

# Christerin ravintouutisia numero 34, elokuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

**Tämä on kooste elokuun mielenkiintoisimmista ravitsemukseen liittyvistä aiheista. Christerin ravintouutisia on julkaistu kohta kolmen vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>**

---

## Sisällysluettelo

<b>Christerin ravintouutisia numero 34, elokuu 2008.....</b>	<b>1</b>
Johdanto .....	1
Kerro menestystarinasi! .....	3
Omega-3-rasvahapot hoitavat vakavaa sydämen vajaatoimintaa paremmin kuin kolesterolilääkkeet .....	9
Rasva tappaa nyt vaihteeksi veteraanuurheilijan blogissa .....	10
Tutkija haaveilee uusista betasoluista .....	15
Suola herättää tunteita .....	15
Red Bull antaa enkelinsiivet .....	19
ALS vei alas olympiajuoksijan kunnon .....	20
Välipalat lihottavat .....	21
Osta lähellä tuotettua ruokaa! .....	22
E621 - maukas lihottaja.....	24
Hiilihydraattitietoisuus vahvassa myötätuudessa .....	27
Maitopulaa Suomessa .....	31
Samin kilot karisevat.....	31
Michael Phelps ja hänen ruokavalionsa .....	36
Pakilan vitsi.....	38
Juoksijat elävät pitempään .....	38
Pohjois-Karjala-projekti - keskustelu jatkukoon.....	40
Ei enää nälkää ruoan laatutekijöitä hallitsemalla.....	43
Maidolla herkuteltiin lähes 9000 vuotta sitten .....	45
Parempi vähentää hiilihydraatteja kuin rasvaa?.....	45
Rasvat ovat pääsemässä pannasta myös Suomessa.....	49
Vaarallisimmat ruoka-aineet .....	52
Fruktoosia kohtuudella.....	53

---

## Johdanto

Tämä on Christer Sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta ja terveydestä. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille,

niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.



FORUM  
DATORUM

urheilua!”

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



**KESKO**



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



Suomen Kilpirauhasliitosta:

Christer Sundqvist:  
Kilpirauhaspotilaan Ravinto, 140 s.,  
ISBN 952-91-9861-2

Puh: 09-8684 6550  
[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto: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](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

## Kerro menestystarinasi!

\*

Viimeisin päivitys 1.9.2008 klo 10:00

**Koossa on nyt 65 menestystarinaa.** Haitoista on tullut kovin vähän ilmoituksia. Sen sijaan ravintorasvojen lisääntyneestä käytöstä johtuvia terveysetuja on minulle ilmoitettu varsin paljon. Ottamatta millään tapaa kantaa ilmoitettuihin terveysetuihin, pistän ne nyt näkyviin siinä järjestyksessä mitkä edut ja haitat on useimmin mainittu. Joudun todennäköisesti ryhmittelemään jotkin terveysetut ja -haitat uudestaan, mutta olkoon tämä ensimmäinen yritys koota yhteen rasvoja suosivan ruokavalion käytön myötä syntyneitä kokemuseräisiä tietoja. Saatte lähettää lisää tarinoita! Kiitos yhteistyöstä.

\*\*\*\*\*

## **Biologi Christer Sundqvistin rasvakysely, 2008**

### **EDUT**

Paino on pudonnut	54
Iho on paremmassa kunnossa	40
Ei ole nälkä	39
Paino on pysynyt hallinnassa	37
Kolesteroliarvot parantuneet	36
Makeanhimo väheni	31
Ei enää ilmavaivoja	31
HDL-kolesteroli on noussut	29
Syömisen hallinta parani	28
LDL-kolesteroli on laskenut	25
Triglyseridit ovat laskeneet	24
Ei tarvitse syödä niin usein	24
Diabetes pysyy paremmin aisoissa	23
Energisempi olo	23

Kuorsaaminen väheni/poistui	22
Tulen paremmin kylläiseksi	18
Ei enää närästystä	17
Helppo dieetti toteuttaa	15
Saa syödä herkullisia ruokia	15
Urheilu/Liikunta sujuu paremmin	14
Verenpaine laski/tuli normaaliksi	13
Finnit paranivat	12
Lihasmassa on kasvanut	11
Ei enää kovaa väsymystä	11
Astma parani	10
Ei enää ruokailun jälkeistä epämukavaa oloa	10
Ummetus parani	8
Painonhallintaa ei tarvitse ajatella	8
Hampaat pysyvät hyvässä kunnossa	8
Masennus lieventyi	7
Vastustuskyky on parantunut	7
Päänsärky on parantunut	6
Maksa-arvot normalisoituneet	6
Kiva harrastus	6
Allergia parani	6
Jaksaa keskittyä paremmin	6
Ripuli poistui	5
Anemia parani	5
Migreenikohtaukset loppuivat lähes kokonaan	4
Makuaisti on herkistynyt	3
Nivelet pysyneet kunnossa	3
Pysyn paremmalla tuulella	3
Peräpukamien oireilu loppui lähes kokonaan	2
Vaatekoko on pienentynyt	2
Punaviini on sallittu	1
Tumma suklaa on sallittu	1
Ylettyy vetämään sukat jalkaan	1
Unissapuhuminen vähentyi	1
Suuhaavat (aftat) paranivat	1
Ei enää tee yhtä paljon mieli alkoholia	1
Paha vatsasairaus parani (Crohn)	1
Sappikivikohtaukset vähentyneet/poistuneet	1
Lääkäri kehunut terveelliseksi dieetiksi	1
Voi katsoa telkkaria napostelematta koko ajan	1
Aineenvaihdunta vilkastuu	1
Ylimääräistä nestettä poistuu elimistöstä	1
Mieli virkistyy	1
Yövuoroissa ei juuri väsyä	1

## HAITAT

Vaatimaton painonpudotus	4
Hengitys haisee pahalle	3
Kolesteroliarvot edelleen koholla	2

Verenpaine edelleen korkea	2
Ruokamenot kasvoivat	1
Ainakin alussa piti oli aika kurinalainen	1
Kilot tulevat takaisin jos löysäilee	1
Epävarma olo/onko epäterveellinen dieetti?	1
Onko humpuukia?	1

\*\*\*\*\*

## Taustatietoa kyselystä

**Oletko sinä tervehtynyt**, lahtunut tai muulla tavoin hyötynyt siitä, että olet *lisännyt eläinrasvojen käyttöä ruokavaliossasi*? Lähetä silloin minulle menestystarinasi! Käsittelen kaikkia tarinoita *luottamuksellisesti*.

**Kertokaa ihmeessä lisää kokemuksianne** ravintorasvojen (erityisesti eläinrasvojen!) lisääntyneestä käytöstä. Kertokaa mitä haittaa/hyötyä ravintorasvojen lisääntyneestä käytöstä teille oli. Huomasitteko jonkin ravintorasvan (voi, laardi, kalaöljy) erityisesti auttavan teitä jonkin sairauden hoidossa? Tarvitsen kertomuksianne kun lähitulevaisuudessa tapaan ravitsemuksen huippuammattilaisia. Henkilökohtainen menestystarinasi on arvokas todiste, kunnes saamme vakuuttavaa tutkimusnäyttöä eläinrasvojen hyödyllisyydestä.

**Menestystarinoita (ja epäonnistuneita kokeiluja!) voi lähettää minulle:**

christer.sundqvist@ravintokirja.fi  
 Christer Sundqvist, Neptunuksenkatu 3, 21600 Parainen  
 040-7529274

**Olen valmis kokoamaan** ravintorasvojen käyttöönnne liittyvän kokemusperäisen tiedon laajaksi tietopankiksi. Te kaikki jotka tunnette minut, tiedätte miten olen ihastunut isojen tietomäärien hallitsemiseen. Kaupallisista kytköksistä vapaana saatan tällä partiopoika-asenteellani saada jotain arvokastakin aikaiseksi. Erityisesti minua kiinnostaa esimerkiksi Antti Heikkilän, Pertti Pakarisen, Aki Loikkasen ja Matti Tolosen vastaanotoilla käyneiden potilaiden kokemukset. Voisiko Hiilaritietoiset -foorumin ja Karppaus.info keskustelufoorumin ylläpidolta saada apua tietokannan koonnissa?

*Yhteistyöterveisin, christer*

Keskustelua:  
 Anonyymi sanoi...

Minullakin olisi tavallaan menestystarina kerrottavana. Siihen kuuluu oleellisesti rasvat, mutta paljon muutakin. Haluaisin kirjoittaa kirjan tarinastani, jota elän edelleen, mutta en taida yksin saada aikaiseksi sitä kirjaa :-). En tiedä vielä miten kirjani päättyy...

lauantai, elokuu 16, 2008 9:18:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiihkeä luentokierros on takana. Kävin Vuokatin urheiluopistossa perjantai-lauantai luennoimassa + keskustelemassa "Kuntoilijan ravintovalmennuksesta" Personal Trainereille.

Sunnuntaina olin Tampereella Diabeteskeskuksessa tapaamassa diabeetikkoja. Minulla oli luento- ja keskustelutilaisuus diabeetikon ravitsemuksesta. Se meni ihan hyvin ja herätti paljon mielenkiintoa.

Olen vasta nyt päässyt sähköpostieni pariin. Huomaan ensimmäisten menestystarinoiden saapuneen sähköpostiini. KIITOS! Minulla on ennestään muutamia omien asiakaskontaktieni perusteella saatuja menestystarinoita. Näiden lisäksi on mukava saada täydennystä eläinperäisten ravintorasvojen terveysvaikutuksista. Lisää tarinoita saa tulla! Kokoan niistä tietokannan. En paljasta henkilötietoja enkä tarinan yksityiskohtia.

sunnuntai, elokuu 17, 2008 9:02:00 PM

Ellutati kokkikerhosta sanoi...

Aki Loikkanen? Nyt en muista mitään sellaisesta - varmaan netistä löytyy jos jonkinmoista, mutta kertoisitko lyhyesti hänestä?

sunnuntai, elokuu 17, 2008 9:59:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Lääkäri Aki Loikkanen kuuluu hiilihydraattitietoisuuden uranuurtajiin Suomessa. Hän on kirjoittanut muutaman mielenkiintoisen kirjan:

H-limit (2007)  
Sana'Ki terveydellinen maailmankuva (1992)  
Solun anatomia (1977)

sunnuntai, elokuu 17, 2008 10:51:00 PM

Paulatäti sanoi...

Kiitos tiedoista!

---Siis hänkö antaa myös akupunktiohoitoja?

Kävin muuten kerran naprapaatilla, joka kielsi ehdottomasti taivuttamasta päätä sivuille painamalla sitä kädellä olkaa vasten. Menee ne herkat osat kaulasta helposti rikki - tarkoitti niitä hermoratoja tms. En käsittänyt silloin, mutta nyt käsitän.

No, kaikkea ei voikaan tietää eikä kaikkeen ehdi. Marjatkan täytyisi ehtiä poimimaan metsästä pakkaseen:)

maanantai, elokuu 18, 2008 11:28:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Teidän kannattaa ehkä lukea lääkäri Loikkasen kirja.

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

Paulavaan sanoi...

Ehkä?

Niin, ei mulla ole aikaa edes sähköposteja lukea... Mutta ehkä joskus tulee vastaan. Olen tehnyt löytöjä poistettujen kirjojen hyllystä nykyään ja niissähän ei ole muuta vikaa, kuin ettei ihmiset niitä lainaa. Kauheen monta hyvää kirjaa olen löytänytkin - kirjaimellisesti pilkkahintaan! Professori Palon ja prof Arstilan ym kirjoja esimerkiksi.

No, ehkä siellä tulee vastaan;-)

maanantai, elokuu 18, 2008 2:28:00 PM

turbo-orvokki sanoi...

Halusit kommentteja eläinrasvasta : ) Täältä pesee ja linkoaa.

Söin ennen niukkarasvaista ruokaa, margariinia ja kevyttuotteita. Kaikesta ruuasta tarkastin rasvaprocentin ja valitsin kevyimmät. Lääkärintarkastuksessa ilmeni korkea verenpaine, korkea kolestrol, korkeat maksa-arvot, 2-tyyppin diabetes, sydämessä välilyönnejä, astma, psoriaasis iholla ja nivelissä. Sain ohjeet vähärasvaiseen ruokavalioon ja yrittivät tuputtaa väkisin monia lääkkeitä. Kauhistuneena moisesta vaihdoin ruokavalioni Atkinssille, karppifoorumin tukemana. Siis paljon eläinrasvaa ja hyvin vähän hiilihydraatteja. Käytin aluksi nesteenoistolaäkettä verenpaineen hillitsemiseen mutta jätin senkin sivuvaikutusten jälkeen pois. Nyt maksa-arvoni ovat normaalit, diabetes pysyy aisoissa ilman lääkitystä, kolestrol on edelleen koholla mutta hdl yli kahden, verenpaine normaali, nivelet ja iho kunnossa. Tämä kaikki tapahtui alle vuodessa. Pakastin on täynnä rasvaista luomupossua : )

maanantai, elokuu 18, 2008 7:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Lisään tarinasi tietokantaan Turbo-Orvokki. Kiitos!

maanantai, elokuu 18, 2008 8:56:00 PM

Anonyymi sanoi...

Neutraali välihuomio: Kannattaa kuitenkin muistaa, että vain omaa näkökulmaa tukevien tarinoiden etsiminen ei ole luotettava tapa tehdä tiedettä.

keskiviikko, elokuu 20, 2008 4:34:00 PM

Butterfly sanoi...

niin. no saa niitä epäonnistumistarinoitakin varmaan kertoa...  
vai?

ongelma on siinä, että niitä kovin harvasti löytyy :D luulisin. ei varmaan kovin helposti löydy henkilöä joka  
A) syö vähärasvaisesti ja käyttää margariineja ja B) on saanut terveysvaikutuksia.

korjatkaa jos olen väärässä.

torstai, elokuu 21, 2008 11:25:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Niin, ei tuossa taulukossani tiedettä tehdä. Uskoisin kuitenkin, että se toimii ravitsemustutkijoidemme innoittajana kun he suunnittelevat mielekkäitä terveysprojekteja.

En ymmärrä mitä kauheaa lääkäri Heikkilä, karppaus- ja Hiilaritietoiset foorumi näkee taulukossani ja siinä, että kerään lisää tietoa taulukkoon. Luulisi tämänkin projektin palvelevan yhteistä etua. Löytyykö tietokannasta jo nyt jokin yllättävä trendi?

tiistai, elokuu 26, 2008 9:28:00 AM

Anonyymi sanoi...

Ihmettelen Antti Heikkilän kummallista suhtautumista tällaiseen asiaan.

tiistai, elokuu 26, 2008 10:34:00 AM

Anonyymi sanoi...

Jos ei pyritä tekemään tiedettä, niin mitä sitten? Ihmiset pyrkivät jo luontaisesti tekemään kaikessa tiedettä eli luotettavia johtopäätöksiä. Jos alusta asti kerätään vain aineistoa, joka tukee tutkijan intuitiota, on lopputulos vääristynyt. Tällaisella menetelmällä voin kerätä aineiston tukemaan lähes mitä tahansa oletusta.

Tämä on tieteenfilosofian alkeita ja Popperin hyvin esiin nostama ongelma. Tieteessä ei tulisi yrittää puoltaa, vaan ennen kaikkea kumota. Puoltavissa todisteissa ei ole tietystikään mitään pahaa sinällään, niitä tuleekin olla.

En ole Christerin näkökulman vastustaja, päinvastoin. Olen itse tämän blogin yksi fanaattisista seuraajista. En ole sitoutunut mihinkään näkökulmaan.

Omasta kokemuksesta sen verran, että joitain vuosia sitten karsin ruokavaliosta lähes kaiken rasvan ja harrastin kevyttä liikuntaa. Laihduin hurjasti ja olo oli hyvä. Nyt en tekisi samaa uudelleen. Nykyiseen ruokavaliiooni kuuluu paljon enemmän hyvälaatuisiksi oletettavia rasvoja ja vähemmän hiilihydraatteja. Olo on edelleen hyvä ja olen edelleen hoikka ja hyväkuntoinen.

tiistai, elokuu 26, 2008 11:15:00 AM

Tutkija sanoi...

Pidä linjasi Christer! Tämä maa on pullollaan Heikkilän tapaisia katkeria ja kateellisia ihmisiä. Jos joku menestyy (kuten sinä Christer!) he pitävät asemaansa uhattuna ja reagoivat juuri kuten Heikkilä. Lähetin sinulle äsken sähköpostilla menestystarinani. Jos tarvitset siitä jotain tietoa esim elävöittämään jo ennestään niin mielenkiintoisia luentoja, niin siitä vaan. Lainaa mitä tarvitset. Heikkilän luona en ole käynyt, enkä aiokaan käydä!!

tiistai, elokuu 26, 2008 4:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Täytyy sanoa, että tämä on ollut varsin merkillinen päivä elämässäni. Olin koko päivän töissä enkä päässyt sähköpostejani lukemaan kuin vasta nyt kotiin palattuani. Sähköpostilaatikkoni on täyttynyt minua tukevilla viesteillä ja menestystarinoita tulee katkeamattomana virtana. Kiitos, nöyrä kiitos! Mieli pideilmasto voi äkkiä kääntyä Heikkilää vastaan jos hän kovin röyhkeäksi ryhtyy. Minä en halua olla röyhkeä ja olen valmis milloin vaan ottamaan vastaan Heikkilän mahdollisen anteeksipynnön. Miehisenä eleenä ojennan nyt käteni, tartu siihen Antti, ja lopeta kiukuttelu. Sitä anteeksipyyntöä odotellessani jatkan sitä työtä mitä Heikkilä olisi voinut tehdä sen sijaan, että haaskaisi energiaansa katkeruuteen ja kaunaisuuteen, eli kertoisi millä tavalla ihmeelliseltä tuntuva rasvojen runsaampi nauttiminen voi tuoda niin paljon terveysetuja. Tällaiselle epäilevälle Tuomaalle se on ollut mielekäs urakka. Päivitin vielä tänään uudet saapuneet menestystarinat tietokantaani. Jos ei tarinoista muuta etua ole, niin ainakin niiden avulla voidaan löytää se yhteinen sävel millä rasvasymfoniaa voidaan soittaa tulevaisuudessa.

tiistai, elokuu 26, 2008 11:20:00 PM

juuston ystävä sanoi...

Miten voi tulla kohu tällaisen vaatimattoman blogin pikku kyselystä...? En käsitä ollenkaan.

Itse en jaksa mitään menestystarinoita lähetellä, mutta tämäkin blogikirjoitus on osoitus tiedemies Christerin kyvystä löytää loputtomasti uusia näkökulmia ja ideoita - kaiken ei tarvitse olla huipputieteellistä aina.

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:45:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tässä blogissani vilkkaasti kommentoiva juuston ystävä ihmettelee noussutta kohua. Minä en tilannetta ainoastaan ihmettele. Minä olen harmistunut tilanteesta. Hiilaritietoiset foorumi ja karppifoorumi haaskaavat hekin energiaa jonninjoutavaan ihmettelyyn tämän asian tiimoilta. Kerätään kaikki tiedot yhteen paikkaan, eikö siinä olisi hyvä idea? Rakastan isoja tietomääriä!

Kiitos tuesta!

Voitte kirjoituksissanne mieluusti viitata tähän tietokantaani esimerkiksi näin:

Biologi Christer Sundqvistin rasvakysely, 2008

Ja sitten pistätte ajankohtaisen tilanteen näkyville. Tarpeetonta mainosarvoa keräilemättä (ja lisää kateutta kollegojen puolelta välttääkseni!) on ehkä syytä jättää suora internetosoite pois.

Katsotaan miten tilanne kehittyy.

keskiviikko, elokuu 27, 2008 9:19:00 AM

## Omega-3-rasvahapot hoitavat vakavaa sydämen vajaatoimintaa paremmin kuin kolesterolilääkkeet

\*

**Kardiologian professori Lars Wallentin** (Uppsala, Ruotsi) on sitä mieltä, että vakavasta sydämen vajaatoiminnasta kärsivien pitäisi luopua suosituista kolesterolilääkkeistä nimeltään Crestor. Professori on tutustunut tuoreeseen italialaistutkimukseen. Siinä tutkimuksessa testattiin 4500 ihmistä, joilla oli vakava sydämen vajaatoiminta. Puolet sai Crestoria 10 mg päivässä, puolet lumelääkettä (plasebo). Lähes neljän vuoden hoidon jälkeen plaseboa saaneiden potilaiden ryhmässä oli kuollut ihan yhtä paljon kuin Crestoria saaneiden ryhmässä.

