säilyttää, jos sellainen on tallella vielä. Niin joo, Evira "valvoo" kaupan tuotteista, mutta teki sellaisen systeemin, että eivät pysty selvittämään edes sitä jätejuustomössöjuttua...:-)

Ei ole pakko syödä sellaista mitä tulee kipeeksi?

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 4:56:00 PM

Joku raja jossakin sanoi...

No, myöhemmin sitten ostin neurologian oppikirjan ja tässä siitä lainattu lause, vuodelta 1996: Neurologia, kirjoittanut Palo, Jokelainen, Kaste, Teräväinen, Waltimo. Sivulla 180 lukee:

"Kemiallisiin aineisiin tai niiden poisjättöön liittyvä päänsärky:

Päänsärkyä aiheuttavia aineita ovat alkoholi, angina pectorisken hoitoon käytetty nitroglyseriini,

lihan punavärin säilyttämiseen käytetty nitriitti,
säilöntäaineena käytetty natriumglutamaatti,
lyijybensiini
ja hiilitetrakloridi... jne."

Natriumglutamaatti on kuitenkin arominvahvenne eikä paranna millään tavalla säilyvyyttä, mutta se tavallaan vähentää ravintoarvoa, sillä niissä tuotteissa, missä sitä käytetään, on suhteessa vähemmän proteiinia, kuin niissä, missä ei käytetä, eikä sitä voi nähdä muuta kuin tuoteselosteesta. Kuinka moni noita vertailee, kun luulee saavansa tarpeeksi proteiinia eikä saakaan? Mutta luin v 2000 Kaari-lehdestä tällaista:

"... P-L Penttilä kehitti lisäaineiden valvontaprojektin arviointimenetelmiä ja yhdisti aikaisempia tietolähteitä niin, että lisäaineiden saannista pystyttiin luomaan kattava kuva, joka varmasti täytti EU:n toiveet."

Sitten aloinkin valvomaan itse omia ja perheeni sapuskoja:-D

torstai, heinäkuu 24, 2008 10:34:00 AM

M.O.T. sanoi...

Niin, enkä ole ainoa, joka saa samanlaisen kohtelun. Elinkautislääkitys mahdollisimman nuorelle tuottaa parhaiten ja sille ei voi mitään, kun patenttisuoja-aika ratkaisee kaikki asiat. Mut eihän sitä lapset tiedä eikä nykyään enää vanhemmatkaan :-)

Siksi minulla on jopa velvollisuus tuoda asia esille. Niin moni kärsii turhaan lapsettomuudesta... Siis eihän keskenmenojenkaan syytä tutki kukaan!

torstai, heinäkuu 24, 2008 1:29:00 PM

Paulatäti sanoi...

Mitä muuta kuvittelitkaan?

Antibioottijäämistä ei puhuta enää ollenkaan, luomukanaa ei ole kaupassa myytävänä ja luomukerma on pilattu samalla aineella, mitä oli peräruiskesuspensiossa vielä vähän aikaa sitten...? Ei tarvi kovin kummonen maalaisjärki olla huomatakseen tuon yhtälön.

Laitan linkkiin sen vastauksen, minkä sain verkkolehteen, kun esitin kysymyksen Lääkelaitoksen palautelaatikkoon. Ole hyvä vaan ja jatka siitä!

http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=tab00156

J.K. Lapsettomuuskin loppuu monesti myrkyttömällä (mutta siis ei luomusokeria eikä luomukermaa!), mutta eihän nuo pilleribusinekset tykkää siitä... Mut siitä tein oman jutun sivuilleni. Ihmeellistä, mutta täysin loogista tältä pohjalta, ettei sitä saa kertoa noissa keskusteluissa...

torstai, heinäkuu 24, 2008 1:49:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Oho! Täällähän on vilkas kommentointi käynnissä. Nämä lisäaine-asiat ovat mielenkiintoisia. Kirjoitan niistä piakkoin lisää.

perjantai, heinäkuu 25, 2008 10:36:00 AM

Maxime sanoi...

Lapsettomuus saattaa johtua myös yksinkertaisesti siitä että yritetään sitä jälkikasvua hankkia sitten kun on ne talot ja tavarat. Itselleni synnytyslääkäri kertoi että optimaalinen ikä hankkia lapsia on 19-25. Nykyään keskimääräinen ensisynnyttäjä taitaa olla 29-vuotias. Turha niitä lisäaineita on ihan joka asiasta syyttää.

keskiviikko, heinäkuu 30, 2008 2:58:00 PM

Vanha mehumaija joutaa eläkkeelle

**

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) tutkijat ovat arvioineet elintarvikkeiden sisältämän alumiinin turvallisuutta ja määrittäneet alumiinin siedettäväksi viikkosaanniksi yhden milligramman alumiinia painokiloa kohti. Asiantuntija-arvioiden mukaan alumiinin saanti voi ylittää tämän raja-arvon huomattavalla osalla Euroopan väestöä.

Väestön tärkein alumiinialtistuksen lähde on ruokavalio. Yksittäisten elintarvikkeiden alumiinipitoisuus vaihtelee huomattavasti. Elintarvikkeiden sisältämä alumiini on peräisin luonnosta, alumiinia sisältävistä lisäaineista (E-koodit kummittelevat taas!) sekä elintarvikkeen kanssa kosketuksissa olevista materiaaleista, kuten kattiloista, pannuista ja alumiinifoliosta.

Ruokavaliossa alumiinin saantiin vaikuttavat eniten viljat ja viljatuotteet, vihannekset (etenkin sienet, pinaatti, retiisi ja lehtisalaatti), juomat (etenkin tee ja kaakao) ja jotkut soijapohjaiset äidinmaidonkorvikkeet. Juomavesi ei ole merkittävä alumiinin lähde. Lääkkeet ja alumiiniyhdisteitä sisältävät kuluttajatuotteet voivat lisätä alumiinin saantia.

On todettu alumiinin aiheuttavan haittavaikutuksia eläinten hermostolle ja lisääntymisjärjestelmille.

Alumiinin kokonaissaantia elintarvikkeista arvioitiin Hollannissa, Ranskassa, Isossa-Britanniassa ja Ruotsissa tehtyjen tutkimusten avulla. Lautakunta totesi merkittäviä eroja henkilöiden elintarvikeperäisessä alumiinialtistuksessa. Aikuisten keskimääräinen viikkosaanti vaihteli 0,2:n ja 1,5 milligramman välillä painokiloa kohti. Lapsilla ja nuorilla maksimisaanti oli 0,7 - 2,3 milligrammaa painokiloa kohti.

Ihmisten ruokavaliotutkimusten rakenteen ja käytettyjen analyysimenetelmien vuoksi alumiinin saantia pystyttiin arvioimaan vain elintarvikkeista yleensä. Eri lähteiden kuten luonnon alumiinin, elintarvikkeiden lisäaineiden sisältämän alumiinin tai folioista, astioista ja välineistä elintarvikkeiden valmistuksen ja säilytyksen aikana vapautuvan alumiinin osuutta ei voitu määrittää.

Alumiini kertyy ihmisen elimistöön ja arvio alumiinin tuhovaikutuksista perustuu useista eri eläintutkimuksista saatuihin tuloksiin, jotka osoittavat ruokavalioon sisältyvien alumiiniyhdisteiden haitalliset vaikutukset kiveksille, sikiölle ja hermoston kehitykselle samoin kuin aikuisen hermostolle. Alumiini on todettu hermomyrkylliseksi dialyysipotilaille, jotka altistuvat kroonisesti suurille alumiinipitoisuuksille. Sillä on myös epäilty olevan yhteys Alzheimerin tautiin ja muihin ihmisten hermostoa rappeuttaviin tauteihin. Käytettävissä olevan tieteellisen tutkimusaineiston valossa lautakunta ei kuitenkaan katsonut elintarvikkeiden sisältämän alumiinin aiheuttavan riskiä sairastua Alzheimerin tautiin.

Suomessa ei ole tehty vastaavanlaista riskinarviointia eikä tutkittu alumiinin saantia. Kuluttajille suositellaan, että alumiinikattiloita ja -mehustimia ei käytetä

happamien ruokien, esimerkiksi marjapohjaisten jälkiruokien ja -kiisseliä tai puurojen valmistamiseen eikä hillonkeittämiseen. Vanha mehumaija joutaa eläkkeelle.

Euroopassa elintarvikkeissa käyttöön hyväksytyjen lisäaineiden joukossa ovat tällä hetkellä seuraavat alumiinia sisältävät lisäaineet:

Väriaineet

E 173 Alumiini

Saa käyttää vain leivosten ja kakkujen koristeluun tarkoitetuissa makeiskuorrutuksissa. Kuluttajalle tätä väriä ei saa sellaisenaan myydä. Myös muut hyväksytyt väriaineet voivat sisältää alumiinia, kun on käytetty näistä valmistettuja alumiinivärilakkoja. Nämä valmistetaan väriaineiden ja alumiinioksidin välisellä reaktiolla vesiliuoksessa.

Muut

E 520 Alumiinisulfaatti

E 521 Alumiininatriumsulfaatti

E 522 Alumiinikaliumsulfaatti

E 523 Alumiinikalsiumsulfaatti

Kiinteyttämisaineita, happamuudensäätöaineita, säilyttää tuotteen väriä.

E 541 Natriumalumiinifosfaatti, hapan

Nostatusaine

E 554 Natriumalumiinisilikaatti

E 555 Kaliumalumiinisilikaatti

E 556 Kalsiumalumiinisilikaatti

E 558 Bentoniitti

E 559 Alumiinisilikaatti (kaoliini)

Paakkuuntumisenestoaineita

E 1452 Alumiinioktenyyliisukkinaattitärkkelys

Otettu lisäaineluetteloon 26.7.2006. Turvallisuusarvio on vuodelta 1997. Paakkuuntumisenestoaine, kun valmistetaan mikrokapseloituja vitamiineja.

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 23.7.2008

Kommentit

Anonyymi sanoi...

"Sillä on myös epäilty olevan yhteys Alzheimerin tautiin"

Ovela puolittuus. Sinänsä totta, mutta olisi rehellistä kertoa, että epäily perustui amyloidiplakeista löytyneeseen alumiiniin, joka sittemmin osoittautui olevan peräisin näytteiden käsittelystä

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 3:18:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Voisiko anonyymi kommentoija selvittää mistä tuossa Alzheimerin ja alumiinin tapauksessa on kyse? Jokin tutkimusviite voisi olla paikallaan. Toimitin uutisen sellaisenaan minulle tulleen uutiskirjeen perusteella. Millään aika ei riitä yllättävienkin virhemahdollisuuksien selvittämiseen. Asia kiinnostaa kovasti.

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 4:31:00 PM

Anonyymi sanoi...

Härifrån tvättas:

<http://tinyurl.com/6a83o7>

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 10:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvin pesty! Kiitos Anonyymi! Kuka nyt 10 vuotta vanhoja tutkimuksia enää muistaisi? Erinomaisen mielenkiintoista.

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 11:17:00 PM

Vesidieetti ei toiminut

####

Runsaaseen vedenjuontiin ja suolan vähentämiseen kehoittanut ihmedieetti johti aivovaurioon ja miljoonakorvauksiin Isossa-Britanniassa. Näin kirjoittaa Aamulehti. Kyseessä on 52-vuotiaan rouva Dawn Pagen tarina, jossa yhdistyy ravintoterapeutin järjettömyys ja potilaan sokea usko mielivaltaiseen ohjeistukseen. Näin tarina eteni hänen miehensä kertomana (tuskin rouva Page enää on siinä kunnossa, että voisi asiansa itse kertoa):

Potilasta kehoitettiin juomaan ylimääräiset 2 litraa vettä päivässä ja vähentämään suolan käyttöä osana puhdistumisdieettiä, jonka tarkoituksena oli estää nesteen kertymistä ja laihtuttaa. Muutama päivä "vesidieetin" aloittamisen jälkeen vuonna 2001 rouva Page alkoi oksentaa ja kärsiä vatsakivuista. Hänen ravintoterapeutinsa kuitenkin vakuutti, että oireet kuuluvat osana puhdistumiseen. Naisen juomaa vesimäärää kehoitettiin jopa nostamaan kolmeen litraan ja vähentämään suolaa entisestään. Suolavajaus aiheutti kuitenkin viikon sisään epileptisen kohtauksen. Nainen kuljetettiin tehohoitoon, mutta aivoihin oli jo syntynyt vaurioita.

Nyt rouva Page kärsii epilepsian lisäksi muistihäiriöistä, keskittymiskyvyn puutteesta, eikä hän pysty puhumaan normaalisti. Ravintoterapeutti on kieltänyt olevansa vastuussa naisen tilasta, mutta oikeus määräsi hänen vakuutusyhtiötään maksamaan korvaukset. Rouva Pagen mies totesi oikeustaistelun olleen vaivan arvoista. Hän toivoi sen saavan ihmisiä kiinnittämään huomiota mahdollisesti vaarallisiin laihdutuskeinoihin ja varomaan niitä.

Lähde: Aamulehti, 22.7.2008

Kommentit

Pekka sanoi...

Lehdissä kyllä puhuttiin *herra* Pagen puhuneen lehdille, en usko että rouva on enää lausunnonantamiskunnossa.

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 1:02:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Pekka korjauksesta! Luin lehtijutut uudestaan. Olet aivan oikeassa. Rouva Pagen aviomies on kertonut asiasta lehdille. Rouva Page on todella huonossa kunnossa.

Älkää liioitelko sen vedenjuonnin kanssa!

Älkää uskoko noihin elimistön puhdistusdieetteihin. Meidän elimistössämme on mielettömän tehokas oma puhdistusjärjestelmä, jota pikemminkin tuollainen dieettisekoilu vakavasti heikentää.

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 1:13:00 PM

Tiedemies sanoi...

Kommentti noihin luokituksiin: Tässä on ###, mikä tarkoittaa "humpuukia", mutta otsikkohan on raudanlujaa asiaa ja täysin totta.

Ensilukemalta siis kuvittelee, että huuhaata olisi tässä se, että vesidieetti ei toimi ja että vain joku marginaalinen porukka kuvittelee näin, että tosiasiasa se toimii!

torstai, heinäkuu 24, 2008 10:04:00 AM

biponainen sanoi...

Minä taas ymmärsin tuon luokituksen niin että ravitsemusterapeutin ohjeistus on huijausta. Siksi tuossa on kolme risuaitaa.

Tämä on muuten hieno sivusto! Ei ole toista samanlaista sivustoa netistä tullut vastaan missä todellinen asiantuntija tarjoaa näin paljon ilmaista tietoa. Minulla on Christerin kirjoittama ravintokirja urheilijoille. Sekin on yllättävän monipuolinen teos.

torstai, heinäkuu 24, 2008 10:14:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Biponainen on vastannut Tiedemiehelle ihan oikein. Kehuista häkellyin.

perjantai, heinäkuu 25, 2008 10:31:00 AM

[Maito on hyödyllistä urheilijan lihaksille](#)

Sain 23.7.2008 etukäteisilmoituksen todella mielenkiintoisesta tutkimuksesta. Brittiläinen liikuntatieteen laitos Northumbrian yliopistossa on jo pitkään tutkinut maidon sopivuutta urheilijalle. Nyt löytyy tarkempaa tietoa siitä miten maito vähentää liikunnan aiheuttamaa lihaskudoksen tuhoutumista.

Liikunta aiheuttaa aina lihaskudoksen pientä tai suurta tuhoa. Tuhovaikutus näkyy niissä pienen pienissä proteiinisäikeissä lihaksen sisällä. Se on luonnollista liikuntaan liittyvää kulumista, jota elimistö korjaa paremmaksi levon aikana ("lihas kasvaa levossa"). Kovan liikuntasuorituksen jälkeen lihakset voivat jopa useita päiviä olla heikommassa kunnossa, lihasten sisäiset entsyymitasot kohoavat ja voidaan todeta liikunnan jälkeen

viiveellä syntyneitä lihasten kiputilaa (DOMS, delayed-onset muscle soreness).

Maidon proteiini- ja hiilihydraattikoostumus on ihanteellinen lihaksille.

Tutkimuksissa maidon nauttiminen palautumisjuomana vähensi harjoittelun jälkeistä lihasten kiputilaa (ei tilastollisesti merkittävä johtuen pienestä ryhmäkoosta) ja edisti lihasten palautumista (tilastollisesti merkittävä). Neljälle ryhmälle, jossa oli kussakin 6 vapaaehtoista tervettä miestä, annettiin joko vettä (kontrolliryhmä), hiilihydraattipitoista urheilujuomaa, maitopohjaista hiilihydraatti-proteiini palautumisjuomaa tai pelkkää maitoa. Osanottajille tehtiin tavanomaisia lihasten suorituskykyä mittaavia testejä treenipäivänä. Lihaksia rasittavan treenin jälkeen heiltä mitattiin erilaisia lihasentsyymitasoja ja pyydettiin arvioimaan lihaksen kiputilaa. Mittaukset tehtiin 24 ja 48 tuntia liikuntasuorituksen jälkeen.

Viiveellä syntyneen lihasten kiputilan (DOMS) suhteen ei ollut tilastollista eroa ryhmien välillä kumpanakaan mittausajankohtana. Sen sijaan pelkällä maidolla saavutettiin tilastollisesti parempi vääntövoima lihastyössä kuin pelkällä urheilujuomalla. Kovempi vääntö ei kuitenkaan aiheuttanut enempää lihaskipua. Sekä maito että maitopohjaista palautumisjuomaa litkineessä ryhmässä edistettiin lihasten entsyymitasojen palautumista normaalitilaan tehokkaammin kuin pelkkää vettä tai urheilujuomaa nauttineessa ryhmässä.

Tutkijoiden mukaan kuntosaliurheilijalle sopii erinomaisesti pelkkä maito tai maitopohjainen palautumisjuoma. Tutkimus ilmestyy elokuussa soveltavan fysiologian ja ravitsemusmetabolian kansainvälisessä julkaisussa.

Lähde: Cockburn E, Hayes PR, French DN, Stevenson E, St Clair Gibson A. Acute milk-based protein-CHO supplementation attenuates exercise-induced muscle damage. Appl Physiol Nutr Metab 33 (4): 775-783, 2008

Kommentit

Sami Uusitalo sanoi...

Muistan lapsuuden sankarini Lasse Virenin ihmetelleen valmentajalleen Rolf Haikkolalle "Kato ne juovat kaikki vettä" Lasse itse joi maitoa. Ehkä maito (punainen) olisi paikallaan ja juoksu kulkisi... mene ja tiedä.

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 1:12:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä Lasse! Hyvä Sami!

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 1:14:00 PM

lihaa, munia, maitoa luomuna! sanoi...

Munkin mielestä maito täytyy olla sitä rasvaisempaa ja nykyään gm-rehujen aikakaudella tietysti luomua. Niissä D-vitamiinoiduissa maitotuotteissa voi olla sellaisia aineksia, mitä ihmisen elimistö hylkii, mutta eihän sitä kukaan ennakkoon voi tietää, mitä elämä tuo tullessaan...

Maidossa on hyvää proteiinia, mutta kun sen joutuu jättämään pois, saattaa tulla anemia pelkästään siksi, että uusia punasoluja ei hiilareista ja rasvasta eikä raudastakaan muodostu. Niin, kertokaa ihmeessä mitä proteiinia kannattaa syödä - kaikki ovat jo kokeilleet ne patukat ja jauheet ym ja ne ovat vaan pahentaneet vaivoja... Parantavia lääkkeitä kun ei ole. On ainoastaan solusalpaajat ja kortisoni, mitkä estävät elimistöä hylkimästä vieraita aineita. Se sietoraja on ylitetty jo aikoja sitten... En voi vastata tuonne kysyjille:-)

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 3:14:00 PM

Anonyymi sanoi...

Rankan aamuisen punttialitreinin jälkeen kunnon liharuoka ja tummaa riisiä tai makaronia, maitoa, vähän vihanneksia. Päivällä vähän omenaa tms. Ja illalla litra Play-maitokaakaota kiristettynä 0,35 l 40% votkalla, niin palautuminen ja yöuni on taattu.

Ja samaa rataa vähähiilihydraattisesti eteenpäin.

T: Jape

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 5:57:00 PM

jt sanoi...

Ei se maitokaan mikään ihmejuoma ole. Tärkeintä on treenata!

torstai, heinäkuu 24, 2008 7:52:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Lihaa, munia, maitoa luomuna! puhuu asiaa.

Jape on löytänyt hyvän palautumisaterian lähteille. Tuota votkan käyttöä hieman tietysti itse vierastan :-)

JT palauttaa meidät maan pinnalle: Treenata pitää jos meinaa lihasmassaa lisätä.

perjantai, heinäkuu 25, 2008 10:28:00 AM

Otatko pesupulveria kahviin?



Kuulutko niihin jotka pistävät kermaa kahviin? Hyvä. Muistakin käyttää **aitoa kermaa**. Älä käytä kevytkermaa äläkä missään nimessä pilaa kahviasi käteväällä valkaisupulverilla. Se saattaa sopia vaatteiden valkopesuun, mutta kahvikuppiisi se ei kuulu. Automaateista saatava kahvi "kerma" sisältää tavallisesti tätä pesuainetta. Automaateista kannattaakin ottaa kahvi mustana ainakin mikäli on uskomista allaolevaan selvitykseen.

Aina yhtä valppasti kuluttaja-asioita seuraava Svenska Dagbladetin toimittaja Henrik Ennart on taas ollut esillä. Nyt hän on selvittänyt mitä kermankorvikkeita ruotsalaiset pistävät kahviinsa.

Kävi ilmi, että kahviautomaateista saatava kermankorvike on varsinaista pesuainetta! Lähes 40 vuotta sitten luontoaktivisti Björn Gillberg aiheutti melkoisen kohun pesemällä paitansa Coffee Mate -nimisessä kermankorvikkeessa. Puhdasta tuli! Samaa pesupulveria saa edelleenkin kahviautomaateista!

Johtaja Louise Ungerth (Konsumentföreningen i Stockholm) päätti selvittää mitä työpaikan kahviautomaatista saatava "kerma" sisälsi. Hän otti yhteyttä Selecta -nimiseen yritykseen ja sai sieltä tietää mitä heidän käyttämänsä "kerma" sisälsi.

Selectan "kerma" ei ole kermaa nähnytkään. He käyttävät erityistä whitener valkaisupulveria. Siinä on pääasiassa maissista, vehnästä tai perunasta valmistettua glukoosisiirappia, kovetettuja kasvirasvoja ja kemikaaleja. Selectan pesupulverin ainesosaluettelo on seuraavanlainen:

- glukoosisiirappia
- kovetettuja kasvirasvoja
- maitoproteeiniä
- stabilointiaine E340 (kaliumfosfaattia)
- emulgointiaine E471 (rasvahappojen mono- ja diglyseridit)
- emulgointiaine E472c (mono- ja diglyseridien sitruunahappoesterit)
- paakkuuntumisenestoaine E341 (kalsiumfosfaattia)
- väriaine E160a (karoteenit, beetakaroteeni)

Luontoaktivisti Björn Gillberg naurahtaa ilkkurisesti kun hän saa tietää mitä kahviautomaateista saa juodakseen. Samaa pesuainetta millä hän pesi paitansa 37 vuotta sitten. Tämä on ihan tavallista kemiaa. Otetaan glukoosisiirappia ja erittäin halpaa kasvirasvaa. Jälkimmäistä ainetta tuodaan isoissa tankeissa ja on epämiellyttävän hajuista harmaata massaa. Ei sitä kukaan suostuisi syömään sellaisenaan, joten siihen lisätään väriaineita ja kyseenalaisia kemikaaleja.

Nyt ei pidä syyttää vain Selectaa tämän pulverin käytöstä. Periaatteessa kaikista kahviautomaateista saa samanlaista pulveria. Mieti tätä kun seuraavan kerran juot kahvia automaatista. Ehkä juot kahvisi mustana tai säilytät aitoa kermaa työpaikkasi jääkaapissa?

Lisäys 22.7.2008: Ihan äsken tuli Selecta OY:n selvitys kahviautomaattiensa maidoista ja kermankorvikkeista. Olen kiittänyt Selectaa yhteistyöstä. Pistän osan vastauksesta tähän. Ihmetelkää ja kommentoikaa lisää!

Kahviautomaateissamme käytetään automaatista riippuen nestemäistä maitoa, cappuccino topping vaahtojauhetta tai whiteneria, joka on kasvirasvapohjainen maidonvastike eli kasvirasvasekoite.

Selecta Toppofino toppingin ainekset ovat:

Glukoosisiirappi, kovetettu kasvirasva, rasvaton maitojauhe, maitoproteiini, stabilointiaine E340, emulgointiaineet E471, 472, paakkuuntumisenestoaine E341, väri E160c.

Selecta Whitenerin ainekset ovat:

Glukoosisiirappi, kovetettu kasvirasva, maitoproteiini, stabilointiaine E340, E452, emulgaattori E471, paakkuuntumisenestoaine E341, väri E150.

Caprimo whitenerin ainekset ovat:

Glukoosisiirappi, kasvirasva, maitoproteiini, happamuudensäätöaineet (E340 ja E452), emulgaattori (E471), paakkuuntumisenestoaine (E341)

Lopuksi vielä pesupulverimainos:

Reissuun tai mökille



Completa coffee whitener on jauhe, jota käytetään kahviin maidon sijasta tai halutessa myös ruoanvalmistukseen. Se liukenee hyvin ja maku on mieto. Jauhe on pakattu 200 g:n lasipurkkiin, jossa on annostelua helpottava kansi.

Lähde: Svenska Dagbladet, 20.7.2008

Kommentit

Reijo sanoi...

Aika hurja juttu! Tätä minä olenkin pohtinut aiemmin. Mitä "kermaa" siinä automaattikahvissa onkaan? Hyvä kun kerroit! Olisiko niin että automaattia ei tarvitse huoltaa/pestä niin usein jos käytetään tuollaista pulveria? Terveellistä se tuskin on.

maanantai, heinäkuu 21, 2008 12:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Reijo, lähetin Selectaan kyselyn:

Minua kiinnostaa tietää mikä on automaattienne kahvikerman koostumus? Saisinko sen ainesosaluettelon?

Teen ravitsemuksen alalla valistustyötä ja tarvitsen noita tietoja työssäni.

Terveisin,

Christer Sundqvist
ravintovalmentaja, FT

maanantai, heinäkuu 21, 2008 1:04:00 PM

automaattikahvit mustana sanoi...

Kiitos jutusta!

Luomumaitoa käytän kotona edelleen kahviin, kun ei oikeeta luomukermaa ole olemassa enää. Valio pilasi ruskolevällä sen vasta, mutta maito käy hyvin vielä.

Liika fosfaatti - siis pyykkipulverissakin - on ihan tavallinen lisäaine leivonnaissa ja sulatejuustoissa, mutta pörssissä sillä on suuri merkitys, kun niin moni ihminen kärsii osteoporoosista. Liika fosfaatti aiheuttaa luukatoa, totesi Minna Huttunen vasta väitöksessään, mutta kuka piittää, kun Kela korvaa ne lääkkeet? Varma tulonlähde sijoittajille, sillä eihän tunnollinen potilas koskaan jätä lääkkeitä ottamatta = ostamatta. Eri asia silloin, kun ne joutuu itse maksamaan.

maanantai, heinäkuu 21, 2008 1:13:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Automaattikahvit mustana, kiva kun juttu kelpasi.

maanantai, heinäkuu 21, 2008 1:20:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ruotsissa Selectaa hiillostetaan kovasti. Siellä on vahingossa mainoksiin lipsahtanut, että Selectan automaateista saisi maitoa kahviinsa.

tiistai, heinäkuu 22, 2008 12:05:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ihan äsken tuli Selecta OY:n vastaus. Pistän osan vastauksesta tähän. Ihmetelkää ja kommentoikaa lisää!

Kahviautomaateissamme käytetään automaattista riippuen nestemäistä maitoa, cappuccino topping vaahtojauhetta tai whiteneria, joka on kasvisrasvapohjainen maidonvastike eli kasvirasvasekoite.

Selecta Toppofino toppingin ainekset ovat:

Glukoosisiirappi, kovetettu kasvirasva, rasvaton maitojauhe, maitoproteiini, stabilointiaine E340, emulgointiaineet E471, 472, paakkuuntumisenestoaine E341, väri E160c.

Selecta Whitenerin ainekset ovat:

Glukoosisiirappi, kovetettu kasvirasva, maitoproteiini, stabilointiaine E340, E452, emulgaattori E471, paakkuuntumisenestoaine E341, väri E150.

Caprimo whitenerin ainekset ovat:

Glukoosisiirappi, kasvirasva, maitoproteiini, happamuudensäätöaineet (E340 ja E452), emulgaattori (E471), paakkuuntumisenestoaine (E341)

tiistai, heinäkuu 22, 2008 12:45:00 PM

Osteoporoosia fosfaateista sanoi...

Onpa mukavaa, että viitsit selvittää ja ennen kaikkea kertoa muillekin!

Siis toi E340 on fosfaattia ja liika fosfaatti aiheuttaa osteoporoosia. Ei siis ole mikään pikkuseikka ainakaan silloin, kun kärsii anemiasta - ravinteet ei imeydy. Noita fosfaatteja tosin on niin monia, mut laitan linkin paikalle sen väitöksen, jossa Minna Huttunen kertoo asian hyvin ja suoraan.

tiistai, heinäkuu 22, 2008 3:58:00 PM

Phosporal sanoi...

Fosfaattia TÄYTYY nauttia ennen kapselikamerakuvauksia ym, joten lääkkeenomainen valmiste on kyseessä. Ei saa ottaa (kohdassa vasta-aihe lukee), jos on tulehdusta. Munuaiset kyllä saa pilalle vähemmälläkin ja muillakin menetelmillä...

Kiitos tiedosta!

tiistai, heinäkuu 22, 2008 4:46:00 PM

Reijo sanoi...

Tänään jäi automaattikahvit juomatta kokonaan. Harmitti niin tuo tieto siitä "maidosta". Työpaikalla keskusteltiin pesupulveristasi. Päätettiin juoda kahvi mustana tästä lähtien. Kiitos hyvästä jutusta!

tiistai, heinäkuu 22, 2008 10:48:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Reijo on tehnyt oikein hyvän päätöksen. Kahviautomaatista kannattaa ottaa kahvi mustana. Eihän automaatin kahvi ole synteettistä, eihän?

Tästä pesupulveriasiaista olen saanut lukuisia yhteydenottoja. Kiitos! Kunnia annettakoon kuitenkin toimittaja Henrik Ennartille, joka toi tämän asian esille äskettäin Ruotsissa. Oma äidinkieleni on ruotsi ja tykkään seurata Ruotsin rennompaa ravitsemuskeskustelua.

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 9:45:00 AM

Paulatäti sanoi...

Hei!!!!

Olisiko mahdollista, että kysyisit kyseiseltä Henrikiltä sellaisesta aineesta, kuin E 1519, bentsyylialkoholi - en käytä, mutta tietääkö edes pienten lasten vanhemmat, että se aiheuttaa joillekin epilepsiaa?

Jään odottamaan. Ymmärrän kyllä ruotsia, mutta en sillä mitään kysele ;-)

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 12:27:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Paulatäti, onko sinulla mitään sitä vastaan, että kypsyttelen ensin tuota aihetta (E 1519) vähän aikaa ja kyselen vasta sitten?

Anna vaikka privaattipostissa joitakin tutkimusviitteitä epilepsian ja E 1519 yhteyksistä!

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 1:40:00 PM

hrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr sanoi...

Juu, olen itse pyörtnyt niin pienestä annoksesta ja ihan terveenä (entinen migreenipotilas tosin olen, mutta kokonaan ilman lääkkeitä edelleen) pian sen jälkeen, kun olin saman illan aikana syönyt supersalmiakkia rasiaan (tanskalaisille lapsille sitä ei saa antaa ollenkaan...) ja lakritsijäätelön. Jotain siis sain liikaa, mutta jos sitä jotain oli noissa, on kyllä aika karmeeta sallia se pienten lasten herkkuihin. Mut monissa lääkkeissä sitä on. Helposti pääsin eroon salmiakin himosta ainakin, kun löin sananmukaisesti pääni seinään! Mut ihan kaikkea en enää usko... Epilepsialääkkeitä määrätään myös migreenipotilaille, siksi se minua kiinnostaa. Mut juuri eilen luin, että epilepsialääkkeitä aiheuttaa lapsettomuutta... Luithan Hesarin jutun niistä busineksista?

Linkissä on sitten sellainen juttu, mikä on minulta kiireessä jäänyt kokonaan huomiotta... Naisparat, mikähen vaiva niillä oli? Tai valittiko ne jostakin lääkkeestä?

http://news.bbc.co.uk/2/low/in_depth/uk/2000/the_shipman_murders/the_shipman_files/608935.stm

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 4:00:00 PM

Maxime sanoi...

salmiakki ja lakritsijäätelö sisältävät molemmat Ammoniumkloridia eli salmiakkia, toisille siitä aiheutuu ongelmia toisille taas ei. Salmiakkihan nostaa verenpainetta toisilla ihmisillä.

<http://kappa.ttl.fi/kemikaalikortit/khtml/nfin1051.htm>

keskiviikko, heinäkuu 30, 2008 2:52:00 PM

Lauri sanoi...

Kahviautomaattien "maitoa" ei enää saa kutsua maidoksi:

hs.fi:Kahviautomaattien "maito" ei ole maitoa

Toivottavasti linkki toimii.

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Kahviautomaattien+maito+ei+ole+maitoa/1135238094534>

torstai, heinäkuu 31, 2008 1:24:00 PM

[Voi takaisin pöydälle!](#)

Tunnetun Pohjois-Karjala -tutkimuksen tärkeimpänä antina pidän tupakoinnin vähentymistä. Me olemme syvästi kiitollisia pääjohtaja Pekka Puskalle (KTL) kun hän niin tarmokkaasti kehotti pohjois-karjalaisia lopettamaan tupakanpolton. Muuallakin Suomessa seurattiin perässä ja se näkyi vähentyneinä sydänkuolemina.

Tupakoinnin on pitkään tiedetty olevan keskeinen sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä. Nyt on julkaistu useista eri tietolähteistä koottu ns. meta-analyysi, joka tulee siihen johtopäätökseen, että tupakkalaeilla (ei saa tupakoida yleisellä paikalla) on välitön ja merkittävä vaikutus väestön terveyteen. Tupakasta luopuva vähentää merkittävästi riskiä saada sydänkohtaus.

Tiedot on kerätty eri terveyskeskuksissa ja päivystyspisteissä ympäri maailman (8 eri maata). Viesti on ihan selvä: ***Sairalahoidot sydänkohtausten vuoksi ovat vähentyneet lähes viidenneksellä tupakkalakien täytäntöönpanon jälkeen.***

Monessa tutkimuksessa eri puolilla maailmaa saadaan samansuuntaisia tietoja sydänkohtausten vähentymisestä sen jälkeen kun ryhdyttiin soveltamaan tiukkoja tupakkalakeja. Tämä on katsauksen kirjoittajan Stanton Glantzin mukaan osoitus siitä, että tupakoimattomuus vie terveyteen.

Ei muuta kuin voirasia takaisin pöydälle ja tupakat sammuksiin!

Suomalaiset saatiin vähentämään ravintorasvojen, erityisesti meijerivoin, kulutusta 1970-luvulta lähtien taitavalla mielikuvamainonnalla. Luonnon oman tuotteen tilalle vaihdettiin synteettinen margariini vetoamalla kovien eläinrasvojen vaikutukseen sepelvaltimotaudin, aivovaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, diabeteksen ja syövän kehittymisessä sekä luiden haurastumisessa. Voin haitallisuudesta tehtiin terveysdogmi, jota kukaan ei saanut kyseenalaistaa. Voin alasajo varmistettiin tiedeyhteisön, elintarviketeollisuuden ja tiedotusvälineiden toistaessa kuuliaisesti tätä sanomaa ainoana oikeana totuutena. Voin haittavaikutusväitteet perustuivat jo alunperin kiistanalaiseen tutkimukseen eikä nykytutkimus enää tue noita väitteitä. Tästä lähtien syömme voita kohtuullisesti, eikö niin?

Lue lisää tästä jutustani "Voi on aina voita".
<http://www.hiilaritietoiset.net/voionainavoita.html>

Tutkimus julkaistiin tiedelehdessä Preventive Medicine.

Lähde: Preventive Medicine, 18.6.2008

Kommentit

Pohdiskeleva sanoi...

Mikä se on kohtuus siinä voissa? Ja voisiko sen kohtuus-sanana jättää jo pois? Se kohtuus-sana tukee sitä Pohjoi-Karjala projektia edelleen. Ihan kuin olisi vieläkin epävarmaa se voin syönti kuitenkin.

Pohdiskeleva

maanantai, heinäkuu 21, 2008 1:55:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Amerikkalaisen biokemistin Mary Enigin mukaan esim. sydämen ja keuhkojen kehitys vaatii tyydyttyntä rasvaa. Enig oli ensimmäinen, joka aloitti vastustamaan teollisesti kovetettuja kasvisrasvoja.

Jos hän on oikeassa tässä sydäntä ja keuhkoja koskevassa väitteessään, niin se ratkaisee hyvin kysymyksen miksi hoikkienkin ihmisten kestävyysuoritukset ovat dramaattisesti heikentyneet.

http://www.verkkouutiset.fi/arkisto/Arkisto_2000/24.marraskuu/saku4700.htm

tiistai, heinäkuu 22, 2008 9:40:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Pohdiskeleva esitti vaikean kysymyksen: Mikä on kohtuullista voin syöntiä?

Varmaan tämä on hyvin yksilöllistä, jotkut korvaavat vain margariinin käytön pienellä määrällä voita esimerkiksi voileivän päällä, jotkut lisäävät terveydellisestä syystä voita ruokaansa hyvinkin paljon.

Sami Uusitalo tuo keskusteluun hyvin tärkeän elementin: Syömmekö vallitsevan valistustrendin takia jo liian vähän tyydyttyneitä rasvahappoja?

En tiedä.

tiistai, heinäkuu 22, 2008 12:01:00 PM

[Hys hys -ruokavalio tehokkain tapa laihduttaa](#)

**

Tätä kirjoitustani kommentoidaan vilkkaasti.

Negevin yliopistossa Israelissa on tutkittu kolmea erilaista ruokavaliota. Tutkittiin sitä miten hyvin ruokavaliot laihduttivat ja miten terveellisiä ne olivat. Heikoimmin pärjäsi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosittama vähärasvainen ruokavalio (perinteinen lautasmalli), kakkoseksi pääsi Välimeren dieetti ja voiton vei odotetusti Hys hys -ruokavalio. Hys hys -ruokavaliossa syödään paljon luonnollisia rasvoja, vihanneksia ja tarvittaessa pistetään täyslihaa ja kalaa poskeen suurella autuudella. Nam nam. Hys hys on tuo kiistelty ruokavalio, josta myös tunnetaan sellaisia nimityksiä kuin Atkinsin dieetti, hiilihydraattitietoinen ruokavalio tai vaikkapa karppaus. Itse olen käyttänyt tuota termiä Hys hys sillä olen huomannut, että kirjanoppineet ravitsemusterapeutit ja varsinkin lääkärit kuuntelevat hieman pitempään selostuksiani. Jos mainitsen Atkinsin he painavat paniikinappulaa liian aikaisin. Niin minäkin tein aiemmin. On katsokaas sellainen vaiva ollut, kuin selektiivinen lukutaito ja ymmärrys. Siinä tilassa luetaan ja pyritään ymmärtämään vain sellaisia kirjoituksia ja kuunnellaan aktiivisesti vain sellaisia luentoja ja esitelmiä, jotka sopivat siihen rajoittuneeseen viitekehukseen, jota on saanut ammentaa yliopisto-opetuksessa.

Tämä Hys hys on tutkijoiden mukaan tehokas ja terveellinen tapa laihduttaa. Ravitsemus-suosituksissa on syytä jatkossa ottaa entistä enemmän huomioon hiilihydraatteja rajoittavan ruokavaliion edut. Meidän kirjanoppineet löytänevät tästäkin tutkimuksesta paljon kritisoitavaa. Eihän se kestänytään kuin kaksi vuotta ja tässä oli mukana vain 322 ylipainoista henkilöä. Ja mitä tapahtuu tuon kahden vuoden "kärsimyksen" jälkeen? Oma arvioni on, että he jatkavat laihtumistaan mikäli pysyvät ruokavaliion puitteissa. Semmoinen joka on päättänyt olla vastarannan kiiski koko loppuelämänsä toteaa mahdollisesti tästäkin tutkimuksesta, että laihtuuhan sitä vaikkapa rotanmyrkyllä!

Tulokset julkaistiin eilen (16.7.2008) arvostetussa tiedelehdessä New England Journal of Medicine (Shai et al. NEJM, 359:229-241, 2008). Kirjanoppineilla ravitsemustutkijoilla ja lääkäreillä on tapana silmäillä tuota lehteä. Siinä voi mennä Sydänmerkillä varustettu sokerikorppu väärään kurkkuun moista artikkelia tavatessa. Karrageenipitoisella kevytkermalla terästetyn kahvikupposen myötä korppu saadan kurkusta alas, mutta onko rohkeutta ja halua lukea tutkimusta tarkemmin? Tuskin. Odotetaan viisaampien kollegojen viiltävää analyysiä siitä miten huonosti toteutettu tämäkin tutkimus lopulta olikin. Olenko minä nyt liian kyyninen? En suinkaan, minä olen elänyt tuon vaiheen läpi. Ravitsemustutkimuksissa löytyy aina kritisoitavaa ja omaa rajoittunutta näkökulmaa horjuttavia tutkimuksia pitää varoa lukemasta liikaa. Ei niistä saa kuin turhaa päänvaivaa ja lähde nyt sitten suosittamaan tuollaista ruokavaliota potilaillesi. Ylilääkäri toruu

tuollaisesta lipsahduksesta sinua koko loppuvuoden. Porukasta ei lipsuta!

Havaintojeni mukaan tavalliset suomalaiset ovat kirjanoppineiden vastustuksesta huolimatta "sammutelleet tulipaloja väärin" eri puolilla Suomea. He ovat kokeilleet tätä Hys hysiä ja jääneet koukkuun. Jos on virallisella ruokavaliolla päässyt kiloja kasaantumaan liikaa, niin Hys hys ottaa ne pois ja saa kerrankin elämässään syödä kunnollista, ravitsevaa ruokaa. Kohtuullisia määriä vieläpä, sillä rasvaisempi ja proteiinipitoisempi ruoka pitää nälän poissa kauemmin. Ei tarvita enää näitä elintarviketeollisuuden huipputuotteita: maistuvia ja kevyitä sekä hiilihydraattipitoisia välipaloja. Mene minne tahansa ruokakauppaan, niin huomaat vallitsevan tilanteen: hyllymetreittäin turhia välipaloja!

Kansalaiset, medborgare! Uskokaa näitä tutkimuksia Hys hys -ruokavaliosta. Älkää olko niin lapsellisia kuin minä olin aiemmin, että jätin lukematta ja pohtimatta tämäntapaisia juttuja. Aina on mahdollista muuttaa käsitystä. Myös kirjanoppineet voivat muuttaa mielensä ja omaksua Hys hys -ruokavaliolle myönteisempiä näkökulmia ja ennen kaikkea he voivat kokeilla ruokavaliion vaikutuksia itsessään ja lähipiirissään. Se aukaisi ainakin minun silmäni ja lisäsi minun ymmärrystäni. Suomalainen ei usko ennen kuin näkee. Virkansa puolesta "uskomaton" ja sponsoreitansa ajatteleva saattaa jäädä hankalaksi koko loppuelämäkseen, mutta tuollaiseen auttaa kevyt naurahdus ja ystävällinen neuvo: Hellitä nyt jo! Pidä mielipiteesi loppuun asti, mutta säästä meidät sen mielipiteen esilletuonnilta.

Tutkimuksessa Hys hys -ruokavaliolla olleet henkilöt laihtuivat keskimäärin 5,5 kiloa kahden vuoden aikana. Välimeren ruokavaliota käyttäneet pudottivat painoaan 4,6 kiloa ja vähärasvaista ruokaa syöneet henkilöt 3,3 kiloa. Sekä vähärasvaisella että Välimeren dieetillä olleiden miesten energiansaantia rajoitettiin tutkimuksessa 1 800 kilokaloriin päivässä. Naisilla rajoitus oli 1 500 kilokaloria. Hys hys -ruokavaliota käyttäneiden henkilöiden energiansaantia ei rajoitettu. Tämä tukee havaintojani omassa pienessä asiakaskunnassani. Jos on tarkoitus sillä tavanomaisella lautasmalli -ruokavaliolla laihtua, niin on turvauduttava energianrajoitukseen ja mahdollisesti lisääntyneeseen liikuntapanokseen. Kun laihtuttaa Hys hys -ruokavaliolla ei tarvitse miettiä kalorirajoitusta laisinkaan. Sitä syö automaattisesti vähemmän energiaa parantuneen nälänhallinnan takia! Ei ole enää tarvetta syödä rouskuttaa noita välipaloja vähän väliä, sillä lautaselta nautittu ruoka pitää nälän kauan poissa. Minulla on asiakkaita, jotka ovat monien vuosien ajan syöneet vain kolme kertaa päivässä ja jättäneet välipalat kokonaan pois. Elämä tulee tästä paljon helpommaksi kun ei jatkuvasti tarvitse ajatella sitä syömistä. Minulla ei ole mitään syytä epäillä asiakkaitteni kertomusten todenperäisyyttä. Olen omin silmin nähnyt laihdutustuloksen, ruokapäiväkirjat käynyt läpi ja näkyyhän se jo päältä päin milloin ihminen on onnellinen!

Koehenkilöitä neuvottiin tutkimuksessa suosimaan Hys hys -ruokavaliossa kasviksia sekä kasvislähtöisiä rasvoja ja proteiineja terveydelle haitallisten transrasvojen sijaan. Hys hys -ruokavaliio tehoi parhaiten miehiin, kun taas naiset laihtuivat tehokkaimmin Välimeren ruokavaliion ansiosta. Tutkimuksen tuloksia on kuvattu tähän asti merkittävimmäksi näytöksi väiteltäessä erilaisten ruokavalioiden eduista. Tutkimus antaa ensi kertaa näyttöä siitä, että Hys hys -ruokavaliosta on hyötyä myös terveydelle. Hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla olleiden henkilöiden kolesteroliarvot paranivat seuranta-aikana enemmän kuin vähärasvaista ruokaa syöneiden. Tämän tutkimustiedon voin vahvistaa myös asiakaskunnassani tehtyjen verikokeiden perusteella. Rasvainen ruoka ei kohota kolesteroliarvoja (asiakkaittani ovat LDL-kolesteroliarvot kohonneet hieman, pysyneet samoina tai aavistuksen verran laskeneet, HDL-kolesteroli on kaikilla noussut ja triglyseridiarvot ovat kaikilla pienentyneet jopa huomattavan paljon).

Tutkimuksessa kala-, kasvis- ja oliiviöljypainotteinen Välimeren ruokavaliio todettiin hyväksi vaihtoehdoksi puolestaan diabeetikoille.

Tästä jutusta vihjaisi ystäväni Jari Rossi, jolla on kyky muodostaa tästä aiheesta hieno loppupäätelmä:

Välimeren- ja vähähiilihydraattinen ruokavalio ovat siis varteenotettavia vaihtoehtoja veren rasva-arvojen ja glykeemisen kontrollin kannalta. Eli nykyisten suositusten tarkentaminen, ja kenties yksilölliseen "räätälöintiin" perustuva ruokavalio saattaa olla se tie terveelliseen elämään.

Kommentit

Jari sanoi...

"Odotetaan viisaampien kollegojen viiltävää analyysiä siitä miten huonosti toteutettu tämäkin tutkimus lopulta olikin."

Äärimmäisen vähärasvaisen ruokavalion kannattaja Dean Ornish on jo ehtinyt esittää oman vastalauseensa:

Ornish: Why Atkins Still Doesn't Beat Low-Fat Diet <http://www.newsweek.com/id/146641>

Itse otan tutkimustuloksen kiitollisena vastaan. Se on yhtenevä aikaisempien vastaavien tutkimuksien tuloksien kanssa. Hienoa myös, että uutiskynnys ylittyi monessa tiedotusvälineessä.

torstai, heinäkuu 17, 2008 2:57:00 PM

peeÄR - mies sanoi...

Kiinnittyy huomio tuohon samaan kuin Dean Ornishilla: "Koehenkilöitä neuvottiin tutkimuksessa suosimaan Hys hys -ruokavaliossa kasviksia sekä kasvislähtöisiä rasvoja ja proteiineja terveydelle haitallisten transrasvojen sijaan."

Olen ymmärtänyt eläinrasvojen olevan keskeinen osa Atkinsia?

Kerrotko C.S. tarkemmin.

torstai, heinäkuu 17, 2008 3:34:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Jari tuosta Dean Ornishin ärähdyksestä. Tohtori Ornish väittää Atkinsin tutkimussäätiön rahoittaneen tutkimuksen. Saattaa olla, mutta silloin PR-miehen huomio kasviperäisistä rasvoista tuossa Hys hys -ruokavaliossa on vähän vaikea tajuta. Atkinsista ollaan tosi kaukana jos läträillään kasvirasvojen kanssa. Se on minun mielipiteeni. Olisivatkohan tässä tutkijat etsineet jotakin kompromissiratkaisua siihen Atkinsiin lähinnä käsikirjoituksen hyväksymistä silmälläpitäen? On aika kova juttu, että käsikirjoitus hyväksyttiin NEJM:ssä eikä missään Nutrition & Metabolism -verkkolehdeissä. Viikon mittaan tulee varmaan paljon lisää tietoa tutkimuksesta ja miten se on otettu vastaan tiedemiespiireissä.

torstai, heinäkuu 17, 2008 3:48:00 PM

Ville sanoi...

"Kansalaiset, medborgare! Uskokaa näitä tutkimuksia Hys hys -ruokavaliosta. Älkää olko niin lapsellisia kuin minä olin aiemmin, että jätin lukematta ja pohtimatta tämäntapaisia juttuja. Aina on mahdollista muuttaa käsitystä"

Niin mutta kannattaako maallikon ruveta venkoilemaan käsityksissään yksittäisten tutkimustulosten perusteella, kun asiantuntijoillakin tuntuu näissä olevan pähkäilemistä? En tiedä kyllä yhtään, minkälaista valiota kannattaisi noudattaa, jotta terveenä pysyisi. Eikös lihansyönti taas ole yhdistetty syöpäriskiinkin joissain tutkimuksissa? http://www.cancerproject.org/survival/cancer_facts/meat.php

torstai, heinäkuu 17, 2008 8:06:00 PM

Jari sanoi...

Em. linkissä on siis eläinaktivistijärjestö PCR:n näkemys asiasta. Lieneekö kovin objektiivinen?

torstai, heinäkuu 17, 2008 8:12:00 PM

Ville sanoi...

no, onhan näitä varoituksia muissakin medioissa paljon näkynyt.

torstai, heinäkuu 17, 2008 8:37:00 PM

Butterfly sanoi...

onpas hyvä uutinen ! ihan taputin käsiä kun luin kympin uutisten otsikot :D

mutta osaatko pohdiskella syitä sille, miksi naisilla tehosi välimeren dieetti paremmin kuin miehille?

olen joskus lukenut (eräästä huuhaakirjasta, joka käsitteli naisten ravintoa) että naisilla hiilihydraatit nostavat serotoniinitasoa ja vaikuttavat siksi suoraan mielialaa kohottavasti. siksi naisilla tulee usein sellaisia "pakko saada suklaata" -hetkiä. miehillä serotoniinitason nousu aiheutti vain väsymystä.

tiedä sitten, kuinka tosiperäinen tämä asia on, mutta miettimään se silti pistää: naisilla ja miehillä on eroja ruokailutottumuksissa - olisiko myös aineenvaihdunnassa?

torstai, heinäkuu 17, 2008 11:02:00 PM

Lauri sanoi...

En ole kovin tarkasti atkinsiin tutustunut, mutta kyllä yleensä ottaen VHH-ruokavaliassa suositetaan pehmeitä rasvoja ja kasviksia. Niitä syödään enemmän kuin virallisterveellisellä ruokavaliolla, mutta ei eläinrasvan kustannuksella.

Ainakin uutisoinnin mukaan tässäkin tutkimuksessa atkins oli liha- ja kasvispitoinen, eli on siellä eläinrasvaakin syöty.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 10:57:00 AM

Reijo sanoi...

Aavistit oikein! Tänään on lehdissä luettavissa miten Pekka Puska tyrmää Israelilaistutkimuksen. Ei sentään maininnut rotanmyrkyä! Mutta vastustaa tietenkin sellaista ajatusta, että syötäisiin paljon rasvoja eläinkunnasta. Mikä se sellainen Atkins (Hys hys!) on, jossa otetaan rasvat kasvikkunnasta? Puska mainitsee selvät tieteelliset näytöt nykyisen ruokavaliion puolesta. Tuota hän voi hokea koko loppuelämänsä, sillä milloinkaan Atkinsia tutkivat eivät saa kiinni julkaisujen määrässä nykyisiä ravitsemussuosituksia. Täytyy korvata laadulla ja puolueettomuudella määrällisesti vähäisemmät tutkimusmäärät.

Tässä vielä uutisklippi Suomen tietotoimistosta:

"Rasvan laatu tärkein"

Kansanterveyslaitoksen (KTL) pääjohtaja Pekka Puska uskoo, että Atkinsin dieettiä voi noudattaa suhteellisen terveellisesti, jos korvaa kovat rasvat pehmeillä ja muutenkin noudattaa kohtuutta rasvojen käytössä.

– Yksi israelilaistutkimus ei kuitenkaan korvaa sitä valtavaa näyttöä, mihin nykyiset ravitsemussuositukset perustuvat, Puska sanoo.

Suomalaisten suositusten mukaan rasvoja tulee käyttää vain kohtuudella ja kovat rasvat olisi korvattava pehmeillä kasvislähtöisillä rasvoilla. Lisäksi hiilihydraatteja tulisi saada monipuolisesti syömällä erilaisia viljatuotteita, hedelmiä, marjoja, puuroa, ruisleipää ja perunaa.

– Tämä on suomalaisen ruokavalion perusta. Suomalaiset suositukset eivät ole enää niin voimakkaasti rasvaa vastaan, vaan niissä on olennaista rasvan laatu. Atkinsin dieetissäkin tärkeää on rasvan laatu, Puska sanoo.

Hän korostaa, että suositukset terveellisestä ruokavaliosta eivät ole pelkkiä laihdutus-suosituksia, vaan niissä otetaan huomioon ylipainon lisäksi muut terveystekijät, kuten kolesteroli ja verenpaine.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 12:05:00 PM

Reijo sanoi...

Piti vielä lisätä että "ystäväsi" Paula Heinonen on myös tyrmännyt israelilaistutkimuksen (Etelä-Suomen Sanomat, 18.7.2008). Näin se etenee! Ilmaan ei täällä Suomessa saa jäädä pienintäkään epäilystä, että jokin muu ruokavalio kuin se perinteinen lautasmalli voisi olla meille hyvää. Tiesitkö että Atkinsin dieetistä voi pahimmillaan seurata vaurioita varsinkin naisten suolistolle?

Näin Paula Heinonen aukoo suutaan:

Atkinsin dieetti ei ole missään nimessä terveellinen, väittää ravitsemusasiantuntija Paula Heinonen. Hän totesi Radio Voiman haastattelussa, että dieetistä voi pahimmillaan seurata vaurioita varsinkin naisten suolistolle. Pahimmillaan seurauksena voi olla paksusuolen syöpä.

Kohuttu tutkimus väittää, että Atkinsin dieetti on turvallinen ja tehokas. Heinosen mukaan eri ruokavaliot sopivat eri lailla eri ihmisille.

Hän toteaa, ettei tiedä, onko tässä kohututkimuksessa kyse normaalista Atkinsin dieetistä vai sen jostakin sovelluksesta.

Normaalissa Atkinsin dieetissä suositaan punaista lihaa, muniä, juustoa ja kermaa eli rasvapitoisia tuotteita.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 12:13:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

On tullut runsaasti palautetta, KIITOS!

Reijolle erityiskiitos aktiivisuudesta. Pekka Puskan reaktio oli mielestäni varsin maltillinen. Sen sijaan Paula Heinosen reaktio oli varsin tyly. Kysyinkin häneltä sähköpostilla äsken:

Hei ravitsemusasiantuntija Paula Heinonen.

Minulle on toimitettu tietoa, että olette eräässä haastattelussa koskien NEJM -tiedelehdessä julkaistua Atkinsille myönteistä ravintotutkimusta, väittänyt seuraavaa:

"Atkinsin dieetti ei ole missään nimessä terveellinen. Dieetistä voi pahimmillaan seurata vaurioita varsinkin naisten suolistolle. Pahimmillaan seurauksena voi olla paksusuolen syöpä."

Oletteko näin sanonut? Onko teillä mielessä jokin tietty tutkimus, jossa nimenomaan Atkinsin dieetissä olisi näkyneet naisten suolistovaurioiden lisääntyminen?

Asiallisen tutkimustiedottamisen puolesta,

Christer Sundqvist
ravintovalmentaja, FT
Parainen
040-7529274
christer.sundqvist@ravintokirja.fi

perjantai, heinäkuu 18, 2008 12:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville ihmettelee: Niin mutta kannattaako maallikon ruveta venkoilemaan käsityksissään yksittäisten tutkimustulosten perusteella, kun asiantuntijoillakin tuntuu näissä olevan pähkäilemistä?

Maallikon kannattaa elää ja syödä mahdollisimman terveellisesti. Sillä tavalla hän kerää sitä elämässä tarvittavaa terveyspääomaa, josta korkojen kanssa nautitaan sitten ikääntyneinä. Nuori ihminen kestää varsin rajujakin rasituksia ja vääriä ravintovalintoja, mutta nuorena hankitut lihavuus ja/tai elintasosairaudet eivät helpota ikääntyvän ihmisen elämää.

Ei asiantuntija ole mikään puolijumala, joka kertoo ravitsemuksesta kaiken olennaisen. Ei asiantuntija tiedä juuri sinun yksilöllisiä tarpeitasi. Parhaimmillaankin ravitsemussuositukset voivat olla suuntaa-antavia neuvoja. Orjallisesti noudatettavaksi niitä ei ole kirjoitettu. Jos aikanaan Hys hys (Atkins!) saa virallistetun aseman ravitsemussuositusten ohjeistuksissa toivoisin, että säilytettäisiin siinäkin suhteessa maltti. Takuulla ei kaikille ihmisille sovi Atkins, kuten eivät myöskään nykyiset viralliset ravitsemussuositukset. Henkilökohtaisissa keskusteluissa ravintoasiantuntijoillamme on tapana muistuttaa siitä, että ravitsemussuositukset ovat nimenomaan SUOSITUKSIA. Nämä periaatteet tahtovat unohtua itsekultakin taistelun tiimelyksessä.

Villelle vielä, että parhaimmillaankin ravitsemuksen asiantuntija voi vain ohjeistaa asiakastaan parhaalla mahdollisella tavalla. Se miten hyvin asiakas toteuttaa saamansa ohjeet, jää asiantuntijankin ulottumattomiin.

Hämmästellään näitä vaikeita asioita lisää!

perjantai, heinäkuu 18, 2008 12:43:00 PM

Kuntsa sanoi...

Christer, Kyllä se Atkinsien säätiön rahoitus on mainittu ihan tutkimuksen tekstissäkin.

Muutoin Ornishin vertailu on kyllä mielenkiintoinen: israelilaistutkimuksen luvuissa on mukana kaikki osallistujat, Ornishin luvuissa vain ne, jotka suostuivat dieettiräkkiin. Tämä on vähän sama juttu kun nämä kotimaiset laihdutuspolin pitäjät, jotka kehuvat kuinka heidän henkilökohtaisella ohjauksellaan ihmiset laihtuvat ihan eri tavalla kuin näissä tutkimuksissa. Ihan varmasti - kyllä intensiivinen laihdutusterapia toimii vaikka ruokavalio olisikin mitä sattuu.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 1:02:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Butterfly kysyy asiantuntevasti: ...naisilla hiilihydraatit nostavat serotoniinitasoa ja vaikuttavat siksi suoraan mielialaa kohottavasti. Siksi naisilla tulee usein sellaisia "pakko saada suklaata" -hetkiä. Miehillä serotoniinitason nousu aiheutti vain väsymystä.

Vaikea sanoa onko huuhaata vaiko faktaa. Omassa pienessä asiakaskunnassani löydän tukea ajatukselle, että suklaalla on aivan erityinen asema naisen ravitsemuksessa. Lähetän sinulle ihan pian privaattipostina sen jo aiemmin lupaamani CD:n. Itse asiassa siitä tulee DVD, sillä CD:lle tieto ei enää mahtunutkaan. Saat sitten pohtien lukea serotoniinista ja suklaasta, uskoisin jotain löytyvän lukuisista elektronisista tietolähteistä.

Itse olen tietoinen mm. tästä tutkimuksesta, jossa ainakin on yhteys suklaan ja sukupuolen välillä (lihavoimien tärkeimmän lauseen):

Chocolate: food or drug?

Bruinsma K, Taren DL.

Arizona Prevention Center, University of Arizona, College of Medicine, Tucson 85719, USA.

Although addictive behavior is generally associated with drug and alcohol abuse or compulsive sexual activity, chocolate may evoke similar psychopharmacologic and behavioral reactions in susceptible persons. A review of the literature on chocolate cravings indicates that the hedonic appeal of chocolate (fat, sugar,

texture, and aroma) is likely to be a predominant factor in such cravings. Other characteristics of chocolate, however, may be equally as important contributors to the phenomena of chocolate cravings. Chocolate may be used by some as a form of self-medication for dietary deficiencies (eg, magnesium) or to balance low levels of neurotransmitters involved in the regulation of mood, food intake, and compulsive behaviors (eg, serotonin and dopamine). Chocolate cravings are often episodic and fluctuate with hormonal changes just before and during the menses, which suggests a hormonal link and confirms the assumed gender-specific nature of chocolate cravings. Chocolate contains several biologically active constituents (methylxanthines, biogenic amines, and cannabinoid-like fatty acids), all of which potentially cause abnormal behaviors and psychological sensations that parallel those of other addictive substances. Most likely, a combination of chocolate's sensory characteristics, nutrient composition, and psychoactive ingredients, compounded with monthly hormonal fluctuations and mood swings among women, will ultimately form the model of chocolate cravings. Dietetics professionals must be aware that chocolate cravings are real. The psychopharmacologic and chemosensory effects of chocolate must be considered when formulating recommendations for overall healthful eating and for treatment of nutritionally related health issues.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 1:05:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Kuntsa selvennyksestä liittyen noihin dieettivertailuihin. Sanottakoon nyt vielä kerran, että jokin Atkins oli minulle aivan merkityksellinen juttu, vielä viisi vuotta sitten. Uskoisin monen ravitsemusasiantuntijan tuntevan suurta epävarmuutta Atkinsin suhteen vain sen takia, että henkilökohtainen kosketuspinta puuttuu tuohon ruokavaliioon. Juttelin erään kokeneen ravitsemusterapeutin kanssa jokin aika sitten. Hän myönsi suoraan, että hänen ohjauksessaan ei ole ollut yhtään Atkinsin ruokavaliota kokeilevaa. Kuitenkin hänen perusajatuksensa ruokavaliosta oli selkeän kielteinen. Hämmästelimme yhdessä minun luokseni hakeutuneiden Atkinsia noudattavien hyviä veriarvoja ja hyvää terveyttä sekä laihdutustahtia. Pelko siitä, että möläyttää jotakin myönteistä Atkinsista, elää kovin syvässä meidän ravitsemusterapeuttien ajatusmaailmassa. Lääkäreiden suhteen olen jo menettämässä toivoni. Heidän kanssaan on pääsääntöisesti erittäin heikot lähtökohdat käydä asiallista keskustelua ravitsemuksesta. Heidän koulutuksestaan puuttuu lähes täysin tieto ravitsemuksesta. Rautalankaa on tarvittu kovasti!

Kiitos kommentista!

perjantai, heinäkuu 18, 2008 1:17:00 PM

koepalajuttu löytyy tuolta sanoi...

Voin hyvin kuvitella, että Heinosen Paulalle on tullut sellainen mielikuva kaikista dieeteistä, sillä olen joutunut kääntämään monen monta viestiä hänelle, mutta niistä en tietenkään täällä kerro. En voisi kuvitellakaan, että itse söisin ruokaa, joka on pilattu arominvahventeilla, mutta aika moni niin tekee ja ensimmäiseksi, kun mahavaivojen kanssa menee lääkäriin, joutuu tutkimuksiin, joissa otetaan koepaloja - niistä vain harva kieltäytyy, vaikka nimenomaan siihen silvottuun solukkoon se syöpä saattaa kehittyä. Tuo uutinen ei kai muuta käytäntöjä, vaikka on ihan tutkittua tietoa.

Meillä ei ole syöty margariineja 10 vuoteen missään muodossa, kun niistä menee iho huonoksi. Ilman leipää ja viljoja olen pärjännyt hyvin jo 1,5 vuotta, mutta parilla kalkkunaleikkeellä saan itseni kipeäksi pariiksi viikoksi, karrageenin ja glutamaattien takia.

Mut tietysti se on jokaisen oma asia, mitä syö. Muuan keliakikkokin sanoi kerran, kun sanoin hänelle et ei kannata syödä niitä leikkeleitä (mitä hänellä oli leivällä), että luuletko et mie alan niitä kaikki lukemaan???. Sanoin että luulen - mut suuttui vaan ja sanoi, et olishan se lääkäri hänelle siitä sanonut:- (Siis ei ikinä sano ja siksi ihmiset syö kauheesti kipulääkkeitä, joilla viimeistään saa sen herkemmän suoliston rikki - niissä kun on aitoja aiheuttavia apuaineita. Meillä taaas ei käytetä mitään kipulääkkeitä - kurkumallakin se lähtee, jos on tanssinut itsensä kipeäksi asti:-)

Odotan, että Heinosen Paula kirjottaisi itse tänne...

Olenko kieltäytynyt hoidosta, jos kieltäydyn koepaloista?

perjantai, heinäkuu 18, 2008 1:39:00 PM

Butterfly sanoi...

kiitos tuosta suklaatekstistä :D

pointti lähinnä tuolla (unenpöppörössä kirjoittamallani) kommentilla serotoniinistasosta oli pohtia sitä, että voisiko sillä olla merkitystä naisen ruokavaliossa; tutkimuksessa välimeren dieetti toimi parhaiten naisille - ja se sisältää enemmän hiilihydraatteja. jos ne nyt nostavat serotoniinistasoa naisella ja vaikuttavat mielialaa kohottavasti, niin mietin, että ovatko naiset sitten niin riippuvaisia mielihyväruoasta eli hiilihydraateista, ettei atkins tuottanut tulosta.

mutta varmasti vaikea päätellä mitään, koska naisten osuus todella oli vain tuo 20% osaanottajista.

olisi välillä hyvä saada näyttöä siitäkin, kuinka ruokavaliot vaikuttavat ihan yksinkertaisesti eri sukupuolten välillä.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 2:54:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Kaikkien aikojen moka.

Ravitsemus- ja lääketiede joutuvat tulevaisuudessa naurunalaiseksi. Näin käy myös koko länsimaiselle tieteelle. Saatan nähdä lukuisien mormonien, jehovien yms. virnistelyn "ennen opetettiin ettei rasvaa saa syödä, nyt sitä tuputetaan". Useiden vuosikymmenien ajan "vähän rasvaa" oli koko terveellisen ruokavalion lähtökohta. Senkus muutat mielesi. Sori syökää nyt kuitenkin niitä rasvoja. Miten voitte kuvitella, että ihmiset, jotka ovat opettaneet "vähän rasvaa" dogmaa vuosikymmenet, voisivat niks naks muuttaa käsitystään ?

Koville voi ottaa väärässä olemisen myöntäminen. Niin koville että sen hintana on kansakunnan paisuminen edelleen.

perjantai, heinäkuu 18, 2008 9:48:00 PM

Butterfly sanoi...

Voi kun ei tarvitsis odottaa kovin montaa vuotta mielipiteiden kääntymiseen ja lääkärin vastalauseiden hiljenemiseen.

Tosin, ei tässä taistelussa sitten olisi mitään mieltä :D Lapsellista touhuahan tämä on. Miksei voisi käyttäytyä aikuismaisesti ja vain yksinkertaisesti myöntää virheensä. Tuskin niitä kukaan pahaa pahuuttaan tekee. Objektiivisesti katsottuna kaikki on ollut vain yhtä typerää sattumaa.. Ja nyt ollaan vihdoinkin oikeilla raiteilla.

Nojoo, turha spekuloida.
Eikun taistoon!

perjantai, heinäkuu 18, 2008 11:12:00 PM

Kuntsa sanoi...

Butterfly, A-Z-tutkimuksessa oli mukana vain naisia, ja myös siinä Atkins oli tehokkain, ja HDL:n nousu ja triglyjen sekä verenpaineen lasku suurin Atkinsilla olevilla. No, A-Z:ssa ei ollut mukana Välimeren dieettiä.

Tuo A-Z on muistaakseni Shai&kumpp. viite [4]. A-Z:ssa tutkimuksen kesto oli vuosi, joten pääsivät pirulaiset julkaisemaan ennen Shaita ym:

<http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/297/9/969>

(Jostain syystä Hesari ei suostu julkaisemaan keskustelussa tuota linkkiä, tai varsinkaan sitä tosiseikkaa, että tämä Shai et al ei todellakaan ollut *ensimmäinen* tutkimus jossa olisi todettu HysHysin olevan tehokkain mutta terveellinen. Ihme hiihtäjiä. Mutta tässä nähdään miten amatöörit ja diletantit puuhastelevat ja pesevät mennen tullen nk. ammattilaiset...)

sunnuntai, heinäkuu 20, 2008 2:43:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo on syystäkin vihainen viralliselle ravitsemusvalistukselle:

Sami sanoo: Koville voi ottaa väärässä olemisen myöntäminen. Niin koville että sen hintana on kansakunnan paisuminen edelleen.

Olen jo pitkään odottanut, että saisin kuulla enemmän ilouutisia ravitsemusterapeuttien keskuudesta. Onhan tuo työ parhaimmillaan erittäin antoisaa. Voi iloita siitä miten annetuilla ohjeilla asiakas onnistuu laihduttamaan pysyvästi, pääsee jostakin kiusallisesta vaivasta eroon tai kerää lisää sitä terveystyövästään ruokalautaselta. Siinä työssä voi pistää koko ammattitaitonsa likoon sen puolesta, että ihmiset tervehtyisivät ja laihtuisivat ruokapöydän äärellä. Siinä työssä saa vääntää sykkyrään mennyttä rautalankaa suoraksi moneen kertaan. Ei "tavallinen" ihminen näitä ravitsemustieteen kiemuroita ymmärrä, mutta voi hän oppia mitä hän suuhunsa pistää ja mitä hänen kannattaa välttää. Monesti meidän valistuneella kansalla on kyllä vankat perustiedot terveellisestä ruoasta, näitä tietoja pitää vain sopivassa määrin tukea ja korostaa.

Minulla on aivan ihana ystävä. Hän tuo mukanaan kuukausien aikana keräämänsä lehtileikkeet ravitsemuksesta. Niitä me katsomme sitten yhdessä ja pohdimme mikä niissä on oikein ja mikä väärin sekä mitä hän voi niistä soveltaa omaan elämäänsä. Niitä ihania ravitsemusalan kiemuroita on purettu auki ja minä opin koko ajan lisää ravitsemuksesta. Se että joskus on lukenut paljon ravitsemustieteitä yliopistossa ei takaa ammattitaitoa. Ammattitaito tulee siitä miten soveltaa sitä vanhaa ja uutta oppia asiakkaiden ja itsensä hyväksi.

Virheellisen yksipuolisen lautasmallin suosiminen valistustyössä on virhe, joka vähitellen pitäisi myöntää. Olet siinä aivan oikeassa, Sami. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen pitäisi ottaa tämä asia käsiteltäväksi ja julkisuudessa myöntää, että perinteiselle lautasmallille ei oikeastaan ole paljon käyttöä. Katsokaas, ongelma on siinä, että lautasmallin ruoka on liian yksipuolista, se ei pidä nälkää loitolla ja sitten syödään niitä välipaloja (ja moni lihoo juuri näistä välipaloista). Sain Ruotsista tiedon, että Elisabeth Rothenberg (Ruotsin ravitsemusterapeuttien yhdistyksen puheenjohtaja) olisi eräässä haastattelussa kertonut ihan äskettäin, että lautasmallia eivät ravitsemusterapeutit oikeastaan ole työssään käyttäneetkään! Näin voitaisiin myös Suomessa tehdä. Otetaan pois tuo perinteisen lautasmallin painolasti ravitsemusterapeuttien työstä. Myönnetään yksilöllisen ravinto-ohjauksen tarve ja suurille väestöryhmille suuntautuvien suositusten epävarmuus.

Elämme mielenkiintoisia aikoja!

sunnuntai, heinäkuu 20, 2008 1:17:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Butterflyn toive toteutukoon mahdollisimman pikaisesti:

Voi kun ei tarvitsis odottaa kovin montaa vuotta mielipiteiden kääntymiseen ja lääkärin vastalauseiden hiljenemiseen.

Ruotsia meidän on ollut tapana matkia vähän joka asiassa. Tässä ravitsemusasiassa matkiminen on ollut hitaanlaista.

Ottakaa lääkärinne kanssa nämä ruoka-asiat puheeksi. Monissa asioissa kannattaa lääkärinä kuunnella. Hän tietää paljon sairauksista ja lääkkeistä. Jos hän ruoka-asioissa kuitenkin opastaa teitä rasvattomaan suuntaan, sanokaa kohteliaasti olevanne eri mieltä (mikäli näette sen tarpeelliseksi). Jos tarpeeksi moni potilas pitää lääkärin mielipidettä virheellisenä tapahtuu se suuri ihme, että hän jättää golfkierroksen kiertämättä sinä iltana ja avaa sen sijaan kirjaston oven ja tutustuu ravitsemusalaan.

Tsemppiä lääkärille!

sunnuntai, heinäkuu 20, 2008 1:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kuntsa sanoo mm. :

...tämä Shai et al ei todellakaan ollut *ensimmäinen* tutkimus jossa olisi todettu HysHysin olevan tehokkain mutta terveellisen...

Voin vahvistaa Kuntsan tiedot oikeiksi. Kyllä näitä muitakin Hys hys:lle myönteisiä tutkimuksia löytyy. Jari Ristiranta keräsi niitä ansiokkaaseen blogiinsa (joka on tällä hetkellä tauolla) Ravitsemus ja Terveys. Löytyy Googlella. Ruotsissa lääkäri Anders Eenfeldt (kostdoktor.se) ja lääkäri Annika Dahlqvist (blogi löytyy helposti Googlella) ovat keränneet näitä tutkimusviitteitä ja selostaneet kupletin juonen. Jos Lontoon murretta osaa, niin löytyy tosi paljon mielenkiintoista pohdintaa. Blogeissa se uusin tieto yleensä löytyy. Varsinkin paperimedia laahaa kovasti perässä. Pistän jossakin vaiheessa tänne omaan vaatimattomaan blogiini jonkinlaisen listan hyvistä resursseista jos ajankohtainen ravitsemustieto kiinnostaa.

sunnuntai, heinäkuu 20, 2008 1:39:00 PM

Lauri sanoi...

"Virheellisen yksipuolisen lautasmallin suosiminen valistustyössä on virhe, joka vähitellen pitäisi myöntää."
Minä taas luulen, että suomalaiset eivät olisi näin sairaita ja ylipainoisia, jos lautasmallia todella noudatettaisiin. Tilastojen mukaan suomalaiset syövät alle 300g kasviksia ja hedelmiä päivässä. Omien havaintojenikin mukaan vatsat täytetään perunalla tai muulla tärkkelyksellä ja muu on vain mausteena.

sunnuntai, heinäkuu 20, 2008 6:29:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

" Minä taas luulen, että suomalaiset eivät olisi näin sairaita ja ylipainoisia, jos lautasmallia todella noudatettaisiin. Tilastojen mukaan suomalaiset syövät alle 300g kasviksia ja hedelmiä päivässä. "

Lautasmallissa perunalle on todellakin varattu ainoastaan neljännes lautasesta. 25 %:in sijaan Teboilin aterioissa tai kaupan eineksissä perunaa on usein 75 %:ia annoksista. Jos siirtyisimme edes lautasmallin suuntaan olisi muutos terveydelle edullinen.

Tämä sinällään hyvä havaintosi ei kuitenkaan poista ravitsemusterapeuttien ja lääkäreiden vastuuta. Heidän ohjeensa lähtee yksipuolisesti "rasvat pois" linjasta. Tämä on kansan lihomisen syy, ja mielestäni nämä rikolliset tulisi saada teostaan vastuuseen.

Jättämällä perunan kokonaan pois ja laittamalla tilalle esim, paprikaa, kaaleja, sipulia ja punajuurta saa huomattavan paljon enemmän suojaravinteita energiayksikköä kohden.

maanantai, heinäkuu 21, 2008 3:12:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo sanoo viisaasti: Jättämällä perunan kokonaan pois ja laittamalla tilalle esim, paprikaa, kaaleja, sipulia ja punajuurta saa huomattavan paljon enemmän suojaravinteita energiayksikköä kohden.

Tämä on erittäin tärkeä tieto. Minulla on jo pitkään ollut työn alla käsikirjoitus (yhdessä Samin kanssa!) juuri tästä Samin herättämästä aiheesta. Ehkä se tieto julkaistaan pian ilmestyvässä kirjassani ravitsemuksen iloista ja suruista sekä löytää tiensä johonkin mukavaan lehteen. Kerrottakoon blogini lukijoille, että hämmästyttävän vähän perunassa todellakin on vitamiineja ja hivenaineita painoyksikköä kohti. Ei ole vaikeaa löytää ruoka-aineita, jotka ovat perunaa parempia tuossa suhteessa.

Laihduttajan ruokaa peruna ei ainakaan ole. Huippu-urheilija voinee syödä perunaa paljonkin, mutta perunan ravinneköyhyyden takia on hyvä jättää tilaa myös muulle ruoalle.

tiistai, heinäkuu 22, 2008 12:16:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Reijo toi meille aikanaan tämän tiedon ravitsemusasiantuntija Paula Heinosen nimissä: (Atkinsin) dieetistä voi pahimmillaan seurata vaurioita varsinkin naisten suolistolle. Pahimmillaan seurauksena voi olla paksusuolen syöpä.

Paula Heinonen oli minuun yhteydessä ja pahoittelee haastatteluun päässeitä sammakoita. Lehtijuttu on tehty kiireessä annetun radiohaastattelun perusteella. Pahimmillaan voi ihmisen kohtalona olla paksusuolen syöpä, mutta sitä tuskin edistää Atkinsin ruokavalio. Mitään tutkimusviitteitä Paulalla ei ollut esittää.

Myönnän taas, että olisin viisi-kuusi vuotta sitten möläyttänyt yhtä pahasti Atkinsista kuin Paula. Oikaiskaa ravitsemusterapeutteja omalla tahollanne tästä väärinymmärryksestä, että Atkins olisi erityisen epäterveellinen ruokavalio. Valitkaa oma taktiikkanne siinä miten te tämän asian ilmaisette. Minä puhun Hys hys -ruokavalion eduista. Anssi Manninen aikoinaan valisti minua potaskan puhumisesta oikein kovaa ravistaen. Ehkä se oli minulle tarpeen?

keskiviikko, heinäkuu 23, 2008 9:59:00 AM

Ville sanoi...

"Mitään tutkimusviitteitä Paulalla ei ollut esittää."

Netistähän on itse kunkin helppo löytää tutkimustuloksia, artikkeleita ja blogikirjoituksia lähes minkä tahansa väitteen tueksi. Näinhän on tämänkin asian laita, tai siis ainakin on helppo mennä vipuun: <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070619173537.htm> .

Olisko tuo tutkimus sitten kumottu jälkeenkään?

torstai, heinäkuu 24, 2008 12:34:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Pitäisi olla nukkumassa, mutta minkä teet kun Ville tuo mielenkiintoisia haasteita!

Tämä nyt on aivan kauhean huono tapa minulta, mutta minä en enää jaksa lukea lowcarb-aktivisti Jimmy Mooren ajatuksia tuosta mainitusta butyraatti -tutkimuksesta. Annan sinulle, Ville, mahdollisuuden lukea tuo selitys ensin, minä menen kyllä nyt nukkumaan (huomenna pitää olla skarpina Tampereella Kalevan kisoissa)!

Lue tämä:

<http://preview.tinyurl.com/66k7kf>

torstai, heinäkuu 24, 2008 1:17:00 AM

Ville sanoi...