**Lumelääkkeen antaminen** ei kuitenkaan voi olla eettisesti perusteltavaa ja tehottoman, mahdollisesti vakavia sivuoireita aiheuttavan Crestorin määrääminen potilaalle on ahdistavaa sekä potilaalle että hoitoon eläytyvälle lääkärille. Mitä sitten tilalle?

**Professori Wallentin on sitä mieltä**, että sydämen vakavassa vajaatoiminnassa voidaan sen sijaan mieluusti suositella omega-3-rasvahappoja. Näitä myydään reseptivapaasti apteekeissa ja luontaistuotteita myyvissä liikkeissä. Miksi professori puhuu tällä tavalla?

**Hän on tutustunut** italialaistutkimuksen toiseen osaan. Lähes 7000 vakavasta sydämen vajaatoiminnasta kärsivää potilasta sai joko 1000 mg omega-3-rasvahappoja kapselin muodossa joka päivä tai lumelääkettä. Hoitoa jatkettiin lähes neljä vuotta. Omega-3-kapseleita nauttineilla sykki sydän kauemmin ja kuolleisuus väheni. Professori Wallentinin mukaan omega-3-rasvahapot vaikuttavat keskeisesti juuri sydänlihakseen.

**Ylettömään hypetykseen** ei kuitenkaan ole aihetta. Kaikki potilaat eivät saaneet apua rasvahapoista. Jokaista sataa potilasta kohti kuoli 27 potilasta ja lumelääkettä saaneita kuoli 29. Tämä tarkoittaa, että tässä asetelmassa ainoastaan kahden potilaan ilona oli välttyä sydänkuolemalta neljän vuoden aikana, verrattaessa lumelääkettä saaneisiin. Mikään ei kuitenkaan estä potilasta hankkimasta jo nyt omega-3-rasvahappoja ikään kuin etukäteen. Pienikin hyöty on eduksi potilaille, sanoo professori Wallentin.

**Tutkimuksen tulokset** julkaistaan lähiaikoina Lancet -lääkärilehdessä.

**Lähde:** Dagens Nyheter, 31.8.2008

## Rasva tappaa nyt vaihteeksi veteraaniurheilijan blogissa

\*\*

**Minua on tasapuolisuuden nimissä** pyydetty kertomaan myös "ykkösleirin" tutkimusnäytöistä, eikä vain laulaa "kakkosleirin" sävelmää. Tämä on mielestäni kohtuullinen pyyntö ja se on itse asiassa helppo toteuttaa. Olenhan minä suurimman osan tiedemiesurastani viettänyt "ykkösleirissä". Jos haluat pohtia yhdessä minun kanssani sitä mahdollisuutta, että rasvankäytöstä varoittavat ovat todellakin oikeassa, silloin luet varmaan mielelläsi tämän kirjoituksen. Jos olet ns. fanaattinen "karppaaja", silloin sinun ehkä olisi parempi jättää tämä kirjoitus lukematta.

**Äskettäin ilmestyi taas vakuuttava tutkimus**, joka osoittaa, että tyydyttyneillä rasvahapoilla (eläinrasvoilla, voilla, läskillä) on suora yhteys sydänkuolleisuuteen. Tutkijat ovat uhranneet aikaansa tehdäkseen vakavasti otettavaa tutkimustyötä, ovat koonneet tutkimuslöydöksensä ensin käsikirjoitukseksi ja sitten on vielä riittänyt rohkeutta tarjota tuo käsikirjoitus julkaistavaksi arvostetussa tiedelehdessä. Monien tuntien työn tulos on nähtävissä koko tiedeyhteisölle kliinisen ravitsemustieteen tärkeässä julkaisussa American Journal of Clinical Nutrition. Tutkijat ovat taatusti ylpeitä työstään.

**Ruotsalaiseen tutkimusryhmään** kuuluvat:

- vast'ikään tohtoriksi ravintorasvoista väitellyt Eva Warensjö
- lahjakas gerontologian asiantuntija Johan Sundström, joka on osoittanut tutkimuksissaan mm. Uppsalan iäkkäiden miesten vasemman sydänkammion suurentuneen jos heillä oli metabolinen oireyhtymä (johtui Sundströmin mukaan siitä syystä, että söivät liian rasvaista ruokaa)
- monessa liemessä keitetty ja arvostettu ravitsemusasiantuntija Bengt Vessby
- kliinisen ravitsemustieteen ja aineenvaihdunnan professori Tommy Cederholm, joka on puhunut monta vuotta eläinrasvojen vaaroista. Hän väittää kivenkovaan, että eläinperäiset rasvat kohottavat LDL-kolesterolia, aiheuttavat verisuonten kalkkeutumista ja lisäävät verisolujen paakkuuntumista. Hän ei ole mielissään jos jotkut suosivat voita ja eläinrasvoja
- Ulf Risérus on diabetestutkimuksistaan tunnettu tiedemies. Hän mm. pitää transrasvoista varoittavia populistisia juttuja paljon vähäisempinä merkitykseltään kuin niitä, joissa ihmisiä varoitetaan eläinperäisten rasvojen vaaroista

**Koossa on siis vähintäänkin vakuuttava joukko** tiedemiehiä (-naisia), jotka päätyvät varoittamaan tyydyttyneistä rasvahapoista. Mitä he ovat löytäneet päämme menoksi?

**Sellaiset ihmiset**, jotka syövät paljon eläinperäisiä rasvoja, ovat vaarassa kuolla sydänkohtaukseen. Uutta tässä tutkimuksessa on se, että eläinperäisen rasvan syönti on tutkittu epäsuorasti käyttäen ns. desaturaatio indeksiä. Et taatusti ole tästä kuullut. Minä olen kuullut tästä, mutta en tiedä pystynkö tämän asian sinulle selittämään. Joka tapauksessa, ennen kuin lähden asiaa selittämään, kerrottakoon mitä havaintoja tutkimusryhmä teki. Ensinnäkin tässä seurattiin 50-vuotiaiden miesten terveyttä eripituisia aikoja, joitakin jopa 33 vuoden ajan. Tarkoituksena oli löytää yhteys desaturaatio indeksin ja kuolleisuuden välillä. Ruokapäiväkirjat ovat epäluotettavia analyysityökaluja mm. aliraportoinnin takia. On paljon luotettavampaa käyttää jotakin biokemiallista merkkiä ravitsemustilanteesta. Juuri tällainen on tämä desaturaatioindeksi, merkki siitä minkälaista rasvaa on syönyt ja millaiseksi se sitten muuttuu elimistössämme. Voin heti kertoa,

että tutkimuksessa löytyi desaturaatioindeksin ja kuolleisuuden suhteen yhteys. Muuten tutkimusta tuskin olisi ylipäättänsä julkaistu. Kuolleisuutta lisäsi tyydyttyneiden rasvahappojen nauttiminen. Jos halusi välttää enneaikaisen kuoleman, oli hyvä nauttia monitydyttymätöntä alfa-linoleenihappoa, jota löytyy kasvirasvoista.

**Entä sitten tämä desaturaatio indeksi.** Mitä se on? Jep, nyt meni vaikeaksi, mutta yritetään! Tyydyttyneet rasvahapot käyttäytyvät kovin eri tavalla ihmiselimistössä. Eläinperäinen rasva jota me syömme muuttuu elimistössämme eri muotoon, sitä mukaa kuin rasvaa tarvitaan eri tilanteissa elimistömme eri tarpeissa. Se mistä ravitsemustutkijat ovat erityisen kiinnostuneita on se, miten tyydyttyneet rasvahapot vaikuttavat kolesteroliin, eli miten tyydyttynyt rasva muuttuu vähemmän tyydyttyneeksi (eli desaturoituu), päätyäkseen sitten lopulta vaikkapa kolesteroliksi. Esimerkiksi steariinihappo on kolesterolivaikutuksiltaan neutraali. Se muuttuu elimistössämme herkästi terveelliseksi öljyhapoksi. Sen sijaan palmitiinihapon muuntaminen "terveellisempään" suuntaan tuon desaturaation avulla on huomattavasti vähäisempää. Taitavasti käyttäen näistä rasvahapoista saatuja suhdelukuja tutkijat pystyivät kertomaan mitä rasvahappoja olisi syytä välttää jos haluaa hoitaa sydänterveyttään. Desaturaatioindeksien mukaan he päätyivät suosittelemaan kasvirasvoja eläinperäisten rasvojen sijaan. Tutkimuksessa käytetty desaturaatioindeksi luokitteli vaarallisiksi rasvoiksi myristiinihapon, palmitiinihapon, palmitoleiinin, oleiinihapon, gamma-linoleenihapon ja dihomogamma-linoleenihapon. Sen sijaan kuolleisuutta vähensi alfa-linoleenihappo (kasvirasvoissa), dokosaheksaenihappo sekä eikosapentaenihappo (kaloissa).

**Tutkimusnäyttönsä perusteella** on luonnollista, että tutkijat päätyvät suosittelemaan kasvirasvoja ja kalaa. Sen lisäksi tutkimus on linjassa muiden "ykkösleiriin" kuuluvien tutkijoiden kanssa. Heidän mielestään ihminen hoitaa parhaiten sydänterveyttään nauttimalla monitydyttymättömiä kasvipäisiä rasvoja ja välttämällä eläinperäisiä tyydyttyneitä rasvoja. Erinomaisena esimerkkinä mainitaan suomalainen tutkimus Laaksonen ja muut (Prediction of cardiovascular mortality in middle-aged men by dietary and serum linoleic and polyunsaturated fatty acids) Archives of Internal Medicine -lehdessä vuodelta 2005. Huomionarvoista on miten "kakkosleirin" tutkimuksia ei löydy laisinkaan kirjallisuusluettelosta. Ikään kuin ei sellaisia tutkimuksia olisi olemassakaan, jossa näkyisi eläinrasvojen hyödyllisyys. Se on minusta vähän kummallista.

**Rohkeasti ehdotan seuraavaa:** Jos haluat hoitaa sydänterveyttäsi valitse silloin järjestelmällisesti joko "ykkösleiri" tai "kakkosleiri". Sellainen sekatku, jossa syödään paljon eläinperäisiä rasvoja ja hiilihydraatteja samanaikaisesti (aika tyypillinen roskaruoka, pikaruoka, on tällaista) on vaarallista sydämelle. Sydänterveyttä voi hoitaa myös siten, että rajoittaa hiilihydraattien määrää ja nauttii sen sijaan runsaasti eläinperäisiä rasvoja. Tai sitten tekee niin kuin Warensjö ja muut tässä käsiteltävässä paperissa ehdottavat: syökää runsaasti hiilihydraatteja, mutta rajoittakaa eläinperäisten rasvojen saantia ruoasta. Ottakaa sen sijaan rasvanne mieluummin kasvikkunnasta ja kaloista. Eläinrasvojen tarmokasta demonisointia pidän järjettömänä. Me koostumme kaikki suuresta määrästä eläinrasvaa, joillakin varastorasvaa on enemmän joillakin vähemmän. Vaarallista eläinrasva ei ole muuta kuin liian suuressa hiilihydraattikuormassa.

**Pyydän anteeksi etukäteen, jos sotken asioita!**

Kommentteja:  
Jorma sanoi...

Siitäkin huolimatta että toistan itseäni, kommentoin lyhyesti.

Kohtuus kaikessa.

Jatkoksi lisäksi vielä isältäni oppimani mietelauseen:

Elän mieluummin lyhyesti ja nauttien kuin pitkään ja kituen.

Tiivistäen: en usko fanaattiseen kieltämisen politiikkaan, vaan toimin sen mukaan miten elimistöni sanoo tuntevansa olonsa parhaaksi. Minulle se tarkoittaa hiilareitten vähentämistä, luonnollisten raaka-aineitten suosimista ja voin ja lihan syöntiä kevyttuotteitten sijaan.

Kuolema fanaatikoille. Elämä on vaeltamista harmaalla alueella.

Jorma

perjantai, elokuu 29, 2008 1:21:00 PM

westie sanoi...

Lopputulosta kun miettii niin metsään menee ja vauhdilla; ellei sitten kyse ole hyvin pienistä määristä ravinnon rasvaa (esim. 10-20 % energiasta). Tällaisessakin tilanteessa henkilön energia tulee pääosin eläinrasvasta (n. 60 % käytetystä energiasta); siis vaikka sitä ei suuhunsa grammaakaan laittaisi.

Jos esim. henkilö kärsii voimakkaasta stressistä ja hän haluaa torjua stressin haittavaikutuksia nauttimalla suuremman osan rasvaa ja proteiinia sisältävää ruokaa (hormoni- ja energiatarpeen tyydyttymiseksi sekä lihasmassan katabolian vähentämiseksi), niin mitä tämä tutkijaporukka mahtaisi tilanteessa "potilaalle" tarjota? Kasvi- tai kalaöljyäkö?

Molemmilla noista on runsaammin nautittuna hyvin haitallisia vaikutuksia elimistössä erityisesti tilanteessa, jossa verensokerin kontrolli ei ole normaalilla tasolla.

Ainoa terveellinen tapa em. tilanteessa on nauttia energiarasva samassa muodossa kuin se on omassa rasvakudoksessa; sitä rasvaa käytämme aina vain kuin voimme muutenkin.

perjantai, elokuu 29, 2008 1:30:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

En tiedä kuka on pyytänyt esittelemään myös ykkösleirin tuloksia. Kokemuksieni mukaan tarve tutkimustulosten objektiiviseen tarkasteluun on nimenomaan ykkösleirissä.

Edes siinä tilanteessa, että tyydytynneiden rasvojen lisääminen ruokavaliossani lisäisi riskiäni sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, en luopuisi nykyisestä hiilareita rajoittavasta ja rasvoja suosivasta linjasta. Tämä sen vuoksi, että pystyn pitämään nykyisellä ruokavaliolla nälkäni loitolla ja voin kaikin puolin paremmin.

Yksi asia näissä tutkimuksissa usein askarruttaa. Kuinka paljon on paljon rasvaa? Paljonko on paljon tyydytynyttä rasvaa? Kvantitatiivinen todistusaineisto näyttää jäävän kovin vähälle ja subjektiivisille epämääräisille käsitteille "enemmän" tai "vähemmän" jää turhan suuri rooli. Näin ei pitäisi luonnontieteen piirissä olla.

lauantai, elokuu 30, 2008 7:06:00 AM

Leila sanoi...

Tällainen kirjoittelu missä tuotte esille asiallisia valtavirran tutkimuksia, siitä minä olen pitänyt teissä. Joku iso terveystieteellinen lehti, joku TV-toimittaja, saattaisi olla ikionnellinen teistä. Jonkin verran kirjoituksianne on toki ilmestynyt lehdissä, mutta enemmänkin voisimme kernaasti lukea. Tästä sivustosta olen muutamassa viikossa ammentanut enemmän tietoa kuin koko elämäni aikana yhteensä. Aion jatkaa tekstiesi lukemista. Älä harmistu kovastakin kritiikistä, se osoittaa että sanomasi koskettaa, osaat kirjoittaa ja puhua oikealla tavalla. Kiitos sivuistasi!

lauantai, elokuu 30, 2008 9:47:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Paljon kiitoksia kommenteista! SUL Julkaisut ja oma urheiluseurani Turun Weikot pitää tällä hetkellä niin tarkasti huolta minun urheiluhulluudestani, että joudun säästämään omat kommenttini myöhäisempään ajankohtaan. On menossa Suomi-Ruotsi yleisurheilu-maottelu oheistapahtumineen.

Hyvä Suomi!

lauantai, elokuu 30, 2008 10:21:00 AM

Tapsa sanoi...

Loppukaneettia lukuun ottamatta muuten hyvä kirjoitus. Ykkösleiri huolehtikoon omasta uutisoinnistaan! Parempihan tietenkin olisi, ettei näitä eri leirejä olisi olemassakaan, vaan kaikki puhaltaisivat yhteen hiileen. Asia vaan on niin monimutkainen, että ratkaisu näyttää kysyvän aikaa enemmän kuin yhden ihmisen elämän. Sen takia rakennellaan oikopolkuja ja uskotellaan, että tämä tai tuo polku vie ajateltuun maaliin.

lauantai, elokuu 30, 2008 11:19:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos hienoista kommentteistanne. Annetaan jatkossakin rehellisen pohdinnan paistaa läpi näissä kommentteissa. Nautitun rasvan (määrän ja laadun) ja sydänkuolleisuuden välinen yhteys on äärettömän monimutkainen. Matkoillani Suomi-Ruotsi yleisurheilumaotteluun ja sen oheistapahtumiin, luin ahkerasti tutkimusraportteja toisaalta rasvasta ja toisaalta liikunnan sekä terveellisten elämäntapojen vaikutuksesta tähän.

Toivon voivani välittää teille aitoa ja rehellistä tietoa mm. rasvoista. Älkää jatkossakaan pelästykö rasvaisia juttujani. Olen sitä mieltä, ettei eläinperäisten rasvojen nauttiminen sinänsä ole vaarallista. Se mikä tekee täällä länsimaissa rasvavalistuksen niin hankalaksi on se, että olemme Ancel Keysin ja (Suomessa) Pohjois-Karjala-projektin vankeja. Tutkimustuloksia tulkitaan mieluusti Ancelin näyttöjä ja projektin tuloksia myötäileviksi. Vasta vapautuessamme ajattelussamme näistä riippakivistä, voimme ehkä laajemminkin nähdä eläinperäisessä rasvassa jotain hyvääkin. Nyt eläinrasvan ylistys ja tukeminen jää kovin pienen ryhmittymän temmelyskentäksi.

Voisiko olla niinkin yksinkertaisesta asiasta kysymys kuin onnettomasta useiden terveyttämme nakertavien tekijöiden yhteisvaikutuksesta ja siitä miten sieltä irrotetaan asenteellisesti ja tarkoitushakuisesti jokin yksittäinen tekijä? Suomessa terveyttämme nakertavat liikkumattomuus, tupakointi, stressi, perintötekijät, vähäinen vihannesten syönti, korkea verenpaine, lihavuus jne. Tähän epäterveellisyyden keskittymään sopii huonosti runsas eläinperäisen rasvan syönti. Mutta synnä terveyden romahtamiseen ei mielestäni ole yksistään löydettävissä noissa eläinperäisissä rasvoissa (jos ne itse asiassa laisinkaan nakertavat terveyttämme kohtuullisin määrin nautittuna).

Jorman ohjeistus on erinomaisen hyvää tässä yhteydessä: Kohtuus kaikessa. Jorma toimii elimistönsä ehdoilla. Hiilihydraattien ja kevytuotteiden vähentämien ruokkii hänessä hyvää oloa. Julistan mielelläni Jorman kanssa kuulemaa fanaatikoille!

Westie toi oivallisesti keskusteluun sen seikan, että irrotamme ikiomasta eläinrasvavarastostamme energiaa ja terveyttä. Vaikka emme suuhumme pane yhtäkään rasvamolekyyliä, eläinrasva on meillä käytössä koko ajan. Miettikäämme sitä!

Sami Uusitalo kysyy viisaasti täsmällistä tietoa siitä kuinka paljon rasvaa meidän pitäisi syödä. Valitettavasti tätä tietoa ei ole tarjolla. Biologia ja biokemia ei ole tämänkään asian suhteen kovinkaan täsmällistä. Sellaista tämä luonnontiede on. Jotain tiedämme asiasta, mutta ei tietenkään läheskään tarpeeksi.

Leila pitää yllättäen kirjoituksistani. Voi miten mukavaa. Kirjoituksiani tulee ilmestymään jatkossakin satunnaisesti eri lehdissä. En ole kovinkaan julkisuushakuinen. Minulle riittää nykyinen tilanne.

Tapsalle tiedoksi, että tämä keksimäni leirijatteluteema on helpottanut minua jäsentämään omia käsityksiäni ravitsemuksesta. Tunnen olevani joissakin asioissa tiukasti "ykkösleirissä", joissakin asioissa kuin kotonani "kakkosleirissä". Mukava pitää omaa yksityisleiriä näiden leirien välissä. Pystyttäkää tekin oma leirinne sinne!

Tsemppiä!

sunnuntai, elokuu 31, 2008 1:17:00 PM

Seppo sanoi...

Tarkoittaako tuo lauseesi "Vaarallista eläinrasva ei ole muuta kuin liian suuressa hiilihydraattikuormassa", että vaarallista on juuri ruoan kautta nautittujen ylimääräisten hiilareiden muuntuminen maksassa rasvaksi?

sunnuntai, elokuu 31, 2008 8:06:00 PM

Anonyymi sanoi...

Aika jännä ilmiö: karppaus.info/forum innostuu kommentoimaan tätä esille ottamaasi tutkimusnäyttöä päivä sen jälkeen kun julkistit sen tässä blogissasi. Siellä sitä nyt pohditaan laidasta laitaan ja missään ei käy ilmi, että kyse on sinun kirjoittamastasi jutusta. Keskustelun käynnistyminen on tuskin sattumaa, sillä onhan itse tutkimus aikoja sitten julkaistu. Mitä olet siitä mieltä, että juttujasi otetaan käsittelyyn mainitsematta sinun blogiasi lähteenä?

sunnuntai, elokuu 31, 2008 10:55:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Seppo arvelee ihan oikein. Pidän mahdollisena, että hiilihydraattien ylitarjonnassa maksan rasvahappojen uudistuotanto on merkittävää. Tosin rasvojen aineenvaihdunta on karmean monimutkaista ja vaatii pitemmän selityksen mihin pystyn juuri nyt.

Anonyymille. En aktiivisesti seuraa karppifoorumia. Sain tuon jutun joitakin aikoja sitten Mikael Fogelholmilta. Ei minulla ole mitään sitä vastaan, että yksinkertaisia juttujani käsitellään muuallakin. Lähde olisi toki hyvä mainita.

sunnuntai, elokuu 31, 2008 11:24:00 PM

Lauri sanoi...

Anonyymille: Karppaus.info:ta ei jää yksikään merkittävä tutkimus perkaamatta. Ei siihen tätä blogia tarvita.

Itse en noista tutkimuksista ymmärrä vaan tydyn muiden tulkintoihin ja peilaan tutkimustuloksia omiin kokemuksiin.

Silti minulle on aina pistänyt silmään se, että ns. pehmeät ja kovat rasvat laitetaan tutkimuksissa vastakkain. Minusta se, että riittävästi pehmeää rasvaa, mutta vähän kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio on terveellisempi kuin olemattoman määrän pehmeää ja enemmän kovaa rasvaa sisältävä, ei kerro välttämättä mitään ns. kovan rasvan epäterveellisyydestä vaan yhtä hyvin se voi kertoa ns. pehmeän rasvan välttämättömyydestä.

Odotan mielenkiinnolla tutkimusta jossa on kaksi ryhmää, jotka molemmat ohjeistetaan syömään kalaa, kasviksia ja lisäämään öljyä salaattiin. Molemmat ryhmät saisivat siis riittävästi ns. pehmeää rasvaa. Sitten se ero: Toinen ryhmä ohjeistettaisiin välttämään eläinrasvaa, mutta toinen ryhmä suosisi sitä. Vasta tällä asetelmalla päästäisiin tutkimaan sitä, onko energian ottaminen eläinrasvasta sittenkään niin vaarallista verrattuna hiilihydraatteihin.

maanantai, syyskuu 01, 2008 8:28:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Ymmärrän Lauri hyvin tutkimusasetelmasi. Se ei kuitenkaan ole helppo toteuttaa. Nyt tarvitaan pitkäaikaistutkimuksia "kovien" ja "pehmeiden" rasvojen eduista/haitoista.

Warensjön/Vessbyn töissä on mielestäni hyvä ajatus: Etsitään jokin hyvä biomarkkeri, jolla voidaan mitata rasva-aineenvaihdunta elimistössä. Rasvojen aineenvaihdunta on äärimmäisen monimutkaista.

maanantai, syyskuu 01, 2008 10:12:00 AM

Tapsa sanoi...

Minä olen keltanokka vähähiilihydraattisen ruokavalion suhteen ja hakenut viime aikana ahkerasti tietoa mitä asia pitää sisällään. Ikävänä yllätyksenä tuli vastaan Stephen Byrnesin tapaus luettuani hänen arvostelunsa kirjaan "Life Without Bread". Arvostelu on selkeä ja innostava. Kirja on minulla tilauksessa. Lähdin tuon arvostelun innostamana etsimään tietoja Byrnesista ja ensimmäisenä törmäsin juttuun, missä kerrotaan hänen kuolleen 41 vuotiaana muutama päivä sydänkohtauksesta. Ei kovin mukava lähtökohta alakarppaukseen ja hiilihydraattitietoiseen elämäntapaan. Byrnes on kirjoittanut monia kirjoja mm. alakarppauksesta, mutta tuollainen tapaus vie tietysti maallikon intoa kertaheitolla alaspäin. Moni vegetaristi maailmalla näyttää ottaneen Byrnesin tapauksen esimerkikseen siitä, mihin tyydyttyneillä rasvoilla ja proteiineilla mässäily voi pahimmillaan johtaa. En tiedä tässä asiassa mikä on totuus. Tuolla kirjoitellaan että, Byrnesin kuolemasta ei tarkoituksella anneta alakarppien piirissä tietoa maailmalle. Monesti moinen johtaa varsinkin vastaleireissä suuriin otsakkeisiin ja liioittelun tulvaa.

Että jos leirejä ravitsemuspiireissä löytyy Suomessa, löytyy niitä maailmallakin.

maanantai, syyskuu 01, 2008 10:44:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tapsa, teit oikein kun kerroit tästä Byrnesin ikävästä tapauksesta. Täytyy tutustua tilanteeseen.

maanantai, syyskuu 01, 2008 11:14:00 AM

Poista

## Tutkija haaveilee uusista betasoluista

\*

**Tyyppin 1 diabeteksessa** insuliinia tuottavat haiman betasolut tuhoutuvat. Harvardin yliopistossa on meneillään erittäin mielenkiintoinen koesarja missä yritetään saada haiman muita soluja tuottamaan insuliinia. Tämä on nyt onnistunut hiirellä. Haiman ns. eksokriinisiin soluihin (valtaosa haiman soluista ovat tällaisia) on istutettu kolme eri geeniä. Näiden geenien avulla tavallinen haimasolu muuttuu insuliinia tuottavaksi betasoluksi ja toimii hiiressä niin kauan kuin hiiri on elossa.

**Joka aamu** tohtori Douglas Melton ajattelee näitä uusia betasoluja hiirissä. Olisiko tästä tekniikasta apua hänen kahdelle lapselleen, joilla on tyyppin 1 diabetes? On eduksi tutkimukselle jos eturivin tutkijalla on näin henkilökohtainen kiintymys aiheeseensa. Toivotamme tohtori Meltonille ja koko hänen ryhmälleen jopa unettomia öitä tämän tekniikan saamiseksi käyttöön myös ihmisessä! Eikö tämä olisi vuosikymmeniin paras mahdollinen uutinen diabeetikolle?

**Lähde:** Reuters, 27.8.2008

## Suola herättää tunteita

\*

**Suolaa pidetään yleisesti haitallisena** verenpaineelle ja terveydelle. Suomessa neuvotaan suolan suhteen seuraavasti:

Suolassa eli natriumkloridissa haitallista on natrium, joka kohottaa verenpainetta ja vaikuttaa haitallisesti koko sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan. Runsas suolan käyttö on erityisen vaarallista diabeetikoille, iäkkäille ja liikapainoisille, joiden verenpaine on koholla. Lisäksi runsassuolainen ruokavalio edistää luuston haurastumista ja pahentaa astmaa.

Suosituksen mukainen suolan päivittäinen enimmäismäärä on 5 grammaa, mikä vastaa vajaata teelusikallista. Käytämme sitä noin kaksi kertaa enemmän, suomalainen mies noin 10 ja nainen 8 grammaa päivässä. Lapsille jo yli 3 gramman päiväannos on liikaa. (Lähde: [Duodeciminin Terveyskirjasto](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ave00019) [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ave00019](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ave00019) )

**Ruotsalainen lastenlääkäri Björn Hammarsköld** on asiasta aivan eri mieltä. Hän pitää niin alhaista suolansaantia kuin 5 g päivässä vaarallisena. Hän suosittelee kolminkertaisia annoksia ja perustelee asian ristiriitaisilla tutkimusnäytöillä suolan terveysvaikutuksista ja kansallisilla laboratoriotutkimuksilla.

**Landstinget Dalarnas kemlab** (kemian laboratorio) näyttää hänen mielestään miten paljon meidän pitäisi syödä suolaa päivässä. Virtsan kautta poistuu natriumia (suola koostuu natriumista ja kloorista) vuorokaudessa 150-300 mmol. Tämä ei tavalliselle ihmiselle sano paljon mitään, mutta voin biokemistinä vakuuttaa, että tuo on todella paljon. Se vastaa nimittäin sitä, että elimistöstä poistuu vähintään 9 g suolaa vuorokaudessa virtsan kautta. Hikoilu aiheuttaa kemian laboratorion mukaan noin 5 g suolahävikin vuorokaudessa. Ulosteen kautta poistuu noin 1 g suolaa päivittäin. Näin ollen lääkäri Hammarsköld päätyy siihen, että ihminen menettää vuorokauden aikana vähimmillään noin 15 g suolaa ja enimmillään 24 g suolaa. Hän pitää mahdottomana sellaista ajatusta, että ihminen pysyisi terveenä 5 g suolaa päivässä.

**Lääkäri Hammarsköld kertoo vielä sitten kaiken lisäksi**, että hän on löytänyt vain yhden tutkimustuloksen, jossa suola nostaa verenpainetta, ja se on kongressiesitelmä vuodelta 1978 (Abstracts of the 18th annual conference of cardiovascular epidemiology 1978, Cardiovascular Disease Newsletter No 28.). Istutko tukevasti? Lääkäri Hammarsköldin mukaan on useita tuhansia tutkimuksia, jotka puoltavat sitä seikkaa, ettei alhainen suolataso tuo ihmiselle mitään terveysetua. Päinvastoin, alhainen suolamäärä lisää sydänsairauksia!

**Jatketaan vielä Björn Hammarsköldin seurassa.** Vuonna 1992 julkaistiin amerikkalaisen terveystutkimuksen, National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES I), väliraportti. Lääkärilehti Lancetissä (erittäin arvostettu lehti) väitettiin tästä tutkimuksesta tohtori Helen Whalleyn toimesta, että NHANES I osoitti sydänkohtausten nousseen 20 prosentilla niillä koehenkilöillä, jotka söivät vähän suolaa sisältävää ruokaa. Tämä tutkimus on jatkunut ja tohtori Hillel W Cohen osoitti NHANES II-tutkimuksen johdosta toukokuussa 2006 ja tänä vuonna (2008) NHANES III-osaraportissa, että alle 5 g päivittäinen suolansaanti lisäsi 50 prosentilla (!) sydänsairauksien määrää.

**Mihin tässä enää voi uskoa?** Syömmekö itsemme sairaksi suolattomalla ruoallamme? Pitäisikö syödä vähän taikka paljon suolaa?

**Minä en tiedä.** Tiedätkö sinä? Ainakin tähän mennessä olen ollut siinä uskossa, että suola on haitallista terveydelle.

**Lähde:** Dagens Medicin, 27.8.2008

Kommentit:  
westie sanoi...

Jos suola asia ja tiede sen ympärillä kiinnostaa niin voin suositella luettavaksi netistä googlaamalla löytyvän kirjoituksen: The (Political) Science of Salt by Gary Taubes.

Voisiko olla niin että Sydänliiton pahimmat viholliset: tyydyttynyt eläinrasva ja suola eivät olisikaan syyllisiä sydänongelmiin, vaan niiden liiallinen välttely voisikin lisätä niitä.

Menee aina vain mielenkiintoisemmaksi...

keskiviikko, elokuu 27, 2008 12:59:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Mielenkiintoista tietoa toi tähän yhteyteen Westie.

Täytyy todellakin sanoa, että en tiedä mitä mieltä suolasta pitäisi olla. Suolaa on käytetty iät ja ajat. Onko se niin vaarallista kuin annetaan olettaa? Jutteleeko lääkäri Hammarsköld ihan pehmosia ruotsalaisessa lääkärilehdessä? Onko Sydänliitolla tähän mitään sanottavaa? Lähetin sinne pääkallopaikkaan ihmettelevän kysymyksen. Saa nähdä mitä sieltäpäin vastataan.

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:08:00 PM

Tiedemies sanoi...

Jaa.

minulla on kyllä ainakin niin, etten voi paljoa suolaa syödä. Lääkäri ei ole mitään sanonut, mutta jos syön suolaista ruokaa, niin tuntuu, että silmät pullistuu ulos päästä, sormet turpoavat ja muuta mukavaa.

Onko tähän sitten jokin muu selitys, kuin se, että nestettä kerääntyy liikaa?

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:23:00 PM

Jorma sanoi...

Kuten Christer sanoit, suolaa on käytetty iät ajat sekä säilöntään että maun parantamiseen. Nykyisin kuitenkin on tilanne niin, että säilöntä hoidetaan säilöntäaineilla ja maun parantaminen ja vahvistaminen arominvahventeilla... Suola toki kohottaa verenpainetta, mutta mitä kaikkea säilöntäaineet ja arominvahventeet saavatkaan aikaan.

Onko tässä paikka kysyä, että ovatko lääkkeen (keinotekoiset säilöntäaineet ja arominvahventeet) sivuvaikutukset oikeassa suhteessa vaivan (suolan haittavaikutukset) laatuun?

Samoin usein harhaanjohtavaa on se, että puhutaan suolan vaikutuksesta, kun todistetusti -kuten artikkelin lainaus Duodecimin Terveyskirjastosta paljastaa- 'haitallinen aines' on natrium. Jota sitten taas löytyy paljon muussakin muodossa kuin suolana.

Kannattaa tarkistaa niitä tuoteselosteita ja laskea montako natrium-johdannaisista (natrium-alkuista ainesosaa) ihan perustuotteissakin on.

Elimistö tarvitsee suolaa. Urheilijat tankkaavat elektrolyyttejä (jotka ovat -yllätys, yllätys - eri mineraalien suoloja!) suorituksen jälkeen estämään kramppeja ja parantamaan palautumista.

Peräänkuulutan taas mieluummin kohtuutta kuin täyttä kieltoa. Vähemmästäkin tavallinen kuluttaja menee hämilleen.

Jorma

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:30:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tiedemies ja Jorma tuovat tähän keskusteluun tärkeän lisän: kohtuullisuus!

Hyvä huomio, tuo eri mineraalien kuin natriumin käyttö urheilijoiden keskuudessa. Siitä on ihan omakohtaistakin kokemusta yllin kyllin.

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:47:00 PM

Anonyymi sanoi...

Itse sain kokea liikuntaa harrastavana,että aloin sairastaa hyponatremiaa,kun käytin suolaa yleisen käsityksen mukaan. Sitten aloin käyttää sitä enemmän ja sairaus katosi.

keskiviikko, elokuu 27, 2008 2:10:00 PM

Anonyymi sanoi...

Ei pidä käyttää suolaa jossa on paakkuuntumisenestoainetta(raffinoitu suola), vaan näitä mineraalisuoloja tai AITOA käsittelemätöntä merisuolaa. Oikeaa merisuolaa saa maatalouskaupasta=elintarvikelaatu, 7€/25kg ja siihen päälle suolamylyllä koska on karkeaa. Aivan eri aromi kuin tässä pelkässä natrium mössössä. Katsoppas huvikses mitä sisältää OIKEA suola(merisuola, vuorisuola, kristallisuola). Laskee verenpaine ja loppuu suonenvedot oikealla suolalla. Pehdy aiheeseen.

UGH! Olen puhunut.

mm

torstai, elokuu 28, 2008 12:52:00 AM

Anonyymi Anonyymi sanoi...

Pitkä kirjoitus ja edempänä lisää:

<http://www.kuntonetti.org/keskustelu/viewtopic.php?pid=4289>

mm

torstai, elokuu 28, 2008 12:58:00 AM

Maldon sanoi...

Mineraalisuola, jossa ei ole lyysiinihydrokloridia saattaa menetellä, mutta muutoin vuorisuola - kunhan ei ole kaliumferrosyanidilla kyllästetty. Ilmankin pärjää oikein hyvin: natriumia kun saa helposti liikaa jo siksi että leivinjauheessa ja on sitä.

Harvemmin tulee ajateltuaa, että esim 2dl annos jäätelöä sisältää natriumia 225... jne. Max annos on n 2000mg, jolloin on saatava samalla yli 1600mg kaliumia, jotta ei tulisi kaliumin puutetta.

Mantelijauheella loppuu krampit, jos sellaisia on - mantelijauheella on helppo korvata vehnäjauhot (ei pullataikinassa kai kuitenkaan).

torstai, elokuu 28, 2008 10:26:00 PM

Poista

## Red Bull antaa enkelinsiivet



**Blogiani ahkerasti lukevat** huomauttavat, että tämä Red Bull -juttu voi olla uutisankka. Kiitos, Matti Narkia ja Anssi Manninen! Pidetään siis mielessä, että tämä saattaa olla epävarma tieto!

**Red Bull antaa siivet, sanotaan mainoksessa.** Red Bull energijuoman siivet voivat kuitenkin olla sitä ikuista mallia. Energijuoman nauttiminen voi nimittäin johtaa sydänvaurioihin, australialaistutkimus paljastaa. Vuonna 2006 tämän itävaltalais-thaimaalaisen juoman myynti oli yli 50 miljoonaa tölkkiä 130 maassa. Todennäköisesti sinäkin olet juomaa maistanut. Jätä juomatta tästä lähtien!

**Tohtori Scott Willoughby** kuninkaallisesta sydäntutkimusyksiköstä Adelaiden sairaalasta, Australiasta, pitää tutkimusnäyttöjä juoman vaaroista todella vakavina. Hän ei missään nimessä suosittele Red Bullia (tai muuta vastaavaa energijuomaa) iäkkäille ihmisille, joilla on sydänvaivoja tai sydäntuntemuksia. Varsinaisessa tutkimuksessa 30 nuorta yliopisto-opiskelijaa joi yhden tölkin sokeritonta energijuomaa. Jo se nosti veritulpan riskiä. Niillä opiskelijoilla, jotka joivat yhden tölkin Red Bullia, nähtiin samanlainen sydänprofiili kuin sydäntautia sairastavilla.

**Red Bull on kielletty monessa maassa** koska sen pelätään aiheuttavan terveysongelmia. Energijuoma on myös aiemmin yhdistetty moniin sydänperäisiin kuolemiin. Sen epäillään nostavan verenpainetta ja aiheuttavan pulssin nousemista liian korkeaksi. Tutkijat arvelevat, että Red Bullin sisältämä kofeiinin ja tauriinin yhdistelmä on syynä sen aiheuttamiin sydänongelmiin. Tutkimuksen tulokset järkyttivät siihen osallistuneita, sillä jotkut opiskelijat joivat energijuomaa jopa kahdeksan tölkkiä päivässä jaksakseen kuunnella professoreiden jaarituksia. Moni heistä ei aio enää ikinä juoda Red Bullia.

**Tässä pieni kokoelma** tieteellisiä tutkimuksia Red Bull energijuoman vaaroista: Terlizzi R, Rocchi C, Serra M, Solieri L, Cortelli P. Reversible postural tachycardia syndrome due to inadvertent overuse of Red Bull((R)). Clin Auton Res. 2008 Aug;18(4):221-3. Epub 2008 Aug 5.

Clauson KA, Shields KM, McQueen CE, Persad N. Safety issues associated with commercially available energy drinks. J Am Pharm Assoc (2003). 2008 May-Jun;48(3):e55-63; quiz e64-7.

Miller KE. Wired: energy drinks, jock identity, masculine norms, and risk taking. J Am Coll Health. 2008 Mar-Apr;56(5):481-9.

Kitchens M, Owens BM. Effect of carbonated beverages, coffee, sports and high energy drinks, and bottled water on the in vitro erosion characteristics of dental enamel. J Clin Pediatr Dent. 2007 Spring;31(3):153-9.

**Lähde:** Terveeksi ravinnolla -blogi, 27.8.2008

Kommentit:  
Matti Narkia sanoi...