Ihan hyvä juttu, mutta sehän vain osoittaa sen mitä edellisessä viestissä kirjoitin. Mitäpä tästä!

torstai, heinäkuu 24, 2008 11:24:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kiitos mielenkiintoisesta blogistasi, en olekaan lukenut aiemmin.

Yritin tehdä mitä kehoitit: "Älkää olko niin lapsellisia kuin minä olin aiemmin, että jätin lukematta ja pohtimatta tämäntapaisia juttuja." ja lueskelin kommentoimaasi tutkimusta. En ole asiantuntija, enkä ehkä siksi jaksanut lukea juttua huolella.

Kuitenkin minun silmäni pisti artikkelissa (lähinnä kuvissa) seuraavat asiat:

Kuinka moni jaksoi noudattaa annettua dieettiä: välimeren ruokavaliolla n. 85%, vähähiilihydraattisella n. 78%

Vähähiilihydraattisella ruokavaliolla koehenkilöt saivat energiaa hiilihydraateista n. 40 %, joka ei nyt aivan kauhean vähän ole.

Kuten jo muutkin todenneet, naisille välimeren ruokavalio näytti sopivan (laihduksen) huomattavasti paremmin kuin vähähiilihydraattinen.

Jos katsoo veren rasvaprosentteja, niin ei vähähiilihydraattinen mielestäni aivan kiistatta ole edullisin, erityisesti trigly- arvo kiinnostaisi vielä pidemmältä ajalta.

Verenpaineessa ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa, mutta kuitenkin välimerenruokavalio näytti olevan edullisempi kuin muut tutkimukset.

Joka tapauksessa kuitenkin mielenkiintoinen tutkimus, ja olen ehdottomasti sitä mieltä, että on hyvä että tutkitaan.

Vielä mielestäni näissä keskusteluissa olisi hyvä muistaa myös, että viralliseen 'ravitsemus'-suositukseen kuuluu myös suositus harrastaa liikuntaa - mielellään lähes tunnin päivässä. Tuntuu (ainakin maallikosta) järkeenkäyvältä, että liikkujalle optimaalinen ruokavalio on erilainen kuin sohvaperunan. Toiseksi on hyvä muistaa, että ravitsemussuositukset on käsitteäkseni suunniteltu terveelle ihmiselle - hänen siis ei ole tarkoitus laihtua syödessään suositusten mukaan.

maanantai, heinäkuu 28, 2008 7:50:00 PM

Tervetuloa rasvahysterian syntysijoille



Kesälukemista on minulla riittänyt. Äskettäin (13.7.2008) ilmestyi Ilkka -lehdessä maallikko (?) Anne Puumalan kirjoitus "Rasvahysteria - turhaanko?". Kirjoituksessa Puumala tuo esille tässä vaatimattomassa blogissanikin esillä olleita asioita Valtion ravitsemussuosituksissa olevista epäkohdista. Kansalaisille on vuosikymmeniä toivotettu, että rasvojen syöntiä on syytä välttää, sillä ne jos mitkä ovat vaarallisia. Viesti on mennyt perille tosi hyvin. Kauppojen hyllyiltä saa välillä turhaan etsiä täysrasvaisia elintarvikkeita. Enimmäkseen tarjolla on vähärasvaisia kevyttuotteita. Kuka ottaa vastuun siitä jos osoittautuu, että tämä kevytlinjaus onkin ollut syynä räjähdysmäisesti lisääntyneeseen tyyppiin 2 diabetekseen ja lihavuuteen?

Puumalan kirjoitus inspiroi minua paneutumaan mahdollisesti vaikean aiheen kimppuun, eli miten käsitys rasvojen epäterveellisyydestä sai niin laajan hyväksynnän yksiosleirissä. Leirijatteluuni ja nykyisten ravitsemussuositustemme ongelmakohtiin voi tutustua esimerkiksi tässä

<http://sundqvist.blogspot.com/2008/01/sytisiink-tnn-epvirallisesti.html>

Yritän pitää tämän pohdintani sellaisella tasolla, että kaikki sen ymmärtävät. Mitään tarvetta minulla ei ole mustamaalata joitakin tiettyjä ravitsemustahoja tai tiedemiehiä. Kirjoitukseni perustuu monen vuoden aikana tekemiini neutraaleihin havaintoihin rasvahysterian synnystä. Jos minun on pakko jokin muu inspiraatiolähde mainita Puumalan kirjoituksen lisäksi tässä vielä esimerkkejä erinomaisista lukuelämyksistä + inspiraatiohetkistä:

Ilkka Salmenkaija, Varpu Tavi. Laihtu ilman nälkää. Teos, Helsinki, 2005

Saska Tuomasjukka. Strategies for reducing postprandial triacylglycerolemia. Väitöskirja, Turun Yliopisto, 2007

Gary Taubes. Good calories, Bad calories. Alfred A. Knopf, New York, 2007

Perustana nykyiselle käsitykselle, että rasvat (erityisesti eläinperäiset rasvat) ovat kaiken pahan alku ja juuri, pidetään Ancel Keysin olettamusta, että korkea kolesteroli on sydän- ja verisuonitautien synnyssä keskeisellä sijalla. Olettamus kolesterolin tärkeästä roolista on aika helppo omaksua, sillä löytyyhän kolesterolia verisuonten seinämistä suuria määriä. Verisuoniin muodostuu oikein isoja paukamia (plakkeja), joissa on kolesterolia ja kalkkia ihan riesaksi asti. Oli ilmeisen helppoa omaksua sellainen ajatus, että verestä helposti mitattava aine (kolesteroli) voidaan kytkeä vakavaan kansansairauteen. Jälkeenpäin on Keysin 1950-luvulla syntyneitä olettamusta kolesterolin osuudesta hienosäädetty moneen kertaan ja pidetty Keysin selitysmallia aivan liian yksinkertaisena. Ykkösleiri ei kuitenkaan olettamuksen todenperäisyyttä milloinkaan ole kiistänyt. Vaikka pelkkä kolesteroli ei nykytietämyksen mukaan paljoa kerrokaan sydän- ja verisuonitautien riskistä, se ei ole mitenkään vaikuttanut perussanomaan: eläinperäinen rasva on vaarallista.

Samoihin aikoihin Ancel Keysin kanssa teki laajaa tutkimustyötä Kalifornian yliopiston tutkija John Gofman. Hän teki merkittävän työpanoksen radioaktiivisten aineiden (mm. plutonium) parissa, mutta innostui käyttämään ultrasentrifugiaan myös erilaisten rasvojen lajittelemiseen ja erottamiseen. Rasvatutkimukset loivat pohjan nykyiselle käsityksellemme kolesterolista. Tutkija Gofman vähätteli Keysin havaintojen merkittävyyttä niin kauan kuin hän eli (hän kuoli viime vuonna). Gofman tähdensi, että kolesteroli on vain yksi niistä lukuisista rasvoista ja rasvanomaisista aineista, jotka vaikuttavat terveyteemme. Itse asiassa kolesteroli ei ole mikään rasva, vaan oikeastaan alkoholi. Paljon enemmän merkitystä Gofman pani esimerkiksi vapaisiin rasvahappoihin ja triglyserideihin, sillä tässä muodossa rasva kiertää verivirrassa. Tiedossa oli, että veren rasvat liikkuvat erityisten kuljetusproteiinien avulla, jotka Gofmanin aloittamalla kärsivällisillä kokeilla vähitellen saatiin lajiteltua tarkasti. Ancel Keysin riehussa mielikuvamarkkinoilla ja ankkuroidessa työnsä hedelmiä kauaskantoisin seurauksin, Gofman jatkoi kärsivällistä kuljetusproteiinien lajittelutyötään ja Keysin kritisointia.

Jo 1950-luvulla oli ilmeistä, että sydän- ja verisuonisairauksien syntyyn vaikuttivat erityisesti nämä kuljetusproteiinit, joita ruvettiin kutsumaan lipoproteiineiksi: LDL ("paha kolesteroli"), HDL ("hyvä kolesteroli") ja VLDL (triglyseridien kuljettamiseen erikoistunut lipoproteiini). Miten on mahdollista, että Ancel Keys tuijotti itsensä sokeaksi pelkkään kolesteroliin? Syy on ilmeisesti siinä, että näiden lipoproteiinien erotteluun kyettiin aikanaan vain Gofmanin ultrasentrifugilla. Sitten lipoproteiinien erottelu tiheydensä mukaan on kasvanut mittavaksi tutkimuskentäksi ja laitteita löytyy tuhansittain ympäri maailmaa. Samalla tieto on lisännyt tuskaa, sillä aiempi jako LDL, HDL ja VLDL-lipoproteiineihin on mutkistunut huomattavasti. Tätä Ancel Keys ei voinut tietää aikanaan kun hän kehitti otaksumaansa, että kolesteroli on vaarallista sydämelle. Mutta se, että tiedemiehet eivät ole korjanneet hänen virheellisen yksinkertaista käsitystä tästä yhteydestä, voi johtua siitä yksinkertaisesta syystä, että kolesterolia on edelleen helppoa mitata ja siihen löytyy käteviä lääkkeitä (statiineja).

Gofman oli edellä aikaansa, niin kuin nerokkailla tiedemiehillä on tapana olla. Hän huomasi, että LDL-kolesteroli oli koholla niillä potilailla, joilla oli ateroskleroosi (valtimon kovettumatauti) ja diabetes, mutta erittäin harvoin kolesterolilla oli mitään tekemistä asian kanssa. LDL saattoi olla hyvin korkea, mutta kolesteroli matala, näillä sairastuneilla. Tämä kaikki tapahtui siis 1950-luvulla. Nykyään tiedämme enemmän veren rasvoista.

Saska Tuomasjukan väitöskirjasta ja Gary Taubesin kirjasta voimme lukea erinomaisen mielenkiintoisia seikkoja, joiden luulisi horjuttavan nykyistä käsitystämme rasvahysteriasta. Kun me syömme runsaasti hiilihydraatteja, me kasvatamme huomattavasti VLDL:n (triglyseridien) määrää. Gofman huomasi tämän ilmiön kun verinäyte oli sakeana rasvasta (!). Edistyksellisesti ajattelevat biokemistit pitävät tätä triglyseridien korkeaa määrää suurena riskinä sydän- ja verisuonitauksissa. Gofmanin käsityksen mukaan potilas saattoi vähärasvaisella ja paljon hiilihydraatteja sisältävällä ruokavaliolla kylläkin vähentää LDL-kolesterolin määrää, mutta samalla nousi triglyseridien määrä niin suureksi, että se muodosti uuden sairausriskin. Tässä ollaan siis vielä 1950-luvulla liikkeellä ja täytyy hämmästellä miten hitaasti lääketiede on omaksunut näinä päivinä tämän ajatuksen uudestaan. Ehkä ajatus siitä, että rasva-aineenvaihdunnan häiriötä voi hoitaa menestyksellisesti vähentämällä hiilihydraattien saantia, on niin vieras, että sitä on pidetty vakan alla mahdollisimman pitkään. Tuomasjukan ansioksi on laskettava, että hän raportoi seurauksista välittämättä, että tyydyttyneet rasvat tasaavat triglyseridien huippuja aterioinnin jälkeen. Ja näitä triglyseridejä meidän pitäisi nykytietämyksen mukaan pelätä.

En tiedä, toiko tämä mitään uutta rasvahysterian synnystä. Tarkoituksena oli osoittaa, että Keysin selitysmalli oli liian yksinkertainen ja jos me olisimme kuunnelleet enemmän aikakautemme neroa, John Gofmania, voisi tilanne rasvahysterian suhteen olla huomattavasti leppoisampi. Ehkä useampi lääkäri olisi suositellut sydän- ja verisuonitaudista huolissaan olevalle potilaalleen hiilihydraattia rajoittavaa ruokavaliota rasvoja rajoittavan ruokavalion sijaan.

Mielestäni rasvahysteria on elänyt näiden vaiheiden läpi:

- Ancel Keys väittää yksinkertaisesti, että sydänsairaudet johtuvat liiallisesta rasvan syönnistä ja sen aiheuttamasta kolesterolin lisääntymisestä
- Kokonaiskolesterolin yksipuolisesta painottamisesta siirrytään vähitellen omaksumaan käsityksenä se, että keskeistä sydänsairauksien synnyssä on LDL (mahdollisimman alhainen määrä tuo terveyttä), HDL (mahdollisimman korkea) ja triglyseridit (mahdollisimman alhainen)
- Rasvan yksipuolisesta demonisoinnista siirryttiin vähitellen puhumaan eläin- ja kasvisperäisistä rasvoista. Eläinrasvoille annettiin pahan pojan rooli, kasvirasvoja meidän piti suosia
- Rasvat totuttiin jakamaan tyydyttyneisiin, yksittäis- ja monityydyttämättömiin. Meidän piti suosia monityydyttämättömiä rasvoja tyydyttyneiden sijaan
- Sitten tuli aika jolloin pinnalla oli monityydyttämättömät rasvahapot sen mukaan missä kohdin ensimmäinen kaksoissidos sijaitti. Jos se sijaitti omega-3-kohdassa se oli parempaa kuin omega-6:ssa
- Tiedon lisääntyä ja asioiden muututtua monimutkaisemmiksi se ei ole paljoa meidän ravitsemussuosituksissamme näkynyt. Edelleen meidän pitää varoa eläinperäisiä rasvoja ja suosia kasvirasvoja

Kommentteja ja selventäviä kysymyksiä saa mielellään tulla. Olen kiinnostunut totuudesta näissä rasva-asioissa. Oletko sinä?

Kommentit

Lauri sanoi...

Hyvä kirjoitus! Rasvahysteriaa voisi käsitellä laajemminkin kuin vain SV-tautien ja kolesterolien osalta. Nykyisin laitetaan kaikki muutkin terveysongelmat ja vaivat rasvan (etenkin eläinrasvan) piikkiin, esimerkkeinä diabetes, akne ja ylipaino.

maanantai, heinäkuu 14, 2008 10:21:00 PM

dm sanoi...

luulen että suomessa tähän hysteriaan vaikuttaa myös p-karjala-projekti. voisitko selventää sitä ja sen tulosten tulkintaa vähän, olen ymmärtänyt että siinä vedettiin mutkia jonkin verran suoriksi juuri eläinrasvan (myös voin) haitallisuuden korostamiseksi?

tiistai, heinäkuu 15, 2008 8:55:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Pohjois-Karjala -projektissa on runsaasti hämääriä kohtia. Olen jo pitkään ollut sitä mieltä, että Pohjois-Karjala-projektin tärkeimpiä terveysvaikutuksia oli tupakoinnin vähentyminen, liikunnan suosiminen ja vihannesten lisääntyneet syönnit. Voin poistuminen ruokapöydältä oli onneton asia. Voin syrjäyttäminen ja korvaaminen iljettävällä margariinilla selittynee laajalla kampanjoinnilla, johon suomalaiset ikävä kyllä lähtivät mukaan. Toivoisinpa voin ilmestyvän takaisin pöydille pikkuhiljaa, sillä tutkimusten mukaan voi on terveellistä. Luonnontuote voi hakkaa menen tullen terveellisyydessä synteettisen margariinin.

tiistai, heinäkuu 15, 2008 9:48:00 AM

Anonyymi sanoi...

Pekka Puska ei ole samaa mieltä.

tiistai, heinäkuu 15, 2008 10:08:00 AM

Jorma sanoi...

Pohjois-Karjala-projektin tulokset eivät kestäisi nykyaikaisen metatutkimuksen kriteeristöä. Sen verran olen kuullut ravitsemuspuolen tutuiltani. Sen suurin arvo on ollut ravitsemuksen ja liikunnan nostamisessa julkiseen keskusteluun. Merkittävää jo sinänsä, sillä ilman tuota tekoa ei tässä keskusteltaisi.

Tanskassa ja Ranskassa on jo laitettu kemiallisesti kovetettujen kasvirasvojen trans-rasvahappopitoisuudelle maksimirajat. Tanskassa tämä tarkoittaa suorastaan sitä, että meidän tuntemamme margariinit jouduttiin kieltämään. Trans-rasvahappojen, joiden ansiosta kasvimargariinit ovat kiinteitä, tiedetään aiheuttavan enemmän terveydellistä haittaa kuin kyseisen rasvan öljymuodossa. Tai edes kovien eläinrasvojen. Transrasvoista saisi varmasti mielenkiintoisen poikkileikkauksen median ja teollisuuden kytköksistä ravitsemukseemme.

Mielestäni ravitsemuskeskustelussa on kautta linjan laitettu tiede etusijalle: tieteen nimissä on tehty edistyksellisiä aineita elintarvikkeiksi, ja jalostettu aiemmin elintarvikkeiksi kelpaamattomia aineita ruoaksi (esim. kasvistanolit). Kuitenkin vanha totuus on, että miksi korjata jos ei ole rikki?

Viittaan tällä juuri voihin ja muihin tavallisiin elintarvikkeisiin joita ihmiset ovat syöneet vuosituhansia. Jos niissä olisi ollut jotain oikeasti vaarallista, meitä ei varmaan olisi täällä. Vai mitä?

Jos jotain ravitsemuksessa muutetaan, niin sen tulisi olla korkeintaan ravintoaineiden suhde 'ruokaympyrässä', eli suositusten hienosäätöä. Mikään ei tietenkään korvaa terveitä elämäntapoja, liikuntaa ja oikeanlaista ja riittävää ravintoa.

Eli loppujen lopuksi: jokaisen tulisi tuntea itsensä, huolehtia omasta kehostaan ja käyttää tervettä järkeään omien valintojensa kanssa. Talonpoikaisjärjellä pääsee aika pitkälle. Niin ja kohtuudella.

keskiviikko, heinäkuu 16, 2008 10:12:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno kommentti Jormalta!

keskiviikko, heinäkuu 16, 2008 10:39:00 AM

Anonyymi sanoi...

Onneksi olkoon! Olet erittäin tärkeän tietolähteen äärellä. Voin vahvistaa, että sanomasi Keysin ja Gofmanin eri tavoista ajatella rasvoista, on aivan oikea. Tämä näkyi 1950-luvulla monissa eri yhteyksissä. Taitava puhuja ja tieteen popularisoija tohtori Keys veti pitemmän korren ja faktatietoon ja raakaan dataan luottava tohtori Gofman jäi vähemmälle huomiolle.

Lähetän sinulle privaattipostilla lisää luettavaa kaukaisista tapahtumista USA:ssa kauan sitten. Voit sitten tarvittaessa käyttää sitä taustamateriaalina erinomaisia juttujasi varten!

On hämmästyttävää miten eri tavalla tiedemiehet voivat ajatella asioista. Me tiedämme kuka tässä kisassa vei voiton, eli populistisesti Keys voitti tiedemies Gofmanin.

Biokemisti

keskiviikko, heinäkuu 16, 2008 1:18:00 PM

Paulatäti sanoi...

Kiitos taas kirjoituksesta! Tajutonta, että kunnollista jäätelöä ei enää meillä saa - mut jos sulla kiinnostaa, selvitä samalla sitäkin. Eikö dioksiini ole aina ollut myrkyä ja nyt sitä on pakko ottaa se sallittu määrä, jos ei sitten itse tee jäätelöitä (hunajalla makutan omatekoiset, mutta sellaista ei saa kaupasta).

Mutta koska ruskolevää laitetaan siihen luomukermaan, ei voi enää edes antibioottijäämiltä vältyä - sitäkin kun on kaikessa muussa maitotuotteessa se tietty, sallittu määrä!

Luomutuottajat kyllä maksaa elintavikevalvontamaksut viranomaisille paperihommista, mutta he puolestaan antavat luvan pilata ne vähätkin tuotteet karrageenilla!

On aikoihin eletty - eikä luomukananlihaa voi ostaa kaupasta enää. Täytyisikö alkaa villikanien pyyntiin? Kanithan eivät ole niin tyhmiä luonnossa, että suostuisivat syömään sellaista, mikä ei niille sovi;-)

No, en minä ala kuitenkaan... Mut tämä hirvittävä hölmöily on käsittämätöntä...

keskiviikko, heinäkuu 16, 2008 6:56:00 PM

Jari Rossi sanoi...

Ajankohtaiseen kirjoitukseesi liittyen myös tämän tuoreen 2-vuotisen interventiotutkimuksen (Shai et al. NEJM, 359:229-241) mainitseminen lienee paikallaan, sitä monesti kuulutettua pitkäaikaistietoa alkaa olla.

Linkki tutkimukseen:

<http://content.nejm.org/cgi/content/full/359/3/229>

Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet

ABSTRACT

Background Trials comparing the effectiveness and safety of weight-loss diets are frequently limited by short follow-up times and high dropout rates.

Methods In this 2-year trial, we randomly assigned 322 moderately obese subjects (mean age, 52 years; mean body-mass index [the weight in kilograms divided by the square of the height in meters], 31; male sex, 86%) to one of three diets: low-fat, restricted-calorie; Mediterranean, restricted-calorie; or low-carbohydrate, non-restricted-calorie.

Results The rate of adherence to a study diet was 95.4% at 1 year and 84.6% at 2 years. The Mediterranean-diet group consumed the largest amounts of dietary fiber and had the highest ratio of monounsaturated to saturated fat ($P<0.05$ for all comparisons among treatment groups). The low-carbohydrate group consumed the smallest amount of carbohydrates and the largest amounts of fat, protein, and cholesterol and had the highest percentage of participants with detectable urinary ketones ($P<0.05$ for all comparisons among treatment groups). The mean weight loss was 2.9 kg for the low-fat group, 4.4 kg for the Mediterranean-diet group, and 4.7 kg for the low-carbohydrate group ($P<0.001$ for the interaction between diet group and time); among the 272 participants who completed the intervention, the mean weight losses were 3.3 kg, 4.6 kg, and 5.5 kg, respectively. The relative reduction in the ratio of total cholesterol to high-density lipoprotein cholesterol was 20% in the low-carbohydrate group and 12% in the low-fat group ($P=0.01$). Among the 36 subjects with diabetes, changes in fasting plasma glucose and insulin levels were more favorable among those assigned to the Mediterranean diet than among those assigned to the low-fat diet ($P<0.001$ for the interaction among diabetes and Mediterranean diet and time with respect to fasting glucose levels).

Conclusions Mediterranean and low-carbohydrate diets may be effective alternatives to low-fat diets. The more favorable effects on lipids (with the low-carbohydrate diet) and on glycemic control (with the Mediterranean diet) suggest that personal preferences and metabolic considerations might inform individualized tailoring of dietary interventions.

Välimeren- ja vähähiilihydraattinen ruokavalio ovat siis varteenotettavia vaihtoehtoja veren rasva-arvojen ja glykeemisen kontrollin kannalta. Eli nykyisten suosittelujen tarkentaminen, ja kenties yksilölliseen "räätälöintiin" perustuva ruokavalio saattaa olla se tie terveelliseen elämään.

Jari

torstai, heinäkuu 17, 2008 6:41:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Oli Biokemisti mukava saada vanhoja käsikirjoituksia! Tutustun niihin lähiaikoina.

KIITOS!

torstai, heinäkuu 17, 2008 3:52:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Paulatäti oikein innostui kirjoituksestani, kiva juttu.

torstai, heinäkuu 17, 2008 3:54:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Jari Rossi juttuvihjeestä!

torstai, heinäkuu 17, 2008 3:55:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen Paula-tädin kanssa tästä asiasta ihan samaa mieltä: Mut mun mielestä vaan on älytöntä olettaa, että kaikki ihmiset laihduttaisivat.

Laihdutuksesta puhutaan nykyään liiankin paljon. Synkistä tilastotiedoista huolimatta meitä normaalipainoisia on runsaasti täällä Suomessa. Nauttikaamme hyvästä ruoasta, lihavat ja normaalipainoiset! Hämmästyttävän moni laihtuu syömällä hyvin ja jättämällä turhat välipalat pois. Älkää pilatko elämäänne jatkuvalla näläntunteella. Jos vielä löydätte jostakin kirjakaupasta tämän alla mainitsemani kirjani, niin ostakaa pois (se on hyvä kirja!):

Salmenkaita & Tavi: Laihdu ilman nälkää, osa 1.

tiistai, heinäkuu 22, 2008 12:34:00 PM

Juotko sinäkin dinosaurusten virtsaa?

#

Tämä kirjoitus on omistettu Jormalle, joka pitää äskettäisen sauvakävelyjyttuni <http://sundqvist.blogspot.com/2008/07/dementiahihto-testattu-englannissa.html> otsikointia epäonnistuneena. Jorman mielestä siitä saa käsityksen, että olen sauvakävelyä vastaan. Ei pidä paikaansa, minulla ei ole mitään sauvakävelyä vastaan. Kesä ja pienimuotoinen lomailu on tehnyt tehtävänsä minussakin. Olen lukenut kirjoja sieltä kevyemmästä päästä. Tämän juttuni otsikosta saa Jorma mahdollisesti sen käsityksen, että olen täysin pimahtanut. Se on mahdollista. Todennäköisempänä selityksenä oudolle otsikolle pidän kuitenkin kesäloman rentouttavaa vaikutusta. Otsikkoni salaisuus aukenee sille, joka jaksaa tämänkin juttuni lukea läpi.

Ajauduin joitakin aikoja sitten homeopatiaa selvittämään. Päädyin tähän <http://veteraaniurheilija.blogspot.com/2006/06/homeopatia-toimii-ei-toimi-toimii-ei.html> :

1) **Homeopatia toimii.** Minulle lähetettiin 43 kpl kertomuksia missä homeopaattinen valmiste oli auttanut erilaisissa sairauksissa. Vaikka löysinkin joitakin näistä tarinoista myöhemmin keskustelukanavilta vähän eri sanakääntein ja voin kuvitella, että jotkut tarinoista olivat keksittyjä, jää päällimmäiseksi viestiksi, että homeopaattisesta valmisteesta on ollut potilaalle hyötyä. Miten paljon tästä hoitovaikutuksesta on selitettävissä homeopaattisen hoidon sinänsä loistavasta ideasta kokonaisvaltaisesta hoitotavasta, se jääköön lukijan oman navan tuijottelun varaan? Hoidossa tavallaan houkutellaan elimistö nujertamaan sairaus itse, kuume koetaan siunaukseksi, laimea hoitoliuos yhdistetään positiiviseen hoitotulokseen. Homeopatia siis toimii, ei kaikkiin sairauksiin, ei ehkä kaikkiin samalla tavalla, mutta hoitovaikutuksiin uskon.

2) **Homeopatia ei toimi.** Mitä enemmän homeopatiaa tarkastelee länsimaisen tiedemiehen silmin, sitä vakuuttuneemmaksi tulen, että homeopatian hoitotulos ei voi perustua samanlaiseen kemialliseen tai fysikaaliseen mekanismiin kuten useimmat lääkeaineemme. Veden muistista olen lukenut pitkät litaniat ja paljon muitakin kekseliäitä selitysmalleja on tarjottu. Vaikuttaa eksytykseltä.

Olen nyt kesälomallani jatkanut lukuelämysten keräämistä aiheesta "Veden muisti". Vannoutuneelle homeopatian vastustajalle tämä kirjoitukseni lienee se viimeinen naula siinä arkussa, joka haudataan lopullisesti "huuhaa"-tiedon syviin multiin. Innokkaan homeopatian suosijan usko ei todennäköisesti millään tavalla horju. Onhan jälkimmäisellä laaja tiedemiesporukka INSERM:in valtiollisessa tiedelaitoksessa Ranskassa tekemässä näitä kokeita mm. homeopatian tieteellisen taustan selvittämiseksi. Mitä on saatu aikaiseksi?

Moni meistä on jo unohtanut erikoislaatuisen episodin tiedemaailmassa. Kesäkuussa vuonna 1988 tiedelehti Nature yllättäen julkaisi Jacques Benvenisten ja työryhmän artikkelin "Human Basophile Triggered by Dilute Antiserum against IgE" (Hyvin laimea immunoglobuliini E:n vasta-aine aiheuttaa reaktion ihmisen basofiilisissä valkosoluissa) . Jo otsikko on asiaa tunteville sensaatiomainen ja sisältö on vielä radikaalimpi, tosin koesarja

osoittautuikin jälkeen päin väärennökseksi.

Tohtori Benvenisten artikkelin mukaan he onnistuivat koetilanteessa vähentämään basofiilisissa valkosoluissa olevien erityisten jyvästen määrää altistamalla nämä solut erivahvuisille vasta-aine-liuoksille. Immunoglobuliini-E vasta-aineita laimennettiin homeopaattisesti (laimennussuhteet vaihtelivat 2-10, jopa 10-120 -kertaisiksi). Laimeimmissa IgE-liuoksissa ei teoriassa enää ollut laisinkaan IgE -molekyylejä jäljellä. Kun Benvenisten kokeessa tällainen erittäin laimea liuos annettiin valkosoluviljelmille, se yllättäen toimi allergeeneinä, eli sai aikaiseksi allergisen reaktion, joka näkyi basofiilisten valkosolujen jyvästen menetyksenä. Homeopaattisten liuosten toimivuus oli siis todistettu!

Tämä löi tietenkin tiedeyhteisön ällikällä. Olihan nyt ihan vakavasti otettava tiedemies onnistunut osoittamaan homeopaattisen laimean liuoksen toimivuuden koetilanteessa. Lähes pelkkää vettä sisältävä liuos aiheutti allergisen reaktion. Oliko tässä todistettu, että vedellä on muisti? Muistiko vesi, että siinä oli alussa (ennen laimennusta) ollut IgE-molekyylejä?

Benvenisten koe toistettiin eri laboratorioissa ja tulos oli aika tyly: ei toimi! Viisi vuotta Benvenisten artikkelin ilmestymisen jälkeen Lontoon yliopiston farmakologian osasto sai julkaisuluvan samaisessa Nature -lehdessä laajoille koesarjoilleen: "Human basophil degranulation is not triggered by very dilute antiserum against human IgE" (Ihmisen basofiilisissa valkosoluissa ei tapahdu erityisten jyvästen häviämistä kun niille annetaan hyvin laimeaa IgE -vasta-ainetta). Lisäksi kävi ilmi, että tohtori Benveniste oli kytköksissä homeopatiaa edistäviin ryhmittymiin ja koesarja suoritettiin Boironin kaupungin homeopaattisessa laboratoriossa. Koesarjassa ilmenneet myönteiset tulokset on helposti selitettävissä sillä, että tohtori Benveniste oli osakkaana yrityksessä, joka kaupitteli homeopaattisia valmisteita. Koejärjestelyissä ja tulosten tulkinnassa oli lisäksi useita puutteita. Kaiken huipuksi tohtori Benveniste kieltäytyi toistamasta koesarjaansa ("älä toista sellaista koetta, joka kerran on onnistunut").

Luulisi tällaisen paljastuneen vilpin vaimentavan tiedemiehen intoa etsiä uusia ratkaisuja veden muistille. Tohtori Benveniste oli kuitenkin päättänyt yllättää tiedemiehet vielä kerran. Tosin mikään tiedelehti ei tietääkseni ole julkaissut näitä kohta selostamiani fantasiajuttuja.

Yhdeksän vuotta Nature -lehdessä julkaistun vilpin jälkeen tohtori Benveniste pistää vielä paremmaksi: Molekyylin jättämä muistijälki ei ainoastaan rajoitu veteen (veden muisti) vaan muistijälki säilyy myös ilmassa, jopa tietokoneverkossa! Tohtori Benveniste kehitti omalaatuisen homeopaattisen fantasian, jossa todellakin tietokoneverkostot näyttelevät tärkeää roolia. Istahda tiukasti tuoliin ja lue tämä jatkotarina:

Tohtori Benvenisten mikro-makrokosmisessa teoriassa on onnistuttu yhdistämään mustat aukot avaruudessa ja valkoiset aukot vedessä! Juttu on julkaistu "satukirjassa" Theory of High Dilutions and Experimental Aspects. Kirjan on julkaissut minulle tuntematon Polytechnica kirjankustantamo. Professori Claude Hennionin mukaan kirja on eksytystä alusta loppuun. Professori Georges Charpak, vuoden 1992 Nobelin fysiikan palkinnon saajaehdokas, toteaa kirjasta, että jos tämä on totta, silloin meillä on yhdeksän vuoden odottelun jälkeen (Benvenisten edellinen vilppikirjoitus) mahdollisuus todistaa tieteen suurinta edistysaskelta kautta aikojen. Ironia sikseen, nyt on aika sukeltaa

Benvenisten ihmeelliseen maailmaan ja vähitellen myös saada jotain tolkkua erikoiseen otsikkooni (Jorma, lukuinnostuksesi palkitaan pian!).

Tohtori Benvenisten mukaan homeopaattisilla laimennuksilla saadaan vähitellen vaikuttava aine vähenemään siinä määrin, että ainetta lopulta ei ole yhtään olemassa. Tämän me ymmärrämme. Mutta nyt tulee Benvenisten yllätys: Vaikka aine kokonaan häviää laimennetusta liuksesta, se jättää jälkeensä valkoisen aukon vesiliuokseen. Tarkoilla instrumenteilla on tulevaisuudessa ehkä mahdollista jopa todistaa näiden valkoisten aukkojen olemassaolo. Tällä hetkellä se on toki mahdotonta. Tässä valkoisessa aukossa on kuitenkin muistijälki vaikuttavasta aineesta. Vähän niin kuin avaruuden musta aukko on muistijälki suurten tähtien räjähdettyä kauan, kauan sitten. Valkoiset aukot liittyvät tohtori Benvenisten mukaan ihmisen terveyteen sillä tavalla, että ihmiselimistö muodostaa näitä valkoisia aukkoja vereen! Kohoamalla fantasiatasollaan aivan äärimmäisyyksiin, tohtori Benveniste häpeämättä esittää "teoriansa" valkoisten aukkojen käyttämisestä homeopaattisiin hoitomenetelmiin ja näin ihminen tervehtyy! Benveniste esittää ilmeisesti vakavissaan (?), että nämä valkoiset aukot veressä voitaisiin erityisellä laitteella (jonka valmistuksesta hän on vastuussa?) todentaa ja lähettää tieto tästä tietoverkkojen avulla hoitavalle homeopaatille. Aukon muoto olisi riippuvainen vaikuttavasta aineesta tai tässä tapauksessa aiheutuneesta sairaustilasta. Vertailemalla aukon kokoa ja muotoa, voitaisiin löytää oikea homeopaattinen lääke. Fantasianappulat kaakossa, Benveniste spekuloi mahdollisuudella siirtää verestä luettu "aukkotieto" puhtaaseen veteen. Veteen joutuessaan tämä aukkotieto aktivoituisi ja tulisi dynaamiseksi. Huomaatteko nyt miten nerokas menetelmä tämä olisi? Benveniste katsoisi "koneellaan" potilaan verestä näitä valkoisia aukkoja, siirtäisi aukkotiedon puhtaaseen veteen ja sitten ottamalla tämä dynaamista tietoa tihkuva vesi, potilas paranisi. Kallista tämä varmaan olisi ja Benveniste eläisi onnellisena ja rikkaana elämänsä loppuun asti!

Sanomattakin on selvää, että näitä Benvenisten uusimpia valkoisen aukon teorioita on hämmästelty ja vieläpä tutkittukin eri puolilla maailmaa. Professori Georges Charpak on fysiikan laboratoriossaan epätoivoisesti etsinyt näitä valkoisia aukkoja. Ei ole löytynyt. Hän on todennut tästä Benvenisten viimeisimmästä fantasiasta seuraavasti: "Veden muistista puhuminen on tekemässä suuresta yleisöstä kretiinejä". (Kretiini on vajaaälyinen ihminen).

Nyt, Jorma, paljastan vihdoinkin tuon dinosauruksen virtsaa koskevan salaisuuden. Jos tämä Benvenisten fantasia valkoisista aukoista olisi totta, silloin muistijälkenä kiertää maapallolla kauan, kauan sitten sukupuuttoon kuolleen dinosauruksen virtsamolekyylejä! Maapallon synnystä lähtien vesi on jatkanut kiertokulkuaan. Dinosauruksen virtsaa on haihtunut ilmaan suuria määriä ja sitä tulee sateen muodossa uudestaan alas maapallon pinnalle. Virtsaa on tietenkin vuosimiljoonien saatossa laimentunut valtavasti, mutta Benvenisten laitteella voisimme varmaan löytää sieltä dinosauruksen virtsan jättämän aukon. Juotko sinäkin dinosaurusten virtsaa?

Lähde: Jean-Marie Abgrall. HEALING OR STEALING? Medical Charlatans in the New Age. Algora Publishing, New York, ISBN: 1-892941-51-1, 2001

Kommentit

Anonyymi sanoi...

Minä käytän homeopaattista lääkitystä, sen dinosauruksen virtsan lisäksi :-)

maanantai, heinäkuu 14, 2008 6:23:00 PM

Jorma sanoi...

Hienoa! Tästä huomionosoituksesta voi olla tyytyväinen: jos kerta mitätön kommenttini tapaasi kirjoittaa ja esittää mielipiteesi laukaisi näin turhan tekstimuurin kehittämisen asiasta jolla ei ole dinosauruksen virtsan vertaa merkitystä, olen varmaan osunut johonkin henkilökohtaiseen nappulaan.

Mukavasti homeopaattisesta lääkityksestä puhuttaessa aina unohdetaan psykosomaattinen vaikutus, joka usein yhdistetään myös plasebo-lääkkeiden vaikutusmekanismeihin. Usko parantaa, sanovat, ja juuri tähänhän psykosomaattiset vaikutusmenetelmät perustuvat.

Kiitoksia huomionosoituksesta. En päästä itseäni ylipistymään tästä.

keskiviikko, heinäkuu 16, 2008 9:58:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Näin me autamme ja tuemme toinen toisiamme, Jorma-ystäväni! Olet huomionosoituksesi ansainnut! Tällaisella partiopoika -asenteella laadin näitä juttujani. On huumoria, räiskettä ja tapahtumaa. 2000-luvulla ei voi vain iskeä homeopatiaa suoraan naamaan ja sanoa, että homeopatia ei toimi. Jotta olisi uskottava pitää ensin sanoa jotain siistiä. Minusta laimennettua dinosaurusten virtsaa olisi todella jännittävää juoda! Luonnon oma hieno laimennusmenetelmä suo tähän mahdollisuuden.

Eiköhän tässä jutussani purkaudu kaikki se ahdistus ja suuttumuskin kun ryhdyin lukemaan homeopatian tieteelliseen selitykseen liittyvää kirjallisuutta tuntitolkulla. Jos sieltä vaikka löytyisi jokin tolkkua? Mutta EI! Ei minkäänlaista tolkkua, eksytystä eksytyksen perään. Parempi olisi ollut viettää sekin aika lenkkipolulla, polttopuita hakaten tai lastenlasten parissa.

keskiviikko, heinäkuu 16, 2008 11:09:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

"Syö rautanuloja ja paskantaa kettinkiä" totesi vänrikki Koskela aikanaan.

"Juon dinosaurusten kusta ja paskannan atomipommeja" totean minä... Ulosteen mukana tulevat hiilen-14 ja Cesium-40 isotoopit ovat radioaktiivisia. Mahtuuhan sinne vielä varmasti muutama uraani atomikin.

Kyllä maailma on ihmeellinen paikka elää. Tosin uskon, että pitempiketjuiset molekyylit ovat jo kokonaan hajonneet kuudessakymmenessäviidessä miljoonassa vuodessa.

maanantai, heinäkuu 21, 2008 3:18:00 PM

[Doping- ja lääkeaineita myydään Suomessa järjestäytyneen rikollisuuden kautta](#)

Poliisi on ahkeroinut Joensuun ympäristössä. Siellä on löytynyt järjestäytynyt rikollisryhmä, jonka epäillään välittäneen suuria määriä huumaavia lääkkeitä ja dopingaineita pääasiassa Joensuuhun ja lähikuntiin. Osa aineista on kulkeutunut myös Etelä-Suomeen.

Urheilussa kiellettyjen aineiden ja lääkkeiden hankintareitit ovat tälle rikollisuudelle tyypilliset:

- aineita kerättiin ihmisiltä, joilla oli lääkkeille laillinen resepti
- apteekeista ja jäteasemalta (!) varastettiin lääkkeitä
- dopingaineita hankittiin pääasiassa internetin kautta ulkomailta
- jonkin verran dopingaineita saatiin välitettäväksi myös lääkärin määräämillä resepteillä

Yksi epäillyistä oli syyllistynyt pienimuotoiseen dopingaineiden valmistukseen. Häneltä takavarikoitiin kapseleiden valmistuslaitteita. Poliisi pääsi rikoskokonaisuuden jäljille omien tutkimustensa avulla. Epäiltyjä rikoksia on tutkittu aktiivisesti viime syksystä lähtien. Kiinniotot alkoivat toukokuussa 2008. Epäiltyjä on kaikkiaan noin 30.