En juo Red Bullia enkä suosittele sitä enkä muitakaan energiajuomia kenellekään, mutta kyllä tämä juttu hieman haiskahtaa median sensaationhakuiselta paisuttelulta. Minkähänlaisesta tutkimuksesta oikein lienee kysymys? Willoughby:Itä ei Medlinestä löydy mitään Red Bull -tutkimusta. Missähän se oikein on julkaistu? Uutisartikkeleita asiasta löytyy 15.8.2008 alkaen, joten kyllä tutkimuksen olisi jo pitänyt Medlineen ehtiä, jos se sinne kelpaisi. Red Bull näyttää kommentoineen tutkimusta toteamalla, että tutkimuksessa havaitut vaikutukset ovat samanlaisia kuin mitä havaitaan yhden kahvikupillisen juonnin jälkeen. Yhdessä Red Bull tölkipissä on suunnilleen saman verran kofeiinia kuin yhdessä kupillisessa suodatinkahvia.

Tauriini taas ei ole haitallista, se on pienille lapsille välttämätön ja aikuisille ehdollisesti välttämätön aminohappo, hillitsevä ja rauhoittava aivojen välittäjäaine ja antioksidantti. Eläinkokeiden tulokset vihjaavat siihen suuntaan, että tauriini saattaa suojata sydäntä, verisuonia ja keskushermostoa sekä alentaa verenpainetta tai ehkäistä sen sairaalloista kohoamista.

Tauriinitutkimuksia ja -linkkejä:

<http://ma.gnolia.com/groups/Nutrition/tags/taurine>

(saattaa vaatia ilmaisen rekisteröitymisen)

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:18:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Matti Narkia. Myös Anssi Manninen pitää tätä juttua uutisankkana. Lisään hänen huomautuksensa blogikirjoitukseeni.

keskiviikko, elokuu 27, 2008 1:23:00 PM

## ALS vei alas olympiajuoksijan kunnan

\*\*\*

**Aamuhetkeäni varjostaa surullinen uutinen.** Iltalehden toimittaja Markku Haapio on jututtanut Suomen kaikkien aikojen parhaisiin maratoonareihin kuuluvaa Jukka Toivolaa. Juoksija-Jukka ehti uransa aikana kirjata ylös peräti 217 339 juostua kilometriä. Viimeiset juoksuaskelet hän otti viime kesänä.

**Alkoi liikkuminen vaikeutua** ja ajattelin, että on kunto huono. Lisäsin liikkumista ja vielä syksyllä sauvakävelin ja pyöräilin. Aloin kyllä aavistaa, että jotain on vialla, kun lantio alkoi nitkua ja eikä tahtonut ruokatunnilla ruokalaan päästä kävelemään. Diagnoosi tuli 5. marraskuuta, Toivola kertoo.

**Tauti on ALS**, Amyotrofinen lateraaliskleroosi, joka rappeuttaa lihasten toimintaa ohjailevia liikehermosoluja.

**Voimia Jukka Toivolalle** ja kiitos toimittaja Haapiolle hienon jutun kirjoittamisesta!

**Lähde:** Iltalehti, 26.8.2008

Kommentit:  
westie sanoi...

Todella vakava sairaus tuo ALS. Eräs tuttava menehtyi siihen vajaassa kahdessa vuodessa diagnoosista...

ALS:ia sairastavilla havaitaan usein häiriöitä glukoosin ja insuliinin metaboliassa. Lisäksi sairauden syntyyn on liitetty DNA:ta vaurioittavat reaktiiviset happiradikaalit (hapetusstressi).

Tässä vielä yksi havainto:

Lähde: J Lipid Res. 2007 July; 48(7): 1571–1580

Despite this degenerative process, a stable hypermetabolic state has been observed in a large subset of patients. Mice expressing a mutant form of Cu/Zn superoxide dismutase (mSOD1 mice) constitute an animal model of ALS that, as patients, exhibits unexpectedly increased energy expenditure. Counterbalancing for this increase with a high fat diet extends lifespan and prevents motor neuron loss.

tiistai, elokuu 26, 2008 10:34:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentista Westie.

tiistai, elokuu 26, 2008 11:55:00 PM

## Välipalat lihottavat

\*

**Totesin taas menneellä viikolla** eräälle asiakkaalleni: "Välipalat ovat sinun murheenkryynisi. Jos söisit kunnolla ruokaa lautaselta aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä, et tarvitsisi niin monta välipalaa. Nyt välipalojesi kalorimäärä vastaa puoltatoista ateriaa. On viisaampaa syödä ravitsevaa ruokaa, joka pitää nälän poissa riittävän kauan (2-4 tuntia), kuin välipaloilla tyydyttää nälkäsi."

**Olen kovin iloinen** kun Helsingin Sanomissa on tänään (25.8.2008) Kansanterveyslaitoksen erikoistutkija Marja-Leena Ovaskaisen kirjoitus: Ihminen ei tarvitse välipaloja. Lukekaa kirjoitus huolella, siinä on paljon hyvää asiaa. Poimin tähän joitakin hyviä oivalluksia, joita me kaikki voisimme miettiä kun seuraavan kerran käymme hakemassa evästä kaupasta. Siellähän niitä välipaloja riittää hyllykilometrikaupalla!

**Jatkuva syöminen on täysin turha, opittu tapa.** Ihminen ei tarvitse ruokaa joka toinen tai kolmas tunti, eli välipalat voi jättää aivan hyvin pois. Näin laukoo Kansanterveyslaitoksen erikoistutkija Marja-Leena Ovaskainen. "Kunnolla pääateriaalla syönyt ihminen ei tunne verensokerin laskua kahdessa tai kolmessa tunnissa." (Christerin kommentti: Varsinkin ne ihmiset, jotka syövät rohkeasti rasvaa ja proteiinia, ilmoittavat nälänhallintansa parantuneen. Osaksi tämä on selitettävissä verensokerin vaihteluina, mutta on siinä mukana myös hormonit.) Ovaskaisen mukaan kolme pääateriaa riittää: aamiainen, lounas ja päivällinen. "Naistenlehdissä tai ravitsemusterapeuttien ohjeissa ruokarytmiin kuuluvat lähes aina aamiainen, välipala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. (Christerin kommentti: Kestävyystyypistä urheilua harrastavat saattavat hyötyä tuollaisesta ruokarytmistä. Sohvaperuna saa tuosta äkkiä liian paljon energiaa.)

**Ovaskaisen mielestä** välipalojen hylkäämistä puolustaa sekin, että useimmiten välipalat ovat makeampia ja rasvaisempia kuin pääateriat. Ainoat Ovaskaisen hyväksymät välipalat ovat kasviksia ja hedelmiä. (Christerin kommentti: Tässä erikoistutkija Ovaskainen liioittelee. Välipalatarjonta on toki mahdollista rakentaa muidenkin ruoka-aineiden varaan.

Itse asiassa joillakin lauhduttajilla makea hedelmä voi sekoittaa nälänhallinnan ja hedelmän lisäksi menee sitten samalla istumalla suklaapatukka ja kourallinen pähkinöitä jne.).

**Harvaan syömisen teoriaa** tukee erikoistutkijan mukaan Ranskan esimerkki. Ranskalaistutkimuksessa kävi ilmi, että ranskalaiset istuvat syömään hyvin kolme kertaa päivässä eikä aikuisten välipaloja tunneta. Samaa mieltä on Ranskassa lukuisia vuosia asunut nimettömänä pysyttelevä suomalaisnainen: "Palatessani Suomeen järkytyin, kun näin, kuinka paljon aikuiset syövät välipaloja ja istuvat pullakahveilla." ([Christerin kommentti: Tämä on aivan totta! Napostelu- ja pullakahvikulttuurimme on tuhoisa kansanterveydelle.](#)) "Ranskassa syöminen on kurinalaisempaa eikä napostelukulttuuria tunneta. Lapsille saatetaan koulupäivän jälkeen tarjota välipala ennen myöhään syötävää illallista, mutta jo teini-iässä tämäkin välipala jätetään pois", nainen kertoo. "Lisämotivaatiota ruokakertojen harventamiseen voisivat antaa lepotauot ruuansulatuselimistölle. Helposti voisi kuvitella, että nykyihmisen ruuansulatuselimistö on kovalla rasituksella 6–12 ateriointikerrasta", Ovaskainen sanoo. "Myös hampaat hyötyvät harvemmasta syömisestä."

**Jos on syönyt parin kolmen tunnin välein**, kolmeen pääateriaan siirtyminen vaatii totuttelua: näläntunne voi yllättää. Parissa viikossa elimistö kuitenkin tottuu siihen ruokailurytmiin, jonka sille opetamme. ([Christerin kommentti: Ateriarytmin lisäksi on tärkeää varmistaa aterian energiamäärä. Jos syömme liian energiaköyhää ruokaa, olemme pian taas nälkäisiä. Miksi tehdä yksinkertainen asia monimutkaiseksi?](#)) "Jos kolme pääateriaa päivässä johtaa valtavan suuriin aterioihin ja ahmimiseen, kannattaa ehkä harkita, onko omalla kohdalla suurempi riski syödä usein ja vähän vai kolme suurta ateriaa. Uskon, että useimmilla kolme ateriaa toimii", Ovaskainen sanoo. ([Christerin kommentti: Olen täsmälleen samaa mieltä Ovaskaisen kanssa!](#)).

**Ovaskaisen mielestä** syömistä tulisi välttää iltakuuden jälkeen. Lisäksi etenkin epäsäännölliset työvuorot altistavat epäsäännöllisyydelle myös ruokailussa. Tästä seuraa paino-ongelmia. "Yövuorossa tulisi syödä kevyt pääateria kello yksi yöllä ja vielä vaikka hedelmä kolmen aikaan. Lisäisin kyllä päivätyöläisillekin tuohon kolmen aterian rytmiin iltapalan, jotta jaksetaan pitkä yö", toteaa vanhempi tutkija Jaana Laitinen Työterveyslaitoksesta. ([Christerin kommentti: Yövuoro on suuri haaste ihmiselle myös ravitsemuksellisesti. Olen ylpeä niistä suomalaisista jotka palvelevat meitä yövuoroillaan. Onko uhraus liian suuri heidän terveydelleen?](#))

**Lähde:** Helsingin Sanomat, 25.8.2008

## [Osta lähellä tuotettua ruokaa!](#)

\*\*\*

**Ei ole ekologisesti järkevää** rahdata ruokaa maailman ääristä, kun meillä on hyvä maa missä tuottaa turvallista ruokaa. Suomi sai erinomaisen hyvin hoidetuista sikaloista erityismaininnan ihan äskettäin: Porsaamme ovat puhtaat! Ainoana EU:n maana me saimme puhtaat salmonellapaperit. Suomessa tilanne on [SIKAVA!](#) Muualla lähinnä [SEKAVA](#).

**Suomessa kasvatetuissa kasviksissa ja viljassa** on selvästi vähemmän raskasmetalleja muihin maihin verrattuna. Lisäksi ruoka työllistää palkansaajista joka viidennen. Tällaisia totuuksia päästelee suustaan MTK:n ruokakulttuuriasiamies Jaakko Nuutila Lähiruokaviestin päätöstilaisuudessa 22.8.2008 Helsingin Hakaniemessä.

**Kun ruoka tuotetaan lähialueella**, sen maku ja tuoreus säilyvät ja ympäristökuormitus on mahdollisimman vähäinen. Ruoan matkatessa maailmalla bensaa palaa ja aikaa kuluu. Lisäksi kaukaa tuotu ruoka pyritään säilyttämään pilaantumattomana pitkiäkin aikoja erilaisia säilytysaineita niihin ahtaen. Toinen on tilanne lähellä! Lähialueilla ei tarvitse tuottaa "kestoruokaa" lukuisine lisäaineineen. Lähiruoan vahvuus on myös sen helppo jäljitettävyys, sillä oman alueen ruoan tekijät tunnetaan. Houkutus käyttää kepulikonsteja on pienempi. Ihan samaa asennetta esimerkiksi ruoka-aineiden laadun suhteen ei voi ehkä odottaa kaukaiselta farmarilta kuin lähellä asuvalta maanviljelijältä.

**Pohjoinen sijaintimme on kilpailuvaltti.** Pakkanen puhdistaa pellot ja routa tappaa kasvituholaisia. Siksi Suomessa käytetään kasvinsuojeluaineita vain murto-osa siitä, mitä eteläiset maat joutuvat käyttämään. Kotimaisista kasviksista, marjoista ja viljasta löydetty torjunta-ainejäämät jäävät reilusti alle sallitun. Pitkäjänteisen työn ja salmonellaohjelman ansiosta taudit eivät riivaa. Meillä voi syödä kananmunan vaikka raakana! Ensiluokkainen elintarvikkeiden laatuketju ja elintarvikevalvonta takaavat kuluttajalle turvalliset tuotteet.

**Maanviljelijöitä on maassamme** vain neljä prosenttia työvoimasta, mutta tämä pieni joukko tuottaa noin 80 % siitä ruoasta, jonka viisimiljoonainen väkemme syö. Suomalaiset tuottajat pitävät huolen siitä, että laadukasta raaka-ainetta riittää teollisuuden jalostukseen ja kaupan hyllyyn. Kun maatilantantimet jalostetaan elintarvikkeiksi, se työllistää noin 300 000 suomalaista. Julkiset ruokapalvelut tarjoavat yli 750 miljoonaa annosta vuosittain ja ruoan kotimaisuusastetta nostamalla voidaan luoda työpaikkoja ja kohentaa aluetaloutta.

**Osta siis kotimaista ja vaadi korkeinta mahdollista ruoan laatua!**

**Lähde:** Deskin uutistiedote toimittajille, 22.8.2008

**Kommentit:**

**Jukka Kurkela sanoi...**

Niinpä. Mielestäni on melko erikoista, että Espanjasta asti roudattu tomaatti \_voi\_ olla halvempi, kuin Pyhtäältä. Ei mene jakeluun, mutta näin se näyttää olevan :(

lauantai, elokuu 23, 2008 1:36:00 AM

**Sami Uusitalo sanoi...**

Kananmunaa, kaalia, sipulia, porkkanaa, voita.. läheltä saa ja kukkaro ei rasitu. Siinä sivussa paino putoaa.

lauantai, elokuu 23, 2008 7:59:00 PM

**Tiedemies sanoi...**

Espanjasta roudattu tomaatti on usein ekologisempi vaihtoehto kuin kotimainen, joskus silloinkin kun se on tuotu tänne lentorahtina, jos katsotaan kuinka paljon päästöjä aiheutuu per tomaattikilo.

Lisäksi suomalaisessa tomaatissa on yleensä enemmän tukieuroja kuin espanjalaisessa, joten hintaero on tosiasiaa suurempi kuin miltä se näyttää.

Tilanne on toinen kesäsadossa. Tai ainakin tasaisempi.

maanantai, elokuu 25, 2008 8:16:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tiedemies on oikeassa päästöistä: toisinaan tomaatin lentomatkailu säästää \*ilmastoa\*. Ekologia on kuitenkin käsitteenä laajempi; tämänhetkiset tuotanto-olot Espanjan aurinkorannikon kupeessa rasittavat paikallista ympäristöä huomattavasti enemmän kuin Närpeksen tomaattiviidakot.

Lyhyellä aikavälillä ilmastopäästöt ovat ratkaisevat, mutta pitemmällä tähtäimellä on pakko huomioida muutkin tekijät, kuten paikallisen maaperän ja vesistöjen saastuminen.

Tätä odotellessa: paras kilpailutekijä (hinnan jälkeen) on maku. Saisipa kesäisen makuisia tomaatteja marraskuun räntäsateessakin. Ja vähillä päästöillä.

Saska Tuomasjukka

maanantai, elokuu 25, 2008 1:37:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Saska pelasti minut Tiedemiehen kaikkein kivuliaammalta raatelulta laajentamalla fiksulla tavalla käsitettämme ekologiasta.

Maukkain terveisin, christer

maanantai, elokuu 25, 2008 2:03:00 PM

## E621 - maukas lihottaja

### #

**Minulta on toivottu** lisää juttuja ruoan lisäaineista. Alkukesästä käytiin tässä sivustossa tiukka kisa ruoka-aineesta, jossa on eniten lisäaineita. Voittajaksi selvisi FinnSweet Oy:n makeissekoitus peräti 32 lisäaineella. Makeissekoituksessa ei sentään ollut aromivahvennetta E621, mutta toki paljon muita epäterveellisiä "moderneja E-vitamiineja". Kilpailussani pääsi nauttimaan kyseenalaisesta viidennestä sijasta erittäin epäterveellinen suomalaistuote:

**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)**

**Menkää ruokakauppaan suurennuslasi kourassa**, sillä viimeisimpien tutkimusnäyttöjen mukaan, ei kannata kantaa kotiin ruokaa, jossa on natriumglutamaattia (E621). Se on glutamiinihapon natriumsuola, jota käytetään elintarvikkeiden lisäaineena vahventamaan ruoan aromia. Teidän kannattaa suurennuslasiin etsiä näkyville koko glutamaattien kirjo, eli jättäkää ostamatta ne tuotteet joissa on koodit E620-E625. Vanha kansa osasi etsiä ruokaan aromia voista ja mausteista. Meille nykyihmisille pakkosyötetään E-koodien muodossa aromia.

**Natriumglutamaatti kiihottaa** kielellämme olevia makunystyjiä, jotka joillakin ihmisillä (ei kaikilla!) saa aikaan umami-maun aistimisen. Tämä E621 lisäaine voi aiheuttaa joillekin

ihmisille vakavaa pahoinvointia, kasvojen punoitusta sekä päänsärkyä. Sitä kutsutaan kiinalaisen ruoan syndroomaksi, koska kiinalaistyyppisissä ruoissa voi natriumglutamaattia olla runsaasti. Natriumglutamaattia saa olla lihavalmisteissa enintään 10 grammaa kilogrammaa kohden.

**Varsin uusi asia** on natriumglutamaatin liittyminen lihomiseen. Amerikkalais-kiinalaisen yhteistyön myötä pistettiin yli 700 maaseudulla asustelevaa keski-ikäistä kiinalaista syömään runsaasti natriumglutamaatilla maustettua sopuskaa. Normaalioloissa he eivät ostaneet valmisruokateollisuuden terästämiä pöperöitä missä usein on tätä lisäainetta, mutta nyt heitä pyydettiin käyttämään erityisen paljon juuri natriumglutamaattia. Seurauksena oli ruoan vähän liiankin hyvä maistuminen, sillä heidän riskinsä lihoa oli kolminkertainen verrattuna niihin henkilöihin jotka söivät erittäin vähän natriumglutamaattia.

**Tutkijoiden mukaan E621 voi sekoittaa nälänhallinnan.** Lisääntynyt ruokahalu voi näkyä suurempina ruoka-annoksina. Voiko olla niin, että lihavuuteen taipuvaiset ihmiset pitävät juuri natriumglutamaatin mausta ja Kiinan maaseudulla vallitseva köyhyys pakottaa tyydyttämään näläntarpeen halvoilla hiilihydraateilla? Älä missään nimessä sekoita elimistösi herkkää kylläisyyden tasapainoa natriumglutamaatilla.

**Natriumglutamaatin yhteyttä** ylivilkkauteen, migreeniin ja astmaan epäillään, mutta sitä ei kuitenkaan ole voitu osoittaa tutkimuksissa.

**Äskettäin on ilmestynyt** kiintoisa kirja millä voit yrittää vähentää mm. ruoan kemikaalikuormitusta: Anja Nystén. Kemikaalikimara, 266 ss., 2008

**Poimin Nysténin kirjasta** mm. tätä natriumglutamaattia koskevaa tietoa.

Kommentit:  
Butterfly sanoi...

muutama lisäkysymys:  
miten umamimaku sitten syntyy luonnostaan, ilman aromivahvennetta? vai syntykö?  
miten kiinalaiset ovat niin hoikassa kunnossa jos heidän ruokansa sisältää paljon natriumglutamaattia?

torstai, elokuu 21, 2008 11:15:00 AM

Butterfly sanoi...

hmm.. tai sitten he eivät kiinassakaan enää ole niin hoikkia.

<http://junkfoodscience.blogspot.com/2008/08/setting-sights-on-worlds-largest-market.html>

torstai, elokuu 21, 2008 12:24:00 PM

Jorma sanoi...

Glutamiinihappo ja glutamaatti ovat elimistössä luonnostaan olevia aineita. Professori Ikeda eristi glutamaattia merilevästä, jossa sitä oli luonnostaan paljon, ja 'keksi' umami-maun tässä yhteydessä.

Ruoassa vastaavaa 'umami'-maku liittyy juuri tuohon seikkaan, että glutamiinihappoa on ruoka-aineissa luonnostaan. Erona on vain se, että lisätty glutamaatti on lisättyä, puhdasta ainetta.

Esimerkiksi soijakastikkeessa on glutamaattia luonnostaan (siitä arominvahvennevaikutus suolaisuuden lisäksi), samoin lihassa (lihaliemen 'umami').

Usein unohtuu -varsinkin nyt keveyden ja lisäaineitten luvattuna aikana- että suola on tunnetuin ja turvallisin arominvahvenne. Jos verrataan esimerkiksi suomalaisten ja saksalaisten lihajalosteitten suolapitoisuuksia, huomataan ero: Suomessa leikkeleitten suolaprosentti on 1,4-1,6%, kun taas saksalaisissa vastaavissa se on 2,0-2,4!! Ero on valtava, mutta se tuntuu myös maussa.

Sopii kokeilla kotona: ottaa ja paistaa pihvin. Jakaa sen vaikka neljään palaan, joista yhteen ei lisää suolaa ollenkaan, seuraavaan ripaus, seuraavaan tuplat ja viimeiseen triplat ensimmäisestä annoksesta. Maussa lienee huomattava ero.

Ei glutamaatti varsinaisesti ole myrkkä, vaan se että sitä 'tuputetaan' kohtuuttomasti. Arominvahventeita tarvittaisiin huomattavasti vähemmän, jos luonnollisia aineksia käytettäisiin enemmän.

Muuten, suolaton suolakin maistuu aika kauhealle normaalisuolaiseen verrattuna...

Jorma

perjantai, elokuu 22, 2008 1:31:00 PM

entinen migreenipotilas sanoi...

Tavallisessa suolassa on paakkuuntumisenestoainetta E536, joka on kaliumferrosyanidi - on muuten monissa muissakin JAUHEtuotteissa, kun teollisuuden putkistot menisivät tukkoon ilman sitä! Ei kiitos, yskittää!

Merisuolassa, jopa siinä kalliissa myllysuolassakin voi olla tuota syanidia, jolla erotetaan jopa kultahippuset kaivoksella - mut jos ne estää myös raudan tarttumisen hemoglobiiniin, on se jo oikeaa myrkkä, ainakin sille joka ei saa tarpeeksi proteiinia. Ja jos kinkkuleikkeessä on lihaa vain 70% (en tiedä kun en syö niitä), ei voi proteiiniakaan saada yhtä paljon kuin lihasta, mutta LUULEE saavansa. Uusia punasolujakaan ei pysty muodostumaan ilman proteiinia.

Mutta aominvahventeilla saadaan terveelle ihmiselle helposti aikaan migreeni - se se vasta mahtava rahasampo on ollut!!!!

perjantai, elokuu 22, 2008 2:47:00 PM

närästyslääkkeiden vastavaikuttajia sanoi...

Mitä merkitystä tuolla saivartelulla on koko asiassa, onko umamia vai eikö???? Kai niitä aineksia elävissä olennoissa (makuseikat on eri juttu) on sopiva määrä luonnostaan, jos on? Ei tarvitse sentään lisätä mihinkään!

Mut tuon sanan myötä selvisi minulle, mihin kaikki yliopistoissa käytettävä tutkimus menee - jo 10 v sitten. Kuvittelin tosin ihan muuta... ja olisin toivonut että olisin väärässä:-)

perjantai, elokuu 22, 2008 4:58:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tavattoman mielenkiintoinen keskustelu! Kiitos Jorma selvennyksestäsi!

perjantai, elokuu 22, 2008 7:24:00 PM

riitta sanoi...

Laitanpa tähän kalan suolaamisohjeen Otavan Kotiruoka-kirjasta vuodelta 1949.

Lohen suolaaminen:

Kun lohi on perattu, se on huuhtomatta pyyhittävä puhtaaksi. Kalanpuolikkaat paloitellaan ja hierotaan sokeri- ja salpietariseoksella. (noin 5kg:lle lohta 6 rkl sokeria ja 1 rkl salpietaria) Kalapalat ladotaan lasi- tai posliiniastiaan, lihapuolet vastakkain, hienonnettua karkeaa suolaa sirotellaan kerrosten väliin ja kevyt paino pannaan väliin. Kala säilytetään pimeässä kylmässä paikassa.

Samaista salpietaria käytetään ohjeissa reippaasti myös lihan suolaamiseen ja makkran valmistamiseen jne.

Elpä ollut se "hyvän vanhanajan" ruuanvalmistuskaan helppoa!

maanantai, elokuu 25, 2008 6:55:00 AM

Jorma sanoi...

Salpietaria käytetään myös lannoitukseen ja räjähteitten valmistukseen. Kyseessä on nitraattisuola - kaliumnitraatti-, joka elimistössä ei ole välttämättä se kaikkein terveellisin aines. Lihajalosteissa kaliumnitraattia on aikoinaan käytetty siksi, että prosessissa siitä muodostuu nitriittiä, joka toimii säilöntäaineena (ja pitää Botulinuksen kurissa).

Tuossa ohjeessa salpietari on säilönnän apuaineena, sillä suola pitää tuotteen syömäkelpoisena. Tosin suolapitoisuus lienee huomattavan korkea, joten ei varmasti ole mikään verenpainetaudista kärsivän ruoka.

maanantai, elokuu 25, 2008 1:32:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Riitta oli löytänyt mielenkiintoisen ohjeen menneiltä ajoilta, jota Jorma asiantuntevasti täydentää. Kiitos!

maanantai, elokuu 25, 2008 2:06:00 PM

## Hiilihydraattitietoisuus vahvassa myötätuulesa

\*\*

**Ruotsalaislääkäri Andreas Eenfeldt** on tutustunut Obesity reviews -tiedejulkaisussa ilmestyneeseen meta-analyysiin vuosilta 2000-2007. Siinä on tutkittu tarkkaan tiettyjen tiukkojen kriteerien mukaan erilaisten ruokavalioiden tehokkuutta alentaa painoa. Ihan kaikkein uusinta (ja tuloksiltaan selkeintä) israelilaistutkimusta ei ole otettu huomioon. Tästä huolimatta hiilihydraatteja rajoittava ja paljon eläinrasvaa sisältävä ruokavalio valitaan tutkijoiden toimesta tehokkaimmaksi laihdutusruokavalioksi.

**Nyt on kyseessä** erittäin arvovaltainen tiedejulkaisu. On melkein pakko sulkea pois vähäisinkään manipuloinnin mahdollisuus. Yhdelläkään tutkijalla ei ole mitään yhteyksiä esimerkiksi elintarviketeollisuuteen. Laihdutusvaikutuksen lisäksi hiilihydraattien rajoitus parantaa verenpainetta ja vaikuttaa myönteisesti veren rasva-arvoihin. Olisikohan niin, että voimme Suomessakin unohtaa kyseenalaisen iskulauseen "Rasva tukkii verisuonet" ja keskittyä syömään terveellistä ja luonnollista ruokaa?

**Pistän tähän** uunituoreen tutkimuksen lyhennelmän Lontoon murteella:

Hession M, Rolland C, Kulkarni U, Wise A and Broom J. Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. Obesity Research (in press) 12.8.2008

ABSTRACT

There are few studies comparing the effects of low-carbohydrate/high-protein diets with low-fat/high-carbohydrate diets for obesity and cardiovascular disease risk. This systematic review focuses on randomized controlled trials of low-carbohydrate diets compared with low-fat/low-calorie diets. Studies conducted in adult populations with mean or median body mass index of  $\geq 28$  kg m<sup>-2</sup> were included. Thirteen electronic databases were searched and randomized controlled trials from January 2000 to March 2007 were evaluated. Trials were

included if they lasted at least 6 months and assessed the weight-loss effects of low-carbohydrate diets against low-fat/low-calorie diets. For each study, data were abstracted and checked by two researchers prior to electronic data entry. The computer program Review Manager 4.2.2 was used for the data analysis. Thirteen articles met the inclusion criteria. There were significant differences between the groups for weight, high-density lipoprotein cholesterol, triacylglycerols and systolic blood pressure, favouring the low-carbohydrate diet. There was a higher attrition rate in the low-fat compared with the low-carbohydrate groups suggesting a patient preference for a low-carbohydrate/high-protein approach as opposed to the Public Health preference of a low-fat/high-carbohydrate diet. Evidence from this systematic review demonstrates that low-carbohydrate/high-protein diets are more effective at 6 months and are as effective, if not more, as low-fat diets in reducing weight and cardiovascular disease risk up to 1 year. More evidence and longer-term studies are needed to assess the long-term cardiovascular benefits from the weight loss achieved using these diets.

**Andreas Eenfeldtillä on ollut käytössään koko julkaisu.** Tässä otteita lääkäri Eenfeldtin tulkinnasta siitä mitä metatutkimuksessa oli erityisen arvokasta:

## Painonhallinta

**Puolen vuoden jälkeen** hiilihydraatteja rajoittavaa ruokavaliota vapaasti noudattaneet henkilöt (**VHH-ryhmä**) onnistuivat pudottamaan painoaan nelisen kiloa enemmän kuin tiukasti kaloreitaan tarkkailevat rasvaa välttäneet ja hiilihydraatteja paljon nauttineet henkilöt (**RHH-ryhmä**). Eli sen lisäksi, että rasvaa välttelevä RHH-ryhmä oli nälissään alentaessaan kaloriensaantiaan, se ei päässyt läheskään yhtä hyvään tulokseen kuin rasvoja "normaalia" enemmän syöneet VHH-ryhmäläiset, jotka olivat syöneet itsensä kylläisiksi! Ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0,00001$ ).

**Tätä juttua lukevien** lääkäreiden, tutkijoiden ja ravitsemusterapeuttien on syytä tutustua huolella tähän alkuperäistutkimukseen. Tutkimuksen tulosta ei voi ohittaa pelkällä olankohautuksella. Hiilihydraattitietoisuus todella toimii, kuten olemme saaneet huomata aiemmin esimerkiksi tässä vaatimattomassa blogissa. Seuraavan kerran kun vastaanotolle saapuu ylipainoinen asiakas, joka haluaa lähteä laihduttamaan syömällä vähemmän perunaa, pastaa ja riisiä, annettakoon hänelle sen suhteen kaikki mahdollinen tuki. Se saattaa edellyttää voimakasta panostusta niihin parjattuihin eläinrasvoihin, mutta tämänkin tutkimuksen valossa lisääntynyt rasvan kulutus siis kannattaa ottaa mukaan laihdutussuosituksiin. Lihavuuden Käypä hoito -suosituksilla ei ole käyttöarvoa. Ne voi unohtaa. Ne eivät toimi kuin joissakin poikkeustapauksissa.

## Veren rasva-arvot

**Unohda hetkeksi** oppimasi "Rasva tappaa" -mietelauseet. Mitä tapahtuu veren rasva-arvoille jos syömme enemmän rasvaa? Metatutkimuksen mukaan VHH-ryhmässä ns. hyvä kolesteroli (HDL) oli merkittävästi korkeampi kuin RHH-ryhmässä sekä 6 että 12 kk jälkeen. Korkea HDL-kolesteroli on hyvä asia ja pienentää riskiä saada sydänsairaus. Myöskin toinen tärkeä veren rasva-arvo, triglyseridit, parani merkittävästi VHH-ryhmässä niinikään sekä 6 että 12 kk jälkeen. Alentuneet triglyseridiarvot kertovat pienentyneestä sydänsairausriskistä (vaikka ryhmäläiset söivät runsaasti rasvaa). Kokonaiskolesteroli oli jonkin verran korkeampi VHH-ryhmässä, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkittävä verrattaessa RHH-ryhmään. Pahaksi kolesteroliksi nimetty LDL oli jonkin verran korkeampi VHH-ryhmässä kuin RHH-ryhmässä. Tämä ei kuitenkaan missään nimessä ole mikään katastrofi, sillä lisääntynyt HDL ja alentuneet triglyseridit johtavat selkeisiin terveysvoittoihin. VHH-ryhmän LDL-partikkelikoko (äärettömän monimutkainen asia!) oli suurempi ja vaarattomampi.

**Hyvät lääkärit, kipusiskot ja ravintoekspertit!** Älkää enää puhuko eläinrasvasta halveksivaan

sävyyn! Kysykää ennemmin itseltänne, miten on mahdollista, että olette lähteneet mukaan tuohon rasvasirkukseen vaikka pidätte itseänne järkevänä ihmisenä? Korjatkaa virheenne välittömästi ja tarjotkaa asiakaskunnallenne oikeaa tietoa rasvoista!

## Verenpaine

**Sekä työ- että lepopaine** oli alempi VHH-ryhmässä verrattaessa RHH-ryhmään sekä 6 että 12 kk kuluttua. Tilastollisesti merkittävä ero syntyi toki vasta 12 kk ajalta ja työpaineen osalta.

**Huomatkaa lääkärit, sairaanhoitajat ja ravitsemusterapeutit!** Voitte turvallisin mielin pyytää asiakkaitanne syömään lihaa, kananmunia ja voita. Sillä tavalla korkea verenpaine pysyy kurissa. Ainoat, joiden verenpaine voi nousta, on toisella äänensävyllä puhuvien terveydenhoitajien. Mutta sekin on ohimenevä ilmiö. Voin vakuuttaa, että ihminen tottuu moneen asiaan elämässään. Myös siihen, että rasva on terveellistä.

### Kommentteja saa tulla!

Kommentteja:  
Sami Uusitalo sanoi...

"Lihavuuden Käypä hoito -suosituksilla ei ole käyttöarvoa. Ne voi unohtaa. Ne eivät toimi kuin joissakin poikkeustapauksissa."

Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että ihmiset jotka yrittävät laihtua omaavat suuremman riskin lihoa kuin sellaiset, jotka eivät yritä. Tämä johtuu nimenomaan noista käypähoito suosituksista.

Mulla parani VHH:n ansiosta kaikki veriarvot. Myös LDL.

keskiviikko, elokuu 20, 2008 8:29:00 PM

juuston ystävä sanoi...

tämä on ilouutinen.

keskiviikko, elokuu 20, 2008 9:03:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen iloinen puolestasi Sami. Sinun menestyksekkäs laihdutustarinasi on ollut suuri ilon ja maltillisen toiveikkuuden asia minulle. Ehkä tosi moni voi ottaa mallia sinun tarinastasi, joka nyt on julkaistu Kotilääkäri -lehdessä. Paljon olen itse joutunut vuosien saatossa miettimään asioita eri tavalla kuin mihin olen tottunut. Ehkä muuttuneet ajatukseni kuitenkin osoittavat sen merkillisyyden, että näinkin itsepäinen ihminen kuin minä, voi tulla muihin ajatuksiin.

Tsemppiä jatkossakin!

keskiviikko, elokuu 20, 2008 9:08:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Juuston ystävä, tämä on suurempi uutinen kuin ehkä tajuammekaan juuri nyt. Obesity Reviews on erittäin arvostettu julkaisu! Lisäksi meta-analyysi tuli täydellisenä yllätyksenä.

Nauttikaamme ilouutisesta! Joko juttua on muualla Suomen mediassa uutisoitu?

keskiviikko, elokuu 20, 2008 9:13:00 PM

Ville sanoi...

Hyvä asia varmasti. Tuo vaikutus verenpaineeseen (2,19/0,89 mmHg 12 kk:n jälkeen) ei kuitenkaan näytä hirveän suurelta. Christerin ravinto-oppaassa muistaakseni neuvottiin syömään kasviksia, kaliumia ja kalaa paineen alentamiseksi. Liikunnan avulla paine alettaisiin vähentää enemmän kuin hiilareita vähentämällä, vai miten on? Amerikkalaisen DASH-ruokavalion kerrotaan alentavan painetta roimasti. Eipä vain ole kovin linjassa hiilaripaaston kanssa.

keskiviikko, elokuu 20, 2008 9:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Villen villeimmätkin ajatukset ovat hienoa luettavaa! Verenpaineen voi saada laskuun monella eri tavalla. Minä olen selaillut erästä lääkärikirjaa ja sieltä ponnahtaa esiin varsin suuri hoitomenetelmien kirjo. Laihduttaminen, suolan käytön rajoittaminen, mainitsemasi DASH-ruokavalio, kohtuullinen alkoholin käyttö ja liikunta ovat ne suuret linjaukset millä alennetaan lääkkeettömästi verenpainetta.

Kiitos kommentista!

keskiviikko, elokuu 20, 2008 9:51:00 PM

Pekka sanoi...

Eadesin blogista bongasin linkin fulltekstiin:

<http://www.scribd.com/doc/4895150/Review-of-lowcarb-vs-highcarb-diets>

torstai, elokuu 21, 2008 12:21:00 AM

westie sanoi...

Tässä muuten tutkimustuloksia triglyydistä, LDL:stä ja HDL:stä Suomesta ja suomeksi:

"Pienikokoinen LDL korreloi vahvasti pienentyneeseen HDL-kolesterolipitoisuuteen ja suurentuneeseen triglyseridipitoisuuteen mutta ei kokonaiskolesteroliin. Seerumin HDL-kolesterolin ja triglyseridien määrittelyllä saadaan näin epäsuorasti tietoa myös LDL:n koosta ja aterogeenisuudesta."

Lähde:Duodecim1999;115(5):509

torstai, elokuu 21, 2008 9:12:00 AM

Ville sanoi...

tiedä niistä ajatuksista, mutta hauska olisi tietää enemmän tästä hh-tietoisuuden verenpainetta alentavasta vaikutuksesta. Siksi herkesin kommentoimaan.

Liikunta tuntuu olevan siitä hyvä keino, että paine alenee lähes heti lenkin jälkeen, ja vaikutus kestää lähes vuorokauden. Tätäkään en ennen tiennyt, mutta taisin jostain blogista sen ensin lukea. Mittauksilla olen efektin todeksi todennut.

torstai, elokuu 21, 2008 4:00:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kysyisin hiilihydraattitietoisilta mielipidettä, mikä sitten tukkii sepelvaltimoita ja johtaa kuolemaan? Jääkö ilo rasvaisesta ruokavaliosta lopulta lyhytaikaiseksi? Kuinka kauan on tutkittu VHH vaikutuksia terveyteen?

torstai, elokuu 21, 2008 6:55:00 PM

Anonyymi sanoi...

Oikeastaan vastauksen löysin tuolta wikipediasta osoitteesta [http://fi.wikipedia.org/wiki/V%C3%A4h%C3%A4hiilihydraattinen\\_ruokavalio](http://fi.wikipedia.org/wiki/V%C3%A4h%C3%A4hiilihydraattinen_ruokavalio) . Laihduttajalle hyödyllinen muut terveystaustat kiistanalaisia. Sori, että vaivasin!

torstai, elokuu 21, 2008 8:55:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymilta erittäin hyviä kysymyksiä: Kysyisin hiilihydraattitietoisilta mielipidettä, mikä sitten tukkii sepelvaltimoita ja johtaa kuolemaan? Jääkö ilo rasvaisesta ruokavaliosta lopulta lyhytaikaiseksi? Kuinka kauan on tutkittu VHH vaikutuksia terveyteen?

Jatkossa paneudun näihin kysymyksiin. On nimittäin vaarana, että me sokeudumme näistä loistavista, uusista tutkimusnäytöistä eläinperäisten rasvojen eduista. Täytyy muistaa, että biokemistiit edelleen tuottavat myös sellaista tietoa, että tyydyttyneet rasvat olisi syytä vaihtaa monitydyttymättömiin ja erityisesti rasva + kaloriylimäärä tuottaa taatusti enemmän sairautta kuin terveyttä. Jälkimmäistä emme innoissamme saa unohtaa! Totuus on jossakin puolivälissä näitä kahta leiriä.

perjantai, elokuu 22, 2008 7:30:00 PM

## Maitopulaa Suomessa

**Maidosta uhkaa tulla pula Suomessa.** Maitopula on kuitenkin torjuttavissa kilpailukykyisillä tuottajahinnoilla ja riittävillä investointituilla. Tätä mieltä on maitoasiamies Sami Kilpeläinen (MTK).

**Maitotilojen heikkoon kannattavuuteen** ovat vaikuttaneet rajusti nousseet tuotantokustannukset. Se on johtanut kustannuskriisiin monilla tuotantoaloilla, kuten maitoalalla. Maidosta on saatava markkinoilta riittävän hyvä hinta, joka kattaa tuotantokustannukset ja kannustaa tuotantoon.