Miettikääpä tätä:

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

Lähde: Medi uutiset, 10.7.2008

Kommentit

Sami Uusitalo sanoi...

Uskon, että maassamme on jo parin vuosikymmenen ajan ollut doping-aineiden väärinkäyttäjii tuhansittain.

Emme kuitenkaan pärjää kansainvälisessä vertailussa. Katsokaa noita USA:n lukuja. Aivan uskomattomia.

<http://ffp.uku.fi/intro/anaboli.htm>

.1 Väärinkäytön esiintyvyys

Anabolisten aineiden väärinkäytön yleisyydestä ei ole toistaiseksi Suomessa tehty laajoja selvityksiä. Suomalaisten varusmiesten keskuudessa suoritettussa tutkimuksessa on käynyt ilmi, että 6 %:lle varusmiesikäisistä miehistä oli tarjottu joskus anabolisia aineita, ja 1,5 % heistä oli käyttänyt niitä (Seppälä ym. 1995).

Yhdysvalloissa lukiota vastaavan high-school -tason opiskelijapojista 4 - 12 % ja tytöistä 0,5 - 2 % käyttää tai on käyttänyt anabolisia aineita (Bahrke ym. 1998). Peruskoulun yläasteikäisten junior high school -tasolla puolestaan opiskelijapojista 4 - 5 % ja tytöistä 3 - 4 % käyttää tai on käyttänyt anabolisia aineita (Radakovich ym. 1993).

Australiassa high school -ikäisistä opiskelijapojista 3 - 4 % ja tytöistä 1 - 2 % käyttää tai on käyttänyt anabolisia aineita (Handelsman ym. 1997).

Ruotsalaistutkimuksessa lukioikäisistä pojista 2,7 % ja tytöistä 0,4 % oli jossain vaiheessa elämäänsä käyttänyt anabolisia aineita (Kindlundh ym. 1998).

perjantai, heinäkuu 11, 2008 9:28:00 AM

Tiedemies sanoi...

Meidän yhteiskuntamme on kasvanut kieroön dopingin suhteen kahteen eri suuntaan.

Ensimmäinen on se, että nuoret ihmiset kokevat niin valtaisia paineita ulkonäön ja suorituskyvyn suhteen, että ovat valmiita käyttämään potentiaalisesti vaarallisia aineita kontrolloimattomissa olosuhteissa suorituskyky ja lihasmassaa lisätäkseen. Tästä syntyy hirveitä riskejä paitsi itse aineiden vuoksi, myös siksi, että joudutaan tekemisiin rikollisten kanssa.

Toinen on se, että yhteiskuntamme on omaksunut täysin kieron suhtautumisen näihin aineisiin. Suhtautumisen voi kiteyttää: "jos se toimii, se on kiellettyä." Kiellot eivät perustu siihen, mikä on vaarallista ja mikä ei, eikä minkäänlainen kontrolloitu käyttäminen ole mahdollista. Näin kaikki käyttö on väistämättä vaarallista.

lauantai, heinäkuu 12, 2008 11:03:00 AM

Sukukalleudet vaarassa pyöräillessä

Pyöräily on erinomainen kuntoiluun. Se voi kuitenkin aiheuttaa miehelle terveyshaittoja. Pyöräilyn vaaroista puhui äskettäin urologisen kirurgian konsultti Vinod Nargund Lontoosta. Vääränlainen polkupyörä ja huono pyöräilytekniikka aiheuttaa miehille erektio-ongelmia, sukupuolialueen tunnottomuutta, aristusta nivusiin sekä ihovaurioita.

Selitys löytyy pyörän satulasta, joka painaa hermoja ja verisuonia erittäin herkällä alueella ja voi aiheuttaa erektiovaikeuksia. Jalkovälin hiki, talirauhaset ja karvatupet ovat otollinen kasvualusta infektioille. Pyöräilyn on myös todettu muuttavan sperman laatua lantion lämpenemisen takia, mutta sen ei ole kuitenkaan kiistatta osoitettu aiheuttavan hedelmättömyyttä.

Nargund toteaa erityisesti maastopyöräilijöiden olevan alttiita vaivoille. Tutkimusten mukaan maastopyöräilijöillä on enemmän poikkeavuuksia kiveksissä kuin maantiepyöräilijöillä. Yleisimmät pyöräilyvammat ovat hankaumia, mustelmia ja iho-ongelmia. Tunnottomuutta on yli 60 prosentilla tutkimuksiin osallistuneista miehistä. Tunnottomuus ja erektiovaikeudet ovat sitä todennäköisempiä, mitä säännöllisemmin ja pidempiä matkoja pyöräillään.

Ongelmien välttämiseksi pitkillä ja raskailla pyörämatkoilla kannattaa pitää taukoja. Myös sopivan pyörän ja varusteiden valinta on tärkeää. Paljon pyöräilevälle satulan sopivuus on erityisen tärkeää. Satulan kaltevuus etu- ja takasuunnassa on säädettävä polkijalle sopivaksi. Pehmusteet satulassa ja pyöräilyhousuissa auttavat. Polkijan tulee myös osata laskea painoaan polkimille oikein.

Nargundin lisäksi asiaa on tutkinut kohtalaisen harva tutkija. Tässä muutamia lukuvinkkejä, joista selviää erityisesti satulan tärkeä rooli sukukalleuksien säilymisessä:

Breda G, Piazza N, Bernardi V, Lunardon E, Caruso A. Development of a new geometric bicycle saddle for the maintenance of genital-perineal vascular perfusion. J Sex Med 2 (5):

605-611, 2005 (laadukas satula vähensi verenkiertohäiriöitä alapäässä)

Cohen JD, Gross MT. Effect of bicycle racing saddle design on transcutaneous penile oxygen pressure. J Sports Med Phys Fitness 45 (3): 409-418, 2005 (ei löytynyt oikein mitään sopivaa pyöränsatulaa joka olisi helpottanut ihon läpi tapahtuvaa hapen kulkeutumista siinä tärkeässä elimessä jalkojen välissä. Tutkijat varoittavat erektiovaikeuksien voivan johtua huonosta satulasta)

Schwarzer U, Sommer F, Klotz T, Cremer C, Engelmann U. Cycling and penile oxygen pressure: the type of saddle matters. Eur Urol 41 (2): 139-143, 2002 (alapään tunnottomuus ja sukupuolielämän häiriöt voivat johtua epäsopivasta pyörän satulasta. Vaikeus saavuttaa erektio voi johtua pyöräilyharrastuksesta)

Schrader SM, Breitenstein MJ, Clark JC, Lowe BD, Turner TW. Nocturnal penile tumescence and rigidity testing in bicycling patrol officers. J Androl 23 (6): 927-934, 2002 (Todettiin, että yölliset erektiot vähenivät sellaisilla poliiseilla, jotka tekivät paljon pyöräilykeikkoja)

Lähde: Tohtori.fi, 9.7.2008

[Dementiahihto testattu Englannissa](#)

*

Birminghamissa on tutkittu sauvakävelyn ihanuuksia. Täällä päin Suomea sauvakävelyä kutsutaan dementiahihdoksi, sillä sauvat on kyllä muistettu ottaa mukaan lenkille, mutta sukset ovat unohtuneet.

Seitsemän ahkeraa maastossa liikkujaa kävellytettiin hetken mielijohdeesta muutaman päivän välein yhden tunnin verran juoksumatolla. He kävelivät ensin ihan normaalisti ja toisen suorituksen aikana he käyttivät kävelysauvoja. Matto oli kallistettu 5 % kulmaan, ja maton nopeudeksi vakioitiin 55-65 % kävelijän maksimisykkeestä.

Kävelijät arvioivat miten raskaalta kävely vaikutti erityisellä kuormittuvuus-asteikolla (RPE-asteikolla) 10 minuutin välein, ja hapenkulutusta mitattiin koko ajan. Sauvakävelyn aikana hapenkulutus oli merkittävästi suurempaa kuin käveltäessä ilman sauvoja. Vaikka liikunta sauvojen kanssa oli siis fyysisesti raskaampaa, oli yllättävää, etteivät kävelijät kokeneet rasittuvansa sauvakävelyn aikana yhtään enempää kuin ilman sauvoja. Eikä tässä vielä kaikki! Vielä hämmästyttävämpää oli, että tavallisen, sauvattoman kävelyn jälkeen testihenkilöt arvioivat olevansa väsyneempiä kuin sauvoilla kävelyn jälkeen.

Tutkijat ovat ilmeisesti päässeet jyvälle dementiahihdon salaisuuksista. Sauvat sekoittavat päähän! Tutkijoiden mielestä kävelysauvat tarjoavat psykologista hyötyä ylämäkikävelyssä, vaikka ne tosiasiansa aiheuttavatkin fyysistä raskautta.

Ylös, ulos ja sauvakävelylenkille! Muistatko minne jätit sauvat?

Lähde: Duncan MJ, Lyons M. The effect of hiking poles on oxygen uptake, perceived exertion and mood state during a one hour uphill walk. JEPonline 11 (3): 20-25, 2008

Kommentit

Anonyymi sanoi...

Miten minulle jäi kirjoituksesta sellainen tunne, että pistit sauvakävelyä halvalla? Dementiahiihto?? Tuota en ollut aiemmin kuullutkaan...

perjantai, heinäkuu 04, 2008 1:20:00 PM

Anonyymi sanoi...

Christer on itse niin kova urheilija ja vielä siinä iässä, ettei miellä sauvakävelyä vissiin liikunnaksi lainkaan!

Minustakin on kyllä arveluttavaa (hyväntahtoisestikaan) vitsailla dementialla; se ei ole lainkaan leikin asia...

Hienoa, että Iltalehti teki juttua E-koodien metsästyksestä. Koeta, Christer, jaksaa taistella sen hiilihydraattitietoisen ruokavalion puolesta - että siitäkin tehtäs edelleen juttuja lehtiin ja medioihin. Että tieto saavuttaisi nekin, jotka eivät liiku täällä netin ravintosivuilla.

Ajattelen erityisesti nuoria ihmisiä nyt. Meidänkin Keski-suomalaisessa on nuorille suunnattu osio, mutta onko siinä ylipäätään ravinto- tai liikunta-asioita? E! Sivut täyttyvät bändiesittelyistä ja seksiin liittyvistä jutuista. Tänä aamuna esim. oli koko sivu kesälemmiskelyn eduista ja haitoista!! Sillä houkuteltaan heitä lehden lukijoiksi. Sinne väliin olis vastuullista ja helppokin laittaa muutakin valistusta.

Meidän perheessäkkin nuoret miehet ovat täysin omaksuneet virallisen ruokavalio-opin: rasvatonta ruokaa ja muunneltuja rasvoja - ja hiilihydraatteja liikaa. Vain se vihannes-/hedelmäsuositus on kohdallaan. On tosi vaikea saada heitä edes kuuntelemaan muuta, pitävät äidin hourahtaneena höpötyksenä.

Jatka, Christer, anarkiaa tällä rintamalla! On kysymys ihmishengistä, puhumattakaan inhimillisestä kärsimyksestä ja koko yhteiskuntamme tulevaisuudesta. Kuka tekee työt ja kustantaa ylipainoisten, sairaiden hoitokulut, kun työllisten osuus muutoinkin pienenee jyrkästi?!

Tuula

lauantai, heinäkuu 05, 2008 8:20:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tuula, oikean dementian kanssa ei toki sovi vitsailla. Lähipiirissä on tästäkin kokemusta.

Minulle tuli suurena yllätyksenä E-koodi metsästyksen saavuttama suosio. Jatkan "taistelua" tällä rintamalla. Kun luen tiedotteesi lehdistön tavasta hoitaa terveysvalistustehtävänsä nuorisolle, tulen sinun laillasi kovin surulliseksi. Ei ole hyvä jos nuoresta lähtien syödään epäterveellisesti. Sellaisesta on vaikea päästä eroon aikuisiässä.

Kiitos kommentteista!

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

Jorma sanoi...

Sauvakävelystä on useampiakin kotimaisia tutkimuksia, joiden lopputoteama on hyvinkin selvä: sauvakävely on erinomainen kuntoliikunnan muoto, joka vahvistaa erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Pitää muistaa, että juokseminen ei sovi kaikille. Sauvakävely antaa mahdollisuuden rasittaa itseään enemmän kuin pelkkä reipas kävely.

keskiviikko, heinäkuu 09, 2008 10:19:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Niin selvennettäköön myös Jormalle, että pidän sauvakävelyä hyvänä liikuntamuotona. En ymmärrä miksi minusta tehtiin sauvakävelyn vastustaja. Käsittelemäni tutkimuksen mukaan sauvakävely ei tunnu yhtä rankalta kuin samalla teholla suoritettu normaali kävely.

keskiviikko, heinäkuu 09, 2008 10:53:00 AM

Potkupami sanoi...

Minä luulen, että sauvakävelyn tunteminen kevyemmäksi viittaa jollain tavalla keskivartalon lihasten kuntoon.

Sauvoista saa yllättävän paljon tukea sekä vartalon kiertoon että jalan (ja lantion) siirtoon seuraavaa askelta varten.

Olenko oikeilla jäljillä?

keskiviikko, heinäkuu 09, 2008 2:01:00 PM

Jorma sanoi...

Jos pystyt lukemaan 'uutisointisi' objektiivisesti, huomaat varmaan voimakkaan ennakkoluuloa kuvaavan ilmaisun heti otsikossa. Mikäli todellakin pidät sauvakävelyä hyvänä liikuntamuotona, miksi tuot sen esiin halventavalla 'lempinimellä'?

Itse muutin käsitystäni sauvakävelystä kehitettyäni kuntoani nolasta siihen saakka, että voin vihdoin juosta: edelleen pyrin sisällyttämään viikkoliikuntaan sauvakävelyä umpimetsässä, raskaassa maastossa juuri sen sydän- ja hengityselimistöille kohdistuvan harjoitusvaikutuksen vuoksi.

Sanoilla ja sanavalinnoilla on merkitystä.

maanantai, heinäkuu 14, 2008 10:25:00 AM

[Missä suomalaistuotteessa on eniten moderneja E-vitamiineja?](#)



###

Iltalehden toimittaja Markku Haapio on taas ahkeroinut. Lukekaa 3.7.2008 ilmestynyt juttu!

http://www.iltalehti.fi/terveys/200807037839687_tr.s.html

Kilpailu on päättynyt. Voiton vei Juho! Hän on saanut voittopaketin kotiinsa. Onneksi olkoon! Eniten moderneja E-vitamiineja oli kotimaisen FinnSweet -yrityksen makeissekoituksessa. Siinä oli peräti 32 kpl E-koodeja! Kauhean hyvä suoritus.

Alunperin kirjoitettu 4.5.2008, lisäksi tuli TOP TEN-listalle eniten 5.5.-11.5.2008. Naurut houkutteli esiin Leaf:in kirje, KIITOS! En ole pitkään aikaan nauranut näin makeasti jopa terveysvaikutteisia ainesosia korostavan kirjeen johdosta. Ovatkohan Leaf:in kuluttajapalvelusta vastaavat todellakin aikuisen oikeasti sitä mieltä, että terveyttä hoidetaan syömällä karkkia? Lopetin jo nauramisen, kohta itken...

TOP TEN listalla olevat yritykset olivat kovin haluttomia kommentoimaan tuotteitaan. Listan kärkisijoitusta ilmeisesti hävetään. Pitkän odottelun jälkeen sain tällaisia kummallisia lähes samansisältöisiä vastauksia Runebergin Makeistukusta ja FinnSweet Oy:ltä:

Makeissekoitus 500 g on eri valmistajien tuotteista koostettu sekoitus, jonka koostumus eräkohtaisesti vaihtelee jonkun verran. Etiketin ainesosaluettelot päivitetään joka kerta vastaamaan sisältöä. Huomioitavaa on, että yksittäinen makeinen ei sisällä kaikkia ainesosaluettelon E-koodeja. Makeissekoituksessa on noin 40 erilaista makeista, joista koostuu ainesosaluettelon pitkä E-koodilista. Ystävällisin terveisin FinnSweet Oy Minna Saario

Yllätyspussi on eri valmistajien tuotteista koostettu sekoitus joka koostumus eräkohtaisesti vaihtelee jonkun verran. Etiketin ainesosaluettelot päivitetään joka kerta vastaamaan sisältöä. Tästä johtuen yleisen ainesosaluettelon koostaminen tästä tuotteesta ei ole mahdollista. Ystävällisin terveisin, Runebergin Makeistukku Oy, Jan Nylund

Pitkä odottelu palkittiin 26.5.2008 kun Leaf:in kuluttajapalvelusta tuli kaipaamani selvitys makeispussin lisäaineiden tarpeellisuudesta. Leafissä lisäaineet ovat muuttuneet jopa terveysvaikutteisiksi ainesosiksi:

Kaikki E-koodin saaneiden lisäaineiden turvallisuus on tarkoin testattu ennen kuin ne hyväksytään käyttöön. E-koodiluokituksen ovat saaneet monet keskeiset makeisten rakenteeseen ja makuun vaikuttavat aineet. Makeutusaineena käytetty ksylitoli (E967) vaikuttaa kiistatta positiivisesti suun ja korvien terveyteen. Lisäksi esimerkiksi arabikumi (E414) on keskeinen luonnontuote pastillivalmistuksessa, jota saattaa olla jopa puolet pastillin painosta. Lääkehiili (E153) värjää salmiakin tummaksi, omenahappo (E269) tuo esiin hedelmämaut ja mehiläisvaha (E901) ja karnaubavaha (E903) antavat makeiselle kauniin kiiltävän pinnan. Kun koodit avataan ja luetellaan 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.

Alussa esiintynyt Trube-tuotteiden ylivalta murtui. Trube-tuotteet pääsivät Iltalehteen http://www.iltalehti.fi/uutiset/200805097620315_uu.shtml , jonka toimittaja Markku Haapio kirjoitti 9.5.2008 jutun "Äideistä parhaimmalle 28 lisäainetta?"

Ruotsissa oli käynnissä sama kilpailu. Tarkoitus oli löytää se ruotsalaistuote, jossa oli eniten niitä *moderneja E-vitamiineja*. Voittajaksi tuli Ruotsissa: Rydbergs lätta skagenröra (22 kpl E-koodeja) Bläh, usch så grymt! Saako tätä tuotetta Suomesta? Skagenröra on äärettömän epäterveellinen tuote, joka taatusti jää minulta ostamatta ja varsinkin syömättä. Skagenröra sisältää mätää ja katkarapuja majoneesikastikkeessa.

Ruotsalaisen kilpailun lähde: Hacke snackar, 21.4.2008

Suomalainen 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) Ehdotti: Flikka (hieno ehdotus!)**
- 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, E160aii, 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: Anikka
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)

Söimme viime vuonna enemmän lihaa ja kasviksia

Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskuksen Tiken vuotta 2007 koskeva ravintotase on ilmestynyt. Tike laatii vuosittain yhteenvedon Suomen tärkeimpien elintarvikeryhmien tuotannosta, kotimaisesta käytöstä ja kulutuksesta. Ravintotaseeseen kuuluu 11 ruoka-aineryhmää sekä juomat. Ravintotase laaditaan YK:n maatalous- ja elintarvikejärjestö FAO:n jaottelun mukaisesti.

Mitä siitä selvisi? Syömmekö terveellisemmin?

Myönteistä

Suomalainen söi viime vuonna lihaa keskimäärin reilut 76 kiloa. Määrä oli yhteensä 2,6 kiloa suurempi kuin vuonna 2006. Eniten kasvoi siipikarjanlihan kulutus, joka nousi miltei kaksi kiloa, peräti 12 prosenttia. Sianlihan kulutus nousi 0,6 kiloa ja naudanlihan 0,2 kiloa. Eniten suomalaiset syövät sianlihaa, jota kuluu miltei 35 kiloa per henki. Naudanlihaa kului viime vuonna henkeä kohti 18,7 ja siipikarjanlihaa 17,6 kiloa.

Myös vihanneksia ja hedelmiä syötiin edellisvuotta enemmän. Vihannesten kulutus kasvoi vajaa kuusi prosenttia ja hedelmien kulutus noin seitsemän prosenttia edellisvuodesta. Tuoreiden vihannesten suosio lisääntyi kolmisen kiloa edellisvuodesta. Vuoteen 2005 verrattuna viime vuoden kulutus oli kuitenkin vain reilun kilon verran suurempaa. Kaikkiaan vuonna 2007 vihanneksia kulutettiin henkeä kohti liki 69 kiloa, kun mukaan lasketaan myös pakasteet ja säilykkeet.

Myös tuoreiden hedelmien kulutus lisääntyi. Sitrushedelmien kulutus nousi kilon edellisvuodesta, liki 14 kiloon henkeä kohti. Kaikkiaan tuoreita hedelmiä syötiin yli 36 kiloa per henki, 2,3 kiloa aiempaa enemmän. Myös hedelmäsäilykkeitä kului liki kilo edellisvuotta enemmän, 6,2 kiloa henkeä kohti. Hedelmämeijerijäätelön kulutus sen sijaan laski jo toista vuotta peräkkäin.

Maitotuotteista osuu silmään iloisena asiana jogurtin kulutuksen nousu, joka jatkui jo viidettä vuotta peräkkäin. Sen kulutus oli viime vuonna jo 21,6 litraa henkeä kohti, 7,5 prosenttia edellisvuotta enemmän. Tässä ei ole jogurttilaatuja eroteltu. Viisautta on syödä täysrasvaista luonnonjogurttia. Kermaa kulutettiin viime vuonna 6,8 litraa, mikä on 4,5 prosenttia enemmän kuin vuotta aikaisemmin.

Rukiin kulutus nousi vajaalla puolella kilolla, 16,7 kiloon henkeä kohti. Viljan kokonaiskulutus nousi edellisvuodesta 1,4 kiloa yli 80 kiloon henkeä kohti. Noin 60 prosenttia kulutetusta viljasta oli vehnää, 48 kiloa henkeä kohti. Vehnän menekki oli lähes sama kuin vuonna 2006.

Margariinin ja rasvaseosten menekki pysyi samalla tasolla kuin vuonna 2006, 7,5 ja 2,8 kilossa henkeä kohti. Margariineja ei pidä minun mielestäni ostaa. Hyvä jos kasvukäyrä edes vähän loivenee, ehkä jopa kääntyy laskuun. Kasviöljyjen kulutus nousi hieman, 5,6 kiloon henkeä kohti.

Kielteistä

Kovin ikävää kuuluu maitorintamalta. Nestemäisten maitotuotteiden kulutuksen suunta jatkui samanlaisena kuin aiempinakin vuosina: ***Rasvattoman maidon suosion kasvu jatkuu.*** Täys- ja kevytmaidon sekä piimän ja viilin kulutus jatkoi laskuaan, tosin hieman loivemmin kuin edellisinä vuosina. Yhteensä maitoa kulutettiin yli 137 litraa henkeä kohti, 0,2 prosenttia vähemmän kuin vuonna 2006. Määrästä yli puolet oli kevytmaitoa, jonka kulutus laski vajaa kaksi prosenttia. Rasvattoman maidon osuus oli reilu kolmannes eli 49,5 litraa. Lisäystä edelliseen vuoteen kertyi 3,6 prosenttia. Sekä piimän että viilin kulutus pieneni 2,7 prosenttia edellisvuodesta. Piimää kulutettiin viime vuonna henkeä kohti 13 ja viiliä 5,2 litraa.

Sokerin kulutus oli käsittämättömällä tavalla lähes edellisen vuoden tasolla, noin 31 kiloa henkeä kohden.

Rasvoista voin kulutus laski 0,2 kiloa edellisvuodesta 2,6 kiloon. Eihän anneta voin käytön vajota enää tästä alemmaksi? Järkeinnyttäen ja siirryttäen joukolla voin käyttäjiksi!

Lähde: Finfoodin uutiskirje, 2.7.2008

Kommentit

t sanoi...

Entä kala? Miksi kala jätettiin huomiotta, vaikka sitä terveellisempää ruokaa saattaa tuskin kuvitella? Johan se oli uutisissakin, että kalastajat elävät muita pitempään!

torstai, heinäkuu 03, 2008 12:21:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä kysymys _t_! Ravintotase kirjan esittelyssä luetellaan nämä ruoka-aineryhmät viljat, peruna, sokeri, palkokasvit, vihannekset, hedelmät ja marjat, liha, kananmuna, kala, maitotuotteet, rasvat sekä juomat.

En tiedä miksi kalaa koskevat tiedot jätettiin uutisoimatta?

En ole vielä saanut ilmaisjakelukappalettani kirjasta. Kerron sitten kun saan kirjan.

torstai, heinäkuu 03, 2008 12:31:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Saas nähdä kuinka alas voin kulutus pystyy laskemaan.

Mielestäni voi maistuu paremmalta kuin margariini ja sen jälkeen kun vaihdoin takaisin voihin ovat kaikki veren rasva-arvoni parantuneet.

torstai, heinäkuu 03, 2008 7:34:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sain tänään Ravintotase 2007 -julkaisun. Kalan osalta todetaan seuraavaa:

Tietoja kalan kulutuksesta vuodelta 2007 saadaan vasta lopullisen taseen valmistuessa vuoden kuluttua. Vuonna 2006 kalaa syötiin 14,5 kiloa henkeä kohti. Määrä on 0,4 kiloa suurempi kuin vuonna 2005.

maanantai, heinäkuu 07, 2008 11:00:00 AM

Palmuöljyn tuotanto aiheuttaa metsäkatoa



Elintarvikeyritysten olisi kannettava vastuunsa palmuöljyn tuotannosta. Palmuöljyn tuotanto on merkittävin metsäkadon aiheuttaja Malesiassa ja Indonesiassa. Mikäli palmuöljyn tuotannossa ei siirrytä vastuullisiin menetelmiin, Kaakkois-Aasian sademetsät ovat vaarassa tuhoutua nopeasti. Maailman palmuöljyn tuotannosta noin 80 prosenttia käytetään elintarviketeollisuudessa. Suomessakin suurin osa jalostetusta palmuöljystä käytetään elintarvikesektorilla.

Suomalaiset palmuöljyä käyttävät elintarvikeyritykset ovat pääosin piittaamattomia palmuöljyhankintansa kielteisistä sosiaalisista ja ympäristövaikutuksista, ilmeni WWF Suomen viime marraskuussa julkaisemassa selvityksessä. WWF tarjoaa heinäkuussa suomalaisille mahdollisuuden kannustaa elintarvikeyrityksiä sitoutumaan vastuulliseen toimintaan.

Palmuöljyn tuotantoon liittyy huomattavia ympäristöongelmia. Öljypalmuplantaasien tieltä hakataan luonnontilaista metsää, mikä pienentää monien Kaakkois-Aasian uhanalaisten lajien elintilaa. Maanmuokkauksessa hallitsemattomien kulotusten seurauksena syttyy metsäpaloja ja trooppinen metsäkato aiheuttaa maailmanlaajuisesti mittavat kasvihuonepäästöt. Ellei trooppista metsäkatoa saada pysäytettyä, vaarallisen ilmastonmuutoksen torjuminen on lähes mahdotonta. WWF:n viime syksynä tekemä yrityskysely paljasti, että vaikka yhtiöt huomioivat raaka-ainehankintansa yritysjohdon hyväksymässä ympäristöpolitiikassa, vain harva yritys oli selvittänyt palmuöljyhankintansa vastuullisuutta.

Euroopan palmuöljytuonnin määrä kaksinkertaistui vuosien 2000–2006 välisenä aikana pääasiassa elintarviketeollisuuden kasvaneen kysynnän vuoksi. Palmuöljyä käytetään muun muassa margariineissa, ravintoloiden paistorasvoissa, pakasteruoissa, ranskanperunoissa, perunalastuissa, kasvirasvajäätelössä sekä kekseissä ja muissa leivonnaisissa. Suurin osa raakapalmuöljystä tuodaan Suomeen Ruotsista. Suomalaiset elintarvikeyritykset ostavat palmuöljyn kuitenkin pääasiassa osana jatkojalostetta, kuten kasvirasvasekoitusta, joiden palmuöljyosuus vaihtelee suuresti. Vuonna 2005 kasvirasvasekoitteita tuotiin Suomeen yli 31 miljoonaa kiloa.

Osa elintarvikeyrityksistä on alkanut kehittää palmuöljyhankintaansa. Esimerkilliset yritykset ovat sitoutuneet siirtymään aikataulutettuun vastuulliseen hankintaan. Ne osoittavat esimerkillään, että kannattavan liiketoiminnan ja ympäristövastuun ei tarvitse olla ristiriidassa keskenään.

"Kuluttajan on lähes mahdotonta tuoteselosteiden perusteella tietää tuotteiden palmuöljysisällöstä – siksi vastuu palmuöljyn vastuullisesta alkuperästä on yrityksillä", sanoo metsänhoitaja Sampsa Kiiänmaa WWF:stä. "Elintarvikeyrityksillä on vastuullisuuttaan kehittämällä hyvät mahdollisuudet pienentää suomalaisten ekologista jalanjälkeä sademetsissä", hän jatkaa.

WWF:n Kuukauden sankariteko –kampanjassa kuluttajat saavat mahdollisuuden vedota palmuöljyä käyttäviin elintarvikeyrityksiin, jotta ne sitoutuisivat tukemaan vastuullista palmuöljyn tuotantoa ja käyttämään vain vastuullisesti tuotettua palmuöljyä. Valmiiksi muotoillun kirjeen voi lähettää WWF:n verkkosivujen kautta. Kirjekampanjan kohteiksi on valikoitu elintarviketeollisuuden eri osa-alueita edustavia yrityksiä: Raisio Oyj, Fazer Leipomot, S-ryhmän ketjuravintolat sekä Lännen Tehtaat Oyj. Kansainvälisistä yrityksistä Unilever on jo sitoutunut käyttämään tuotteissaan vain RSPO-sertifioitua palmuöljyä. Santa Maria on pohjoismaiden ensimmäinen elintarvikeyritys, joka on sitoutunut ostamaan käyttämälleen palmuöljylle RSPO-

sertifikaatit. WWF toivoo, että suomalaiset elintarvikeyritykset seuraavat esimerkkiä.

WWF:n selvitys palmuöljyn käytöstä suomalaisessa elintarviketeollisuudessa: Syökö suomalainen elintarviketeollisuus viimeisiä sademetsiä? löytyy osoitteesta <http://www.wwf.fi/tiedotus/raportit/>.

Kuukauden sankariteko –kampanjaan voi tutustua osoitteessa http://www.wwf.fi/ymparisto/metsat/sademetsat/kuukauden_sankariteko_kampanja.html

Lähde: Deskin uutistiedote ravintotoimittajille, 1.7.2008

Kommentit

Tommi Lappi sanoi...

Etelä-Amerikassa taas lihakarjan tuotanto aiheuttaa metsäkatoa, sillä metsää pitää kaataa laidunmaiden ja rehumaiden tieltä.

keskiviikko, heinäkuu 02, 2008 9:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tommi Lappi on aivan oikeassa, että Etelä-Amerikassa asiat ovat hullusti. Täällä Paraisilla muutamissa paikoissa lehmät hoitavat maisemaa. Syövät pois pitkänä kasvavan heinän ja tekevät sitä ihanaa luonnonmukaista maitoa.

torstai, heinäkuu 03, 2008 11:36:00 PM

Geenidoping on valtavan iso ongelma

Viime aikoina paljon huomiota saanut valmentaja Kari-Pekka Kyrö on halunnut paljastaa maastohiihdon parissa vellovan dopingin käytön. Kyrön mukaan kyseessä on ollut varsin yleinen tapa hoitaa hiihtäjämme huippukuntoon. Mikäli väitteet ovat totta, on ennustettavissa todella vaikeita aikoja tälle loistavalle urheilulajille ja sen mainioille nykyisille harrastajille.

Minun piti maastohiihtoa koskettavasta laajasta ongelmasta kirjoittaa, mutta en löydä asian käsittelyyn riittävästi motivaatiota. Sen sijaan ajattelin tarjota teille aivan uutta tietoa geenidopingiin liittyvistä ongelmista. Brittiläinen farmakologian erikoislehti omistaa suuren osan lehden sisällöstä geenidopingin käsittelyyn. Sain äsken tutkijavaihtona tohtori Wellsin laajan yhteenvedon nykytilanteesta (Gene doping: the hype and the reality). Tässä blogini lukijoille selkokielenen vapaasti suomennettu juttu ajankohtaisesta aiheesta.

Geenidopingin ongelma on tiedostettu WADA:ssa (Kansainvälisessä dopinginvastaisessa liikkeessä), mutta työkenttä on valtava, sillä vilpillisin keinoin menestystä hakevat urheilijat eivät kaihdakaan käyttää mitä mielikuvituksellisimpia modernin geeniterapian suomia keinoja. Geenidoping houkuttelee, koska sillä voidaan lisätä lihasmassaa ja -voimaa sekä edistää veren punasolujen tuotantoa. Geenidopingin avulla urheilija voi saada Eero Mäntyrannan luontaisesti korkeat hemoglobiiniarvot antamalla lääkärin kohottaa hänen erytropoietiiniaan (EPO) geeniterapian keinoilla. Se on kuitenkin paitsi väärin, myös erittäin vaarallista. Potilaita on sairastunut leukemiaan geeniterapian

jälkeen. Vakavasti sairaat voivat ehkä ottaa tällaisen riskin, mutta nuorille, terveille urheilijanoisille ja -miehille se ei ole missään tapauksessa hyväksyttävää.

Laboratorioeläimillä on saavutettu geenimuuntelun avulla hämmästyttäviä tuloksia erityisesti kestäväyyden ja voimantuoton alueella. Tohtori Wells pitää todennäköisenä, että osa näistä tuloksista siirtyy myös vilppiä tavoittelevien urheilijoiden käyttöön (osa menetelmistä on jo ehkä siirtynyt urheilijoiden käyttöön kuten esim. kasvuhormonin tuotannon lisääminen). Wells pitää todennäköisenä voimakasta kehitystä mm. lihaskasvun tehostamisessa ja hapenottokyvyn parantamisessa geenejä manipuloiden. Eläinkokeissa on ollut esillä insuliininkaltaisia kasvutekijöitä ja myostatiini inhibiittoreita (estäjiä) lihaskasvun keinotekoisina lisääjinä. Myostatiini tai GDF-8 (engl. Growth Differentiation Factor 8) valvoo lihaksen kasvua tiettyyn geeneissämme ennalta määrättyyn rajaan saakka. Ihmisen kekseliäisyydellä ei ole rajoja: Jotta lihakset jatkaisivat edelleen kasvuaan on olemassa myostatiini inhibiittori, joka estää myostatiinin tarjoaman lihaskasvun rajoituksen. Voitte kuvitella, että tällä tempauksella liikutaan paitsi kielletyllä alueella, myös hyvin vaarallisella alueella! Lihakset voisivat siis kasvaa yliluonnollisen suuriksi koska niiden kasvua ei estettäisi. Eläinkokeissa on jo saatu voimakasta lihaskasvua aikaiseksi vaikuttamalla geenitasolla myostatiiniin. Pysytään kuulolla löytyykö pian tämäkin vilpillinen tekniikka urheilijoita varten, ainakin siitä jo vakavasti keskustellaan tiedemiespiireissä. Myostatiini inhibiittoreita on jo kokeiltu potilasryhmille, jotka kärsivät heikentyneestä lihasvoimasta.

Suorituskykyä parannetaan lisäämällä erytropoietiinin (EPO) muodostusta ja erityisillä verisuoniston kasvutekijöillä (tutustu angiogeneesiin) uusien pienten verisuonten kasvattamista kiihdytetään. Mielikuvitus on tiedemiehillä laukannut todella villisti, sillä lihasten fenotyyppiin (ilmiasuun) on myös pystytty vaikuttamaan. Erityiset peroksisomi kasvutekijöiden vilkastuttamiset jo hallitaan. Hidas tai heikko lihas saadaan olympiakuntoon noilla menetelmillä.

Se mikä tekee tästä geenidoping-asetelmasta todella hankalan, on sopivan testausmenetelmän kehittäminen. Miten saadaan kiinni nämä urheilijat vilpillisten menetelmien käytöstä? Onhan nyt kyse urheilijan oman elimistön tuottamista kasvutekijöistä. Urheilijan lahjakkuustekijöihin kuuluvat luonnostaan näiden osa-alueiden ja toimintojen korostuminen. Miten menetellä sitten kun puutteet näillä osa-alueilla korvataan tai entisestään tehostetaan sopivia geenejä aktivoimalla? On vain ajan kysymys milloin nämä menetelmät ovat käytössä vilppiin taipuvaisilla huippu-urheilijoilla.

Geenidopingissa käytettävät menetelmät ovat toistaiseksi erittäin kalliita ja jokseenkin epävarmoja. Kehitystyö on kuitenkin nopeaa ja kiihkeää. Ei sentään huippu-urheilijoita silmälläpitäen, vaan sen takia, että saadaan jotakin toivoa lihassurkastumataudeista kärsiville potilaille (esim. MS-tauti ja Duchennen lihasdystrofia). Huippu-urheilijat hyötyvät näistä ponnisteluista ikään kuin sivutuotteena.

Perinteisestä dopingista poiketen geenidoping ei kuulu ihan joka lääkäriaseman perustoimintoihin (vielä). Tohtori Wells toivoo, että lääkäriasemien siirtymäaika näihin menetelmiin on mahdollisimman pitkä, sillä paljon on vielä testaamatta mitä sivuvaikutuksia geenidopingin eri menetelmillä on urheilijalle. Tiukempi kontrolli lienee kuitenkin mahdotonta, sillä mikään ei pysäyttäne laittomasti toimivien lääkäreiden mukaantulon markkinoille. Hippokrateen vala ei paljon velvoita tarpeeksi suuren

setelitukon näkyessä.

Geenidopingiin turvautuva urheilija vaarantaa terveytensä monella eri tasolla. Toisaalta itse geenin aktivointi ihmiselimistössä ja siihen liittyvät menetelmät ovat vielä epävarmoja. Toisaalta on mahdotonta tietää mitä hallitsematon geenin aktivointi voi aiheuttaa ihmiselimistössä. Elimistön herkän tasapainon (homeostaasin) järkkäminen voi näkyä lisääntyneenä sairastumisena aineenvaihdunta- tai syöpäsairauksiin. Hinta voi olla aivan liian korkea jos terveellisenä pidettävä urheilu vie ennenaikaiseen kuolemaan.

Todella vaikeiden asioiden äärelle tohtori Wells vie meidät pohtiessaan geenidopingin käyttöä loukkaantuneen urheilijan saattamisessa taas hyvään iskuun kilpakentillä. Moderni lääketiede saattaa tulevaisuudessa tarjota geeniterapiaa nopeuttamaan potilaiden tervehtymistä esim. liikenneonnettomuuksien jälkeen. Pitäisikö urheilijoilta mahdollisesti kieltää paras mahdollinen hoito sen takia, että siinä on väärinkäytön mahdollisuus?

Lähde: Wells DJ. Gene doping: the hype and the reality. British Journal of Pharmacology 154: 623–631; doi:10.1038/bjp.2008.144; julkaistu 21.4. 2008

Kommentit

Tommi Lappi sanoi...

Minä alan pikkuhiljaa taipumaan sen kannalle, että lopetetaan kokonaan huippu-urheilun tukeminen ja voittorahojen maksaminen, niin silloin taistellaan ainoastaan kunniasta.

Kukahen silloin viittis enää doupata? No, ehkä niitäkin löytyis, mutta sijoitettais ainakin huippu-urheiluun suunnatut rahat vaikka nuoriso- ja terveystuokuntaan.

keskiviikko, heinäkuu 02, 2008 10:07:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Mun usko urheiluun meni vuonna

-84. Rehellisyyden perikuvana pitämäni Martti Vainio kärehti. Petyin kovin huippu-urheiluun, kun tajusin kuinka tavattoman yleistä dopingin käyttö on.

En usko, että esim. kuulantönnössä vuodesta 1968 lukien on olympialaisissa ollut kahdeksan joukossa yhtäkään työntäjää, joka ei olisi käyttänyt ainakin jotain hormoneja. Anaboliset steroidit voidaan nykyään testata aika hyvin, mutta testo ja kasvuhormoni ovat paljon vaikeampia todentaa. Kuulantönnön nykyinen ME-mies Randy Barnes kärehti kaksi kertaa. Käyttänyt lienee lukioajoista lähtien.

Tosin esim. keihäänheitossa doping ei ole lähestulkoonkaan niin yleistä kuin kuulassa, koska se vaatii maksimivoimaa huomattavasti vähemmän.

torstai, heinäkuu 03, 2008 9:03:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

"Todella vaikeiden asioiden äärelle tohtori Wells vie meidät pohtiessaan geenidopingin käyttöä loukkaantuneen urheilijan saattamisessa taas hyvään iskuun kilpakentillä. Moderni lääketiede saattaa tulevaisuudessa tarjota geeniterapiaa nopeuttamaan potilaiden tervehtymistä esim. liikenneonnettomuuksien jälkeen. Pitäisikö urheilijoilta mahdollisesti kieltää paras mahdollinen hoito sen takia, että siinä on väärinkäytön mahdollisuus? "

Täsmälleen saman ongelman edessä olemme jo nykyisten doping aineiden ja menetelmien kanssa. Useat astmalääkkeet ovat kiellettyjä ja urheilijat kuitenkin saavat näitä todettua sairautta vastaan.

Liikenneonnettomuuden jälkeen kestävyysurheilija voi virua verenhukassa, mutta kylläpä ne laittavat verta sairaalassa kestävyysurheilijaankin veritankkausuhasta huolimatta.

torstai, heinäkuu 03, 2008 2:35:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo, minulla meni pasmat sekaisin vuoden 2001 Lahden kisoissa kun Harri Kirvesniemi kärähti vilpistä. Jälkeenpäin monen monta kertaa Harrin kanssa jutelleena, voin epäuskoisena vain pyöritellä päätä. Miksi piti loistava ja pitkä hiihtoura päättää tuolla tavalla? Enää puuttuu, että Juha Mieto paljastaa hikilautojen kulkeneen lujaa kielletyin menetelmin.

Tässä ollaan, Sami, lujilla. Oma poika on kansallisen ja kansainvälisenkin hiihdon huipulla ollut koko nuoruusajan ja vakaana aikomuksena on olla aikuisena ehdottomalla huipulla. Jos pääsy sinne huipulle aikuisena vaatii vilppiä olen sitä mieltä, että huippu saa jäädä saavuttamatta. Jos puhtaana on tähän mennessä hiihdetty, homma saa jatkossakin edetä puhtain menetelmin.

Tänään oli paikallisen hiihtojaoston kokous. Kokouksen ulkopuolella kävimme keskustelua dopingista hiihdossa. Harras toiveemme oli, että kaikki hämärätouhu Suomen Hiihtoliitossa myönnettäisiin, pyydetäisiin vilpittömästi anteeksi ja ohjattaisiin tukirahat nousevan, puhtaan hiihtäjäsukupolven tukemiseksi. Viidenkymmenen vuoden menestymättömyyden jakson kansainvälisissä kisoissa vielä voisi jaksa kärvistellä läpi penkkiurheilijana ja lajin vannoutuneena ihailijana, mutta mieli ei kestä enää yhtään uutta suomalaista dopingtapausta. Luoja varjelkoon meitä vilpillisiltä suomalaisurheilijoilta.

torstai, heinäkuu 03, 2008 11:30:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Dopingin käytön laajuus on ilmeisesti vahvasti lajisidonnainen. Kuulantönnössä maksimivoimaa tarvitaan paljon enemmän kuin esim. keihäänheitossa. Maksimivoimaa pystytään parantamaan erilaisilla doping aineilla merkittävästi. Näin ollen keihästä on kivempi katsella kun tietää että kisaajat ovat todennäköisemmin puhtaita.

Esim. nykyinen kuulantönnön ME:n haltija Randy Barnes kärähti kaksi kertaa viime vuosikymmenellä.

Tänä vuonna on ollut ainakin kaksi joukkuekäryä. Bulgarian 11 painonnostajaa kärähti juuri ja aiemmin tänä vuonna Kreikan 11 painonnostajaa. Esim. nämä käryt kertovat doping ongelman suunnattomasta laajuudesta.

Kivoimpia katsella ovat hippo-kisat. Siellä vipeltävät tyypit ovat 100 % puhtaita. Ainoastaan mielenterveysongelmaiset voisivat epäillä noiden vilpereiden turvautuneen vilpillisiin keinoihin.... :)

perjantai, heinäkuu 04, 2008 2:47:00 PM

[HDL pitää muistin virkeänä](#)

Ranskalais-brittiläinen tutkijaryhmä on yhdistänyt matalan HDL-kolesterolin ("hyvä kolesteroli") heikentyneeseen muistitoimintaan. Kyse on nimenomaan lyhytaikaisesta muistista, jossa HDL-kolesterolilla on tutkijoiden mukaan tärkeä rooli. Tohtori Archana Singh-Manoux Ranskasta ja brittiläiset kollegat pitävät HDL-kolesterolia hyvin tärkeänä aivojen toiminnassa erityisesti sen tulehdusta hillitsevän ja hapetusta estävän ominaisuuksiensa vuoksi. Lisäksi HDL-kolesteroli tunnetusti kuljettaa verivirrassa rasvaa kudoksista maksaan.

Tutkijat selvittivät aivojen sisältämien rasvojen ja muistin välistä yhteyttä peräti 3673

henkilöllä kolmen vuoden aikana. Tutkittavat olivat keskimäärin 55-vuotiaita testin alkaessa. Lyhytaikaista muistia testattiin erityisellä sanatestillä. Testi uusittiin noin viiden vuoden jälkeen.

Aika hämmentävänä seikkana todettiin, että sellaisilla koehenkilöillä, joilla oli vaikeuksia muistaa sanoja testitilanteessa, heillä oli alhainen HDL-kolesteroli. Kun sekoittavia sosiaalisia tekijöitä suljettiin pois, jäi jäljelle HDL:n rooli heikentyneen muistin selittäjänä. Matalimmat HDL-arvot johtivat ensimmäisessä testissä 27 % todennäköisempään muistiongelmaan ja viisi vuotta myöhemmin todennäköisyys oli noussut peräti 53 prosenttiin. Jos HDL-kolesteroli jatkoi laskuaan testien välissä todennäköisyys olla huonomuistinen nousi 62 prosenttiin.

Nyt kaikki nostamaan HDL-kolesterolia, eikö niin? Tutkijat varoittavat kuitenkin vetämästä näin suoria johtopäätöksiä. Vielä tarvitaan runsaasti tutkimuksia ennen kuin näyttö riittää ohjeistukseen asti.

Miten HDL-kolesteroli saadaan nostettua?

- Harrasta liikuntaa
- Syö luontaisia rasvoja, erityisesti eläinrasvaa
- Nauti kohtuullisesti alkoholia
- Jätä ruoasta pois peruna, riisi- ja viljatuotteet
- Mahdollisesti jotkut lääkkeet voivat auttaa (statiinit)

Mikä laskee HDL-kolesterolia?

- Liikkumattomuus
- Ylipaino
- Tupakointi
- Aikuistyyppin diabetes
- Muut sairaudet

Tiedelehti Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology julkaisee tämän tutkimuksen huomenna 1.7.2008. Me saamme kiittää Reutersin uutistoimiston ahkeria tiedetoimittajia kun jo nyt saimme kurkistaa artikkelin sisältöön.

Lähde: Reuters Health, 30.6.2008

Syöpä ja hiilihydraatit

Uutiskynnyksen ylittää Suomessa hyvin harvoin kirjoitus siitä, että hiilihydraateilla olisi jotakin merkitystä syövän synnyssä. Olemme tottuneet siihen, että uutistoimistot varoittavat rasvojen vaaroista ja kehottavat ihmisiä syömään kevyesti, nauttimaan paljon hiilihydraatteja ja välttämään rasvoja.

Suomen muuttuvasta ilmapiiristä ravitsemustiedon suhteen viestii Uutispalvelu Duodecim tänään (30.6.2008) uutisoima tutkimus hiilihydraattien syöpäriskistä.

Hiilihydraattien laatu on italialaistutkimuksen mukaan yhteydessä syöpäriskiin. Tutkimusten mukaan paljon vaaleaa leipää, perunoita ja puhdasta sokeria syövät saattavat olla suuremmassa vaarassa sairastua suolistosyöpiin ja kohdun limakalvon syöpään. Keskeistä tässä olisi se miten nopeasti ruoka kohottaa verensokeria ja lisää insuliinin eritystä (korkea glykeeminen indeksi). Italialaiset eivät sentään uskalla makaronia pistää "syntilistalle", mutta vältettävien ruoka-aineiden joukkoon kuuluvat siis minun mielestäni pasta, peruna, riisi ja vaalea leipä.

Tässä meta-analyysitutkimuksessa, jossa useita luotettaviksi katsottuja tutkimuksia (39 kpl) oli yhdistetty, löydettiin suurentunut syöpäriski niillä henkilöillä, jotka söivät paljon korkean glykeemisen indeksin ruokia. Turvallisempaa syöpäriskin kannalta oli syödä matalan glykeemisen indeksin ruokia: ruisleipää, kasviksia ja tummaa riisiä.

Vielä selkeämpi näyttö hiilihydraattien vaaroista saatiin tarkisteltaessa glykeemistä kuormaa. Glykeeminen kuorma on laskennallinen apuväline, jonka avulla voidaan saada tarkempi tieto ruoan sisältämien hiilihydraattien laadusta ja määrästä. Glykemiakuormaa hyödynnetään arvioitaessa aterian vaikutusta veren sokeriin ja veren insuliinivasteeseen. Mitä suurempia määriä korkean glykeemisen indeksin ruokia syödään, sitä enemmän nousee verensokeri. Glykeeminen kuorma lasketan siten, että ruoasta imeytyvien hiilihydraattien määrä kerrotaan glykeemisellä indeksillä.

En tahdo lietsoa mitään hysteriaa, mutta pyydän ottamaan tutkimustulokset vakavasti. Keskeistä tässä on hiilihydraattiaineenvaihdunnan häiriintyminen ja liian korkeiksi nousevat insuliinimäärät. Aiemmissa tutkimuksissa diabetes (sokeritauti) on liitetty monien syöpien vaaraan. On mahdollista, että tulokset selittyvät sokeri- ja insuliiniaineenvaihdunnan häiriintymisellä tai joillain siihen liittyvillä seikoilla kuten lihavuudella. Tiedemiehet ovat jo kauan tienneet hiilihydraattien lihottavasta vaikutuksesta, mutta on valtava myönnytys virallisia terveysuutisia välittävältä uutistoimistolta antaa tälle tiedolle palstatilaa.

Yleisohje: Jos et harrasta kestävyystyypistä huippu-urheilua, vähennä silloin hiilihydraattien määrää ruoasta. Tee se esimerkiksi niin, että jätät kokonaan pois perunan, pastan ja riisin. Syö sen sijaan runsaammin esimerkiksi kaalia, paprikaa ja tomaattia.

Tätä tapaa ruokailla kutsutaan hiilihydraattitietoisuudeksi. Pistä termi muistiin! Lue tästä [propagandakirjoitukseni hiilihydraattitietoisuudesta](http://sundqvist.blogspot.com/2008/02/hiilihydraattitietoisuus-hyvksytyy.html) <http://sundqvist.blogspot.com/2008/02/hiilihydraattitietoisuus-hyvksytyy.html> . Ennustan, että tätä termiä käytetään Suomessa varsinkin tässä siirtymävaiheessa terveellisempään ruokavalioon, joka koostuu hyvälaatuisista hiilihydraateista (30-45%), eläinperäisistä rasvoista (10-40%), kasvirasvoista (5-10%) sekä laadukkaasta proteiinista (10-15%).
Olkaa tietoisempia hiilihydraateistanne!

Tutkimus on luettavissa American Journal of Clinical Nutrition -tiedelehdessä numero 87: 1793-1801, 2008

Lähde: Tohtori.fi -sivusto, 30.6.2008

Vesi on paras janojuoma

Sain äsken mieluisaa sähköpostia Kansanterveyslaitokselta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on hetken mielijohteesta tuottanut todella hienoa valistusmateriaalia juomasuosituksistamme, jota rasvakammo tietenkin yhä jonkin verran rasittaa. Mutta suuntaus on oikea. Tavallinen vesi nostetaan kunniaan!

Vesi on paras janojuoma, nestemäiset kalorit ovat lihavuusriski

Sopiva juotavien nesteiden määrä päivittäin on useimmille ihmisille noin 1-1,5 litraa. Vesijohtovesi on paras janojuoma, ruokajuomaksi suositellaan veden ohella rasvatonta ja vähärasvaista maitoa ja piimää (*Christerin lisäys: Lähes kaloriton ruokajuoma antaa mahdollisuuden kylläisyyden takaamiseksi ottaa ruokalautaselle aitoja, täysrasvaisia ruoka-aineita*). Täysmehua voi aterian yhteydessä juoda päivittäin n. 1-2 dl, mutta se ei korvaa hedelmiä (*Christerin lisäys: Sokeroituja täysmehuja on edelleen syytä välttää juomalla ainoastaan hedelmien tai marjojen luonnollisesti makeutettuja mehuja*). Tee ja suodatin/instanttikahvi mieluiten ilman sokeria ja kermaa sopivat päivittäisiksi juomiksi. Muita juomia on syytä nauttia harvemmin kuin päivittäin.

Näihin päätelmiin on tullut valtion ravitsemusneuvottelukunnan työryhmä uusissa suosituksissaan juomien merkityksestä ravitsemuksessamme.

- Juomavalikoiman tavaton monipuolistuminen ja käytön lisääntyminen

erityisesti lapsilla ja nuorilla on lisännyt kansalaisten epätietoisuutta erilaisten juomien terveellisyydestä. Juomien viidakossa vanhemmat ja muut kasvattajat kaipaavat asiantuntijoiden ohjeistusta erilaisten juomien sopivuudesta lasten ja nuorten käyttöön. Energiaa sisältävien juomien runsas käyttö lisää lasten ja nuorten lihomisriskiä ja jatkuva nautiskelu on vaarassa pilata lasten hampaat, toteaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja, professori Pekka Puska.

Työryhmän puheenjohtajan, Kansanterveyslaitoksen erikoistutkija Liisa Valstan mukaan suomalaisten juomatavat ovat alkoholin käyttöä lukuun ottamatta vielä toistaiseksi järkevät. Ravitsemukseen ja terveyteen vaikuttavat ennen kaikkea juomien sisältämä energia, sokerit, rasva, happamuus (pH, tietyt hapot), alkoholi ja kofeiini. Hampaiden terveydelle on tärkeätä, että sokeria ja tiettyjä happoja sisältäviä juomia ei nautita liian usein.

Erilaisten juomien valikoima on laajentunut runsaasti viime vuosien aikana ja kokonaan uudentyypisiä tuotteita, kuten esimerkiksi urheilu-, energia- ja hyvinvointijuomia sekä erilaisia maustettuja vesiä on tullut markkinoille. Juomien runsas valikoima on lisännyt kuluttajien paineita tuntea uudet juomat ja niiden järkävä käyttötapa. Juomista on tullut yhä merkittävämpi energian lähde, mutta tämä ei suinkaan ole vähentänyt muuta syömistä eikä muusta ravinnosta saatavan energian määrää.

Juomista saadaan, maitojuomia lukuun ottamatta hyvin vähän välttämättömiä ravintoaineita. Usein toistuva sokeri- ja/tai happopitoisten juomien nauttiminen on erittäin haitallista hampaille. Juomien hapoista hiilihappo ei ole haitallista, mutta lähes kaikki muut, varsinkin sitruunahappo (E330) ovat.

Ei enää nälkää tasaisella ateriarytmillä

Kylläisyyden pohdinta jatkuu. Käyn läpi kylläisyyden eri asetelmia suunnilleen tämän alla näkyvän listauksen mukaisesti.

Kylläisyyttä hallitaan neljällä peruselementillä (kiitos Juuso R!):

- 1) energiavajeen hallinnalla
- 2) tasaisella ateriarytmillä
- 3) ruoan laatutekijöillä
- 4) ruoan henkisillä ulottuvuuksilla

Huomasimme energiavajeen hallinnasta olevan hyötyä erityisesti kun noudatamme hiilihydraattitietoista elämäntapaa. Nyt ajattelin hyvin yksinkertaisesti tuoda esille ateriarytmin merkityksen kylläisyyden hallinnassa. Olemme kuulleet monelta eri taholta, että hyvä keino syömisen hallintaan on säännöllinen, aika tiivis ateriarytmi. Olette ehkä kuulleet, että on epäviisasta jättää lounas väliin ja näin yrittää laihduttaa. Aterioiden jättäminen väliin johtaa karmivaan nälkään ja syömisen hallinnan menettämiseen. Kun lopulta ollaan ruokalautasen äärellä, syödään aivan liian nopeasti ja liian suuri annos.

Minulla on runsaanlaisesti kokemusta urheilijoiden ravitsemuksesta. Urheilijan pitää välttää voimakasta näläntunnetta, sillä se on viesti siitä, että elimistö siirtyy rakentavasta (anabolisesta) aineenvaihdunnasta hajottavaan (kataboliseen). Syömällä (pieniä) aterioita säännöllisin väliajoin voidaan vähentää näläntunnetta, parantaa syömisen hallintaa ja hallita verensokerin vaihtelut paremmin. Uskallan väittää, että urheilijalle (erityisesti kestävyyslajien harjoittajalle) sopii 2-4 tunnin välein tapahtuva hiilihydraattipitoinen ateriointi. Koska hiilihydraatit pitää nälkää huonosti, on eduksi syödä usein. Lisäksi lihasten ravintoaineiden saanti voidaan tiheällä ruokailulla pitää optimaalisena.

Voiko ateriarytmi olla liian tiheä? Mielestäni voi, sillä tunnin välein tapahtuva napostelu, välipalojen nauttiminen tai ruokailu pitää veren insuliinipitoisuuden jatkuvasti korkeana ja se hidastaa näin rasvavarastojen käyttöä energiaksi. Pitäisin tasaista, tiheää ateriarytmiä ensiarvoisen tärkeänä silloin jos tarkoituksena on noudattaa runsaasti hiilihydraatteja sisältävää ruokavaliota. Huolehditään siitä, että milloinkaan ei tule niin kova nälkä, että tulee halu syödä liikaa ruokaa, ahkyyn asti. Vatsan täyttämiseen perustuva kylläisyyden tunne voi muodostua ongelmaksi, sillä totuttautuminen pois runsaista annoksista voi olla aikaa vievä tapahtumasarja. Kysyy luonnetta antaa venynyt mahalaukku vähitellen pienentyä. Tähän on nähdäkseni kaksi tietä: 1) ateriarytmin tiivistäminen (hiilihydraattipainotteinen ruokavalio) tai 2) syöminen harvemmin mutta säännöllisesti (hiilihydraatteja rajoittava ruokavalio). Jälkimmäinen asia on mahdollinen

siinä tapauksessa, että syödään sopivasti näläntunteen kauan poissa pitävää rasvaa ja proteiinia.

Erittäin tärkeää on hakea hyvän olon tunnetta tällä tiiviillä ateriarytmityksellä. Painonhallinta menee mahdottoman vaikeaksi, jos jätetään ruoka-annos niin niukaksi ja energiaköyhäksi, että jo tunnin päästä on uudelleen nälkä. Ruokailun kautta saavutettu hyvä olo pitää ajatukset poissa ruokailusta.

Toivotan teille antoisia rytmitettyjä ateriahetkiä, on teillä sitten valintana valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosittelema ruokavalio tai hiilihydraattitietoisempi ruokailu. Olisi mukava kuulla kommenttejanne tästä kylläisyyden osa-alueesta.

Jos jaksot lukea tänne asti, ota palkintona nämä elämänviisaudesta ja kokemuksesta kumpuavat loppulauseet:

*Parhaan ateriarytmin määrittelee oma keho. Mene syömään kun on nälkä ja lopeta kun ei ole nälkä. **Sami Uusitalo***

Kommentit

Anonyymi sanoi...

Ihan hyvä kirjoitus! Odotan mielenkiinnolla tämän sarjan seuraavia kirjoituksia. Olen pitkälti samaa mieltä kanssasi ateriarytmistä.

Ateriarytmi on keskeisenä elementtinä painonhallinnassa. Muita tärkeitä asioita ovat liikunta (rakentaa ja ylläpitää lihasmassaa) ja proteiinin riittävä saanti (pitää nälän poissa ja vähentää lihaskudoksen menetystä erityisesti energiavajeen aikana). En ole yhtä vakuuttunut kuin sinä hiilihydraattien vähentämisestä, mutta voin vahvistaa että eri tutkijapiireissä tästä asiasta ollaan erittäin kiinnostuneita.

Biokemisti

tiistai, kesäkuu 24, 2008 1:43:00 PM

Anonyymi sanoi...

Sen jälkeen kun olen vähentänyt hiilareita ruokavaliostani (esim. viljoja en enää syö juuri lainkaan, ainoastaan kaurapuuroa silloin tällöin) ja lisäänyt proden ja rasvan määrää, olen todennut parhaaksi 4 ateriaa/pvä rytmin. Tällä rytmityksellä ei missään vaiheessa ole nälkä, mutta ei myöskään ikinä ähkyinen. Ateriakoko on melko sama jokaisella ruokailukerralla. Yritin myös jonkin aikaa 3 ateriaa/pvä rytmillä, mutta silloin yksittäinen ateriakoko kasvoi liian suureksi. Niin, ja tällä nykyisellä ruokavaliolla ja rytmityksellä jaksaa myös hyvin urheilla, hölkkää ja kuntosalia tulee harrastettua useamman kerran viikossa.

tiistai, kesäkuu 24, 2008 2:32:00 PM

Jurpo 3000 sanoi...

Olen suositellut vähähiilihydraattisuuteen siirtyville tutuilleni, etteivät syö enää mitään loppupäivänä sen jälkeen kun olemme asiasta puhuneet.

Käytän tätä itsekkin. Olen silloin tällöin toisten ruuilla ja jostain syystä tuntuisi olevan helpointa päästä omaan tahtiin takaisin paastoamalla ilta ja säästämällä nälkää tukevaan rasvaa tihkuvaan aamiaiseen.

Tähän ei ole mitään teoriaa, se vain tuntuu sopivimmalta. Toisaalta on kyllä vaikea keksiä mitään virallisterveellisten ohjeiden vastaisempaa.

Olen myös, tätä juttuasi lukematta, alkanut jättää välipalat pois. Yksi parhaita puolia runsasrasvaisessa ja vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa on se, että sen kanssa voi viettää päivänsä kokematta ollenkaan häiritsevää näläntunnetta tai edes ajattelematta syömistä. Välipaloista vain yksinkertaisesti tuli nälkä, ilman oli helpompaa.

ps. älä postaa uudestaan parhaina pitämiäsi juttuja. Se on hyvin häiritsevää. Jos haluat tuoda ne esiin, pane ne ensimmäisiksi linkkilistallasi ja kun hävität kaiken turhan sälän sivultasi (erityisesti tuo äärimmäisen ärsyttävä mr. Bean!) ne kyllä nousevat aivan tarpeeksi esiin.

tiistai, kesäkuu 24, 2008 7:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin Biokemisti! Kiva kun kirjoitukset kiinnostavat.

Anonyymi on löytänyt ateriarytminsä. Hienoa!

Jurpo 3000 on kovin vaativalla tuulella. Älä anna kirjoitusteni häiritä elämäsi. Mr. Bean on hyvä. Tsemppiä järkevän tuntuiseen ruokavalioosi!

tiistai, kesäkuu 24, 2008 9:43:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Biokemistille:

Näin 30 kg lihoneena (vähän rasvaa linjalla) ja 20 kg (hiilareita rajoittaen) laihtuneena, voin vakuuttaa, että eri tutkijapiireissä olisi todellakin syytä olla kiinnostuneita hiilihydraattien rajoittamisen tuomista mahdollisuuksista.

Uskon, että varsinkin kasvava kestävyysurheilija tarvitsee myös monipuolisesti rasvoja ravinnostaan. Hiilihydraatti on kuitenkin vain hetkellistä energiaa ja se ei sydäntä ja keuhkoja vahvista, joita kestävyysurheilussa tarvitaan.

Tietty hiilihydraatin merkityksestä äärimmäisissä kestävyysuorituksissa lienee paljonkin näyttöä.

Mielestäni parhaan ateriarytmin määrittelee oma keho. Mene syömään kun on nälkä ja lopeta kun ei ole nälkä. Jos olet ylipainoinen, rajoita hiilareita, ja jos olet kestävyysurheilija, niin voit popsia enemmän tätä elimistön ensisijaista polttoainetta.

keskiviikko, kesäkuu 25, 2008 10:32:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo tiivistää kaiken olennaisen näihin lauseisiin (miksi tehdä asia monimutkaisemmaksi?):

Mielestäni parhaan ateriarytmin määrittelee oma keho. Mene syömään kun on nälkä ja lopeta kun ei ole nälkä.

KIITOS!

keskiviikko, kesäkuu 25, 2008 10:45:00 AM

Ville sanoi...

jos noudattaa hiilihydraattivoittoista ruokavaliota, onko väliä mitä hiilihydraatteja syö? Minulla tuntuu nälkä pysyvän parhaiten loitolla perunan ja pastan avulla. Netistäkin tällaista osviittaa näyttäisi löytyvän.

keskiviikko, kesäkuu 25, 2008 11:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville toi kommentissaan esille ns. kylläisyysindeksin ja siihen perustuvan ajattelun. Tätä asiaa on Suomessa tutkittu Kuopion yliopistossa ja VTT:n Biotekniikka -osastolla. Kylläisyysindeksi liittyy syömisen lyhytaikaiseen säätelyyn. Linkittämäsi sivusto ja Kuopion yliopiston tutkimus nojaavat tohtori Susanne Holtin kylläisyysindeksiin. Valkoiselle leivälle annetaan kylläisyysindeksi = 100 ja kokeellisten havaintojen jälkeen muita ruoka-aineita verrataan sitten valkoiseen leipään. Peruna saa lukeman 323! (täytekakku 65, pikkuleivät 120, popkornit 154, kaurapuuro 209, täysjyväleipä 157, pasta 119, kananmuna 150, kala 225, pihvi 176, omena 197). Omien asiakshavaintojeni mukaan joudun valitettavasti kyseenalaistamaan tämän kylläisyysindeksin käyttöarvon. Asiakkaat kertovat, että peruna ja pasta pitävät nälän varsin huonosti poissa. Sen sijaan liha ja kala-ateriat ovat tässä parempia.

Me olemme niin erilaisia. Joillekin peruna ehkä pitää nälän hyvin poissa. Muistan kuulleen eräällä luennolla perunasta sellaisen jännän asian, että perunan sisältämä tärkkelys menee "liisteriksi" kun sitä lämmitetään ja tämä nostaisi mahdollisesti perunan kylläisyysindeksiä. En löydä muistiinpanojani tuolta luennolta, mutta tämä asia tukisi siis, Ville, ajatustasi perunan tuomasta hyvästä nälänhallinnasta.

En tyrmää ajatustasi perunan tuomasta kylläisyydestä, mutta tämä on siis kovin yksilöllistä. Kovinkaan paljon ravintoarvoa perunalla ei ole. Verratessa perunan vitamiini- ja hivenainemääriä mihin tahansa muuhun vihannekseen tai hedelmään, niin perunan "köyhyys" tulee selvästi esille.

torstai, kesäkuu 26, 2008 11:47:00 AM

Ville sanoi...

jaha, kiitos vastauksesta, Christer. Kyllä liha ja kala varmasti pitävät nälän hyvin loitolla, mutten muista syistä haluaisi lisätä niitä nykyisestä. Kallistakin on tuo kala.

Kylläisyysindeksin lisäksi olen nähnyt kerrontaa paljon glykeemisestä indeksistä tai kuormasta. Ehkä näitä tarkkailemalla pystyisi ainakin himpun verran nälänhallintaa parantamaan. Tosin perunalla kai on korkea GI.

torstai, kesäkuu 26, 2008 1:54:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Lihan vs. makaroni nälänsietoa voi hyvin testata.

1. Syö 200g poron ulkofilettä voissa paistettuna
2. Syö 100 g (n. 30 g kuivapaino)keitettyä makaroonia

Ota aika milloin tulee uudelleen nälkä näistä n. 300 kCal aterioista.

Mun ei tarvitse enää testata.

Sitten voi tehdä myös vertailun kananmuna vs. keitetty peruna jne.

En käsitä millään tuota taulukkoa jossa väitettiin perunan ja makaronin olevan hyviä näläntunteen poissapitäjiä.

perjantai, kesäkuu 27, 2008 9:36:00 AM

JT sanoi...

Jos tätä asiaa rupeaa oikein miettimään, niin miksi ihmeessä kenenkään pitäisi syödä perunaa, viljat tuotteita yms. tyhjää energiaa sisältäviä ruokia? Eikö jo sana "lisuke" kuvaa mistä on kyse, eli niiden avulla saadaan lisää energiaa (huom. ei ravinteita) krooppaan halvemmalla. Jos ei tarvitse venyttää penniä, kannattaa lisukkeet korvata ehdottomasti laadukkaalla lihalla, kalalla ja kasviksilla. Lihakin voisi olla mieluiten riistaa. Näin siis keskiluokkaisen suomalaisen näkökulmasta. Jos taas mietitään laajemmin, ei koko maailman väestöä voi ruokkia paleodieetillä. Onko tämä eettinen ongelma?

perjantai, kesäkuu 27, 2008 9:41:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Käytännönläheisinä ihmisinä Sami Uusitalo ja JT havaitsivat tärkkelyspitoisten ruoka-aineiden antaman huonon kylläisyyden. Kysyn asiantuntijoilta Kuopion yliopistossa tästä kylläisyysindeksistä. Raportoin sitten tänne.

perjantai, kesäkuu 27, 2008 9:59:00 AM

Liikunta polttaa rasvaa erityisesti naisilla

**

Liikunnan terveyshyödyt ovat selkeitä. Tohtori Tarnopolsky Kanadasta on jo pitkään tutkinut liikunnan vaikutusta aineenvaihduntaan. Hänen havaintojensa mukaan sukupuolten välisiä eroja esiintyy erityisesti liikunnan aikaisessa rasvanpoltossa. Äskettäin ilmestyneessä tutkimuksessa löytyy näyttöä siitä, että kyseessä on todellakin sukupuolihormonien ohjaama tapahtuma. Pääroolissa on 17-beta estradioli. Ensin pieni yhteenveto tilanteesta ja sitten pureudumme tähän tärkeään hormoniin. Pyydän anteeksi, kun joudun sijoittamaan tekstin joukkoon noita kirjallisuusviitteitä. Tiedän, että joukossa on sellaisia lukijoita, jotka harmittelevat tätä tutkijoiden pinttynyttä tapaa tuoda esille tuhansittain näitä tutkimusnäyttöjä, mutta tässä tapauksessa on vaikea välttää tätä epäkohtaa. Ainoastaan asiaan todella vihkiytyneiden kannattaa nuo lähdeoteokset lukea, muut pärjäävät pelkällä olankohautuksella. Parantumattomasti tietoon hurautaneet tilaavat minulta "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta".

Kestävyystyypissä harjoittelussa naisilla on taipumusta polttaa enemmän rasvoja kuin hiilihydraatteja ja proteiinia verrattaessa miehiin [1,2]. Naisten runsaampi rasvojen käyttö energiaksi selittyy osittain suurempien lihasten sisäisten rasvavarastojen määrällä, osittain voimakkaampana ympäri kehoa tapahtuvana rasvasolujen hajoamisena (lipolyysi). Tämä on ilmeisesti syynä naisten suureen liikuntaintoon - varsinaiseen liikuntaherätykseen. Puskaradio on viestittänyt, Tupperware-kutsuilla ja ompeluilloissa on huhu kiertänyt ja tiedemiehet vahvistavat tämän: nainen laihtuu liikunnan avulla helpommin kuin mies.

Hiilihydraattien käytössä on myös eroja. Naiset käyttävät liikuntasuorituksen aikana säästeliäämmin lihasten glykogeenivarastoja. Eräissä aiemmissa tutkimuksissa todettiin mielenkiintoisena seikkana, että glykogeenin lataamisessa oli hiilihydraattien hyväksikäytön lisäksi sukupuolten välisiä eroja siten, että miesten hiilihydraattitankkaus oli tehokkaampaa kuin naisten [3,4,5,6]. On suuri ero, poltetaanko kehon glykogeenivarastoja vai sitä hiilihydraattia mitä nautitaan pitkään jatkuvan suorituksen aikana. Naiset käyttivät erään tutkimuksen mukaan liikuntasuorituksen aikana nauttimansa hiilihydraattijuomansa tehokkaammin kuin miehet [7]. Tämä johti siihen, että naisilla riitti lihasperäistä glykogeenia pitempään. Naisilla todettiin myös seuraava mielenkiintoinen seikka: Runsaasti hiilihydraatteja ennen suoritusta nauttineet naiset käyttivät lihasperäisiä hiilihydraattivarastoja herkemmin energialähteenä [8]. Tästä syystä olen neuvonut erityisesti naisia välttämään sokeripitoisten juomien nauttimista välittömästi ennen liikuntasuoritusta. Hyvä tapa on kohtuullisesti juoda ainoastaan vettä tunti ennen kisaa.

Tarkoissa isotooppitutkimuksissa (ravinto leimataan vaarattomalla atomilla ja sen

reittiä seurataan elimistössä) on käynyt ilmi, että erot hiilihydraattien aineenvaihdunnassa on löydettävissä lähinnä lihasglykokeenin käytön puolelta (naiset kuluttavat lihasglykokeenin tarkemmin) eikä maksan aineenvaihdunnallisista tehokkuuseroista [9,10].

Luoja on siis muokannut naisesta erilaisen. Nyt mennään sitten varsinaiseen aiheeseen, eli tuohon tehokkaampaan rasvanpolttoon juuri naisilla [11]. Se näyttäisi siis johtuvan hormoneista. Tohtori Tarnopolsky on sitä mieltä, että rasvanpoltto on se tärkein juttu tässä yhteydessä. Hiilihydraattien ja proteiinien aineenvaihdunta on lähinnä sellainen sivujuoni. Kun miehille annetaan 17-beta-estradiolia he muuttuvat naisiksi aineenvaihdunnallisesti! Huh! Onneksi vain aineenvaihdunnallisesti.

Tämä Tarnopolskyn löydös osoittaa, että naisissa ilmenevä tehokkaampi rasvojen hapetus (hyväksikäyttö), johtuu hormonaalisista seikoista. Eläköön sukupuolten välinen pieni ero. Ottakaa tästä tutkimusnäytöstä kaikki hyöty irti. Suomalaiset naiset, näyttäkää miehille mallia miten nujerretaan tämä lihavuusepidemia. Lenkkeilemällä! Liikkumalla! Hiilihydraatteja maltillisesti vähentäen ja erityisesti ennen suoritusta välttäen.

Hyviä rasvanpolttohetkiä toivottaa veteraaniurheilija!

Lähteet:

- 1) Horton TJ, Pagliassotti MJ, Hobbs K, and Hill JO. Fuel metabolism in men and women during and after long-duration exercise. *J Appl Physiol* 85: 1823–1832, 1998
- 2) Tarnopolsky LJ, MacDougall JD, Atkinson SA, Tarnopolsky MA, and Sutton RJ. Gender differences in substrate for endurance exercise. *J Appl Physiol* 68: 302–308, 1990
- 3) Tarnopolsky MA, Zawada C, Richmond LB, Carter S, Shearer J, Graham T and Phillips SM. Gender differences in carbohydrate loading are related to energy intake. *J Appl Physiol* 91(1): 225-230, 2001
- 4) Friedlander AL, Casazza GA, Horning MA, Huie MJ, Piacentini MF, Trimmer JK and Brooks GA. Training-induced alterations of carbohydrate metabolism in women: women respond differently from men. *J Appl Physiol* 85(3): 1175-1186, 1998
- 5) Walker JL, Heigenhauser GJF, Hultman E, Spriet LL. Dietary carbohydrate, muscle glycogen content, and endurance performance in well-trained women. *J Appl Physiol* 88:2151-2158, 2000
- 6) Tarnopolsky MA, Atkinson SA, Phillips SM, and MacDougall JD. Carbohydrate loading and metabolism during exercise in men and women. *J Appl Physiol* 78: 1360–1368, 1995
- 7) Riddell MC, Partington SL, Stupka N, Armstrong D, Rennie C, Tarnopolsky MA. Substrate utilization during exercise performed with and without glucose ingestion in female and male endurance trained athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 13(4): 407-421, 2003
- 8) Andrews Jessica L, Sedlock Darlene A, Flynn Michael G, Navalta James W and Hongguang Ji. Carbohydrate loading and supplementation in endurance-trained women runners. *J Appl Physiol* 95: 584-590, 2003
- 9) Perreault Leigh, Lavelly Jennifer M, Bergman Bryan C and Horton Tracy J. Gender differences in insulin action after a single bout of exercise. *J Appl Physiol* 97: 1013-1021, 2004
- 10) Ruby Brent C., Coggan Andrew R., and Zderic Ted W. Gender differences in glucose kinetics and substrate oxidation during exercise near the lactate threshold. *J Appl Physiol* 92: 1125-1132, 2002

11) Tarnopolsky MA. Sex differences in exercise metabolism and the role of 17-beta estradiol. Med Sci Sports Exerc 40 (4): 648-654, 2008

Kommentit

Anonyymi sanoi...

Olen liikuntavammainen. Selkäydinvaurio. Kuljen rollaattorin kanssa. Painonhallinta on hankalaa. Yritän pysyä kohtuullisen kokoisena, mutta se on kovin hankalaa.

Kati A

perjantai, kesäkuu 27, 2008 5:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Arvostan Kati A kommentiasi! Kiitos kun toit tähän liikuntavammaisen näkökulman. Itä-Suomessa asuu ystäväni/asiakkaani, jolla myös on liikuntavamma (lihasteikkous). Hän on onnistunut pitämään annoskoot kohtuullisina syömällä mahdollisimman maistuvaa kotiruokaa hitaasti siitä nauttien. Hän on myös lisännyt eläinrasvan määrää ruokavaliossa. Paino on pysynyt sopivana.

Tahdoin tämän sinulle kertoa odottamatta mitään vastaavaa operaatiota omassa elämässäsi. Meidän on jokaisen löydettävä se oma tie, joka johtaa hyvään oloon.

Tsemppiä toivoo Christer

perjantai, kesäkuu 27, 2008 6:02:00 PM

[Pekka Puska eroaa](#)

Professori Pekka Puska eroaa monesta muusta professorista siinä miten aktiivisesti osallistuu päivänpolttaviin kysymyksiin. Minun täytyy sanoa, että ihailen sitä tarmoa millä Puska on paneutunut mm. tupakoimattomuuteen, liikunnan terveystahtoihin, kasvien ja vihannesten suosimiseen ja rasvavalistukseen.

Mikäli otsikkoni pisti mielikuvituksesi laukkaamaan ihan virheellisten ajatusten pariin, on syynä ns. Aamulehti-ilmiö. Otsikossa vihjaistaan, että jutussa mahdollisesti voisi olla kyse siitä, että Pekka Puska on päättänyt erota Kansanterveyslaitoksen pääjohtajan paikalta. Tästä ei todellakaan ole kyse, kuten yllä kirjoittamassani lyhyessä jutussa käy ilmi. Kyse on ihan toisesta erosta.

Käsi sydämellä, kuinka monelle teistä kuitenkin jäi mielikuviin otsikon välittämänä aavistus siitä, että professori Puska mahdollisesti saattaisi olla valmistelemassa eroa Kansanterveyslaitoksen johtoelimistä? Minun tietääkseni Pekka Puska ei ole eroamassa Kansanterveyslaitoksen pääjohtajan paikalta.

Elämme vahvasti mielikuvien varassa ja olisi erittäin tärkeää, että emme vähäisessä määrin ruoki ihmisten mielikuvia tiettyyn suuntaan erityisesti ravitsemukseen liittyvissä asetelmissa. Ravitsemustutkimuksia voi nimittäin tulkita niin monella eri tavalla. Vahvat mielikuvat esim. ravintorasvojen mahdollisesta turmiollisuudesta voivat viedä meitä tavallisia ihmisiä suoranaiseen rasvakammoon.

Aamulehti syyllistyy mielikuvilla ratsastamiseen keskiviikkona 18.6.2008. Lehden

etusivulla on otsikko "Rasvainen ruoka tukkii myös lapsen suonet". Otsikko antaa olettaa, että ravintorasvat aiheuttavat sepelvaltimotautia jo lapsessa. Kun tarkemmin lukee Aamulehden jutun huomaa, että otsikko on rajusti liioitteleva. Jutussa käsitellään tutkija Vera Mikkilän väitöskirjaa. Se tutkimus ei anna pohjaa tuolle otsikolle.