**Tuotantokustannukset maitolitraa kohden** ovat nousseet jopa 10 senttiä litralta. Kustannuksia ovat nostaneet kohonneet energian, rehujen ja lannoitteiden hinnat. Euroopan Unioni kiristi maidon kansallisia tukiehtoja muutama vuosi sitten. Lisäksi vuonna 2003 EU toteutti mittavan EU:n maatalouspolitiikan uudistuksen, joka tilapäisesti laski maidon hintaa. Siksi nyt maidontuotanto on Suomessa alhaisimmillaan 50 vuoteen.

**Joka päivä kolme maitotilaa Suomessa lopettaa maidontuotannon.** Samaan aikaan tilakoot kuitenkin kasvavat. Edellytykset maidon tuotantomäärän kasvuun ovat siis olemassa. Valion johdolla meijerit nostivat maidon tuottajahintaa viime keväänä. Se oli piristysruiske maitosektorille. Vastaavanlaisia toimenpiteitä tarvitaan vielä lisää, jotta maidontuotanto saadaan jälleen nousuun. Maitotilojen kannattavuuden parantaminen onkin tärkein haaste, jotta tavoitteeseen päästään.

**Lähde:** Deskin uutistiedote toimittajille, 20.8.2008



## Samin kilot karisevat

\*\*

**Minulla on monta erittäin kiinnostavaa asiakasta - ystävää.** Yksi näistä on vantaalainen Sami Uusitalo. Hänestä on toimittaja Ulla Saikkonen tehnyt hienon jutun Kotilääkäri -lehteen. Valokuvaaja Susa Junnola otti meistä kivan kuvan. Sami on kuvassa

vasemmalla ja minä oikealla. Me syömme savulohisalaattia ja juttelemme ravitsemuksesta. Siksi meillä on niin hauskaa. Ravitsemus on nimittäin tosi hauska asia.

**Samilla on tuttu tarina kerrottavana.** Hän on yrittänyt pudottaa painoaan monilla eri menetelmillä. Vähärasvaisella ja virallisterveellisellä ruokavaliolla se ei onnistunut. Paino nousi 90 kilosta 117 kiloon. Vähän yli vuosi sitten hän teki täyskäännöksen elämässään. Erään lehtijutun innostamana hän ryhtyi vähentämään hiilihydraattien määrää ravinnossa.

**Sami jätti pois** perunan, pastan ja riisin sekä rajoitti leivän syöntiä. Poistettavien ruoka-aineiden listalle pääsivät myös tutut myslit, murot, vehnä jauhot, sokeri ja mehut. Näin ruokavalio keveni 1500 kilokalorin verran. Tilalle hän otti hedelmiä, kasviksia, kalaa, lihaa, kananmunia ja ennen kaikkea voita.

**Sami on laihtunut** ja keventyminen on jatkunut. Muuttuneen ruokavalion etuna Sami pitää laihdutusvaikutuksen lisäksi parantunutta nälänhallintaa. Nälkä ei ole ollut missään vaiheessa.

**Lue Samin koko tarina** tuoreimmasta Kotilääkäri -lehdestä (8: 22-23, 2008)! Ehkä sinäkin innostut kokeilemaan?

Kommentit:  
jt sanoi...

Yksi juttu näissä aina pääsee unohtumaan. Kokonaisuuden kannalta kalori on hyvin pitkälle saman arvoinen tuli se sitten mistä hyvänsä makroravinteesta. Hiilihydraattitietoinen dieetti vaatii aivan samanlaista järjen käyttämistä kuin mikä hyvänsä muukin ruokavalio. On todella helppoa syödä ylen herkullista lihaa, kalaa, kananmunia, voita, maitoa ja ennen kaikkea niitä makeita hedelmiä. Ei se pottujen poisjättäminen tosiaankaan tee autuaaksi.

Välillä tuntuu että tämä hommaa menee hieman yli. On olemassa jo aika paljon vahvaa näyttöä että diabeetikoille ja joillekin muille erityisryhmille hiilarit ovat pahansuopia, mutta tyypilliselle ihmiselle on aivan sama mistä se energia tulee. Jos on tapana syödä liikaa ja liikkua liian vähän, lihoaa riippumatta dieetistä.

perjantai, elokuu 15, 2008 8:41:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen todella ylpeä Samista. Hänen kanssaan on mukava viedä terveysprojektia eteenpäin. Jalat ovat meillä molemmilla tukevasti maassa. Välttämättä en viisi vuotta sitten olisi uskonut voivani näin näkyvästi hehkuttaa eläinrasvan puolesta. Ajat ovat muuttumassa vähitellen myös täällä Suomessa.

Luonnonrasvoja nauttimalla voi todellakin hoitaa terveyttään ja siinä sivussa laihtua. Yksittäisilmioistä ei todellakaan ole kyse, sillä Samin lisäksi tunnen useita muita jotka hoitavat terveyttään luonnonrasvoja runsaasti nauttien. Näin he uhmaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia ja Pohjois-Karjala-projektin henkeä.

Nämä Samin kokemat riemun hetket olisi hyvä varmistaa laadukkaissa tutkimuksissa. Milloin näemme suomalaistutkijoilta rehellisiä tutkimuksia eläinrasvojen hyödyllisyydestä? Milloin biokemistit, biologit ja lääkärit sankoin joukoin kömpivät ulos kaapeistaan ja kertovat ravintorasvoista totuuden? Onko aika kypsä arvioida älyttömän rasvakammon vaikutuksia kansanterveyteemme? Olemmeko viimeisten 40 vuoden aikana kuunnelleet liian kiltisti niitä asiantuntijoita jotka jostain syystä ovat nähneet parhaaksi demonisoida suomalaisten rasvankäyttöä?

Kertokaa ihmeessä lisää kokemuksianne ravintorasvojen lisääntyneestä käytöstänne. Saatan tarvita kertomuksianne lähitulevaisuudessa kun tapaan ravitsemuksen huippuammattilaisia. Henkilökohtainen menestystarinasi on arvokas todiste, kunnes saamme vakuuttavaa tutkimusnäyttöä eläinrasvojen hyödyllisyydestä. Menestystarinoita (ja epäonnistuneita kokeiluja!) voi lähettää minulle

(christer.sundqvist@ravintokirja.fi). Käsittelen kaikkia vastauksia luottamuksellisesti. Mikäli tunnet pakottavaa tarvetta kertoa tarinasi suoraan blogissani, sekin käy päinsä.

perjantai, elokuu 15, 2008 9:04:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Arvon jt:

Olen täsmälleen samaa mieltä siitä, että ei ole juurikaan laihtumisen kannalta merkityksellistä mistä energia tulee, vaan energian kokonaismäärä verrattuna kulutukseen ratkaisee laihtuuko vai lihooke.

Keskeisin pointti hiilareiden rajoituksessa onkin se, että nälkä pysyy poissa vaikka sisään tungettu energiamäärä pienenee.

Kuka tahansa pystyy parilla yksinkertaisella laskuesimerkillä vakuuttamaan hiilareiden rajoituksen armottomasta tehosta painonhallinnassa.

Ota esim. kananmuna. Siinä on keitetynä 85 kCal. Popsi kaksi kananmunaa ja saat 170 kCal. Vaihtoehtoisesti juo 2 dl rasvatonta maitoa ja syö n. 30 g. myslä. Siinä on niin ikään 170 kCal. Mitä arvelet kummalla aterialla nälkä pysyy pitempään poissa ?

Tein muutaman yksinkertaisen vertailun viime vuoden kesäkuussa finelin sivuilla ja vakuutuin viidessä minuutissa, että lihomiseni johtui liian suuresta hiilihydraattien määrästä.

Poron sisäfilettä 200 g sisältää saman verran energiaa kuin 4-5 perunaa. Mitä arvelet kummasta lähtee nälkä ja milloin pitää uudelleen tarpoa ruokapöytään ?

"Välillä tuntuu että tämä hommaa menee hieman yli."

Se mikä on mennyt karmaisevalla tavalla yli on tämä "vähän rasvaa" uskonto. Käsiin räjähtänyt lihavuus on tämän rikoksen seuraus. Pääsyyllinen Suomessa on Pekka Puska.

"Jos on tapana syödä liikaa ja liikkua liian vähän, lihoaa riippumatta dieetistä."

Ei, vaan jos syö liikaa hiilihydraatteja lihoon, vaikka treenaisi kuin huippu-urheilija.

perjantai, elokuu 15, 2008 9:18:00 AM

Jorma sanoi...

Onneksi olkoon Sami. Itse olen vasta aloittanut tuon hiilareitten rajoittamisen, enkä ole aivan fanaattinen kaikissa suhteissa. Olen kuitenkin karsinut lisuketärkkelyksen pois lautaselta ja korvannut sen sekasalaatilla, ja tuloksia odottelen.

Jt mainitsi tuossa energiataseen: tottakai, energiaa tulee ja energiaa menee, eikä ruokavaliolla yksistään muutosta tehdä. Tosin olen Samin kanssa samaa mieltä, että nälänhallinta on tärkeämpää energiatasapainon kannalta, sillä mitä useammin sitä energiaa tankkaa, sitä enemmän sitä tulee sisuksiin, eikä vain.

Ystäväni, joka on ravitsemuspuolella, kertoi juuri että tällä hetkellä suurin ravitsemuksellinen uhkatekijä on lisääntynyt napostelukulttuuri ja välipalat. Tämä tukee nälänhallinnan tarpeellisuutta jos mikä.

Mielenkiintoinen juttu oli kuitenkin Finfoodin uutisissa (<http://www.finfood.fi/otsikot/E9F8369A880C94EBC22574A50038CA67>), jossa kerrottiin että

"Euroopan ruokaturvallisuusviranomaisen EFSA ehdottaa, että EU-maiden tulevat ravitsemussuosituksot liitettäisiin yleisiin terveysohjeistuksiin kuten suosituksiin päivittäisestä liikunnasta."

Ollaanko viimeinkin näkemässä jonkinlaista valoa tunnelin päässä tässäkin asiassa?

perjantai, elokuu 15, 2008 9:40:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jorma, JT ja Sami Uusitalo: Valoa saattaa todellakin olla näkyvässä tunnelin päässä. Median suhtautuminen ravintorasvojen raportointiin on jo nyt muuttunut. Tutkimustyötä rasvojen parissa tekevien kannattaa toimittajille lähettää juttuvinkkejä. Rasvasta kirjoitetaan myönteiseen sävyyn yhä useammin. On korkea aika päästää rasvat pannasta Suomessakin!

Olen ylpeä siitä, että olen saanut oppia tuntemaan Sami Uusitalon!

perjantai, elokuu 15, 2008 9:49:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Jorma:

"Ystävänäni, joka on ravitsemuspuolella, kertoi juuri että tällä hetkellä suurin ravitsemuksellinen uhkatekijä on lisääntynyt napostelukulttuuri ja välipalat. Tämä tukee nälänhallinnan tarpeellisuutta jos mikä."

Tämä "napostelukulttuuri" johtuu nimenomaan siitä, että rasvojen imuroinnista johtuen nälkä ei kuuna päivänä tyydyty.

Minä söin aamulla nakkijuusto munakasta, Pari luumua ja tomaatin. Söin aamiaisen n. kello 6:30 ja nyt kello on 10:10 eikä minulla ole lainkaan nälkä. Eipä ole napostelukulttuurista tietoaakaan. Jos olisin syönyt Pekka Puskan suosittelemaa sämpylää, rasvatonta maitoa ja myslä minulla olisi huutava nälkä.

Ravitsemusterapeutit kieltävät lihavia lapsia syömästä rasvaa ja he lihovat. Heillä on alituisesti nälkä ja voivat muutoinkin huonosti. Kuinka paljon lasten täytyy kärsiä ennenkuin tämä karmaiseva moka terveysviranomaisten taholta myönnetään ?

En minäkään pidä mitenkään ehdotonta linjaa. Tänäänkin olen juonut teetä ja lisännyt joka kerta sokeripalasan joukkoon. Jos asiakas tarjoaa leipää ja keksejä, en kieltäydy. Turha ehdottomuus pois.

Itse en tunne yhtäkään, joka ei olisi onnistunut pudottamaan painoaan rajoittamalla hiilareita ja lisäämällä rasvan osuutta. Jotkut ovat lopettaneet ja se johtuu mielestäni siitä, että he ovat olleet liian ehdottomia linjassaan.

perjantai, elokuu 15, 2008 10:14:00 AM

aamupalalla sanoi...

Heh, mulla pääsi loppumaan leipäjuusto, mutta onneksi oli tuorejuustoa vielä: paistoin sitä oikeassa voissa, ripaus kanelia pannuun ja hui, kun oli hyvää:-)

perjantai, elokuu 15, 2008 10:20:00 AM

jt sanoi...

Olen samaa mieltä että rasvaa ei pidä kammoksua, mutta ei nälänhallinta pelaa kaikilla ihan niin helposti että poistaa vain perunat ja leivät pöydästä. Edelleen pitää katsoa ettei tule syötyä liikaa, halusin vain ottaa tämän esiin.

perjantai, elokuu 15, 2008 10:40:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Nälkä lähtee rasvaisella ja proteiinipitoisella ruoalla niin helposti, että ylensyönnin vaaraa ei ihan heti tule.

perjantai, elokuu 15, 2008 11:41:00 AM

Ville sanoi...

Nykyisin on melkein syyllinen olo, kun mussuttaa hiilareita. Silti mielestäni nälkä pysyy näilläkin loitolla, kunhan syö säännöllisesti. Läskit taas lähtevät kun välttää olutta ja pitsaa sekä liikkuu runsaasti. Näin siis meillä.

perjantai, elokuu 15, 2008 12:58:00 PM

Anonyymi sanoi...

Yksi asia minua vhh:ssä ja monessa muussa asiassa ärsyttää. Minunkin tuttavapiirissäni on nyt muutama hyvin hiilihydraattitietoinen. Kyllä minäkin asiasta tiedän, mutta myöskin pidän pastasta, perunasta ym. enkä hetkeäkään suunnittele niistä luopumista enkä edes vähentämistä. Syön toki paljon muutakin.

Mutta miksi, oi miksi, ne valon elämäänsä tästä saaneet kuvittelevat, että kaikkien elämä paranee näin ja että kaikkien pitää elää kuten he? Miksi työkaveri on tuomassa minulle ihan keittokirjaa, jonka avulla opin elämään kuin hän, vaikka olen vain kohteliaasti kuunnellut hänen tarinoitaan tästä aiheesta.

En minäkään tuputa muille omia juttujani elämäntavaksi, ja oletan etteivät muutkaan tee sitä minulle.

Pidän oikeutenani ärtyä siitä, kun ovelle tulee joku opastamaan uskon asioissa tai kaverini näkevät punaista (eivätkä pysty sitä pitämään omana tietonaan) kun syön lounaalla pastaa tai perunaa. Ja kamalaa, eväänä toisinaan vaalea leipä!

Niin, en ole erityisen ylipainoinen ja esim. kolesterolit, triglyt sun muut ovat oikein erinomaisella tasolla.

terkuin mäyräkoira

sunnuntai, elokuu 17, 2008 4:49:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Anonyymille:

"Mutta miksi, oi miksi, ne valon elämäänsä tästä saaneet kuvittelevat, että kaikkien elämä paranee näin ja että kaikkien pitää elää kuten he?"

Ainakaan minulla ei ole pienintäkään valtaa tehdä päätöksiä kenenkään toisen ruokavalion suhteen. Haluan vain kertoa mahdollisuudesta, joka auttoi minua. Olen varma, että maassamme on ainakin miljoona ihmistä, jotka voivat hyötyä hiilihydraattien rajoittamisesta ja proteiinien sekä rasvojen lisäämisestä. Myös sinä säästät veromarkkojasi jos ylipainoa ja kakkostyyppin diabetesta saadaan edes hieman vähennettyä.

Meitä on ravitsemusviranomaisten taholta ohjattu syömään vähän rasvaa ja tämä linja näkyy karmaisevalla tavalla jokaisessa työpaikka- päiväkot- koulu yms. ruokailussa. Myös meillä "valon elämäänsä löytäneillä" tulisi olla oikeus syödä terveelliseksi katsomallamme tavalla julkisessa ruokailussa. Sen vuoksi asiaa on tuotava julki.

Toisaalta kertotaulu on armottoman universaali ja mysl- vs. kananmuna vertaukseni pätee kenen tahansa ruokalautasella.

"Miksi työkaveri on tuomassa minulle ihan keittokirjaa, jonka avulla opin elämään kuin hän, vaikka olen vain kohteliaasti kuunnellut hänen tarinoitaan tästä aiheesta."

En pysty vastaamaan työkaverisi puolesta. Voit varmaankin asiallisesti kieltäytyä mikäli asia sinua häiritsee.

"En minäkään tuputa muille omia juttujani elämäntavaksi, ja oletan etteivät muutkaan tee sitä minulle."

Niinkuin tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te samoin heille. On tuo ennenkin marttyyrin suusta kulttu.

"Pidän oikeutenani ärtyä siitä, kun ovelle tulee joku opastamaan uskon asioissa tai kaverini näkevät punaista (eivätkä pysty sitä pitämään omana tietonaan) kun syön lounaalla pastaa tai perunaa. Ja kamalaa, eväänä toisinaan vaalea leipä!"

No voi, on sinulla kurja työsakki. Mullekin on akat joskus ruokapöydässä naureskelleet - koska lihan seassa ei ole ollut perunaa - mutta kyllä minä sen urheasti kestäen.

"Niin, en ole erityisen ylipainoinen ja esim. kolesterolit, triglyt sun muut ovat oikein erinomaisella tasolla."

Kiva. Jos joskus tunnet, että ylipaino häiritsee, niin oletpa ainakin kuullut vaihtoehdosta, jonka avulla monet ovat saaneet apua ongelmaansa.

"terkuin mäyräkoira"

Juu, ne räksyttää aika hiljakseen nimimerkkien takaa.

terkuin Sami Uusitalo

sunnuntai, elokuu 17, 2008 5:38:00 PM

## Michael Phelps ja hänen ruokavalionsa

\*\*

**Urheilijat syövät paljon hiilihydraatteja**, mutta urakoivat urheilijat syövät tosi paljon hiilihydraatteja. Michael Phelps, USA:n uintijoukkueen suuri tähti, kiinnostaa kaikkia. Selatessani äsken amerikkalaisia päivälehtiä (internetin välityksellä) vasta tajusin miten äärettömän suosittu urheilija Phelps on. Hänestä on kirjoitettu sivukaupalla. Lähes kaikki elämän alueet on käyty läpi.

**E erityisen mielenkiintoista** oli lukea siitä mitä uimari Phelps syö (en enää valitettavasti muista mistä lehdestä luin tästä jutusta, kerron jos löydän jutun uudestaan). Phelps on ollut uima-altaassa kilpailemassa lähes joka päivä (1-2 uimakisaa alku- ja välierineen sekä tietysti finaaleineen). Silloin ruoan ja palautumisen pitää myös olla erityisen tärkeässä roolissa.

### **Tässä esimerkki Michael Phelps'n aamiaisesta:**

- kolme leivänpalaa
- leivän päälle paistettuja kananmunia, juustoa, salaatinlehtiä, tomaattia, paistettua sipulia ja majoneesia
- omeletti
- puuroa
- köyhät ritarit (leipävanukas) joiden päälle runsaasti tomusokeria
- kolme suklaalla täytettyä ohukaista

**Noin 3000 kcal** aamiaisella. Reippasti yli puolet energiasta tulee hiilihydraateista. Kun tähän sitten lisätään lounaat, päivälliset, välipalat ja uinnin jälkeiset palautumisvalmisteet on arvioitu, että Michael Phelps syö ruokaa päivittäin pienen perheen verran, eli 8000 - 10000 kcal.

**Uinti on Phelps'n tasolla niin kuluttavaa**, että hän suuresta energiensaannistaan huolimatta ei ole vaarassa lihota. Päinvastoin hän tekee kaikkensa syödäkseen riittävästi ruokaa, joka nopeasti tyydyttää hänen energiavajeensa ja lataa hänen lihastensa ja maksan hiilihydraattivarastot.

**Tajuatte varmaan**, että teidän ei todennäköisesti kannata matkia Phelps'n ruokavaliota. Se johtaa taatusti lihomiseen.