Minun mielestäni Aamulehti on päättänyt reagoida hiilihydraattitietoisuudesta (vähähiilihydraattinen ruokavalio, VHH) äskettäin ilmestyneisiin myönteisiin lehtikirjoituksiin mm. Keskisuomalaisessa, Savon Sanomissa ja Kaleva -lehdessä. Pilkka osuu tässä tapauksessa kuitenkin omaan nilkkaan, sillä on ilmeistä, että tuolla otsikolla vain yllytetään Suomen kansaa tekemään juuri päinvastoin kuin Kansanterveyslaitos ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunta suosittelee. Eivät suomalaiset tyhmiä ole. Suomen kansa tietää, että kasvava lapsi tarvitsee monipuolista ravintoa, johon myös ravintorasvat kuuluvat.

Mielenkiintoisia mielikuvia saa ravitsemusaktivisti Anja Nysténin (Hiilaritietoiset - foorumi) kopioimasta jutun alkuperäisestä nettiversiosta (linkki ei enää toimi, se on poistettu lehden arkistosta!) ja lehden paperiversiosta:

Kopsasin Aamulehden nettisivulta tämän:

"Huono ruokavalio aiheuttaa verisuonissa sepelvaltimotautiin johtavia muutoksia jo lapsena.

Näin todettiin Helsingin yliopiston tuoreessa väitöstutkimuksessa, jossa seurattiin 21 vuoden ajan yli tuhannen suomalaisen ruokavaliota ja sepelvaltimotaudin riskitekijöiden kehitystä.

Tutkimusjakson lopussa osalla 24–39-vuotiaista oli suonissaan peruuttamattomia vaurioita.

– Pahimmat muutokset olivat ehtineet kehittyä vuosia, tutkija Vera Mikkilä kertoo.

Riskiruokailijoiden pöydät notkuvat ruista, perunaa, maitoa, voita ja kahvia.

– Pahin ongelma on kasvisten ja terveellisten kasvisrasvojen puuttuminen ja niiden tilalle valitut epäterveelliset eläinrasvat.

Mikkilä varoittaa perheitä myös liiallisesta rasvan välttelystä.

Sepelvaltimotauririski kohosi tutkimuksessa myös henkilöillä, jotka söivät paljon proteiineja ja karsivat rasvan minimiin.

– Jos ruokavaliosta jättää pois näkyvän rasvan, kuten levitteet ja salaattinkastikkeet, tulee usein nipistäneeksi kasvisrasvasta, joka on välttämätöntä sydämen terveydelle.

Terveellisen rasvan lähteiksi Mikkilä nimeää rypsiöljyn ja rasvaisen kalan.

Sydän hyötyy ruokavalion kohentamisesta aina, myös silloin kun verisuoniin on nuoruusvuosina syntynyt vaurioita, joita ei pystytä korjaamaan.

– Pienillä muutoksilla voi pysäyttää sepelvaltimotaudin etenemisen vielä eläkeiässä.

Terveellinen syöminen kannattaa opetella jo lapsena, sillä kotona opittuja tottumuksia on aikuisiällä vaikea muuttaa.

Mikkilä neuvoo, että koko ruokavaliota ei kannata yrittää remontoida kerralla.

– Jo pienistä muutoksista on sydämelle iso apu.

Ensimmäiseksi lautaselle kannattaa lisätä kasviksia ja kalaa.

Pienimmillä verisuonten muutoksilla selvisivät henkilöt, joiden ruokavalioon kuului kasvien ja kalan lisäksi runsaasti juureksia, teetä ja ruista.

Keskimäärin terveellisesti syövätkin herkuttelivat esimerkiksi juustoilla, mutta tasapainoinen kokonaisuus osoittautui terveyden pelastukseksi.

– En missään tapauksessa suosittelen ruokavaliota, johon ei sisälly lainkaan herkkuja. "

Kun vaivautuu lukemaan tutkija Vera Mikkilän väitöskirjan (PDF-tiedosto <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/38343/dietandt.pdf?sequence=1> ; olen sen lukenut, lue sinäkin), huomaa miten vähän Aamulehden koko juttu perustuu väitöskirjan antiin. Minun mielestäni Mikkilän pitäisi huomauttaa lehteä väitöskirjan väärästä tulkinnasta.

Lääkäri Timo Kuusela huomauttaa: Mielestäni Vera Mikkola on nähnyt paljon vaivaa ja paneutunut ongelmiin. Sille emme voi mitään, että jo tutkimuksen perusasetelma on valju. Tutkimuksen suunnittelun aikana elettiin jo vahvaa rasvakammon aikaa. Suurin ero tutkittujen ryhmien välillä lienee suurissa ravitsemuslinjauksissa siten, että **"moderni"** tarkoitti runsaampaa vihannesten, kasvien ja hedelmien käyttöä (selluloosalinja). **"Perinteinen"** taas sitä perunan puuron, leivän (täkkelyslinja), makkaran ja tietenkin uutuutena matalaprosenttisen maidon käyttöä. Voikin oli jo tuolloin pannassa. En yhtään ihmettele, että eroa ryhmien välillä syntyi. Elämäntapaohjaukseen tulokset antavat jotakin viitettä siitäkin huolimatta, että tutkimuksen suunnittelijat olivat tyypillisesti "aikansa vankeja".

Kommentteja saa tulla.

Kommentit

westie sanoi...

Tein oman uutisviritelmän johon ainakin yritin kiteyttää väitöskirjatutkimuksen tuloksia. En tiedä kuinka metsään meni. Toivon kuitenkin onnistuneeni paremmin kuin Aamulehden ammattilaiset:

"Kaupunkilaisnuorten terveellisenä pidetyt elämäntavat uhkaavat lisätä sydän- ja verisuonitauteja

Helsingissä viime viikolla tarkastetun väitöskirjan mukaan ravinnon matala rasva- ja korkea proteiinipitoisuus lisäävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin aikuisiällä. Tällainen ravitsemus on tutkijan mukaan tavallisinta nuorilla korkeasti koulutetuilla kaupungissa elävillä naisilla. Edes säännöllinen liikunta tai tupakoimattomuus ei näytä suojaavan verisuonissa havaituilta haitallisilta muutoksilta. Sydän- ja verisuonitautien kehittyminen vie jopa vuosikymmeniä, mutta vääränlainen joskin tähän asti jopa terveyttä edistävänä pidetty ravitsemus on omiaan lisäämään lasten ja nuorten riskiä sairastua aikuisiällä. Erityinen huomio tutkimuksessa oli, että rasvan runsaalla määrällä vaikutti olevan suojaava vaikutus mitattuun verisuonten seinämien paksuuntumiseen. Ravinnon hiilihydraattien määrällä ei havaittu olevan vaikutusta tuloksiin."

torstai, kesäkuu 19, 2008 2:37:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Naulankantaan Westie! Juuri noin minäkin luin tuota väitöskirjaa. Harmittaa kun en ehtinyt itse väitöstilaisuuteen.

torstai, kesäkuu 19, 2008 2:43:00 PM

Seppo sanoi...

Heh! Jos tarpeeksi usein saamme kuulla ja lukea Puskan erosta, kerran tulee eteen se ilon päivä, jolloin hän todella eroaa.

torstai, kesäkuu 19, 2008 3:52:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

"Riskiruokailijoiden pöydät notkuvat ruista, perunaa, maitoa, voita ja kahvia."

Otsikko on "vähän rasvaa" dogman hurmiossa kirjoitettu.

Rehellinen otsikko kuuluisi: välttä tärkkelystä ja liikaa hiilihydraattia sydänterveydesi vuoksi.

torstai, kesäkuu 19, 2008 6:28:00 PM

Poista

[Älä masennu - voit saada sokeritaudin!](#)

Värikäs otsikko taas. Laajasta päivittäin seuraamastasi tietotarjonnasta löysit ehkä juuri tämän jutun otsikon takia ja onnistuin siten houkuttelemaan sinut näiden rivien pariin. Toiveeni toteutui. Anteeksi!

Kun nyt kuitenkin eksyit näille sivuille, niin lue kohteliaasti tämä juttu loppuun asti ja muutama muukin juttuni jossain vaiheessa. Kirjoitan nämä jutut suurella sydämellä, vilpittömänä tarkoituksena edistää suomalaisten terveyttä. Tässä sivustossa on tavallista vähemmän mainoksia. Rahoitan toimintani rehellisellä työnteolla. Jotkut terveystietosivustot upottavat kaiken maailman piilomainontaa (ja julkimainontaa) järkevän tuntuisen tekstin joukkoon. Tämä on erilainen sivusto, kuten tulet huomaamaan. Älä enää mene kaupallisille sivuille! Mainokset voivat harhauttaa!

Johns Hopkinsin yliopistosairaalan tutkijat USA:ssa ovat otsikon lupaamalla tavalla löytäneet yhteyden masennuksen ja aikuisiän sokeritaudin (tyypin 2 diabeteksen) välillä. Tutkijat pitävät masennusta, aikuisiän sokeritautia, lihavuutta ja liikkumattomuutta sellaisena vaaratekijöiden ryppäänä, että oikein kylmiä väreitä kulkee selkäytimessä. Ei ole pelkästään kyse siitä, että diabeetikko masentuu, vaan masennus voi myös johtaa diabeteksen puhkeamiseen.

Sekalainen joukko keski-ikäisiä naisia ja miehiä (noin 5 000 kpl) uhrautui tieteelle kolmen vuoden ajan. Tästä potilasmateriaalista löytyi ajatus rohkealle väitteelle: oli 42 prosenttia todennäköisempää, että tutkittavat saivat sokeritaudin, jos he olivat olleet masentuneita. Mitä vakavampi masennus, sitä suurempi oli riski saada sokeritauti. Tutkijat kävivät läpi useita sekoittavia tekijöitä (mm. lihavuus, liikkumattomuus ja tupakointi), mutta masennuksen ja sokeritaudin välinen yhteys säilyi yhä vain merkittävänä riskinä.

Olen jo lähes kaiken merkittävän sanonut tästä aiheesta, enkä kiusaa sinua paljon enempää. Sen haluan vielä sanoa, että tutkijat yhdistävät tämän masennuksen

aiheuttaman riskin saada sokeritauti, kohonneisiin stressihormonin tasoihin (esim. kortisoli). Kohonneet kortisolitasot heikensivät mahdollisesti insuliiniherkkyyttä ja johtivat vyötärörasvan lisääntymiseen. Tiedetään, että vyötärörasva on selkeä diabeteksen riskitekijä.

Tutkimus julkaistiin äskettäin lääkirilehdessä Journal of the American Medical Association.

Lähde: Reuters Health News, 18.6.2008

Kommentit

westie sanoi...

Jos joku muukin luki uutisen loppuun niin ajattelin lisätä hiukan ajatuksia kortisolista. Kortisoli on hormoni jota erittyy esim. stressitilanteessa ja siitä käytetäänkin usein nimitystä stressihormoni. Tavallisin kortisolin erittymisajankohta on stressittömälläkin ihmisellä aamuyö. Tällöin kortisolin erityys on osa biologista kelloa joka toimii vuorokausirytmien mukaan. Nukkuvan ihmisen glukoosivarastot maksassa ovat tavallisesti aamuyöllä ehtyneet ja jotta verensokeri ei laske liian alas kortisoli aktivoi maksan tuottamaan lisää sokeria (glukoosia) aminohapoista ja glyserolista. Samalla kortisoli myös vapauttaa lihaksista proteiinia sekä rasvakudoksesta rasvahappoja elimistön käyttöön.

Stressitilanteessa kortisoli toimii samoin eli vapauttaa elimistön energiavarastoja ja aktivoi maksan sokerintuotantoa. Se antaa yksilölle voimaa päästä stressitilanteen yli.

Mutta jos stressitilanne pitkittyy viikoiksi tai kuukausiksi on liialla kortisolin erityksellä haitallisia vaikutuksia ihmisen elimistöille. Lihaksia muutetaan jatkuvasti sokeriksi ja sokeria rasvaksi joka taas insuliinin ollessa pikku riikkisen koholla (insuliini kohoaa aina kun verensokeripitoisuus kohoaa vrt. kaljavatsan muodostuminen) varastoituu juuri sinne vatsaontelon sisäiseksi rasvakudokseksi.

Stressistä seuraa (kaiken tavallisen muun stressiin liitetyn lisäksi) siis lihaskatoa ja vyötärölihavuutta. Se kuluttaa myös sisäistä energiantuotantoa ja varastointikoneistoa niin että esim. haima voi vahingoittua josta voi seurata insuliinihoitoa vaativa diabetes.

Eräs vähemmän huomioitu asia on että stressaantuneen henkilön verensokeri on jatkuvasti koholla ja hänelle saattaa kehittyä tavallisesti diabeetikkoja vaivaavia sairauksia nopeammin kuin jos stressiä ei olisi. Tavallinen seuraus (aika haitaton joskin vakavammasta varoitava tilanne) voisi olla vaikka pääläen hiuksien harveneminen josta Christer aiemmin jo kirjoittikin.

keskiviikko, kesäkuu 18, 2008 10:02:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Westie erinomaisen hyvin kirjoitetusta kommentista!

Rentoutukaa juhannuksena! Se on parasta terveydenhoitoa.

keskiviikko, kesäkuu 18, 2008 10:33:00 AM

Poista

[Kylmäpuristettu rypsiöljy on terveellistä](#)

Kaikki tietänevät tässä vaiheessa, että rypsiöljyn pilaaminen tekemällä siitä margariinia, on erittäin tyhmää ja epäterveellistä. Mutta mitä jos käyttää puhdasta,

kylmäpuristettua rypsiöljyä? Onko se terveellistä?

Tekstissä näkyvä {piip}-merkki korvaa kaupallisen valmisteen nimen. Uskon kaikkien kylmäpuristettujen rypsiöljyjen edistävän tässä havaittuja terveysvaikutuksia, joten pidän tuotenimen mainostamista turhana.

Pohjoismaisessa sydäntautikongressissa 12.–14.6.2008 esitellyn tutkimuksen mukaan kylmäpuristetun {piip}-rypsiöljyn rasvahappokoostumus on ihanteellinen. Kylmäpuristetun rypsiöljyn nauttiminen vähentää veren haitallisia rasvoja, ja jo pienellä rypsiöljyn lisäyksellä päivittäiseen ruokavalioon voi olla suuri merkitys terveydelle.

Kylmäpuristetun {piip}-rypsiöljyn on todettu vähentävän kokonaiskolesterolin ja erityisesti haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta metabolista oireyhtymää potevilla miehillä. {piip}-rypsiöljyn käyttö vähentää valtimoiden seinämälle kerääntyvien haitallisten hapettuneiden LDL-hiukkasten määrää jopa enemmän kuin LDL-kolesterolin pitoisuutta, kertoo tutkimushankkeen johtaja, ylilääkäri Ari Palomäki.

Kylmäpuristus säilyttää rypsin luonnollisen koostumuksen. Erittäin tarkasti toteutetut rasvahappoanalyysit osoittavat, että kylmäpuristusmenetelmällä tuotetun rypsiöljyn rasvahappokoostumus on ihanteellinen terveyden kannalta. Kylmäpuristus menetelmänä edellyttää korkealuokkaisen rypsin käyttöä, koska öljyä ei tislata makuhaittojen poistamiseksi.

Näin toimien ei myöskään menetetä flavonoideja ja muita elimistölle hyödyllisiä suoja-aineita, kuten omega-3- ja omega-6-rasvahappoja tai rasvaliukoisia vitamiineja, Palomäki muistuttaa.

Tehtyjen analyysien mukaan kylmäpuristettu rypsiöljy sisältää noin 60 prosenttia kertatyydyttymättömiä eli niin sanottuja yksinkertaisesti tyydyttymättömiä rasvahappoja. Näissä terveydelle edullisissa rasvahapoissa kahden hiiliatomin välissä on vain yksi kaksoissidos. {piip}-rypsiöljy sisältää useita kaksoissidoksia sisältäviä monitydyttymättömiä rasvahappoja 35 prosenttia, joista yli kolmasosa on alfa-linoleenihappoa.

Monitydyttymättömien rasvahappojen kaksoissidosten on aiemmin epäilty hapettuvan elimistössä aiheuttaen osaltaan sairauksien etenemistä. Kokonaisuudessaan {piip}-rypsiöljyn vaikutus on kuitenkin hapettumista ehkäisevä. Tutkimuksessamme potilaiden kokonaiskolesterolin pitoisuus väheni 8 prosenttia ja haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuus 11 prosenttia. Valtimotautia pahentavien hapettuneiden LDL-hiukkasten määrä väheni vieläkin enemmän eli peräti 16 prosenttia, Palomäki kertoo.

Puoli vuotta kestäneeseen tutkimukseen osallistui 37 suomalaista miestä, joille oli ylipainon seurauksena kehittynyt metabolinen oireyhtymä. Tutkimusjaksoja oli kaksi ja ne kestivät 6–8 viikkoa. Ensimmäisen tutkimusjakson aikana miehet käyttivät leivän päällä voita, ja toisen jakson aikana he korvasivat päivittäisen leipärasvan 35 ml annoksella {piip}-rypsiöljyä. Tutkimuksen ajan noudatettiin muuten normaalia ruokavaliota.

Ruokavaliota ei siis välttämättä tarvitse muuttaa kokonaan, vaan pienilläkin muutoksilla on vaikutusta terveyteen. Nykyisin suositellaan, että välttämättömien monitydyttymättömien rasvahappojen osuus olisi vähintään kolme prosenttia

kokonaisenergiasta. Kevyttä työtä tekevä aikuinen saa riittävän päiväannoksen 1–2 ruokalusikallisesta {piip}-rypsiöljyä, lasten suositeltu päiväannos on 1–2 teelusikallista, Palomäki sanoo.

1. Wallenius M, Pohjantähti-Maaroos H, Niemi P, Aro H, Husgafvel S, Oksanen K, Palomäki A. Effects of dietary cold-pressed turnip rapeseed oil and butter on serum lipids and oxidized LDL in men with metabolic syndrome. Abstract in the Nordic Congress on Cardiovascular Prevention and Rehabilitation in Hämeenlinna June 12th – 14th, 2008
2. Aro H, Palomäki A, Wallenius M, Pohjantähti-Maaroos H, Oksanen K. Fatty acid composition of cold-pressed turnip rapeseed oil and butter. Abstract in the Nordic Congress on Cardiovascular Prevention and Rehabilitation in Hämeenlinna June 12th – 14th, 2008

Lähde: Deskin uutispalvelu ravintotoimittajille, 16.6.2008

Maitorasvan haitallisuus - kummallinen uskomus

*

Näky entistä enemmän merkkejä siitä, että mielipideilmasto ravitsemuksen suhteen on todenteolla muuttumassa Suomessa. Lehdet julkaisevat kriittisiä kannanottoja valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositteluun ruokavaliioon. Ruotsissa on jo kauan tivattu asiantuntijoilta perusteluja sille miksi valtaväestölle suositellaan runsaasti hiilihydraatteja ja pyydetään välttämään rasvoja. Suomessakin tätä keskustelua yritetään käydä, mutta varsin laihoihin tuloksiin. Ehkä tilanne kuitenkin on helpottumassa lähikuukausina?

Tiede ei ole tuonut helpotusta virallista käsitystä edistäville asiantuntijoille. Käsitys rasvojen haitallisuudesta lepää hyvin ohuen tiedon varassa. Käsitys vahvasta näytöstä esim. kovien eläinperäisten rasvojen haitoista tulee siitä, että "viralliset" asiantuntijat Ruotsissa kierrättävät vakiintuneita tutkimusjulkaisuja keskenään ja vetoavat tällä tavalla laajaan vallitsevaan konsensukseen. Mitään uutta ja mullistavaa ei tutkimusrintamalla ole pitkään aikaan näkynyt eläinrasvojen haitallisuudesta.

Professori Claude Marcus ahdistettiin hiljattain nurkkaan toisinajattelevien ruotsalaisten lääkäreiden, biokemistien, ravitsemusasiantuntijoiden ja maallikoiden toimesta. Syynä oli se, että professori Marcus oli eräässä yhteydessä väittänyt tyydytetyn rasvan olevan terveydelle vaarallista. Kohteliaasti häneltä pyydettiin tietoa siitä mihin tutkimustietoon tämä hyvin yleinen väite perustuu. Professori Marcus innostui vastaamaan tähän kysymykseen, mutta lupasi toimittaa tutkimusviitteet myöhemmässä vaiheessa perusteellisen selvityksen myötä. Vastaus viipyi yllättävän pitkään. Joitakin viikkoja sitten pitkä odotus palkittiin vihdoinkin ja professori Claude Marcusen kirjoitus julkaistiin ruotsalaisessa lääkäri-lehdessä. Selustatukea professori Marcus sai laajalta asiantuntijaverkostolta. Vesi kielellä odotatte varmaan nyt kaikki mitkä ovat ne julkaisut joihin perustuu käsitys eläinrasvan haitallisuudesta. Luulisi niitä olevan pilvin pimein, mutta minäkin jouduin pahasti pettymään. Ajattelin saavani tuosta lääkäri-lehden kirjoituksesta aihetta näkökantojeni uudelleen arviointiin. Suurin osa Ruotsin kansasta on pettynyt vastaukseen ja äänestää jaloillaan, eli voita myydään ennätysellisen paljon ja kevyttuotteiden menekki jatkaa laskuaan. Tässä ovat ne tutkimusviitteet, joihin perustuu

käsityksemme eläinrasvan haitallisuudesta:

Kost med högt intag av fett kan ifrågasättas (Rasvapitoisen ruoan nauttiminen on arveluttavaa) <http://www.lakartidningen.se/engine.php?sectionId=0&articleId=9712>

Claude Marcus (professori, Karolinska institutet, Tukholma)

Göran Hallmans (professori, Uumajan yliopisto)

Gunnar Johansson (professori, Kansanterveyslaitos)

Elisabet Rothenberg (LKT, Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen puheenjohtaja)

Stephan Rössner (professori, Karolinska institutet)

Näiden merkittävien asiantuntijoiden lisäksi tämän "uskonkappaleen" tukijoita ovat: Elintarvikevirastosta Inger Björk, Lundin yliopistosta Tomas Casswall, Karolinska institutetista Tommy Cederholm, Uppsalan yliopistosta Carl-Eric Flodmark, Malmön yliopistosairaalasta Elisabet Forsum, Linköpingin yliopistosta Olle Hernell, Uumajan yliopistosta Torbjörn Lind, Uumajan yliopistosta Pia Karlsland Åkesson, Lundin yliopistosta Sven Arne Silfverdal, Uumajan yliopistosta Alicja Wolk, Karolinska institutetista Christina Fjellström, Uppsalan yliopistosta Agneta Hörnell, Uumajan yliopistosta Frode Slinde, Göteborgin yliopistosta Stine Störsrud

Uskomus tyydyttyneen rasvan haitallisuudesta perustuu näihin tutkimuksiin:

Erkkilä, A., et al., Dietary fatty acids and cardiovascular disease: An epidemiological approach. *Prog Lipid Res*, 2008. 47(3): p. 172-87.

Leosdottir, M., et al., Dietary fat intake and early mortality patterns--data from The Malmö Diet and Cancer Study. *J Intern Med*, 2005. 258(2): p. 153-65.

Hooper, L., et al., Dietary fat intake and prevention of cardiovascular disease: systematic review. *Bmj*, 2001. 322(7289): p. 757-63.

Dayton, S., et al., Controlled trial of a diet high in unsaturated fat for prevention of atherosclerotic complications. *Lancet*, 1968. 2(7577): p. 1060-2.

Turpeinen, O., et al., Dietary prevention of coronary heart disease: the Finnish Mental Hospital Study. *Int J Epidemiol*, 1979. 8(2): p. 99-118.

Woodhill, J.M., et al., Low fat, low cholesterol diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Adv Exp Med Biol*, 1978. 109: p. 317-30.

Burr, M.L., et al., Effects of changes in fat, fish, and fibre intakes on death and myocardial reinfarction: diet and reinfarction trial (DART). *Lancet*, 1989. 2(8666): p. 757-61.

Leren, P., The Oslo diet-heart study. Eleven-year report. *Circulation*, 1970. 42(5): p. 935-42.

Bierenbaum, M.L., et al., Ten-year experience of modified-fat diets on younger men with coronary heart-disease. *Lancet*, 1973. 1(7817): p. 1404-7.

Watts, G.F., et al., Effects on coronary artery disease of lipid-lowering diet, or diet plus cholestyramine, in the St Thomas' Atherosclerosis Regression Study (STARS). *Lancet*, 1992. 339(8793): p. 563-9.

Frantz, I.D., Jr., et al., Test of effect of lipid lowering by diet on cardiovascular risk. The Minnesota Coronary Survey. *Arteriosclerosis*, 1989. 9(1): p. 129-35.

Viimeistään tässä vaiheessa minäkin pelästyin! Käsitys eläinrasvan haitallisuudesta lepää nimittäin ***erittäin heikon tutkimusnäytön varassa***. Tämä käy ilmi kun tutustuu

yllä mainittuihin tutkimuksiin. En halua johdatella teitä tämän enempää. Tutustukaa itse tutkimuksiin ja pohtikaa löytyykö noista tutkimuksista todellakin syy eläinperäisten rasvojen demonisointiin?

Haluan tässä yhteydessä muistuttaa jopa historiallisesti merkittävästä Helsingin Sanomien pääkirjoituksesta (vieraskynä professori Kari Salminen, julkaistu Helsingin Sanomien paperiversiossa osastolla MieliPide, 15.6.2008). Tässä kirjoituksen ydinkohdat:

- Käsitys maidon sisältämän rasvan haitallisuudesta on kummallinen uskomus. Harhakäsitys perustuu 1950-luvulla kehitettyyn monipolviseen olettamusten ja yleistysten ketjuun, niin sanottuun rasvahypoteesiin, jota ei laajoista tutkimuksista huolimatta ole todistettu oikeaksi. Se on edelleen sekoitus tosiasioita, puolitotuuksia ja lennokasta mielikuvitusta. Kaiken lisäksi se ei edes kohdistu juuri maitorasvaan vaan tiettyihin yksittäisiin rasvahappoihin.
- Nyt asiantuntijoiden kannanotot ovat varovaisempia.
- Arvostettu englantilainen tutkijaryhmä on koonnut kaikki maidon ja sydänsairauksien sekä aivohalvausten välistä suhdetta koskevat tieteelliset tutkimustulokset. Yhteensä kymmenestä tutkimuksesta vain yksi osoittaa maitorasvan lisäävän näitä sairauksia. Yhdeksän tutkimusta toteaa yhtäpitävästi, ettei rasvapitoiseenkaan maidon käyttö suinkaan lisää vaan jopa vähentää sydänsairauksien ja aivohalvausten riskiä.
- Aivan tuore Cardio 2000 -tutkimustulos Kreikasta vahvistaa kymmenentenä tämän käsityksen.
- Mitä enemmän miehet (Cearphilly-tutkimuksessa) olivat juoneet maitoa, sitä vähemmän ilmeni sydänsairastavuutta ja aivohalvauksia. Maito oli yleensä rasvaista, suomalaisittain täys- tai kevytmaitoa.
- Ruotsissa on kehitetty menetelmä, jonka avulla voidaan tarkasti mitata nautitun maitorasvan määrä. Menetelmä perustuu kahteen juuri maitorasvalle ominaiseen rasvahappoon, joita voidaan kuvata lyhenteillä C15 ja C17. Maitorasvaa syödessä ne kertyvät ihmisen rasvavarantoon. Mitä enemmän maitorasvaa ihminen on syönyt, sitä enemmän hänen rasvavarannossaan on näitä rasvahappoja. Ruotsalaisessa tutkimuksessa määritettiin ensimmäisen infarktin saaneiden ja terveen vertailuryhmän C15- ja C17-arvot. Tulos oli selkeä: terveiden C15- ja C17-pitoisuudet olivat suuremmat kuin sairastuneiden, eli terveet olivat syöneet maitorasvaa merkittävästi enemmän kuin sairastuneet. Tutkimus toistettiin Norjassa, ja tulos oli sama.
- Yhteenvetona näistä 2000-luvulla julkaistuista tutkimuksista voi todeta, ettei maitorasva ole yhteydessä sydänsairauteen tai aivohalvauksen riskin kasvuun. Maitorasva tai jokin maitorasvaan erottamattomasti liittyvä tekijä voi jopa suojata niiltä.
- LDL-kolesteroli jakautuu osasiin. Niistä pienet, tiheät osaset tulkitaan sydämelle haitallisiksi, kun taas suuret "hötöisemmät" ovat haitattomampia. Ruotsalaiset tutkijat ovat osoittaneet, että maitorasvan nauttiminen vähentää juuri pienten haitallisten LDL-osasten määrää veressä. Tämä seikka yhdessä sen kanssa, että maitorasva lisää "hyvän" HDL-kolesterolin määrää veressä, saattaa selittää maitorasvan edullisen vaikutuksen.
- Käsitykset ravintorasvojen terveysvaikutuksista ovat muuttuneet ratkaisevasti 1950-luvun rasvahypoteesin ajoista. Tiede on luonteensa mukaisesti korjannut aikaisempia käsityksiä. Tieteen uusien tuloksien pitäisi näkyä myös virallisissa ravitsemussuosituksissa ja käytännön ravitsemusvalistuksessa.
- Vanhat asenteet ja uskomukset eivät saa tätä estää.

Sokeria sokeritautiselle



Savon Sanomat on 1.6.2008 julkaissut mielipidekirjoituksen "Sokeritautia hoidetaan sokerilla". Oli ilo huomata, että minunlaisiani nykyisenlaisen diabeteshoidon kyseenalaistajia löytyy muuallakin ja todella hienoa, että Savon Sanomat julkaisi kirjoituksen kommentteineen! Selkeällä tavalla kirjoittajat (merikapteeni Raimo Kantanen, ekonomi Jussi Kuusela, insinööri Jukka Leskinen, oopperalaulaja Martti Wallèn) tuovat esille varsin räjähdysherkkiä asioita (lukekaa koko kirjoitus tästä <http://www.savonsanomat.fi/mielipide/mielipidekirjoitukset/sokeritautia-hoidetaan-sokerilla%28137892%29.ece>):

- Sekä sairauden [2-tyyppin diabetes] ehkäisyssä että hoidossa on epäonnistuttu.
- Lihavuus lisääntyy katastrofaalista vauhtia ja 2-tyyppin diabetesta on alkanut esiintyä jo lapsilla.
- Diabeetikon hoitoon suositellaan sokeria tärkkelyksestä saadun glukoosin muodossa. Sokeritautia hoidetaan siis sokerilla - ja lisäksi haimaa ruoskivilla pillereillä tai insuliinilla.
- Vallitseva hoitomuoto 2-tyyppin diabeetikoille, ns. käypähoito, sitoo lääkäreitä liiaksi, eikä anna vaihtoehtoja, vaikka potilas saattaisi hyötyä niistä enemmän.
- Eikö hoidon tulisi aina olla potilaan kaikinpuolista hyvinvointia edistävää? Jos lääkäri tietoisesti vahingoittaa potilasta, kyseessä on hoitovirhe. Kun noudatetaan nykyistä käypähoitoa, lääkäri on kuivilla, mutta potilas ei.
- Nopeasti imeytyvien hiilihydraattien saantia tulee rajoittaa ja kontrolloida huomattavasti paremmin.
- Ravintopakkauksiin pitäisi saada selkeä merkintä nopeasti ja hitaasti imeytyvien hiilihydraattien määrästä, ja niiden korkeita arvoja varten on saatava samankaltainen varoitus, kuin on tupakka-asteissa.
- Hiilihydraattien ja varsinkin nopeasti imeytyvien hiilihydraattien rajoitus helpottaa laihtumista ja parantaa elämän laatua niin diabeetikoilla kuin niillä, joilla on jo sairauden esiaste.
- Lääkitys kevenee, ihminen voi paremmin ja hypoglykemiakohtaukset eli alhaisten verensokeritasojen aiheuttamat tilat vähenevät.
- Kansantalous, veronmaksajat ja Kela voittavat.

Kommentointi on Savon Sanomissa ollut todella mielenkiintoista! Ravitseminen herättää tunteita puolesta ja vastaan:

- Kannattaisikohan suutareiden pysyä lesteissään ja napsia tyytyväisinä dementialääkkeensä? Ettei enää pahempia sammakoita lehtien palstoille päätyisi?
- Neljä allekirjoittanutta toi esille jokaisen ymmärrettävässä muodossa olemassa olevan tilanteen ja toivat esille parannuksia, kuten tuoteselosteen kehittämisen. Kirjoitus oli valistava selkokielellä, eikä syyttelevä, kuten objekt.. oli asian halunnut ymmärtää.
- Jos ei yksinkertaisempi tuota huomaa, tässä kirjoituksessa kyseessä ovat ns. karppaajat (eli low carbohydrate dietin uskovaiset). Yhtä asiaa muka edistämällä saadaan samalla aikaan muita harmeja kuten esim. sydän- ja verisuonitautisairastavuuden nopea lisääntyminen.
- Olipa hyvä ja asiantunteva aloitus. Minullakin tämä karppaaminen on toiminut oikein hyvin. Olen ihannepainossani ja en tarvitse turhia lääkkeitä. Tällä ruokavaliolla jaksaa painaa pitkää päivää:-) Ei tarvitse jatkuvasti olla puputtamassa jotain mössöä. Minusta asiantuntijat

olivat asialla. Arvostelijoiden ei kai ole tarvinnut itse ottaa mitään selvää asioista, vaan he toistelevat kritiikittömästi heille opetettua mantraa?

- Karppaajien kanssa samoin kuin Jehovan todistajien kanssa väittelemään lähdeittäessä on omat riskinsä. Faktaperusteet unohdetaan heti kättelyssä. Eli ei kiitos. Luotan mieluummin lääketieteeseen.
- On karppaajien aivan turha kyseenalaistaa nykyisiä ravitsemussuosituksia, jotka ovat asioista perillä olevien - eivätkä pelkää omaan napaansa tuijottajien - laatimia.
- En minä ole yhden asian uskovainen. Olen vain monien kokeilujen jälkeen löytänyt itselleni sopivan ruokavalion ja olen tyytyväinen. Jos sinä olet omiin syömisiisi tyytyväinen, niin ole hyvä vaan. Nämä keskustelun aloittajat ovat kertoneet, kuinka diabetesta voi hoitaa oikealla ruokavaliolla ja päästä eroon jopa lääkkeitä. Ennen tätä lääketieteellisen ryntäystä diabeetikkojen elämään tämä vähähiilihydraattinen ruokavalio oli heidän hoitoaan. Nykyinen ruokavaliosuositus diabeetikoillehan (ja muillekin ihmisille) aivan ajaa heidät käyttämään lääkkeitä. Hyvä on ihmisten tietää, että on olemassa vaihtoehtojakin. Suomessahan se vallitsee yhden totuuden kulttuuri. Muissa pohjoismaissa näistä asioista keskustellaan avoimemmin. Minulla ei ole diabetesta, mutta voin tällä ruokavaliolla hyvin.
- Valitettavasti ennen lääketieteen mukaantuloa diabeetikoiden elämään ykköstyypin diabeetikot kuolivat hyvin nuorina ja kakkostyypin diabeetikot melko pian taudin puhjettua. Sokeina ja kipeinä. Maallikkotulkinnat diabeteksen hoidosta kannattaa jättää omaan arvoonsa. Edesvastuutonta ja syyntakeetonta kirjoittelua.
- Minä kirjoitan kakkostyypistä. Äskettäin kuoli eräs tuttavani kakkostyypin diabetekseen sokeana, kipeänä ja ilman jalkoja nykyisillä hoidoilla. En olisi syönyt puoliakaan siitä moskasta mitä hän söi, ihan virallisesti. Onko sitä niin vaikea hyväksyä, että ruoka voi olla lääke?

Mielenkiintoista!

14.6.2008 lisätty tähän kirjailija Varpu Tavin löytämä professorin vastine yllä olevaan kirjoitukseen (myös Savon Sanomissa):

Ravitsemus-ohjaus puutteellista

10.6.2008

Kela ei tue ravitsemusohjausta.

Lukijan Sanomissa 1.6. väitettiin, että sokeritautia hoidetaan sokerilla. Kirjoituksessa oli toisaalta hyvää, toisaalta virheellistä tietoa ja kaikki sekaisin, niin että sitä lukeva diabeetikko joutui kenties entistä enemmän hämmennyksiin.

Hyvää oli se, että kirjoituksesta kävi selvästi ilmi lääkärin antama puutteellinen ravitsemusohjaus. Se on selvää, sillä 15 minuutin vastaanotolla on täysin mahdotonta lääketieteellisen hoidon ohella antaa ravitsemusohjausta, joka on todella aikaa vievää ja useita käyntikertoja vaativaa. Sama ajanpuute koskee myös sairaanhoitajien antamaa ohjausta.

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut raportin Ravitsemushoito kehittyvässä palvelujärjestelmässä. Raportissa selostetaan perusteellisesti, miten ravitsemushoito tulee järjestää maassamme, sekä mitä asiantuntemusta onnistunut ravitsemushoito edellyttää henkilökunnalta.

Tulee hallita ihmisen ravitsemus, sairaus ja sen hoito, ravitsemustilan arviointi, elintarvikkeiden koostumus ja ravintosäilytys, ruokavalion ravitsemuksellisen riittävyys arviointi, ruokavalion soveltaminen potilaan yksilöllisiin tarpeisiin, elintarvikelainsäädäntö, erityisvalmisteet, kliiniset ravintovalmisteet, koostumus, käyttö ja korvattavuus.

On oltava viestintä- ja vuorovaikutustaitoja, ajan tasalla olevaa havainto- ja muuta tukiaineistoa, riittävästi aikaa ja ohjaustilanteessa rauhallinen ympäristö.

Maamme terveydenhuollon henkilöstössä on ainoastaan Kuopion yliopiston lääketieteellisestä tiedekunnasta valmistuneilla laillistetuilla ravitsemusterapeuteilla yllä esitetty laaja-alainen koulutus.

Kuitenkin on lähes lottovoitto päästä ravitsemusterapeutin puheille. Vaikka maassamme on yli 400 pätevää, laillista ravitsemusterapeuttia heistä ainoastaan noin 100 toimii terveydenhuollossa.

Ei ihme, että diabetes 2 lisäsairauksineen lisääntyy jatkuvasti.

Tärkkelystä ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja koskeva tieto oli kirjoituksessa sekavaa ja virheellistä. Ravitsemusterapeutti voisi korjata niitä.

Lähimmän ravitsemusterapeutin osoitetiedot sekä muuta hyödyllistä tietoa löytyy Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n nettisivuilta: rty.fi.

Valitettavasti Kelassa ei ole luettu mainittua STM:n raporttia, koska siellä ollaan sitä mieltä, että ravitsemushoito on niin epäselvää aluetta, että ravitsemusohjauksesta ei voida antaa Kelan korvausta.

Sen vuoksi monet muuten yksityisiltä ravitsemusterapeuteilta ohjausta toivovat potilaat eivät katso voivansa maksaa käynneistä.

Sekä Diabetesliitosta että RTY:stä on saatavissa ruokavalioita koskevia painotuotteita. Diabeteslehden 4/2008 teemana oli ruoka ja siinä käsiteltiin aihetta monipuolisesti.

Monipuolista, uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa, mutta silti helppolukuista ja piirroksin havainnollistettua ravitsemustietoa tarjoaa kirja Avain ravitsemukseen.

Eini Laakkonen Ph.D. Ravitsemustieteen prof. emer. Kuopio

Merkkinä siitä, että media vähitellen herää keskustelemaan ravitsemuksen kiistanalaisistakin asioista on 15.6.2008 ilmestyneen Sunnuntaisuomalaisen (Ilkan, Karjalaisen, Keskisuomalaisen, Pohjalaisen ja Savon Sanomien yhteinen julkaisu) alla näkyvä juttu:

"Ei seitsemän vaan kaksi palaa ruisleipää"

Hiilihydraatit ovat suomalaisten ruokavalion perusta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittaa, että 50-60 prosenttia ruokavalion energiansaannista tulisi koostaa niistä, siis esimerkiksi perunasta, leivistä, puurosta, riisistä ja pastasta.

Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa hiilihydraattien määrä ja osuus energiansaannista ovat alempia kuin virallisissa suosituksissa. Painotukset vaihtelevat. Ravintoaktivistin, kirjailija Varpu Tavin mukaan vähähiilihydraattisuuden ei tarvitse olla mikään joko-tai-valinta.

- Ruisleivästä ei tarvitse kokonaan luopua, mutta määrän voi vähentää kuudesta, seitsemästä yhteen tai kahteen palaan päivässä. Useimmat vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat syövät leipää ja viljaa vähän tai eivät ollenkaan. Sen sijaan syödään runsaasti kasviksia ja kohtuullisesti

hedelmiä ja marjoja. Lisäksi syödään kalaa, lihaa ja luonnollisia rasvoja.

Kansanterveyslaitoksen johtajan Pekka Puskan mukaan terveellisen ruokavalion voi koostaa monin erin tavoin, myös vähentämällä kohtuullisesti hiilihydraatteja.

Hän muistuttaa, että suomalaisten kolesterolitasot ovat laskeneet, kun rasvan määrään ja laatuun on alettu kiinnittämään huomiota.

- **Nuorten paino-ongelman yhtenä syynä** ovat etupäässä puhdistetut sokerit, kuten karkit ja limsat.

Radiologin, eläkkeellä olevan lääkärin Timo Kuuselan mukaan hiilihydraatit ovat syötyinä vahingollisempia kuin rasvat.

- **Suomessa puhutaan paljon kolesteroliarvoista.** Sitä ei ymmärretä, että syödyt luonnolliset rasvat eivät terveillä ihmisillä vaikuta kolesteroliin. Sen sijaan syödyt liiat hiilihydraatit muuttuvat maksassa rasvoiksi. Ne ovat terveydelle haitallisia ja näkyvät muun muassa korkeina kolesteroliarvoina. Muita ilmiöitä ovat maksan itsensä rasvoittuminen, lihavuus ja erityisesti vaarallinen keskivartalolihavuus. Siinä rasva kertyy vatsaonteloon, ja sen tiedetään olevan kehon säätelymekanismien huonosti kontrolloimaa rasvaa, Kuusela kertoo.

Hänen mukaansa merkittävä syy suomalaisten lihomiseen on huono nälänhallinta.

- **Samaan aikaan kun elimistö varastoi maksan avulla** liioista hiilihydraateista saatua energiaa rasvaksi, ihmisen verensokerin tasot laskevat. Elimistö tulkitsee sen energianpuutteeksi eli näläksi. Tästä johtuu liikasyömisen kierre.

Kuuselan mielestä avain diabeteksen hoitoon on ravinto.

- **Diabeetikot saavat samat ravintosuositukset kuin terveet**, vaikka heidän sokeriaineenvaihduntansa on jo ajautunut katastrofiksi. Siksi lääkityinä vain kolmanneksella tulokset ovat edes tyydyttävät. Oikealla ravitsemuksella lääkityksestä voi päästä kokonaan eroon, hän arvioi.

Tekstin oli toimittanut Anne Puumala.

Omia kirjoituksiani sokeritaudista voit lukea tästä
<http://sundqvist.blogspot.com/search/label/diabetes> .

Kommentit

Aino sanoi...

Sinne pitäisi nyt jonkun mennä kertomaan faktaa..., siis jatkamaan keskustelua.

maanantai, kesäkuu 02, 2008 9:17:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Itseään arvostelukykyisinä pitävät ihmiset kutsuvat hiilaritietoisia mielellään "uskovaisiksi" ja ravitsemuskäsityksiä "huhuhaaksi".

Olen pyytänyt näitä neropatteja selittämään puntarilleni, että se on huuhaa puntari, koska näyttää nyt 15 kg vähemmän kuin vuosi sitten. Vähissä ovat selitykset olleet.

Tietty meidänkin piireissä tapahtuu ylilyönnejä. Kyseenalaistaa voi kaikkia näkemyksiä - myös omiaan.

tiistai, kesäkuu 03, 2008 10:24:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tahtovat Aino nuo sanomalehtien yleisökirjoituspalstat jäädä yksittäisiksi huitaisuiksi. Me tarvitsemme aitoa terveyst keskustelua Suomessa. Ole sitä meille omalla osuudellasi luomassa, Aino!

Sami Uusitalo on vastustamattomalla tavallaan lyönyt kortit pöytään. Vaaka ja peili ovat hyviä mittareita.

Yritän tällä hetkellä järjestää "neropattien" kanssa avoimen keskustelutilaisuuden. Yksi "nero" on jo kieltäytynyt tällaisesta mahdollisuudesta.

En ymmärrä mitä "nerot" tässä pelkäävät? Moni ravitsemusasiantuntija lukee hyvin rajalliselta alueelta tieteellisiä kirjoituksia. Tämä ei liene mikään yllätys. Tämä voi kuitenkin olla yksi syy äärimmäiseen varovaisuuteen: pelätään osoittaa täydellistä tietämättömyyttä jossakin asiassa. Se oma arvovalta ja asema ei saa horjua jonkun Samin kaltaisen pohdintojen myötä. Parempi on olla hiirenhiljaa ja toivoa, että Sami väsähtää.

Minulle itselleni selvinnyt täydellinen tietämättömyys hiihihydraattien rajoittamisesta ja sen tuomista terveyshyödyistä oli kieltämättä kiusallista. Enää en toista terveystdogmeja papukaijan lailla, vaan näen sen vaivan, että luen myös muuta kirjallisuutta ja avaan silmäni todellisuudelle. Samin kaltaisia kyseenalaistajia tarvitaan lisää.

Tsemppiä Sami!

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 12:48:00 PM

Anonyymi sanoi...

Keskisuomalainen julkaisi eilen pe 13.6. tähän aiheeseen liittyvän kirjoituksen Puheenvuoro-palstallaan (4. sivu, allekirjoittajia oli 3-4, tavallisia kansalaisia eri elämän alueilta. Siinä kyseenalaistettiin Diabetesliiton ravintosuositukset, ja nähtiin ne päinvastoin vaarallisina diabeetikolle. Olivat ymmärtääkseni diabeetikkoja ja puhuivat asiasta oman kokemuksensa perusteella. Tämän aamun mielipidesivun lyhyissä joku oli jo tekstiviestillä kiittänyt heitä hyvästä, valaisevasta kirjoituksesta. Tässä blogissa ja kommentteissahan on koko kevään kritisoitu virallisia ravitsemussuosituksia samoin perustein. Toivotaan, että entistä laajemmin - ja virallisestikin - asia tiedostettaisiin, ettei enempää tehtäisi tuhoa ja tuotettaisi kärsimystä ja kustannuksia. Niitä nykylinja ja valistua ja ohjaus vääjäämättä tuottaa!!!

Tuula

lauantai, kesäkuu 14, 2008 9:17:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Tuula kun muistutit tuosta kirjoituksesta Keskisuomalaisessa. Kyseessä on sama mielipidekirjoitus kuin Savon Sanomat julkaisi aiemmin tässä kuussa.

Olen ollut asian tiimoilta yhteydessä oopperalaulaja Walléniin ja antanut tiedotuskampanjalle täyden tukeni.

Jos Diabetesliitto todella ajattelee potilaiden parasta, se tiedottaa tästä asiasta avoimesti ja tarjoaa hiihihydraattitietoisuutta vaihtoehtona erityisesti tyyppin 2 diabeetikoille. Hiihihydraatteja vähentämällä saadaan terveyshyötyjä aikaiseksi.

Diabetesliitto saattaa kuitenkin olla niin tiukasti "naimisissa" lääketeollisuuden kanssa, että syrjähyppyt eivät tule kuuloonkaan!

lauantai, kesäkuu 14, 2008 11:46:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Professori toteaa vastineessaan:

"Tärkkelystä ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja koskeva tieto oli kirjoituksessa sekavaa ja virheellistä. Ravitsemusterapeutti voisi korjata niitä. "

Eli vhh vaihtoehdon esilletuotajat ovat väärässä. Katsokaahan noita perusteluita. Eli sitä, että professori ei esitä ensimmäistäkään perustetta väitteelleen, että alkuperäinen väittäjä olisi ollut väärä. Se vain on väärä, koska hänen "vähän rasvaa" mantransa niin opettaa.

On se syvällä tämä "vähän rasvaa" uskonto. Pojallani 5 v. on ylipainoa reilu 40 %. Annoin aamulla. 2 nakkia joissa 22% rasvaa, n. 50 g papu/jauheliha/voi/sulatejuusto pataa sekä vähän paprikkaa ja tomaattia. Juomana n. 2 dl punaista maitoa. Aamupalan sisältämä energiamäärä oli n 300 kCal. Sitten pelasimme monta tuntia sählyä ja neljän tunnin jälkeen syömisestä poika ei vielääkään pyydä lisää ruokaa.

On se hauska uskonto tämä vhh, kun elimistön nälänsäätely mekanismit ja puntarit ovat niin vahvasti siihen hurautaneet.

lauantai, kesäkuu 14, 2008 1:50:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo, kiitos taas kommentista. Järkevän tuntuisen ruokavalion olet löytänyt pojallasi ja itsellesi.

lauantai, kesäkuu 14, 2008 11:57:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tänä aamuna - su 15.6.- on Keskisuomalaisen Sunnuntailiitteessä (luultavasti Savon Sanomienkin, kun samaan konserniin kuuluvina tekevät yhteistyötä erikoisliitteiden toimittamisessa) koko sivu annettu tälle ravinto-opilliselle kiistalle: vähän rasvoja / hiilihydraatteja. Haastatellaan tietenkin Rissasta, Puskaa ja Fogelholmia. Mutta tuodaan esiin myös vastapuolen näkemyksiä jonkun muistaakseni radiologin suulla (en muista nimeä). Käsitellään kysymystä diabeetikoiden kannalta ja kerrotaan myös Ruotsin keskustelusta ja päätöksistä.

Viitataan myös ravintoasioita harrastavien kiivaisiin keskusteluihin netissä...

tuula

sunnuntai, kesäkuu 15, 2008 8:09:00 AM

Butterfly sanoi...

on se hyvä, että sanotaan tiedon olevan "väärää", muttei kerrota sitten sanallakaan, miten sen oikeasti tulisi olla.

koska eiväthän he itsekään tiedä..

pyhän perunan palvojat saisivat vähän avartaa maailmaansa, kiitos.

tottakai hiilareita SAA syödä, mutta ettei saisi puhua rajoittamisesta?

löytyykö suomen maan kamaralta sellaista henkilöä joka voisi tieteellisin perustein vähän jatkaa keskustelua? nyt ei auta että ns "hiilaritietoiset uskovaiset" kertovat kokemuksiinsa, vaan tarvitaan tiukkaa faktaa. mutta onko ongelma siinä että kaikki pelkäävät lähteä siihen leikkiin? pelkäävät menettävänsä korvansa?

sunnuntai, kesäkuu 15, 2008 11:13:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos vinkistä Tuula! Kävin hakemassa tuon tekstin blogiini.

Olet Butterfly ihan oikeassa, että tilanne on hyvin ihmeellinen: puolustetaan yhtä ja ainutta totuutta ravitsemuksesta ja kuitenkin ollaan valmiita myöntämään, että yksi ja sama ruokavalio ei sovi kaikille. Sen voin sanoa sisäpiiritietona, että Suomen kabineteissa käy tällä hetkellä pienoinen kuhina. Kyllä asiantuntijat näitä juttuja seuraavat, jotkut kasvavalla kiinnostuksella, jotkut kauhulla, jotkut olkapäitään vain hieman kohottaen. Joillakin on koko elämäntyö pelissä, jotkut voivat ehkä vaihtaa suuntausta menettämättä täysin kasvojaan ja yllättävän moni terveysvaikuttaja on täysin välinpitämätön tilanteesta.

Onneksi media on vähitellen herännyt käsittelemään myös hiilihydraattitietoisuutta ja meille "toisinajattelijoille" annetaan palstatilaa. Minunkin puhelimeni soi usein ja langan päässä on asioista epätietoinen toimittaja, tutkija tai tavallisella maalaisjärjellä varustettu kansalainen. Hyvä kun kysytään missä mennään ja selvitetään epäselviä asioita. Syksyllä 2008 minulta on tulossa paljon jännää juttua kirjan ja pyydettyjen lehtijuttujen muodossa. Kesän aikana niitä kypsytelen vähitellen. Joka elää, hän näkee tuleeko syksyllä hyviäkin lukupaketteja ulos...

sunnuntai, kesäkuu 15, 2008 11:54:00 AM

Liiku kihti pois

Amerikkalainen tutkijaryhmä on saanut selville, että kihtiin voidaan vaikuttaa myös liikunnalla. Kun vertailtiin 8 km tai enemmän päivittäin juoksevia vähiten liikuntaa harrastaviin, liikunnan todettiin vähentävän kihdin riskiä noin 50 prosenttia.

Tämän näytön edessä tutkijat siis päättelevät, että liikunta suojaa kihdiltä. Muita hyviä kihdiltä varjelevia kikkoja ovat: painon pitäminen normaalina, hedelmien nauttiminen, alkoholiuomien ja liharuokien välttäminen.

Lähde: Williams PT. Effects of diet, physical activity and performance, and body weight on incident gout in ostensibly healthy, vigorously active men. Am J Clin Nutr 87 (5): 1480-1487, 2008

Keskustelua kaljuuntumisesta

Keskiviikkona 11.6.2008 järjestämäni kesäkeskustelutilaisuuteen Turussa (näitä tulee lisää!) tuli kolme henkilöä. Rouva XL halusi jutella painonhallinnasta, neiti SX ilmoitti innostuneensa pohtimaan syömishäiriötään ja herra L oli pohtimassa hienolla tavalla ravitsemukseen liittyviä hienouksia.

Herra L oli iloinen yllätys. Kesän ehdoton kohokohta toistaiseksi. Pohdimme yhdessä hiilihydraattitietoisuutta monelta eri suunnalta. Olimme molemmat lukeneet Gary Taubesin kirjan "Good calories, Bad calories" ja olimme samaa mieltä kirjan merkittävydestä. Nyt en kuitenkaan aio jakaa kansanne mietteitämme tästä kirjasta ja sen annista, vaan aika yllättävästä asiasta joka liittyy runsaaseen hiilihydraattien syöntiin ja kaljuuntumiseen.

Herra L oli sitä mieltä, että hiilihydraattien runsas nauttiminen aiheuttaa kaljuuntumista! Älkää naurako! Jatkakaa lukemista, tässä on rohkea idea! Herra L oli pohtinut voiko kestävyysjuoksijoiden noudattama hiilihydraattipitoinen ruokavalio olla

syynä siihen, että niin moni hänen tuntemansa kestävyysjuoksija on kalju?

Kaljuuntumisen mekanismi oli hiussuonistossa tapahtuva proteiinien sokeristuminen (glykaatio). Olen nyt hiukan tutustunut tähän kiehtovaan aiheeseen.

Pidän oletusta runsaan hiilihydraattimäärän aiheuttamasta kaljuuntumisesta aivan mahdollisena. Kovaan kestävyysharjoitteluun liittyy olennaisesti runsaiden hiilihydraattien nauttiminen. Muuten juoksu ei kulje. Korkean hiilihydraattikuorman takia veressä on runsaasti glukoosia. Runsas veren sokerimäärä reagoi hiustuppeen johtavassa hiussuonistossa olevien proteiinien kanssa johtaen siihen, että veren virtaus heikentyy tai lakkaa kokonaan. Silloin hiustuppi ei saa riittävästi happea, vitamiineja ja hivenaineita. Hius kuolee ja putoaa pois. Kova harjoittelu aiheuttaa hapetusstressiä eri puolilla elimistöä. Todennäköisesti myös päälaen hiussuonistossa.

Hapetusstressi yhdessä sokeristumisen kanssa aiheuttaa ns. Maillard-reaktion, jossa sokerit ja proteiinit reagoivat keskenään. Hiussuonistossa olevat proteiinit hajoavat (denaturoituvat) ja muodostuu haitallisia AGE-tuotteita (engl. Advance Glycation End - products). Nämä AGE:t ovat hapettuneita jätetuotteita, jotka hitaasti vaurioittavat verisuonia ja kudoksia. On näyttöä siitä, että glykaatio on kudosten ikääntymismuutoksiin liittyvä ei-toivottu ilmiö. Lääketiede tuntee yhden tyyppillisen tilanteen missä glykaatio ja hapetusstressi aiheuttaa verisuonten jäykistymistä: diabetes!

Herra L oli tutustunut aiheeseen huolellisesti. On olemassa eräs kaljuuntumisen estolääke, joka sisältää verisuonia laajentavaa minoksidiliili -nimistä ainetta. Se laajentaa hiusverisuonia niin, että tukos poistuu ja veri virtaa taas vapaasti.

Kiitos kun kävit juttelemassa L! Tule toistekin. Iloitsen siitä kun saan lukijoitteni kanssa pohtia tätä kaljuuntumisasiaa. Voiko eräänä syynä kaljuuntumiseen olla liian runsas hiilihydraattien nauttiminen, siitä johtuva glykaatio hiussuonistossa ja kovan harjoittelun tuoma hapetusstressi?

Kommentteja saa tulla!

Kommentit

TtM sanoi...

Eiköhän se kuitenkin ole nuo miessukupuolihormonit, jotka kaikkein merkittävimmin hiustenlähtöön vaikuttaa. Jos hiilihydraattien liian runsas nauttiminen merkittävästi hiustenlähtöä lisää, niin tällöinhän kaljuuntumista esiintyisi suhteessa enemmän myös naisilla.

Mutta saattaa asiassa olla jotain peräinkin. Tuo esittämäsi hypoteesi saattaa ainakin jossakin määrin pitää paikkansa. Todennäköisesti on kuitenkin niin, että mitään täsmäkeinoa hiilihydraattitietoisesta ravitsemuksesta ei kaljuuntumiseen tule.

perjantai, kesäkuu 13, 2008 1:37:00 PM

Anonyymi sanoi...

ttm:lle:

Miksi juuri miessukupuolihormonit? Entä jos estrogeenit suojaavat naisia kaljuuntumiselta kuten svt:ltäkin?

perjantai, kesäkuu 13, 2008 2:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

TtM, kiitos asiantuntevasta kommentista. Kaikkein luonnollisin selitysmekanismi hiustenlähdölle aikuisilla miehillä on luonnollisesti tuo miessukupuolihormonituotannosta johtuva hiustenlähtö. Asiakkaani tarjoamaa selitystä pidän kuitenkin myös uskottavana.

perjantai, kesäkuu 13, 2008 3:01:00 PM

Anonyymi sanoi...

Asiasta en mitään tiedä, mutta pikkuveljeni oli Suomen huippuja kamppailulajeissa jo 16-vuotiaana, huippukuntainen, ja sisäkumi näkyi jo kaksikymppisenä. 25-v. jo lähes kalju, joten teoria voi olla tottakin. Itse laiskanpulskea bodari, mutta oma tukka ja hampaat tallella (49-v.)

T: Jape

perjantai, kesäkuu 13, 2008 4:30:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Jape, voi tämä olla ihan oikea tulkintakin eräästä kaljuuntumisen muodosta. Täytyy lukea enemmän aiheesta, perehtyä siihen ihan kunnolla.

sunnuntai, kesäkuu 15, 2008 12:06:00 AM

Hihtäjän astma

Meidän perheessä hiihdetään lujaa. Kansallisen ja kansainvälisenkin tason hiihtäjiä löytyy kolmen lapsen/nuoren verran. Kilpahihti on raju urheilulaji. Tavallinen sunnuntaihiihtäjä ei tajua miten lujille kilpahihtäjä joutuu tarjotessaan meille niitä urheiluelämyksiä. Astma on toistaiseksi pysynyt loitolla, mutta monen kilpahihtäjän ikäväksi seuralaiseksi se auliisti tarjoutuu.

Lääketieteen lisensiaatti Eeva-Maija Karjalainen on perjantaina 13.6.2008 puolustamassaan väitöskirjassa tutkinut astmaan sairastuneiden kilpahihtäjien hengitysteitä hieman tarkemmin.

Hiihtäjillä ja muillakin kestävyyslajien urheilijoilla esiintyy tavanomaista enemmän astmaa ja astman kaltaisia oireita. Näistä oireista kärsivät myös sellaiset urheilijat, joilla ei ole astman suhteen riskitekijöitä, eikä aiemmin todettua astmaa. Astmaan liittyy poikkeava keuhkoputkien supistumistaipumus. Keuhkoputket supistuvat sen takia, että hengitysteissä tapahtuu tulehdusreaktio, jossa erityisesti ns. eosinofiiliset ja lymfosyyttiset valkosolut kertyvät limakalvoille. Tähän tulehdusreaktioon liittyy myös keuhkoputken limakalvon vaurio. Limakalvoille kertyy erityistä proteiinia (tenaskiinia). Tätä proteiinia ei yleensä esiinny terveeseen aikuisen keuhkoputken limakalvolla, vaan sitä esiintyy siinä vaiheessa ihmisen kehitystä, jolloin keuhkot kehittyvät.

Väitöskirjatyössä kilpahihtäjiltä ja astmaa sairastavilta henkilöiltä otettiin koepaloja hengitysteistä, jotta saataisiin tarkka selko siitä mitä hengitysteiden

tulehduksessa tapahtuu. Eeva-Maija Karjalainen on verrannut koepalanäytteitä kilpahiihtäjillä äskettäin astmaan sairastuneihin ja lievää kroonista astmaa sairastaviin henkilöihin. Muitakin kokeita tehtiin, kuten esim. keuhkojen toimintakokeita.

Astman kaltaisia oireita saaneille hiihtäjille määrättiin joko lääkehoito (hengitettävä budesonidi) tai he saivat lumelääkettä. Äskettäin astmaan sairastuneet saivat hoidoksi hengitettävää salmeterolia (pitkävaikutteinen sympatomimeetti), flutikasonia (kortisoni), kromoglikaattia tai lumetta. Hoitojakson jälkeen keuhkojen toimintakokeet ja keuhkoputkien tähytys koepaloineen toistettiin. Tutkimuksessa oli myös kiusattu ihan terveitä ihmisiä (verrokkeja).

Hiihtäjillä keuhkoputket supistelivat ahkerasti. Poikkeava supistumistaipumus oli hyvin tavallista. Itse asiassa sitä esiintyi jopa 75 prosentilla tutkituista. Heidän limakalvoilla oli tulehdussoluja selvästi enemmän kuin terveillä verrokeilla. Lievää kroonista astmaa sairastaviin verrattuna hiihtäjien keuhkoputkien limakalvoilta löytyi vähemmän eosinofiilisia valkosoluja ja syöttösoluja, mutta enemmän neutrofiilisia valkosoluja. Muita tulehdussoluja (lymfosyytit ja makrofaagit) nähtiin hiihtäjillä saman verran kuin kroonista astmaa sairastavilla. Tenaskiin (solujen välinen proteiinerakenteen) paksuus tyvikalvolla oli hiihtäjillä ja astmaattikoilla suurempi kuin terveillä verrokeilla. Jälkimmäisillä sitä esiintyi vain vähän jos ollenkaan. Tenaskiinin paksuus oli suurempi atooppisilla kuin ei-atooppisilla astmaattikoilla.

Hiihtäjillä tulehdusta vähentävä hoito hengitettävällä budesonidilla ei vähentänyt limakalvojen tulehdussolujen määrää merkittävästi. Se ei myöskään vähentänyt astman kaltaisia oireita. Tavallisilla astmaattikoilla hoito hengitettävällä flutikasonilla tai kromoglikaatilla vähensi eosinofiilista tulehdusta keuhkoputkissa sekä lievensi keuhkoputkien supistumistaipumusta. Salmeteroli tai lumelääke eivät vähentäneet astmaattista tulehdusta keuhkoputkissa. Salmeteroli vähensi keuhkoputkien supistumistaipumusta, kun taas lumelääkkeellä ei ollut siihen vaikutusta.

Miten on mahdollista, että terveille kilpahiihtäjille niin usein tulee astma? Hiihtäjät hengittävät rajusti ilmaa keuhkoihin ja epäillään, että tämä voimakkaasti suurentunut keuhkotuuletus aiheuttaa hengitysteiden kuivumista. Sen on sitten todennäköisesti syynä tutkimuksessa todettuun hengitysteiden tulehdukseen. Tenaskiinin ilmaantuminen hengitysteihin sekä hiihtäjillä että astmaattikoilla todennäköisesti oli merkinä siitä, että hengitysteiden pintakerros on vaurioitunut. Hiihtäjillä hengitettävä kortisoni ei tässä tutkimuksessa tehonnut tulehdukseen, jonka todettiin olevan erilainen verrattuna astmaattikoilla havaittuun tulehdukseen. Astmaattikoilla sekä hengitettävä kortisoni että kromoglikaatti vähensivät eosinofiilista tulehdusta.

Mielenkiintoista!

Lähde: Helsingin yliopiston tiedote väitöstilaisuudesta, 10.6.2008

Suomalaiset syövät liian vähän...

... kasviksia.

**

Löysin Hiilaritietoiset foorumista Anja Nysténin aloittaman keskustelun suomalaisten vähäisestä kasvisten syönnistä. Hän viittaa Helsingin Sanomien kirjoitukseen 8.6.2008 "Suomalainen syö kasviksia vain noin puolet EU-keskiarvosta".

<http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/viewtopic.php?t=1527>

Mielenkiintoista keskustelua käydään Helsingin Sanomien verkkoversiossa <http://www.hs.fi/keskustelu/thread.jspx?threadID=121589&messageID=2100750�> . Suosittelen asiaan perehtymistä ja kasvisten runsaampaa syömistä.

Kommentit

tanssityttö sanoi...

oletko huomannut, että viranomaiset ovat lähteneet liikkeelle:

Uusi valtion ravitsemusneuvottelukunta on asetettu
09.06.2008

Maa- ja metsätalousministeriö on asettanut uuden valtion ravitsemusneuvottelukunnan, jonka toimikausi kestää toukokuun loppuun 29.5.2011.

Ravitsemusneuvottelukunnan tehtävänä on mm. seurata ja kehittää kansanravitsemusta laatimalla ravitsemussuosituksia, antamalla toimenpide-ehdotuksia ja seuraamalla toimenpiteiden toteutumista ja vaikutusta kansanterveyteen. Lisäksi neuvottelukunta seuraa ravitsemuksen riskinarvioinnin tuloksia ja tekee niihin liittyviä aloitteita ja kannanottoja sekä seuraa eurooppalaista ravitsemuspolitiikkaa. Edelleen neuvottelukunnan tehtäviin kuuluu seurata ja koordinoida valtioneuvoston liikuntaa ja ravintoa koskevan periaatepäätöksen toimeenpanoa.

Neuvottelukunnan puheenjohtajana toimii Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska, varapuheenjohtajana Elintarviketurvallisuusviraston pääjohtaja Jaana Husu-Kallio ja jäsenenä 18 tutkimuslaitosten, yliopistojen, valtionhallinnon, kansanterveysjärjestöjen ja elinkeinoelämän asiantuntijaa.

Lisätietoja

pääjohtaja
Pekka Puska
Kansanterveyslaitos
p. (09) 4744 8200
etunimi.sukunimi@ktl.fi

KTL:n tiedote 09.06.2008

Lähde: KTL

saisikohan tämän avulla mitään uutta kansan ravitsemussuosituksiin?

keskiviikko, kesäkuu 11, 2008 5:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Tanssityttö muistutuksesta, että VRN:n työ alkaa taas toden teolla.

sunnuntai, kesäkuu 15, 2008 12:10:00 AM

Ei enää nälkää energiavajeen hallinnan avulla!



Kylläisyyden pohdinta jatkuu yleisön pyynnöstä hyvin yksinkertaisilla havainnoillani. Tulen käymään läpi kylläisyyden eri asetelmia suunnilleen tämän alla näkyvän listauksen mukaisesti.

Kylläisyyttä hallitaan neljällä peruselementillä (kiitos Juuso R!):

- 1) energiavajeen hallinnalla
- 2) tasaisella ateriarytmillä
- 3) ruoan laatutekijöillä
- 4) ruoan henkisillä ulottuvuuksilla

Kirjoitan ensin energiavajeen hallinnasta. Minulla on hiilihydraattitietoisia asiakkaita, jotka jättävät ruokavaliostaan pois perunan, pastan ja riisin (jotkut luopuvat myös leivästä ja muista viljatuotteista kokonaan). Näiden ruoka-aineiden jättämisen aukon lautasella he täyttävät runsaammilla keitettyjen ja raakojen vihannesten annoksilla sekä lisäannoksilla laadukasta lihaa ja rasvaa. Maitorasvan käyttö on varsin surutonta, voita ja kermaa kuluu huomattavia määriä. Lisääntyneestä rasvan määrästä huolimatta päivittäinen energiamäärä jää kuitenkin joillakin 400-500 kcal vajaaksi.

Tähän asti kaikki on ollut helppoa ymmärtää, eikö vain? Hiilihydraattitietoiset asiakkaani syövät maistuvaa ruokaa lautaselta, jättävät välipalat vähemmälle ja mikäli heillä on ylipainoa, he laihtuvat. Jotkut enemmän, jotkut vähemmän. Se mitä minä en ymmärrä on, että vähäisempi nautittu energiamäärä ei johda kiljuvaan nälkään! Minulla on hiilihydraatteja runsaasti nauttivia asiakkaita ja sitten omia henkilökohtaisia havaintoja, jotka tukevat sitä käsitystä, että energiavaje tuo yleensä kovan nälän. Ruoan tuoma kylläisyys säilyy kovin lyhyen ajan ja suuren osan päivää joutuu kamppailemaan nälkää vastaan, jos on laihtutustarve. Voit syödä vatsantäytteeksi tärkkelys- ja kuitupitoisia viljatuotteita, mutta pian on taas nälkä. Matalaenergisillä ateriankorvikkeilla joku sinnittelee eteenpäin. Se mikä tuntuu käsittämättömältä ja joka ei sovi yksinkertaisiin ajatuskuvioihini on se, että hiilihydraattitietoisesti ruokaileva ei ole yhtä nälkäinen.

Tässä ilmeisesti on sillä lailla, että tutkimuksissa esille tullut seikka hiilihydraattien väitetystä kyvystä pitää nälkä loitolla, perustuu liian optimistisiin tulkintoihin. Joillakin harvoilla ihmisillä hiilihydraatit voivat pitää nälän hyvin poissa, mutta aidossa elämässä siellä tutkimuskammioiden ulkopuolella ja tarkoitushakuisen sponsoroinnin ulottumattomissa, rasva ja proteiini ovat ne kylläisyyttä ylläpitävät energiaravintoaineet.

Kun hiilihydraattitietoisesti ruokaileva asiakas haluaa laihtua, hän syö vähemmän

energiaa kuin hän kuluttaa. Kun hän haluaa ylläpitää painonsa normaalina koko loppuelämänsä, hän syö saman verran energiaa kuin hän sitä kuluttaa. Hiilihydraattien korvaaminen vastaavalla energiamäärällä rasvaa ja proteiinia on kokeilemisen arvoista. Liian runsailla rasva-annoksilla ei ole syytä elämänsä juhlistaa, sekään ei toimi. Eräs asiakkaani innostui niin paljon rasvaisesta luonnonjogurtista, että hän söi sitä vallan liikaa ja vaaka näytti pian suurempia lukemia. Syy oli silloin liian suuressa energiamäärässä, ei siinä, että hiilihydraattitietoinen ruokavalio ei olisi toiminut. Heti kun jogurtin syöntiä vähennettiin, paino aleni. Sinun kannattaa miettiä, onko painosi jumiutumisen syynä jokin liian rasvainen (paljon energiaa sisältävä) ruoka-aine, jota tulee syötyä ihan vahingossa liikaa. Monella se on suklaa, rasvainen jogurtti, makeispussi tai alkoholiannos. Runsaiden hiilihydraattien synnyttämästä näläntunteesta tulee tietoa sitten myöhemmissä osioissa.

Minulla on tavattoman suuria vaikeuksia ymmärtää ajatuksia rasvan tuomista aineenvaihdunnallisista hyödyistä (engl. metabolic advantage). En löydä tukea ajatukselle, että rasvakalori olisi aineenvaihdunnallisesti edullisempi kuin hiilihydraattikalori. Ei, tällä hetkellä minun on yksinkertaisesti tyydyttävä ajatukseen, että hiilihydraattien rajoitus tuo toivotun kylläisyyden ja mahdollisuuden ylläpitää kalorivajetta suuremmista vaikeuksista.

Ei enää nälkää energiavajeesta huolimatta! Tämä oli yksinkertainen ajatuskuvioni tällä kertaa. Tähän perustuu hiilihydraattitietoisten ruokavalioiden menestys. Ei sinun ole tätä pakko uskoa. Ja älä luulekaan, että minä jättäisin asian tähän. Seuraavissa kirjoituksissa kylläisyyttä pohditaan muista näkökulmista käsin.

Epäilevät Tuomaat voivat kuitenkin jo nyt tehdä tämän energiavajeen suhteen kenttäkokeita itsellään esimerkiksi kuukauden verran. Jättäkää pois ruokalautaselta peruna, pasta ja riisi. Syökää leipää vain aamulla. Lorottakaa reilusti rasvaa ruoan joukkoon. Panostakaa aamiaiseen, lounaaseen ja päivälliseen. Kokeilkaa jos voitte ilman karmivaa nälkää jättää pois muutama välipala. Tehkää rohkea pesäero niihin professoritason spekulatioihin, että välipaloja on tärkeää syödä. Professoritkin erehtyvät joskus. Näin toimien voitte saada selville onko teillä hyötyä vähentyneestä hiilihydraattitietoksesta ja runsaammasta rasvasta. Jos ette huomaa mitään myönteistä tapahtuneen kuukauden aikana, voitte palata takaisin entisiin ruokailutottumuksiin. Mitään terveydellistä vaaraa tällaisesta kokeilusta ei ole.

Sain 8.6.2008 eräältä herrasmieheltä tähän yhteyteen hyvin sopivan henkilökohtaisen tarinan, jossa keskeisenä ajatuksena on juuri tämä energian ja nälän hallinta. Julkaisen tässä tarinan hieman lyhennettynä ja omaan kirjoitustyyliini sopivammalla tavalla, tosiasioita kuitenkin vääristelemättä. Toivon tositarinan herättävän teissä ajatuksia siitä miten vaikeiksi asiat voivat mennä ruokalautasen äärellä ja miten odottamattomalta suunnalta kohtalo voi tarttua tilanteiden kulkuun. Hiljentykäämme hetkeksi kuuntelemaan mitä 48-vuotiaalla suomalaismiehellä on kerrottavaa meille nälästä ja ruokailusta.

Painonhallinta karkaa tämän miehen käsistä varusmiespalveluksen aikana ja sitä seuraavan opiskeluelämän alkaessa. Ihmismieli on arvaamaton ja syömishäiriöt kehittyvät joskus oudoistakin asetelmista. Tällä miehellä kehittyi armeijassa inho liikuntaa kohtaan ja lisäksi hän tuntee olon epämukavaksi ruokalautasen äärellä. Mieli ei rauhoitu ihanan ruokalautasen ääressä. Ainoastaan vanhempien luona käydessään hän kokee ruokailun

tähtihetkiä ja syö ruokaa lautaselta. Muualla hän vihaa ruokalautaselta syötyä ruokaa.

Hän tottuu opiskeluaikoina ostamaan valmisruokaa, ruokailemaan baareissa, syömään kevyttuotteita (erityisesti jogurttia) ja mussuttelemaan leipää sekä makkaraa. Lisäksi hän pitää itsensä virkeänä makeisilla ja oluella. Kevyttuotteet ovat hyviä, väitetään että ne eivät lihota ja niillä menee hetkeksi nälkä. Kiloja kertyy kuitenkin vähitellen. Hän onnistuu lihottamaan itsensä muutamassa vuodessa ylipainoiseksi. Hän huomaa painavansa pian 110 kiloa normaalin 75 kilon sijaan.

Mies siirtyy työelämään ja vuositarkastuksessa todetaan se tuttu kuvio:

- korkea verensokeri (vaara sairastua tyypin 2 diabetekseen)
- korkea veren kolesteroli (mahdollisesti vaara sairastua sydän- ja verisuonitauteihin)
- korkea verenpaine (mm. halvauskohtaukset ja sisäelinvauriot ovat vaarana)

Terveydenhoitaja määräsi kolesterolia (mahdollisesti) alentavaa kasvirasvavevitetettä leivän päälle, määräsi miehen jättämään ruokavaliosta makkarat pois ja toivoi miehen liikkuvan enemmän. Hyvää tarkoittaen ja alan terveyssuuntausta myötäillen miehen piti nimenomaan hoikistua syömällä paljon leipää ja juomalla paljon hedelmämehuja. Jälkeenpäin hän analysoi tilannetta oivallisesti pitäen ohjeita tuossa elämäntilanteessa aivan järjettöminä.

Homma jatkuu! Vaaka ei osoita leppymisen merkkejä. Työnantaja suostuu kustantamaan laihdutuskuurin ja hän saa yrityksen laskuun käydä oikein laihdutuslinikalla. Hänelle määrätään erittäin niukkaenergiisiä ateriankorvikkeita. Paino tippuu, mutta monien vuosienkin takaa on edelleen mielessä noilta ajoilta seuralaisena ollut kauhea nälkä. Ateriankorvikkeilla hän ei saa nälkäänsä hallintaan. Viikkokausia kiusattuaan itseään ateriankorvikkeilla, hän sekoittaa aineenvaihduntansa ja mielensä. Lääkäri kehuu häntä "hyvästä" laihdutustuloksesta ja tarjoaa mielenterveyspalveluja. Vika saattaa lääkärin mielestä olla korvien välissä! Se on miehelle kova paikka. Hän saa jutella lihavuudestaan mielenterveystoimistossa.

Aikaa kuluu ja olo ei parane. Lopulta mies tuntee itsensä niin heikoksi, että työkyky kärsii. Ilmeisen ymmärtäväinen työyhteisö haluaa pelastaa työntekijänsä ja hänelle suodaan mahdollisuus saavuttaa työkyky kuntoutumiskurssilla. Kuntoutuskeskuksessa tarjotaan ajan hengen mukaisesti laillistetun ravitsemusterapeutin toimesta ruokavaliio-ohjausta: välttää rasvaisia ruokia ja syökää paljon kuitupitoisia viljavalmisteita. Ohjeistuksen mukaista ruokailua seuraa kauhea olo. Niin paha olo tästä miehelle tuli, että hän vieläkin muistelee niitä aikoja kauhulla.

Tehdäkseni pitkästä tarinasta lyhyemmän, hyppään nyt heti suoraan tositarinan hienoon loppuhuipentumaan. Mies on nimittäin onnistunut laihtumaan. Ei välttämättä alan huippuasiantuntijoiden toimesta vaan löydettyään itse ratkaisun ongelmaansa. Elämä on arvaamaton. Eräänä päivänä hänen äitinsä sairastuu vakavasti ja hän käy usein kotipuolella äitiä ja isää auttamassa. Hän valmistaa siellä ruokaa äidilleen ja isälleen. Hän syö siellä ruokaa myös itse. Pitkästä aikaa ruokaa oikealta lautaselta. Reiluja annoksia ja melko rasvaista ruokaa, sillä isälle on rasvainen ruoka mieleistä. Hän nauttii ruokailuhetkestä. Hän jättää turhina pois välipalat, jogurtit, leivät ja hedelmäjuomat.

Ja nyt tulee se suuri ihme: Hän laihtuu yhdessä vuodessa alle 90-kiloiseksi!! Hän on varma siitä että laihtuminen johtui siitä, että hän löysi uudestaan tavallisen kotona valmistetun ruoan. Hän söi sitä runsaasti ja jätti pois välipalat.

Kiitos tositarinasta!

Kommentit

Sami Uusitalo sanoi...

Näilläkin sivuilla on usein keskusteltu insuliinin vaihteluiden vaikutuksesta näläntunteeseen.

Itse uskon että hiilarit eivät pidä niin hyvin nälkään kuin proteiini/rasva ruoat koska:

1. Hiilihydraatit muuttuvat sokeriksi, jota elimistö käyttää ensisijaisesti energianlähteenään. Hiilaripitoisella ruoalla verensokerin vaihtelut ovat suurempia. Tämä korostuu erityisesti silloin kun henkilön insuliiniresistenssi on voimakas.

2. Rasva/proteiinipitoiset ruoat sulavat huomattavasti hitaammin kuin hiilaripitoiset.

t. Hiilarilla lihonut ja protskuilla/rasvoilla laihtunut

lauantai, kesäkuu 07, 2008 10:57:00 PM

Poista

Anonyymi Risto sanoi...