**Olen tietenkin sitä mieltä**, että urheilijan pitää syödä paljon hiilihydraatteja ja suuria ruoka-annoksia. Erittäin vähän liikkuva tyytyköön vähempiin hiilihydraattimääriin ja erityisesti pienempiin ruoka-annoksiin. Helpoimmin vähän liikkuva pitää ruoka-annoksen koon sopivana syömällä riittävästi rasvaa ja proteiinia.

### **Tsemppiä Michael Phelps!**

Kommentit:

Sami Uusitalo sanoi...

Huomionarvoista on mielestäni myös se, että Phelps saa n. 4000 kCal päivässä rasvasta ja proteiinista. Tästä huolimatta hepun sydän pomppii varsin iloisesti eikä verisuonetkaan liene tukossa.

Uskon itse vahvasti, että sydämen ja keuhkojen kehitys vaatii myös monipuolisen rasvaproteiinin ravinnosta.

Varsinkin nuorella urheilijalla olisi tärkeää saada monipuolisesti rasvoja. Nolla rasvaa linja on taatusti kuolemaksi sydämelle ja keuhkoille. Kymppillä menee puolituntia vaikka kuinka treenaisi.

Kyllä Hanna-Maria ui mahtavasti.

keskiviikko, elokuu 13, 2008 9:46:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvin kirjoitettu Sami Uusitalo. Meillä on Juoksija -lehden toimituksessa varsinainen rasvajengi koossa. Me syömme voita, juomme punaista maitoa ja popsimme kananmunia. Näkyy se lehden linjassakin. Lehti on täynnä tavattoman edistyksellistä tarinaa ravitsemuksesta.

Herätyskello on soimassa. Hanna-Marian uinti pitää nähdä.

keskiviikko, elokuu 13, 2008 9:57:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Juoksija muksuille:

Kalaa, kananmunaa, punaista maitoa, voita, marjoja, hedelmiä, vihanneksia, kokojyvää.. eiköhän saada kohta taas suomi-poika olympiaradalle.

keskiviikko, elokuu 13, 2008 10:06:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Näin Sami Uusitalo oivallisesti määritteli juoksijan menestysreseptin. Miksi tehdä yksinkertainen asia vaikeammaksi?

keskiviikko, elokuu 13, 2008 10:10:00 PM

Anonyymi sanoi...

Veikkaan, että tuon kauhean kulutuksen takana on joko testosteroni tai kasvuhormoni. Ne kuulemma lisäävät valtavasti ruoan tarvetta. Geenidoping? Toki osasyylinen on tuo uiminen, mutta ei tuo oikein normaalilta kuulosta.

Entinen työkaverini ui kilpaa nuorissa sm tasolla. Tuli töihin juoksemalla, 10km suuntaansa ja illalla meni uintitreeneihin, juoksemalla. Ei se silti kauheasti syönyt vaikka isokokoinen olikin.

Toki tässä voi olla kyseessä myös ns. läpipasko-tyyppi. Eihän kenenkään elimistö ota tuollaisesta määrästä kaikkea talteen.

mm

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

Sami Uusitalo sanoi...

Nyt kun Phelps jäisi kiikkiin niin olishan se aika paukku. Kasvuhormonin ja teston käyttö lienee nykyisinkin verrattain turvallista. Kiinnijäämisen riski on pieni.

torstai, elokuu 14, 2008 9:47:00 PM

Ironmistress sanoi...

Tuo on myös syy, miksi entiset uimarit lähes poikkeuksetta lihovat rajusti, kun he lopettavat aktiiviuransa.

Ruokahalu pysyy samana vaikka kulutus loppuukin.

maanantai, elokuu 25, 2008 11:01:00 AM

## Pakilan vitsi

##

**Hampurilaisravintolaketju Jokes** (joke = vitsi) aloitti pääkaupunkiseudun valloituksensa avaamalla ravintolan Helsingin Pakilaan heinäkuun lopussa 2008. Virallisia avajaisia ei ole vielä vietetty, mutta vitsin perässä juoksevia asiakkaita on kuulemma riittänyt alusta asti.

**Pakilan Jokes** on ensimmäinen uuden Teboil-sopimuksen tiimoilta avattu hampurilaisravintola. Oy Teboil Ab:n kanssa keväällä tehdyn sopimuksen mukaan Teboil-huoltamoille avataan vuoden 2011 loppuun mennessä 100 pikaruokaravintolaa joko Jokesin tai Rollsin konseptin mukaan. Vaikka Jokesilla onkin jo ravintoloita ympäri Suomea, pääkaupunkiseudulla se on uusi tulokas. Ketjujohtaja Marko Lintunen povaa pääkaupunkiseudun valloitukselle kuitenkin hyviä myyntilukuja.

- **Tavoitteena on yhteensä 50 ravintolaa** tämän vuoden loppuun mennessä. Olemme pysyneet hyvin aikataulussa, Lintunen laskeskelee.

**Jättäkää tämä vitsi kokematta.**

**Lähde:** Deskin uutiskirje ravintotoimittajille, 12.8.2008

## Juoksijat elävät pitempään

\*\*

**Amerikkalaisen yli 20 vuotta jatkuneen seurantatutkimuksen mukaan** säännöllinen hölkkääminen on terveellistä. Juokseminen vähensi odotetusti sydän- ja verisuonitautien

aiheuttamia kuolemantapauksia, mutta seuranta-aikana he kuolivat harvemmin myös syöpään, neurologisiin sairauksiin ja tulehduksiin. Tohtori James Friesin tutkimusryhmä totesi seurannan jälkeen säännöllisesti hölkkäävien joukosta 15 % poistuneen autuaammille hölkkäseuduille. Vertailun vuoksi kerrottakoon, että liikuntaa harrastamaton kontrolliryhmä oli harventunut 34 % verran.

**Rauhallinen juoksu** on kaikin puolin järkevä liikuntamuoto. Ikääntyminen tuo kaikenlaisia vaivoja, mutta tutkimuksen mukaan hölkkääjien toimintakyky oli säilynyt parempana kun mitattiin arjessa esiin tulevia haasteita kuten esimerkiksi käveleminen, pukeutuminen ja tartuntavoima. Yllättäen juoksijoilla ei ollut myöskään enempää nivelvaivoja. Heille ei ollut tehty enemmän polven tekoniivelten asennuksia eikä heillä ollut enemmän reumaa. Juokseminen ei siis näytä olevan siltenkään nivelille kovin haitallista.

**Ero harjoittelevien ja harjoittelemattomien välillä** on kasvanut koko ajan. Tutkijat toteavat, että kaikki kuolevat lopulta, mutta säännöllinen aerobinen liikunta näyttää siirtävän kuolemaa ja pitävän toimintakykyä yllä pitkään. Tulokset on julkaistu Archives of Internal Medicine -tiedelehdessä.

**Lähde:** Radion tiedeuutiset, 12.8.2008

Kommentit:

Jorma sanoi...

Kuulin samaisesta tutkimuksesta ja tuloksista radiosta töihin ajaessani. Ihan piristävä tieto loman jälkeen sinänsä, mutta merkittävin asia tässä tutkimuksessa on kuitenkin tutkijoiden näkemys jatkuvan ja pitkäkestoisesta aerobisen harjoituksen merkityksestä: hölkkää on helppo harrastaa, mutta onko se kuitenkaan se tehokkain ja helpoin aerobinen harjoite?

Viittaan tässä muiniseen sauvakävelyjuttuusi, missä ko. liikuntamuodon todettiin olevan kokonaisvaltaisempi ja selvästi rasittavampi kuin reipas kävely.

Luin tuossa lomalla tutkimuksesta, jossa oli todettu vapaasti ja runsaasti liikkuvien varsojen luuston kehittyvän vahvemaksi (tiheämmäksi) ja kestävämmäksi (joustavammaksi) kuin vertailuryhmällä, jonka liikuntaa oli rajoitettu. Tämä vaikutus säilyi läpi elämän.

Uskon vahvasti, että lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunnan puute tulee lisäämään tuki- ja liikuntaelinvaivoja läntisessä maailmassa muutaman vuoden päästä alkaen. Hölkkä ei välttämättä ole silloin se paras kunnon ylläpitäjä, vaan jatkuva, pitkäjänteinen ja pitkäkestoinen aerobinen liikunta yleensäkin.

Ehkä tuossa lasten ja nuorten liikunnan lisäämisessä olisi aihetta lisätarkasteluun?

Jorma

tiistai, elokuu 12, 2008 10:22:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jorma on palannut lomalta. Tsemppiä töissä!

Valmentaessani nuoria ja lapsia olen todennut sen erikoisuuden, että heitä pitää nykyään kehottaa liikkumaan omatoimisesti treenien ohella. Silloin kun minä olin nuori, omatoimista liikuntaa ja pihalla leikkimistä pidettiin itsestäänselvyytenä. Koulumatkat tehtiin juosten tai pyöräillen. Vietiin koulureppu kotiin, haukattiin vähän evästä ja sitten pihalle leikkimään pimeään asti.

Tästä luontaisen liikunnan puutteesta johtuen, joudumme nykynuorisolle suosittelemaan jalka- ja vartalolihaksia voimistavia harjoitteita. Mikäli nämä jää tekemättä, urheilu-ura loppuu aika vaatimattomankin treenin aiheuttamaan vammakierteeseen. Jorma on aivan oikeassa: ...lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunnan puute tulee lisäämään tuki- ja liikuntaelinvaivoja läntisessä maailmassa muutaman vuoden päästä alkaen...

Arvostan suuresti niitä valmentajia, jotka vuodesta toiseen tekevät arvokasta vapaaehtoistyötä nuorisomme parissa. Siinä luodaan edellytykset koko elämänkaaren verran kestäväälle liikuntavietille. Liikkuva lapsi on terve lapsi. Liikkuva aikuinen on viisas aikuinen. Liikkuva vanhus on suuren ihailuni aihe. Veteraaniurheilukisoissa kierrellessäni ja välillä niihin itsekin osallistuen tulee vastaan säännöllisesti ihailtavaa toimintaa.

tiistai, elokuu 12, 2008 11:54:00 AM

Tiedemies sanoi...

En epäile sinänsä tätä juttua, mutta...

Seurantatutkimuksissa on yksi metodologinen ongelma, joka saa luvut näyttämään liian suurilta. Sairaat, lihavat, ihmiset, joilla on taipumusta nivelten kipeytymiseen jne, eivät hölkkää, vaikka muuten haluaisivatkin.

Itseasiassa: jos tulos on se, että juoksijoille täytyy laittaa (lähes) saman verran tekoniiveliä kuin muille, se on melkein kiistatonta evidenssiä sen puolesta, että juoksu tekee hallaa nivelille. Ne, joilla on lähtökohtaisesti nivelongelmia, eivät juokse alunpitäenkään ja heille tekoniiveliä laitetaan takuulla enemmän.

Haluaisin nähdä, onko tuosta aineistosta todella siivottu pois ne juoksemattomat ihmiset, joilla on ollut jotain "pienää kremppeä" jo seurantajakson alussa.

tiistai, elokuu 12, 2008 12:18:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

On mukava kun epäilet asioita Tiedemies. En ole vielä saanut eripainosta tutkijoilta. Kerron sitten tarkemmin kun saan koko tekstin käyttöön.

tiistai, elokuu 12, 2008 1:15:00 PM

## Pohjois-Karjala-projekti - keskustelu jatkuu

\*

**Yleisradio käsitteli 6.8.2008 A-studiossa** Pohjois-Karjala-projektia. Parhaimpaan katseluaikaan tutkimusprofessori Kari Salminen ja filosofian tohtori Christer Sundqvist tulivat olohuoneisiin. He pitivät Pohjois-Karjala-projektin löydöksiä jokseenkin hämärinä. Suomen Akatemian johtaja Mikael Fogelholm myötäili jossain määrin tätä käsitystä hyvin varovaiseen sävyyn ja pääjohtaja Pekka Puska oli edelleen hyvin varma projektin menestyksestä.

**Olisi luullut**, että keskustelupalstoilla viriäisi tästä aiheesta vilkas keskustelu. Näin ei näyttäisi kuitenkaan käyneen. A-studion [omalle keskustelualueelle](http://omallekeskustelualueelle) <http://atuubi.yle.fi/keskustelu/id-200613> on jätetty vain 11 viestiä, josta yksi on minun oma viestini. Toki viestejä on luettu vähän yli 800 kertaa (1.9.2008). Tässä minun viestini, josta mielelläni kävisin keskustelua joko täällä vaatimattomassa blogissani tai yleisillä keskustelupalstoilla. Harvoin teillä on mahdollisuus käydä avointa keskustelua ravitsemuksen ammattilaisten kanssa. Ottakaa tilaisuudesta vaari. Näin minä väitän Pohjois-Karjala-projektista:

Sallittakoon tässä tällainen hyvin, hyvin yksinkertainen mielipide siitä mikä oli hyvää Pohjois-Karjala-projektissa ja mitä huonoa.

## HYVÄÄ

- vihannesten ja hedelmien syönti lisääntyi
- liikunta tuli osaksi pohjois-karjalaisten elämäntapaa
- tupakoinnin lopettamispäätöksiä tehtiin runsaasti
- terveys- ja ravitsemusasiat tuotiin hyvin esille ja ankkuroitiin hyvin koko suomalaiseen yhteiskuntarakenteeseen
- P-K-projekti toi lisää tutkimusrahaa Suomeen

## HUONO

- mielikuvamarkkinointi vei meijerivoin pois pöydiltä ja korvattiin iljettävällä margariinilla, eläinrasvojen demonisointi meni aivan liian pitkälle
- P-K-projektissa saadut näytöt ravintorasvojen väitetyistä vaaroista ohjaavat edelleenkin liiaksi ravitsemustutkimusta Suomessa
- P-K-projektin toteutuksessa ja raportoinnissa sekä pohdinnassa on lukuisia heikkoja kohtia, jotka tässä "yhden totuuden" maassa ovat jääneet aivan liian vähäiselle huomiolle Pekka Puska on siis tehnyt mahtavan hyvää työtä terveysasioiden esilletuonnissa, mutta harva ihminen Suomessa on hyvä aivan kaikessa. On aika uudelleenarvioida Pohjois-Karjala-projektin merkitys. Säilytetään arvokkaat löydökset ja kuopataan ikuisiksi ajoiksi väärät johtopäätökset.

## Mitä mieltä sinä olet?

**Jonkin verran Yleisradion sivustoja enemmän Pohjois-Karjala-projekti** on

innostanut keskusteluun [Timo Kuuselan blogissa](#)

<http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/viewforum.php?f=31&sid=86207609b605a4856a1451a1ace75f03> (20 viestiä joita on luettu yli 1400 kertaa), eräissä [karppifoorumissa](#)

<http://karppaus.info/forum/viewtopic.php?f=15&t=35225> (112 viestiä joita on luettu vähän yli 4700 kertaa), [Kauppalehden keskusteluissa](#)

<http://keskustelu.kauppalehti.fi/5/i/keskustelu/thread.jspa?threadID=93403&tstart=50>

(15 viestiä ja vähän yli 1400 lukukertaa) ja [Ilta-Sanomien Lukijan äänessä](#)

<http://keskustelut.iltasanomat.fi/thread.jspa?threadID=9170> (252 viestiä ja tuntematon määrä lukukertoja). Muuten on ollut aika hiljaista. Ilmeisesti asia ei juurikaan suomalaisia kiinnosta? Ihmeellistä.

## Eikö tämä projekti todellakaan enää kiinnosta?

Kommentit:

Reijo sanoi...

Ehkä ystäväsi Mikael Fogelholm oli oikeassa kun hän TV-ohjelmassa sanoi, että on syytä unohtaa P-K-P ja katsoa eteenpäin. Suomen kansa haluaa ehkä unohtaa tämän kiusallisen projektin. Ravitsemussuosituksot muuttuvat taatusti. Tosin Pekka Puska on tuon suositustyöryhmän puheenjohtaja.

maanantai, elokuu 11, 2008 8:30:00 AM

kilpailussa sanoi...

Niin, eihän tuosta enää kannata kenenkään väitellä?

Eihän kenenkään kannata sahata oksaa jolla istuu - eikä kukaan voi "suurempansa" mahtia vastustaa?

maanantai, elokuu 11, 2008 10:48:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Henkilökohtaisesti iloitsen aina kovin maanmiesteni (ja -naisteni) menestyksestä, kuten tänään olympiakultamitalista.

P-Karjala tutkimuksesta en kuitenkaan jaksaa iloita. P-Karjala nimikin voitaisiin muuttaa nimeltään pelkästään P-projektiksi, koska se löi kirveensä pahan kerran rasvaiseen kiveen.

KTL:n P-K projektin täysin aukotonta logiikkaa voi lukea heidän vuosikertomuksistaan:

1. Suomalaiset lihoivat viime vuonna.
2. Suomalaisten rasvankäyttö väheni.
3. Lihavuus johtuu liiallisesta rasvankäytöstä.

Näin vuonna -72, -73, -74, .....-06, -07, ...

Hieman huvittaa kun vähän rasvaa fundamentalistit syyllistävät meitä hiilaritietoisia uskovaisiksi. Kukahen se on aatemaailmaansa jämähtänyt ?

Kuinka kauan täytyy hakata päätä seinään ennenkuin tämä projektin karmaisevin moka voidaan myöntää. Kuinka paljon täytyy lihaviin kärkeä ja veronmaksajien uhrata paksukaisten hoitoon ?

Pekka Puska, korkein vastuu on sinulla. Onko väärässä olemisen tuska niin suuri, että sen vuoksi täytyy koko kansan kärkeä ?

maanantai, elokuu 11, 2008 1:17:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalon viesti on hyvin selkeä ja vakavan pohdinnan aihe.

maanantai, elokuu 11, 2008 1:23:00 PM

Lauri sanoi...

Tästä [http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/avtk\\_2007b01.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/avtk_2007b01.pdf) monelle tuttu faktapaketti todisteeksi siitä, että mitä tarkemmin suomalaiset noudattavat KTL:n suosituksia, sitä ylipainoisemmiksi he tulevat. Ja esimerkiksi Kaleva kirjoitti aiheesta pääkirjoituksen otsikolla Viisas terveystalutus tehoaa(!)

maanantai, elokuu 11, 2008 3:52:00 PM

Tapsa sanoi...

Kommentoisin tuota Christerin listaa sikäli, että mielestäni vihannekset ja margariini tulivat itä-suomalaisten pöytiin paljon arveltua hitaammin ja aktiivi liikuntakin oli pitkään vain pienten piirien asia. Itäsuomessa liikuttiin ennen enemmän kuin tänään, mutta se oli sitä työn määräämää "hyötyliikuntaa". Tupakointi lähti Puskan toimesta vähenemään melko nopeasti mutta sehän oli koko Suomea koskeva ilmiö 70-luvulla ja eteenpäin. Eniten panisin painoa sille seikalle, että hyvinvoinnin lisääntyminen toi entistä enemmän vapaa-aikaa ihmisille ja kiire ja stressi helpottivat. Pohjois-Karjalassa elinkeinorakenne oli pitkälti maatalousvaltainen, tilat pieniä, ihmisillä alituinen huoli, mistä saada joka päiväinen leipä - juostiin pelloilta

metsiin ja metsistä pelloille. Sydän- ja verisuonisairaudet taisivat olla eniten riesana juuri pienituloisimpien ja vähiten koulutettujen piirissä.

maanantai, elokuu 11, 2008 5:17:00 PM

Tapsa sanoi...

Tarkentaisin omaa kommenttiani sikäli, että ymmärrän P-K projektin menestystarinana vain sikäli, että ero muuhun maahan sydän- ja verisuonitautien määrän suhteen on tasoittunut.

maanantai, elokuu 11, 2008 5:47:00 PM

Lauri sanoi...

Mitkä olivat P-K-P:n ansiot. Sydänkuolleisuus on laskenut, mutta sydäntaudit ovat yleisempiä kuin koskaan. linkki

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_8\\_2006/sydansairaudet\\_yleisempi\\_a\\_kuin\\_koskaan\\_riskitekijat\\_painottuvat\\_alempiin\\_sosiaaliryhmiin/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_8_2006/sydansairaudet_yleisempi_a_kuin_koskaan_riskitekijat_painottuvat_alempiin_sosiaaliryhmiin/) .

maanantai, elokuu 11, 2008 7:07:00 PM

Tapsa sanoi...