Tässä toinen hiilareilla lihonut ja vastoin virallista suositusta runsaan rasvan kautta normaalipainon taas löytänyt. Nälkäinen en ole ollut vuosikausiin. Käsittämätöntä valehtelua että hiilarit pitävät nälkää!!

lauantai, kesäkuu 07, 2008 11:27:00 PM

Butterfly sanoi...

itse en myöskään "sulata" tuota teoriaa, että sokeri olisi epäedullisempi kuin rasva energia-aineenvaihdunnallisesti. kalori kuin kalori, niinhän se on.

todennäköisesti kuitenkin se on se insuliini, joka glukoosin ansioista nousee ja vaikeuttaa energia-aineenvaihduntaa. Laihtuminen ei hiilaripitoisella ruokvaliolla onnistu, koska INSULIINI on jatkuvasti veressä koholla (varsinkin jos syödään pieniä annoksia usein, kuten KTL ilmeisesti suosittlee?). Se estää rasvavarastojen käyttöönottoa = laihtumista.

Rasvojen metabolia taas on melko hämärän peitossa - ainakin itseltäni - mutta tietämykseni mukaan rasvan syönti ei kuitenkaan nosta ainakaan insuliinitasoa elimistössä. Sitä, miten rasva faktisesti sitten kulkeutuu solun energiaksi, ei paljoakaan käsitellä. Vahvassa on uskomus, että syöty rasva päätyy suoraa tietä takamukseen varastoon. Mutta näin ei taida olla? :)

Itseäni kiinnostaisi tietää, mitä erilaisille rasvoille TAPAHTUU, kun ne kulkevat suoliston, imuteiden ja maksan kautta vereen. Vapaat lyhyet rasvahapotahan toki siirtyvät suoraan verenkiertoon suolistosta, mutta pitkät pakataan kylomikroneihin ja viedään maksaan, josta ne siirtyy vereen. Mitä tapahtuu sitten? Miten elimistö päättää mihin soluihin VLDL luovuttaa rasvojaan? Mitkä menevät rasvasoluihin varastoitavaksi ja mitkä käytetään muiden solujen energiantuottoon? Ja sitten on vielä ne kuuluisat LDL-, HDL- ja triglyseridipartikkelit, jotka asettuvat johonkin kohtaan tätä suurta kokonaisuutta.

Hiilihydraattien metabolia tunnetaan juurta jaksan alusta loppuun asti erittäin hyvin ja sen tiedetään olevan merkittävässä asemassa monien kansantautien kehittymisessä (diabetes, MBO, lihavuus). Silti potilaita ruokitaan suurella määrällä hiilihydraatteja. Rasvojen metaboliasta taas ei löydy juuri mitään informaatiota mistään, mutta silti sanotaan, että "rasva aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja ja lihottaa" ja kansaa käsketään olemaan syömättä sitä..

ja kansa tottelee, ja kansa lihoaa entisestään.

lauantai, kesäkuu 07, 2008 11:52:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tämä on hienoa kun tohtori Sundqvist käy kohta kohdalta läpi sen mitä tiede ja käytäntö osoittaa nälästä ja kylläisyydestä. Hän tekee sen niin yksinkertaisesti, että sellaista harvoin näkee. Mutta tiedon tällaista läpikäyntiä olisin niin hartaasti toivonut silloin kun kävin saamassa apua lihavuuteeni. Kerron tässä lyhyesti

tarinani. Tarinaani saa käyttää jos siitä on hyötyä. Tohtori Sundqvistilla on yhteystietoni. En halua tulla julkisuuteen omalla nimelläni.

Tarinani on seuraava. Olen nyt 48-vuotias mies. Lihoin armeijan käytyäni ja mentyäni opiskelemaan. Uskon siinä lihomisessa näytellen suurinta osaa se että armeija tappoi liikuntaintoni ja opetti minut syömään vääriä ruokia. Rupesin vihaamaan lautaselta ruokaa syömistä. Siellä oli pellistä tehtyjä lautasia ja jotenkin rupesi lautasella oleva ruoka tuntumaan kauhistukselta. Opiskeluaikana söin oikeastaan vain kotona vanhempien luona käydessäni oikeata ruokaa ruokalautaselta. Kotona ruokalautasella maistui ruoka hyvältä. Muulloin ostin ruokani baareista ja mussuttelin leipää ja makkaraa ja pidin itseni virkeänä makeisilla ja oluella. Ihastuin Valion kevytjugurtteihin. Niitä minä söin aivan valtavasti. Nehän ovat hyviä, eivät lihota ja niillä menee hetkeksi nälkä. Hekoheko. Niitä oli aina pieni keko avaamattomia ja avattuja kirjoituspyödyllä. Kiloja tuli vähitellen ja todella paljon. Onnistuin lihottamaan itseni muutamassa vuodessa yli 110 kiloiseksi. Normaalipainoni on noin 75 kiloa.

Työpaikalla oli terveydenhoitaja joka vuositarkastuksen aikana mittautti minulla korkean verensokerin, kolesterolin ja verenpaineen. Määräsi Benecolia leivän päälle, makkarat pois ja enemmän liikuntaa. Minun piti nimenomaan hoikistua syömällä paljon leipää ja juomalla paljon hedelmämehuja. Nyt jälkeen päin on huvittavaa miettiä noiden ohjeitten järjettömyyttä! Työnantaja suostui maksamaan laihdutuskuurin ja käynnit laihdutuslinikalla vaikka en ollutkaan siihen oikeastaan tarpeeksi lihava. Valitin kuitenkin että en halua olla näin lihava koko loppuelämäni. Rupesin syömään ENE-valmisteita. Muistaakseni oli Nutrilet nimisiä. Muistan noilta ajoilta aivan kauhean nälän. Pysyvää NÄLÄN hallintaa en saanut minulle määrätyistä pussidieeteistä. Päinvastoin. Viikkokausia niillä itseäni kiusattuani ja korvattuani ruokiani noilla pahanmakuisilla litkuilla, sain itseni ihan sekaisin. Paino meni vauhdilla alas ja lääkäri sanoi että hyvältä näyttää. Tuijotti vain vaakaa ja sanoi psykiatrista myös olevan apua. Vika saattoi olla korvieni välissä! Se on miehelle kova paikka. Ramppassin aivotohtorin luona. Juttelimme lihavuudestani. Yhteiskunta maksoi. Kävin KELA:n kuntoutuksissa kun lopulta olin niin heikko että en jaksanut hoitaa työtäni. Ihmettelen miten nopeasti sain itseni niin huonoon kuntoon. Yhteiskunta maksoi. Ei minulle myöskään toiminut KELA:ssa ravintoterapeutin ohjeet välttää rasvaisia ruokia ja syödä paljon viljakuituja. Noudatin ohjeita sääntillisesti. Jätin rasvat pois. Söin paljon leipää. Mysliä vedellä jatkettuna. Olo oli aivan kauhea. Tuntuu kauhealta ajatella niitä aikoja.

Sitten tapahtui sellainen asia että se nyt jälkeenpäin tuntuu uskomattomalta että kukaan noista alan huippuasiantuntijoista joiden luona kävin, eivät sitä tajunneet. Äitini sairastui vakavasti ja rupesin käymään usein isää ja äitiä auttamassa kotipuolella. Valmistin siellä ruokaa ja söin itsekin. Pitkästä aikaa ruokaa lautaselta. Työmaan ja kotipuolen väliä kulkiessani minulta jäi pois välipalat, jugurtit, leivät ja hedelmäjuomat. Söin oikeastaan vain ruokaa lautaselta ja todella reiluja annoksia. Ruokaa oli paljon ja se oli hyvää ja melko rasvaista. Isä tykkäsi rasvaisesta ruoasta. Nautin ruokailuhetkistä. Siellä kotona tuli kunnolla syötyä. Ja nyt tulee se ihme: Minä laihduin yhdessä vuodessa alle 90-kiloiseksi!!

Juttelin lääkärin kanssa tästä laihtumisestani. Hän onnitteli mutta pilasi iloni sanomalla että stressi ja huoli vanhemmistani oli laihduttanut minut. Miten joku lääkäri voi sanoa noin???

Minä olen varma siitä että laihtuminen johtuu siitä että löysin uudestaan tavallisen kotona valmistetun ruoan, söin sitä runsaasti ja jätin pois välipalat. Liikuntaa en ole harrastanut. Nyt kun olo on kevyempi aion kyllä ottaa liikunnankin mukaan kuvioihin.

Näiltä tohtori Sundqvistin sivuilta minä olen löytänyt sen oikean suhtautumisen ruokaan ja terveyteen. Lääkärit, ravitsemusterapeutit, tutkijat ja laihtumista ja terveyttä hakevat, löytävät täältä hyvää tietoa. Syökää kotiruokaa. Älkää pelätkö rasvaa. Syökää mahdollisimman vähän perunaa ja leipää. Älkää kantako kotiin kaupasta niitä kevytuotteita, mihin niitä tarvitaan???

Kiitos

sunnuntai, kesäkuu 08, 2008 1:07:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitän blogini lukijoille tuntemattomaksi jäävää, mutta minulle tietonsa luovuttanutta herrasmiestä, tähän yhteyteen sopivasta tositarinasta. Näitä saa tulla muiltakin lisää, sillä minä todellakin uskon, että yksi tärkeä

osa ihmisen perusterveyttä on hyvin koostettu ja kotona valmistettu ruoka. Se toimi tässä tarinassa jopa tehokkaana laihdutuskeinona.

Tarinat voi lähettää nimettöminä, mutta uskottavuuden lisäämiseksi voitte minulle lähettää luottamuksellisesti yhteystietonne. En milloinkaan paljasta henkilöllisyyttänne! Pyydän lupaa käyttää tarinaanne kirjoituksissani ja luennoillani.

sunnuntai, kesäkuu 08, 2008 2:42:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitän myös nimimerkkiä Butterfly oivallisesta kommentista. Käsittelen tuota asiaa rasvojen metaboliaa, vähäisen ymmärryksen varassa, hieman myöhemmin tässä kylläisyyskirjoittelussani.

sunnuntai, kesäkuu 08, 2008 4:19:00 PM

Älä usko kaikkea mitä luet!

Huomasin ystäväni Anssi Mannisen viittaavan eräässä kirjoituksessaan Linus Paulingin viisaisiin sanoihin nuorelle tutkijasukupolvelle. Kaivoin tuon käsikirjoituksen esille ja suomensin sieltä yhden hienon kohdan:

Kun iäkäs ja arvostettu henkilö puhuu teille, kuunnelkaa häntä tarkkaan ja pitäkää häntä arvossa – mutta älkää uskoko häntä. Älkää milloinkaan luottako mihinkään muuhun kuin omaan ymmärrykseenne. Iäkäs ja arvostettu henkilö, on hänellä sitten harmaat hiukset, pelkkä kalju jäljellä tai olkoon hän vaikkapa Nobel palkintoehdokas, saattaa olla väärässä. Maailmalla tapahtuu kehitystä vuosi vuodelta nuoren tutkijapolven saadessa selville mikä oli väärää arvostettujen ikäihmisten ajattelussa. Joten, ole siis aina skeptinen – ajattele aina itsenäisesti.

Linus Pauling, 10.12.1954

Hyvin sanottu! Saamme yhä enemmän tutkittua tietoa erilaisista ruokavalioista ja taustalta paljastuu harmillisen usein arvostettujen tutkijoiden eriskummallisia lausuntoja, joita ohjaavat taloudelliset kytkennät ja terävät kyynärpäät ovat usein käytössä. Modernin ravitsemustutkimuksen on perustuttava vanhojen dogmien kyseenalaistamiseen. Meidän on totuttava siihen ajatukseen, että esimerkiksi Pohjois-Karjala -projektissa on runsaasti hämäriä kohtia. Ollaan tutkijoille kohteliaita, mutta vaaditaan heiltä selityksiä. Olen itse huomannut perisuomalaiseksi, ikäväksi piirteeksi sen, että kyseenalaistaminen liian usein tulkitaan vihamielisyydeksi. Kun minä olen kyseenalaistanut joitakin kummallisuuksia ravitsemustutkimuksissa ja lähettänyt tästä kommenttipyyntöni arvostetulle tutkijalle, saan joko lukea jonkun törkeän vastineen tai sitten hän onkin ihan hiljaa ja toistuvasti uteluihin ei reagoi mitenkään.

Jos margariini on niin ylivertainen tuote voi hin verrattuna, siitä olisi mukava saada jokin selkeä tutkimus luettavaksi. Jos eläinperäiset rasvat kohottavat veren kolesterolia, mitä tehdä kaikille niille tutkimuksille, jotka osoittavat päinvastaista? Jos hiilihydraatit eivät pidä joillakin nälkää, miten joku voi ehdottomasti suositella tälle nälkäiselle lisää

hiilihydraatteja? Miksi diabeetikon ravitsemussuosituksista saa Suomessa kertoa vain yhdenlaista totuutta?

Kommentit

Tommi Lappi sanoi...

Oikeassa olemisen tarve pakottaa monet turvautumaan jatkuvaan inttämiseen ja kun tarpeeksi kauan inttää, vaikka tietäisi olevan väärässä, niin lopulta alkaa itsekkin uskomaan höpinöitään. Tutkijan tärkein apu on kriittinen mieli.

sunnuntai, kesäkuu 08, 2008 1:16:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Moni yliopistoihminen kuvittelee olevansa kyseenalaistava intellektuelli, kyseenalaistaessaan muiden ajatuksia. Mielestäni oikean älykön tulisi pystyä kyseenalaistamaan myös omat näkemyksensä.

sunnuntai, kesäkuu 08, 2008 8:30:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Ilolla tervehdin Tommin ja Samin selkeitä kommentteja tutkijan ja yliopistoihmisen parhaista mahdollisista ominaisuuksista. Voin vahvistaa oman (liian) vähäiseksi jääneen kokemukseni myötä huippututkimuksesta, että olette aivan oikeassa. Asia on tiivistettävissä ehkä näinkin koruttomasti:

- tutkijan on hyvä myöntää olevansa joskus väärässä
- vaikeampaa on myöntää jonkin tutkimussuuntauksen perusvirheen jossakin tietyssä laitoksessa, vaikka sekin olisi joskus erittäin kannatettava ajatus
- tutkija on silloin parhaimmillaan kun hän omistaa vilkkaan, pohtivan, idearikkaan ja kriittisen mielen
- parasta, mutta vaikeinta kritiikkiä, on itsekritiikki
- pahinta kritiikkiä on toisten kateudesta kumpuava "virheiden kalastelu"
- suurin ero tutkimusilmastossa monen muun maan ja Suomen välillä on (hieman kärjistetysti) suhtautuminen tutkijan menestykseen:

- * kun tutkija ulkomailla menestyy, häntä kannustetaan kaikin puolin taloudellisesti ja henkisesti tuottamaan yhä enemmän ideoita. Tarjoudutaan auttamaan häntä ideoinnissa koska nähdään tässä yhteinen hyöty.

- * kun tutkija Suomessa menestyy, hänelle ollaan kateellisia ja toivotaan, että hän saa taloudellisia vaikeuksia eikä itse enää pysty tuottamaan uusia ideoita. Mahdollinen kesken jäänyt idea pyritään unohtamaan tai joissakin tapauksissa se varastetaan häneltä.

sunnuntai, kesäkuu 08, 2008 2:35:00 PM

[Kauheaa tietoa laihtumisesta](#)

*

Helsingin Sanomat kirjoittaa

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Leikkaus+on+tehokkain+tapa+p%C3%A4%C3%A4st%C3%A4+liikakiloista/1135236943468> : Leikkaus on tehokkain tapa päästä liikakiloista.

Parhailaan on käynnissä gastroenterologian päivät Helsingissä. Gastroenterologia on vatsassa olevien elinten sairauksiin ja niiden hoitoon keskittynyt kirurgian erikoisala. Helsingissä on koolla pohjoismaisia liikalihavuuden ja laihtumiskirurgian uranuurtajia.

Ollaan leikkauksen tuomista hyödyistä sitten mitä mieltä tahansa, niin leikkaus ei ole

riskitöntä puuhaa. Kyseenalaisella tavalla Helsingin Sanomat ruokkii (taas) mielipideilmastoa kovia ratkaisuja suosivaan suuntaan. Suomalaisista noin viidennes on ylipainoisia ja laihdutusleikkauksesta hyötyisi arviolta kahdesta neljään prosenttia lihavista. Kirurgit kuitenkin voivottelevat kun leikkaukseen pääsi viime vuonna vain 152 potilasta.

Kuopion yliopistosairaalassa on ollut käynnissä laihdutusleikkausten tutkimusprojekti vuodesta 2005 lähtien. Projektiin otetaan mukaan kaikki laihdutusleikkauspotilaat ja seurataan heidän painonlaskuaan ja aineenvaihdunnan muutoksia. Veren sokeriarvot paranevat leikkauksessa yleensä enemmän kuin olisi odotettavissa pelkän painonlaskun perusteella. Muutoksen taustalla arvellaan olevan leikkauksen jälkeen muuttunut suoliston anatomia, kertoo sisätautilääkäri Jussi Pihlajamäki. Lukuisista lihavuuden seurannaissairauksista esimerkiksi uniapnean on leikkaus parantanut 86 prosentilta potilaista. Korkea kolesteroli on laskenut 71 prosentilta ja verenpaine 62 prosentilta ruotsalaiskokemusten mukaan. Ruotsissa on laskettu, että lihavuuden aiheuttamat välilliset kustannukset heikensivät tuottavuutta noin 1,33 miljardia euroa vuonna 2003.

Laihduttamista täytyy voida edesauttaa muulla tavoin kuin esimerkiksi rajoittamalla vatsalaukun kokoa leikkauksella. Paino laskee leikkauksen vaikutuksesta, mutta ei leikkauksen jälkeiseen tilanteeseen sopeutuminen suinkaan mitenkään mukavaa ole.

Ruotsissa laihdutusleikkaukset on jo pitkälle kehittynyt hoitomuoto. Maassa leikataan vuosittain 2 300 potilasta. Noin kymmenesosa ruotsalaisista on vakavasti ylipainoisia. "Leikkausten määrän nostamisella on vastattu terveydenhuollosta tulevaan paineeseen. Päätäjämme ovat nähneet, ettei mikään muu enää auta kasvavan lihavuusongelman edessä", sanoo maineikas ruotsalainen kirurgi ja tutkija David Sjöström. Poliitikkojen epäilykset ovat hänen mukaansa väistyneet, kun he ovat ymmärtäneet, että leikkaukset vähentävät sairaalajaksoja, hoitopäiviä, lääkarissäkäyntejä ja muita lihavuudesta aiheutuvia kustannuksia.

En ole laihdutusleikkausten kannalla. Suosittelen mieluummin nykyisten elintapojen pysyvää leikkaamista. Jos maailman lihavin mies (Manuel Uribe) siihen pystyy - pystyt sinäkin! Vielä 7.4.2008 Uribe oli elossa ja mainosivuston mukaan oli terveempi ja onnellisempi kuin ikinä. Hän kieltäytyi aikoinaan laihdutusleikkauksesta.

Kun ihminen ei ylipainon takia ylety solmimaan kengännauhojaan, pyyhkimään itseään "sieltä" tai mahdu istumaan yleiseen kulkuneuvoon, se rajoittaa elämää siinä määrin, että normaali reaktio olisi tehdä kaikki voitava laihdutuksen aikaansaamiseksi. Onko leikkaus silloin ainoa keino - en minä tiedä? Kuulostaa kauhealta.

Mitä mieltä sinä olet?

Kommentit

Potkupami sanoi...

Minusta leikkaus ei tuntuisi hyvältä ajatukselta - sen pitäisi mahd. mukaan aina olla viimeinen keino.

Ruokailua pitää leikkauksen jälkeen kumminkin oppia rajoittamaan. Miksi se ei onnistuisi ennen sitä yhtä hyvin? Ahmintaa taipuvaiselle kontrollin menettäminen voisi olla jopa hengenvaarallista leikkauksen jälkeen, vai kuinka?

perjantai, kesäkuu 06, 2008 3:36:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoinen huomio Potkupamilta koskien tuota ahmintaa.

Eiköhän tuossa ole kyse samasta tilanteesta kuin tervehtyvällä anorektikolla kun on opittava sietämään mahan täyttymistä.

Leikkaus ei tunnu hyvältä ratkaisulta. Ehkä joku blogiani lukevista lääkäreistä voisi kommentoida.

perjantai, kesäkuu 06, 2008 4:32:00 PM

Anonyymi sanoi...

Eräs rakas ystäväni kävi lääkärissä viime kuussa ja sai lääkäriltä suosituksen laihdutusleikkauksesta. Hän vielä miettii päätöstään.

Vuosi sitten sain itsekin suosituksen laihdutusleikkauksesta, mutta en kuitenkaan sitä huolinut. Mielestäni minun oli opittava syömään oikein eli roskaruoan sijaan kasviksia ja kunnon lihaa ja makeiden limujen sijaan vettä. Vaikka minulla on vieläkin paljon ylipainoa, on painoni vuodessa laskenut 18 kiloa ja putoaa edelleen. Kun olen kerran itse nämä kilot päälleni saanut, saan ne varmasti myös poisikin. Leikkaus olisi ollut liian helppo ratkaisu eikä olisi opettanut minulle mitään. Leikkauksen jälkeen olisin varmasti täyttänyt mahani samoilla herkuilla, joilla kiloni olen saanut enkä olisi liikkunut sen enempää kuin aikaisemminkaan.

Joillekin ihmisille leikkaus voi olla hyväkin vaihtoehto, jos esimerkiksi on suuria terveydellisiä ongelmia, mutta lähes terve ylipainoinen saa mielestäni kilonsa karistettua, jos vain oppii syömään oikein.

Muppis

perjantai, kesäkuu 27, 2008 4:41:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Muppis, oli todella mukava lukea myönteinen tarinasi laihdutuksesta elämäntapamuutoksen kautta!

Tsemppiä elämäsi toivoo Christer

perjantai, kesäkuu 27, 2008 6:05:00 PM

[Proteiini pitää nälän parhaiten poissa](#)

Proteiini saa aikaan syvemmän kylläisyyden tunteen kuin muut energianravintoaineet eli rasvat, alkoholi tai hiilihydraatit. Ranskalaiset tutkijat selvittivät, että lähes 40 grammaa proteiinia sisältävä juoma-annos vähensi lounaalla nautitun energian määrää selvästi verrattuna hiilihydraattijuomaan. Sillä, kuinka paljon ennen lounasta tutkittava joi juoman, ei ollut merkitystä.

- Tulos tukee aikaisempia tutkimustuloksia, että gramma proteiinia antaa paremman kylläisyyden tunteen kuin gramma hiilihydraattia, Maito ja Terveys ry kirjoittaa.

Aamupäivällä nautittu runsaasti proteiinia sisältävä välipala vähentää lounaalla syödyn ruuan määrää enemmän kuin runsaasti hiilihydraatteja sisältävä välipala.

Tutkimuksessa verrattiin kolmea samankaltaista, maitopohjaista ja hedelmänmakuista juomaa. Kontrollijuomana oli vähäenerginen, pääasiassa hiilihydraatteja sisältävä juoma. Hiilihydraattipainotteinen juoma oli rikastettu maltodekstriinillä. Proteiinijuoma oli rikastettu heraproteiinilla ja rahkalla ja makeutettu sokerilla. Koejuomista sai energiaa noin 1250 kJ ja kontrollijuomasta vain 327 kJ. Juoma-annos oli 300 ml.

Juoma-annos annettiin tutkittaville kaksi tuntia ja puoli tuntia ennen ateriala. Kukin 18:sta tutkimukseen osallistuneesta nuoresta miehestä sai yhden koejuoman päivässä kuutena päivänä kolmen viikon koejakson aikana. Vähintään toinen aamupäivän aikana juoduista juomista oli aina kontrollijuoma. Aamupala oli tutkimusaamuina kaikille sama.

Asiasta luin Finfoodin uutiskirjeessä.

Lähde: Bertenshaw EJ, Lluch A, Yeomans MR. Satiating effects of protein but not carbohydrate consumed in a between-meal beverage context. *Physiol Behav* 93 (3): 427-436, 2008

Kommentit

A.K. sanoi...

Minun kokemuksen mukaan proteiini pitää ihan hyvin nälän poissa, niin kuin rasvakin.

Hiilihydraatit sen sijaan aiheuttavat sellaisen lyhytaikaisen liiankin voimakkaan kylläisyyden tunteen heti ruokailun jälkeen, mutta parin tunnin päästä sitä löytää taas itsensä jääkaapilta...

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 6:35:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Et ole A.K. ainoa joka sanoo noin, että proteiini ja rasva pitää nälän poissa. Hiilihydraattipainotteinen ruokailu houkuttelee/vaatii syömään useammin. Juuri kuvailemasi ongelma (sitä löytää pian taas itsensä jääkaapilta) on tyypillistä. Sen verran olen virallisterveellisyydessä edelleen kiinni, että en voi täysin tuomita hiilihydraatteihin panostamista. Se edellyttää syömistä usein ja pieniä annoksia sekä huomattavaa liikuntapanosta. Jolla on vähänkin vaikeuksia hallita annoskokoja löytää itsensä herkästi ylipainoisten porukoista. Tämä lieneekin asiakaskunnassani syynä siihen, että hiilihydraatteja rajoittava ruokailu on toiminut niin yllättävän hyvin. Luokseni on ehkä valikoitunut ihmisiä jotka ovat kokeilleet "kaikkea", täysin onnistumatta. Heille on myös sopinut harvemmin syöminen ja silloin kun syödään, niin lautaselta löytyy reilusti, hyvää, rasvaista ja proteiinipitoista ruokaa. Nälkä pysyy poissa 3-5 tuntia ja välipalojen tarve on kovasti vähentynyt.

Itse syön paljon hiilihydraatteja + proteiinia, liikun paljon ja hoidan terveyttäni. Se on yksi mahdollisuus. Se sopii minulle tällä hetkellä.

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 7:18:00 PM

Anonyymi sanoi...

Minusta kuitenkin tuollainen luomu
oululaisen ruisleipä vie hyvin nälän pois.

torstai, kesäkuu 05, 2008 9:02:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Join ennen paljon tuoremehua. Se on ylipainoiselle erittäin petollista juomaa. Ei pidä nälkää yhtään ja siitä saa äkkiä satoja kaloreita energiaa.

torstai, kesäkuu 05, 2008 2:27:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo on huolestunut tuoremehun vaikutuksesta painonhallintaan. Pitää paikkaansa. Moni ei ajattele, että litra tuota petollisen hyvänmakuista tuoremehua sisältää 400-600 kcal. Mitä makeampi, sitä enemmän energiaa. Jano lähtee, mutta kilot tulevat.

Kohtuudella kaikkea, myös ruisleipää (kiitos Anonyymi ja silloin tällöin vähän tuoremehua.

torstai, kesäkuu 05, 2008 10:18:00 PM

Jurpo 3000 sanoi...

Minä kuuntelin aikanaan näitä puheita hitaista hiilihydraateista ja siitä, miten purolautanen pitää nälän poissa ja ruisleipää ja niin edelleen.

Kokeilin jonkin aikaa ja *****n marjat: lounasaikaan oli sellainen nälkä että heikotti. Jossain vaiheessa tein pienen kokeen ja rouskutin aamiaiseksi suklaalevyä ja sekin toimi paremmin kuin kaikenlaiset täysjyväpuurot tai ruisleivät.

Siirryin sitten syömään tukevia englantilaisia aamiaisia: munia, pekonia, makkaraa. Aluksi puoliväkisin. Poistin myös perunat ja pastan lautaselta, mutta ketoosia olen välttänyt.

Tulokset olivat mainiot, ihannepaino pituus-110 vain parin kilon päässä ja voin loistavasti. Paino on pudonnut aivan selvästi pelkällä kalorivajeella kun valkuainen ja rasva pitää nälän poissa.

Tyttöystäväni taas pudotti viime vuonna 10 kg painonvartijoiden virallisterveellisellä tavalla. Tulokset ovat pysyneet eikä laihdutus ollut kidutusta.

Hän onkin pieni naisenrimpula, mutta minä vaikken mikään muskelimies, ruumiinrakenteeltani hyvin maskuliininen. Leveät hartiat, matala ääni jne.

Voisiko olla, että vanhat puheet "miesten ruuista" eivät olleetkaan niin hölmöjä, vaan hölmömpää on kuvitella että sama dieetti sopii kaikille vartalotyypeille ja sukupuolille?

perjantai, kesäkuu 06, 2008 9:31:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Jurpo 3000 erinomaisen kiinnostavasta kommentista. Sama ilmiö jonka sinä olet kokenut, on näytellyt suurta osaa piskuisessa asiakasryhmässäni, joka laihduttaa hiilihydraattitietoisesti. Tästä asiasta on enemmän keskustelua esimerkiksi "Insuliini vanhentaa" kirjoituksessani.

Jatka sinä vain miehisten ruoka-annosten syöntiä!

perjantai, kesäkuu 06, 2008 10:46:00 AM

Suosituksen mukaan eläminen

*

Muutaman loistavan kommentin johdosta (KIITOS!) rohkenen hetken verran ajatella kanssanne ääneen erilaisista terveyteen ja ravitsemukseen liittyvistä suosituksista. On mukava nähdä miten vilkkaasti käytte vaatimattomia sivujani ja varsinkin omia sepustuksiani lukemassa ja tarjoamassa niihin kaivattua täydennystä.

Liikuntasuositus on mielestäni pahasti alimitoitettu ja nykyisessä muodossaan jopa terveydelle vaarallinen. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta pidetään säännöllistä liikuntaa tärkeänä jokaiselle ja kaikissa elämänvaiheissa. Hyvä näin. Mutta rima lasketaan turhalla tavalla liian alas.

Terveysliikunnan suosituksen mukaan jokaisen aikuisen tulisi harrastaa useimpina

päivinä viikossa - mieluiten päivittäin - kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta yhteensä vähintään 30 minuutin ajan. Lisäksi "päiväannos" voi koostua useista erilaisista arkielämän fyysisistä toiminnoista.

Kun yllä kuvattua liikunnan liirumlaarumia lukee, se johtaa valitettavasti harhakäsitykseen, että mukamas liikkuu tarpeeksi jos jaksaa esim. viedä koiran ulos puoleksi tunniksi. Täyttäähän silloin liikuntasuosituksen minimimäärän! Miksi tyytyä tuohon naurettavan alas vedettyyn minimimäärään kun huomattavasti suuremmasta liikunta-annoksesta vasta löytyvät ne pysyvät terveysvaikutukset? Ilo ja terveyshyöty löytyy riittävästä liikuntaosuudesta. Riittävä määrä liikuntaa on hyvin yksilöllinen asia. Varokaa kuitenkin tuota puolen tunnin sääntöä. Se tuudittaa teidät harhakäsityksiin riittävästä terveysliikunnasta!

Miten monen pitää kuolla ennen aikojaan luotettuaan sokeasti viranomaisten tarjoamiin liikuntasuosituksiin?

Toinen merkillinen juttu on tämä pitäytyminen nykyisissä virallisissa ravitsemussuosituksissa. Huomaan keskusteluissa avoimesti asioita pohtivien ravintoasiantuntijoiden kanssa, että ravitsemussuosituksia ei ollutkaan tarkoitettu kaikille suomalaisille. Anteeksi vain, mutta nimenomaan näin niitä markkinoidaan! Jos syöt Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan runsaasti hiilihydraattia, niukasti proteiinia ja erittäin vähän rasvaa, luodaan sellainen mielikuva, että syöt erityisen terveellisesti.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset voivat toki sopia joillekin erityisryhmille sellaisenaan. Voin ymmärtää hiilihydraattien voimakkaan tuputtamisen tarpeen huippu-urheilijalle, joka harjoittelee fyysisesti raskasta urheilulajiaan päivittäin. Mutta useimpien suomalaisten kohdalla ei ole mitään syytä innostua liiaksi hiilihydraateista. Muistakaa syödä riittävästi rasvaa ja proteiinia. Näitä energiaravintoaineita te välttämättä tarvitsette, muuten teidän käy hassusti. Hiilihydraatteja ilman ihminen selviää, tosin ei se elämä välttämättä niin mukavaa ole.

Aivan kuten liikuntasuositukset olivat väärin mitoitettuja, ovat myös ravitsemussuositukset väärin mitoitettuja. Vakavaa terveysuhkaa siitä syntyy jos terveysasioista päättävien joukossa elää sellaisia sokeasti suositusten varassa toimivia. Onneksi moni meistä kuitenkin on niin järkevä, että jättää suositusten tarjoaman viestin omaan arvoonsa. Meille on kasvamassa esiin uusi sukupolvi, joka ei ole koko arvovaltaansa pistänyt likoon, että meille suomalaisille opetetaan virallisten ravitsemussuositusten koko onni ja autuus. Odotan terveyden avainpaikoille näitä uusia kykyjä kuin kuuta nousevaa.

Miten monta jalkaa pitää amputoida ennen kuin todella tajutaan, että diabeetikko pärjää vähäisemmällä sokerikuormalla? Miten monen pitää pilata elämänsä älyttömien laihdutusdieettien parissa, kun kevyempi olemus löytyy ravitsevasta suomalaisesta ruoasta?

Komiteamietinnöstä toiseen kulkeutunut käsittämätön terveyspropaganda saisi jo Suomen maasta loppua. On aika palata aidon terveystiedon pariin.

Tapaan usein terveystasiamme päättäviä ihmisiä. Onko sinulla jokin heille välitettävä tärkeä viesti liittyen juuri näihin suosituksiin? Kerro se esimerkiksi kommentissasi.

Kommentit

A.K. sanoi...

Minusta virallisten ravitsemussuositusten huonoin puoli on niiden noudattamisen vaikeus. Harva oikeasti syö suositusten mukaan puoli kiloa kasviksia päivässä. Jotenkin kummasti ne kasvikset unohtuvat ja hiilihydraattisäke täyttää lautasen. Minulla hiilihydraattien rajoittaminen vähentää makean himoa, enkä ole ainoa.

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 6:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos A.K. kommentistasi. Välitän tiedon eteenpäin. Mikael Fogelholm on minulle kertonut, että virallisten ravitsemussuositusten ongelma on, että niitä ei noudateta. Täytyy jatkaa keskustelua hänen ja muiden kanssa tuoltakin noudattamisen vaikeuden pohjalta.

On helppo syödä monipuolista ja täyttävää ruokaa. Kohtuullisia määriä.

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 7:23:00 PM

A.K. sanoi...

Homma toimii myös niin päin, että kun hiilihydraattisäke jätetään pois, niin vastaavasti kasviksia tulee lauteselle enemmän ihan huomaamatta.

perjantai, kesäkuu 06, 2008 10:30:00 AM

[Luomumaito on terveellistä](#)

Suuressa brittitutkimuksessa on käynyt ilmi, että luomumaito on terveellisempää kuin tehokkaammilla keinoilla tuotettu maito. Pääosin tämä johtuu siitä, että lehmä tuottaa parempaa maitoa jos se saa tuoretta heinää viljavoittoisen väkirehun sijaan. Mitä kauemmin lehmä sai vapaasti laiduntaa, sitä parempilaatuista maito oli.

Ero oli huomattava erityisesti keväällä ja kesällä, jolloin heinä oli tuoretta. "Lehmän syövä ruoka on maitolaatujen eron selkein selitys. Tuoretta luonnonheinää syöneet lehmät tuottivat maitoa jossa oli huomattavasti enemmän antioksidantteja ja parempi rasvahappojen koostumus", sanoo tohtori Gillian Butler Newcastle'n yliopistosta.

Tutkimus kuuluu suureen eurooppalaiseen ruokaprojektiin Quality Low Input Food, jota Euroopan unioni rahoittaa. Nämä tuoret maitoa koskevat tutkimustiedot julkaistiin tiedelehdessä Journal of science of food and agriculture. Merkillepantavaa oli tutkijoiden halu korostaa omega-3- ja omega-6-rasvahappojen välisen suhteen merkitystä maidon laatukriteereissä. Mitä enemmän maito sisälsi omega-3-rasvahappoja (vapaasti laiduntavat lehmät tuottivat tätä rasvahappoa enemmän), sitä terveellisempää maito oli. Luomumaidossa oli myös vähemmän tyydyttyneitä rasvahappoja. Lisäksi havaittiin, että konjugoitua linolihappoa (CLA) oli 60 prosenttia enemmän luomumaidossa kuin väkirehulla

tuotetussa maidossa. Erityisen merkittävää oli ns. CLA 9 -rasvahapon runsas esiintyminen luomumaidossa. Tämä viimeksi mainittu rasvahappo on merkittävässä roolissa kun korostetaan maidon terveysominaisuuksia. Väkipöytä tätä rasvahappoa ei juurikaan muodostu.

Lähde: Gillian Butler, Jacob H Nielsen, Tina Slots, Chris Seal, Mick D Eyre, Roy Sanderson, Carlo Leifert. Fatty acid and fat-soluble antioxidant concentrations in milk from high- and low-input conventional and organic systems: seasonal variation. Journal of the Science of Food and Agriculture 88 (8): 1431-1441, 2008

Kommentit

Anonyymi sanoi...

Liekö tämä se sama tutkimus, johon törmäsin netissä jo keväällä. Odotin silloin, että siitä olisi kerrottu suomalaisessa mediassa. En kuitenkaan havainnut minkäänlaista hiiskausta aiheesta. Meillä olen julkisuudessa nähnyt referoitavan tutkimuksia, joissa on voitu todeta, ettei luomutuotteet juurikaan eroa ravintovaikutuksiltaan tavallisesti tuotetuista. Ne tutkimukset ovat tainneet olla kotoperäisiä, siis Suomessa tehtyjä.

Minustahan tuo tulos on suorastaan järkyttävä! Meillä on oikea aarre siinä luomumaidossa! On suuri ilo ja ylellisyyttä, että sitä voi saada pienellä rahalla! Ja kyllä lasi (iso) pari sitä päivässä maistuu hyvältä! Eikä tule vatsavaivojakaan, vaikka on laktoosi-intoleranssi diagnosoitu.

Tuula

tiistai, kesäkuu 03, 2008 8:22:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tuula, olet todennäköisesti lukenut tämän tutkimuksen väliraportteja netistä. Ihmettelen myös miksi tämä tärkeä tieto ei kiinnosta suomalaista mediaa.

keskiviikko, kesäkuu 04, 2008 12:55:00 PM

Luonnollisesti tietysti näin sanoi...

Onhan se todettu moneen kertaan jo käytännössä, mutta MITÄ VIKAA muussa maidossa? Linkki vie Raija Tukkinen aiheeseen. Lukekoon, kuka ei tunne vielä...

Mahtaakohan R.T.saada tietoa mistään? En ehdi postaillemaan nyt...

torstai, kesäkuu 05, 2008 10:13:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Terveystietäjä Raija Tukkinen ja hänen veteraaniurheilija miehensä ovat minulle tuttuja. Usein olemme toisillemme kirjoitelleet ja ihmetelleet homogeenimattoman maidon salaisuuksia. Hyvä sivusto!

torstai, kesäkuu 05, 2008 10:23:00 PM

Anonyymi sanoi...

Pääasiassa juon luomumaitoa, mutta nyt olen alkanut pähkäillä kun luomumaitokin on pastoroitu, että kuinka ne ravinteet tuon operaation jälkeen on hengissä? On tietoa jollain että kuinka kova kuumennus tuo pastorointi on ja jääkö jäljelle muutakin kuin valkea neste?

keskiviikko, kesäkuu 11, 2008 10:06:00 AM

Välimeren ruokavaliolla voi vähentää riskiä sairastua sokeritautiin

*

Toukokuussa (29.5.2008) ilmestyi lääkirlehdessä British Medical Journal tutkimus, jossa pääviesti oli, että Välimeren ruokavalio vähentää riskiä sairastua diabetekseen.

Välimeren ruokavalion noudattamista seurattiin kyselylomakkeella. Tutkijat havaitsivat, että perinteisen Välimeren ruokavalion uskollinen noudattaminen johti peräti 83 prosenttia pienempään riskiin sairastua diabetekseen verrattuna niihin tutkittuihin ihmisiin, joiden ruokavalio poikkesi tästä ruokavaliosta kaikkein eniten.

Välimeren ruokavalio koostuu vihanneksista, hedelmistä, pähkinöistä, pavuista, herneistä, kalasta, viljatuotteista ja oliiviöljystä.

Lähde: Martínez-González MA, Fuente-Arrillaga CD, Nunez-Cordoba JM, Basterra-Gortari FJ, Beunza JJ, Vazquez Z, Benito S, Tortosa A, Bes-Rastrollo M. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. BMJ May 29. [Epub ahead of print], 2008