Nyt kun viimeisimmän Finnrisi-tutkimuksen mukaan kaksi käyrää, Pohjois-Karjalan ja muun Suomen, ovat yhtyneet, voisiko kehitys Pohjois-Karjalassa jatkua edelleen ja tulevaisuudessa oltaisiinkin tilanteessa, jossa Pohjois-Karjalassa sairastutaan ja kuollaankin vähemmän sydän- ja verisuonitauteihin kuin muussa maassa? Jos pelkästään ravinnolla selitetään jo tapahtunut kehitys niin ilman muuta vähentynyt kovien rasvojen käyttö tulee ensimmäisenä mieleen.

tiistai, elokuu 12, 2008 12:25:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tapsa on ahkerasti kommentoinut kirjoitustani. Kiitos. Pidän aivan mahdollisena, että stressi ja varsinkin sen helpottaminen olisi vaikuttanut suotuisasti sydän- ja verisuonitauteihin Pohjois-Karjalassa.

Lauri on päättänyt pysytellä kriittisenä Pohjois-Karjala-projektin terveystietojen suhteen ja tarjoaa tähän mielenkiintoisen linkin.

tiistai, elokuu 12, 2008 9:08:00 AM

Tapsa sanoi...

Tästä hys hys-projektista löytyy videoita tuolta Elävästä Arkistosta. Käykäähän katsomassa mitä roskaa sitä kansalle tuputettiin joskus 80-luvun alussa. Linkki:

<http://www.yle.fi/player/player.jsp?actionpage=3&id=192892&locale=>

Voi hirveää!

lauantai, elokuu 16, 2008 7:41:00 PM

## **Ei enää nälkää ruoan laatutekijöitä hallitsemalla**

**\***

**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 ateriarhythmillä
- 3) ruoan laatutekijöillä
- 4) ruoan henkisillä ulottuvuuksilla

**Kylläisyyttä voidaan hallita** ruoan laatutekijöillä. Tässä yksinkertaisessa katsauksessani kylläisyydessä on erotettavissa sen lyhytaikainen ja pitkäaikainen säätely. Lyhytaikaisella kylläisyydellä ymmärretään sellaista tilannetta, että syödään ruokaa ja lautasen tyhjentyessä lähtee nälkä lyhytaikaisesti. Tämä on tarpeen, jotta emme jatkuvasti syö ruokaa ähkyyn asti. Pitkäaikaisella kylläisyydellä tarkoitetaan aterioiden välistä kylläisyyden aikaa, eli sitä miten kauan kestää ruokailun jälkeen ennen kuin taas on nälkä.

**Nyt aion olla tavattoman rohkea.** Sohaisen pinttyneitä käsityksiä oikein kunnolla. Perinteisesti on pidetty kuitupitoisia hiilihydraatteja sellaisina ravintoaineina jotka pitävät hyvin nälkää. Oma kokemukseni ja varsinkin asiakkaiden kautta kantautunut käytäntö on kuitenkin ristiriidassa tämän oppirakennelman kanssa. Hiilihydraatit näyttäisivät pitävän nälkää kovin huonosti verrattuna proteiiniin ja rasvaan. Tarkemmin tarkistelllessani alalla julkaistuja tutkimuksia (kysykää minulta kirjallisuusluettelo erikseen), olen lähes varma, että käsitteet lyhytaikainen ja pitkäaikainen kylläisyysvaikutus ovat menneet osittain sekaisin. Väitän rohkeasti, että hiilihydraattipitoinen ruoka kuten esim. peruna toimii varsin erinomaisena lyhytaikaista kylläisyyttä lisäävänä ruoka-aineena. Tämä näkyy sillä tavalla, että runsaat peruna-annokset täyttävät vatsan hyvin ja nälkä lähtee. Peruna on hyvä ja edullinen tapa tyydyttää lyhytaikainen kylläisyys. Perunan ongelmana on kuitenkin se, että se ei pidä nälkää loitolla kovin kauan ruokailun jälkeen, eli se on huono ruoka-aine pitkäaikaisessa kylläisyyden säätelyssä. Jos syömme hiilihydraattipitoista ruokaa, meidän on varauduttava siihen, että nälkä ei pysy pitkään poissa.

**Rasvaa ja proteiinia** sisältävällä laadukkaalla ruoalla on nälkää kauan poissa pitävä ominaisuus, eli se on eduksi pitkäaikaisessa kylläisyydessä. Tätä ajatusta tukee käytäntö ja ruoansulatukseen ja nälän hallintaan liittyvä hormonitoiminta. Tyypillisiä kylläisyshormoneja ovat mm. greliini, kolekystokiniini, insuliini, leptiini, enterostatiini ja peptidi YY. Esimerkiksi kolekystokiniini on lyhyellä aikavälillä vaikuttava hormonaalinen säätelijä kun taas pitkän aikavälin säätelyyn osallistuvat mm. leptiini, insuliini ja greliini. Mahalaukusta erittyvä greliini on voimakkain ruokahalua lisäävä hormoni. Mitä enemmän greliiniä, sitä kovempi nälkä. Varsin ristiriitaisten tutkimustulosten joukosta on löydettävissä (hae PubMedistä hakusanoilla "satiety AND ghrelin") idea nimenomaan proteiinin ja rasvan kyvystä pitää yllä pitkäaikaista kylläisyyttä estämällä nimenomaan greliinin nousu.

**Näin tulemme rohkeaan väitteeseeni**, että ruoan laatutekijät ovat tärkeässä roolissa nimenomaan kylläisyyden pitkäaikaisessa säätelyssä. Jos sinulla on jo tunnin päästä ruokailusta nälkä, hyötyisit todennäköisesti siitä, että jätät vähemmälle perunan, pastan ja riisin. Syö sen sijaan monipuolisesti vihanneksia, kananmunia, käytä rohkeasti voita ja nauti täysrasvaisia lihavalmisteita. Ne pitävät nälän kauan poissa.

**Yksi nykyihmisen suurimpia vitsauksia** on löydettävissä elintarviketeollisuuden kehittämissä kevyttuotteissa ja välipalاراتkaisuisa. Tästä pitäisi pyrkiä eroon sillä näyttää vahvasti siltä, että laadukas, käsittelemätön ruoka ei lihota. Sen sijaan jos meidät

houkutellaan syömään kovin kevyesti ja täydentämään aterioiden välistä aikaa energiaa sisältävillä välipaloilla, saamme helposti liikaa energiaa ja lihomme herkästi. Lihavuus johtuu nimenomaan huonosta nälänhallinnasta, jolloin syömme herkästi liian paljon energiaa kulutustarpeeseen nähden. Nälkää vastaan on hyödytöntä kamppailla, joten siirry pois kevyttuotteiden petollisesta maailmasta! Ihmiskehossa vallitsee oikeastaan usein toistuva nälän tila, jota helpotamme väliaikaisesti syömällä ruokaa. Ruokaile viisaasti, eli älä tarpeettomasti sekoita keskushermoston ja ruoansulatusjärjestelmän ylläpitämää monimutkaista energiansäätelyä.

**Otan mielelläni vastaan kriittisiä kommentteja!**

## [Maidolla herkuteltiin lähes 9000 vuotta sitten](#)

\*

**Maito on haluttua herkkua.** Asiantuntijat kiistelevät siitä milloin ryhdyimme käyttämään ja säilömään tätä valkoista aarretta. Professori Richard Evershed Bristolin yliopistosta kollegoineen on analysoinut yli 2200 Lähi-idästä ja Balkanilta löydettyä ruukkua ja astiaa. Tulos osoitti, että maitoa käytettiin ja säilöttiin jopa ennen vuotta 6500 e. Kr. Ruukkujen sisältämät maidonjäänteet osoittivat, että lypsäminen oli erityisen suosittua alueilla, missä lehmät olivat yleisempiä kuin lampaat ja vuohet.

**Juokaa maitoa!** Se on terveellistä.

**Tutkimuksesta kertoi** Tiede.fi nettisivuillaan 7.8.2008.

## [Parempi vähentää hiilihydraatteja kuin rasvaa?](#)

\*

**Ravitsemustutkimusten tulokset on viime vuosikymmeninä** opittu tulkitsemaan niin, että terveellistä olisi syödä mahdollisimman vähän rasvaa ja sen sijaan runsaasti hiilihydraatteja. Suomessa lisärasitteena on vielä Pohjois-Karjala-projektin tuoma painolasti: On todella harvinaista toteuttaa, analysoida, tulkita ja vieläpä julkaista sellaisia tutkimuksia jotka osoittavat päinvastaista. Parhaimmassa projektihengessä ravitsemusterapeutit ja arvovaltaiset professorit näkevät parhaaksi tyrmätä kaikki ne tutkimukset, jotka poikkeavat asetelmasta vähän rasvaa ja paljon hiilihydraatteja. Usein tämä tapahtuu vieläpä siten, että nämä kiireiset ihmiset harvoin ehtivät edes vilkaista työpöydille kasaantuvien uusien tutkimuspapereiden yhteenvetoja saatikka sitten, että katsoisivat tuloksia tarkemmin ja/tai lukisivat pohdintaosuutta. Valmiina on aivojen lokerikoissa mahdollisille kyselijöille tarjolla hauskalta kuulostavia fraaseja, kuten esim. "rasva tukkii suonet" ja "Atkins tappaa".

**Omalle kohdalleni** osui tällainen pimeä jakso elämässä useiksi vuosiksi. Se vaivaa monia tiedemiehiä Suomessa. Takaraivossa on Pohjois-Karjala-projektin "erinomaiset" tulokset. Tässä "yhden ainoan totuuden" maassa ei saa olla muuta tarjolla!

**Omalle kohdalleni osunut** tieteellisten julkaisujen valikoiva ja asenteellinen lukutapa jätti esimerkiksi ravintorasvojen hyödyllisyyttä korostavat tutkimukset vähemmälle huomiolle (usein en antanut niille minkäänlaista huomiota). Nykyään pyrin lukemaan avarakatseisemmin maailmalla ilmestyneitä tutkimustuloksia. Tehkää tekin niin. Älkää hölmöilkö kuten minä tein aikoinani!

**Olen tästä omalle kohdalleni osuneesta** "näkökyvyn" parantumisesta tarinoinut moneen kertaan ystäväni Mikael Fogelholmin kanssa ja olemme todenneet yhdessä, että ravintorasvojen merkitystä on todellakin syytä arvioida suopeammassa valossa kuin Suomessa perinteisesti on ollut tapana. Missään nimessä Fogelholm ei ole tyrmännyt ajatuksiani, päinvastoin hän on minun kauttani välittänyt onnittelut niille asiakkaille, jotka minun ohjaukseni kautta ovat valinneet hiilihydraattitietoisien ratkaisun. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että rajoitetaan vaaleiden leipien, makaronin ja perunan käyttöä ja vaihdetaan kyseenalainen margariini luonnolliseen voihin sekä syödään käsittelemätöntä, puhdasta lihaa. Tämä on asiakkaileni tuonut terveyttä.

**Etsiessäni tähän** monen tiedemiehen ja ravitsemuksen ammattilaisen kummallisena pitämään ajatukseen vastausta, että hiilihydraatteja vähentämällä ja rasvoja lisäämällä voi tuntee olonsa paremmaksi, laihtua, ehkä jopa tervehtyä, löydän nykyisin harva se viikko uusia tieteellisiä tutkimuksia tätä ajatusta tukemaan. Ehkä näitä tutkimuksia julkaistaan nykyään enemmän kuin vaikkapa 10 vuotta sitten, tai sitten en vain näkökyvyssäni olleen rajoituksen takia nähnyt niitä 10 vuotta sitten.

**Tänäänkin silmiini osui** mahdottoman mielenkiintoinen tieteellinen tutkimus. Kohtuullisen suuren vaivan jälkeen sain luettavakseni (kiitos tohtori Michael Eades!) koko tekstin. Kyseessä on tutkimus, joka on julkaistu elokuussa 2008 Nutrition Research -lehdessä. Amerikkalainen tyttötrio Colene K. Stoernell, Christy C. Tangney ja Susie W. Rockway etsivät perinteisestä ajattelumallista poiketen verisuonten terveyttä edistävien ruokavalioiden puolelta terveydellistä etua vähentämällä ruoan hiilihydraatteja. Perinteisestihän verisuonten kalkkeutumisen estämiseksi kehoitetaan vähentämään rasvoja (erityisesti eläinperäisiä, tyydyttyneitä rasvoja).

**Mitä tutkimuksesta on pääteltävissä?** Avatkaa hetkeksi silmänne ja lukekaa tässä suomentamani tulokset siitä mitä tapahtui tutkittavien veren rasvaprofiilille kun he vähensivät varsin vaatimattomasti hiilihydraattien osuutta ravinnosta koskematta laisinkaan rasvojen ja proteiinien osuuksiin. Tietysti rasvojen prosentuaalinen osuus nousee jos hiilihydraatteja vähennetään, mutta tietoisesti ei siis tässä lisätty rasvojen määriä entisestään. Vertailuryhmän saamiseksi, tiettyjen koehenkilöiden tehtävänä oli parhaiden, nykyisten oppien mukaisesti vähentää rasvan osuutta ravinnosta. Tutkimuksen päätavoitteina oli edistää painonhallinnan onnistumista ja parantaa veren rasvaprofiilia edulliseen suuntaan jommalla kummalla ruokavaliolla. Molemmat koeryhmät koostuivat kaikkiaan 28:sta potilaasta, joilla oli todettu korkeita veren rasva-arvoja ja erityisesti heillä esiintyi korkeita triglyseridiarvoja (yli 1,69 mmol/L). Heidät satunnaistettiin jompaan kumpaan koeryhmään ja he ryhtyivät 8 viikon ajaksi syömään joko vähemmän hiilihydraatteja tai vähemmän rasvaa. Tarkat verikokeet ja muut testit otettiin jokaiselta kokeen alussa ja sen lopussa.

**Tulokset olivat mielenkiintoisia.** Totutusta ajattelumallista poiketen vähillä rasvoilla eläneet eivät parantaneet veren rasva-arvojaan, päinvastoin ne menivät huonompaan

suuntaan (katso alla oleva taulukko). Sen sijaan veren rasva-arvot paranivat niillä koehenkilöillä, jotka söivät vähemmän hiilihydraatteja. Pienikokoiset LDL-kolesteroli partikkelit (jyväset) ovat nykyään suuren mielenkiinnon kohteena. Niitä pidetään haitallisempina kuin suurikokoisia LDL-kolesteroli partikkeleita (tämä on varsin monimutkaista!). Vähän hiilihydraattia syöneiden ryhmässä nämä haitallisimmat pienet LDL-partikkelit vähenivät koejakson loppuun mennessä 46 prosentilla. Vähän rasvaa syöville tämä sama parametri kasvoi 36 prosentilla, mitä ei voi pitää kovinkaan terveellisenä ilmiönä. Näyttää siis siltä, että sydänterveyden kannalta ei missään nimessä saisi vähentää ravintorasvojen saantia! Olihan potilailla ennestäänkin ongelmia veren rasvaprofiilin kanssa. Veren triglyseridit laskivat niinikään vähän hiilihydraatteja nauttineiden ryhmässä (18%) ja nousivat vähemmän ravintorasvoja nauttineiden ryhmässä (4%). Muissa tutkimuksissa veren rasva-arvoissa ja tulehduksen merkkiaineissa sekä painonhallinnassa ei saatu merkittäviä eroja ryhmien välille.

**Tutkijoiden mielestä** merkittävää oli kuitenkin varsin vaatimattomalla hiilihydraattien vähennyksellä aikaansaatu parannus veren LDL-kolesterolissa. Koehenkilöt söivät 20 % hiilihydraatteja ruoan kokonaisenergiämäärästä. Vähentämällä hiilihydraattien nauttimista totutusta 50-65 % tasosta voidaan siis edistää sydänterveyttä ja verisuoniston kuntoa.

**Tässä sitten lupaamani taulukko.** Vain rasva-asiantuntijat voivat ymmärtää miten nämä lukemat pitäisi tulkita. Jotain pientä minäkin saatan taulukosta saada irti, jos kehtaatte kysyä. Olen kiitollinen kaikista mahdollisista kommentteista!

Table 2  
Changes in baseline lipids, lipoprotein subclasses and hs-CRP by diet group<sup>1</sup>

	Low-CHO (n = 10)		Low-fat (n= 13)	
	Week 0	Week 8	Week 0	Week 8
	Mean ± SD			
Triacylglycerols (TG) (mmol/L)	1.62 ± 0.64	1.33 ± 0.61	2.00 ± 1.03	2.08 ± 1.52
VLDL TG (mmol/L)				
Large	0.32 ± 0.25	0.26 ± 0.28	0.49 ± 0.62	0.36 ± 0.56
Medium	0.79 ± 0.52	0.55 ± 0.39	1.01 ± 0.71	1.22 ± 1.07
Small	0.15 ± 0.07	0.14 ± 0.09	0.13 ± 0.11	0.14 ± 0.15
VLDL size (nm)	46.6 ± 4.4	47.3 ± 6.4	41.3 ± 14.6	47.8 ± 5.5
Total cholesterol (mmol/L)	4.74 ± 0.78	4.47 ± 0.45	4.77 ± 1.10	4.73 ± 1.19
IDL cholesterol (mmol/L)	0.03 ± 0.08	0.02 ± 0.05	0.02 ± 0.04	0.02 ± 0.04
LDL cholesterol (mmol/L)	2.95 ± 0.62	2.83 ± 0.45	2.92 ± 1.01	2.88 ± 1.10
Large	0.87 ± 0.75	1.10 ± 0.54	0.88 ± 1.09	0.85 ± 0.73
Medium	1.22 ± 0.85	1.27 ± 0.54	0.77 ± 0.67	0.28 ± 0.42
Small <sup>a</sup>	0.81 ± 0.85	0.44 ± 0.53	1.26 ± 1.05	1.72 ± 1.34
LDL size (nm)	20.5 ± 0.6	20.8 ± 0.4	20.3 ± 0.7	20.2 ± 1.0
LDL particles (nmol/L)	1346 ± 280	1216 ± 210	1405 ± 534	1457 ± 657
HDL C (mmol/L)	1.16 ± 0.21	1.13 ± 0.20	1.14 ± 0.47	1.10 ± 0.43
Large	0.41 ± 0.16	0.44 ± 0.13	0.46 ± 0.43	0.49 ± 0.38
Medium	0.17 ± 0.12	0.18 ± 0.14	0.14 ± 0.11	0.09 ± 0.12
Small	0.58 ± 0.14	0.50 ± 0.12	0.54 ± 0.13	0.52 ± 0.10
HDL size (nm)	8.8 ± 0.4	8.7 ± 0.2	10.5 ± 5.1	8.8 ± 0.5
hs-CRP (mg/L) <sup>b</sup>	3.7 (1.1, 10.3) <sup>c</sup>	1.5 (0.8, 6.7)	1.3 (0.6, 3.0) <sup>c</sup>	1.9 (1.0, 3.4)

Lipid profiles were determined using nuclear magnetic resonance spectroscopy.

<sup>a</sup> Significant differences between dietary groups over time by repeated measures analysis of variance (treatment × time interaction,  $P = .045$ ).

<sup>b</sup> Values represent median and (interquartile range).

<sup>c</sup> Significant differences between groups at baseline on basis of Mann-Whitney  $U$  test ( $P = .032$ ).

## Rasvat ovat pääsemässä pannasta myös Suomessa



**Heinäkuussa ravitsemusala kiinnosti** New England Journal of Medicine –lehdessä julkaistu tutkimus, jonka mukaan kasvispitoinen Atkinsin dieetti on tehokas laihtumiskeino. Täältä veteraaniurheilijan blogista sait sen tietenkin tuoreeltaan myös lukea. Kaksivuotisessa tutkimuksessa vertailtiin Atkinsin dieetin, Välimeren ruokavalion ja vähärasvaisen ruokavalion purevuutta laihtumiseen. Ne, jotka aterioivat Atkinsin oppien mukaan, kevenivät eniten, noin 5,5 kiloa, kun vähärasvaiselle ruokavaliolla olleiden paino putosi vain 3,3 kiloa.

### **Onko rasva mainettaan parempi?**

**Suomen Akatemian johtaja**, dosentti Mikael Fogelholm toppuuttelee ja huomauttaa, että tutkittavat eivät noudattaneet oikeaa Atkinsin ruokavaliota. "Rasvojen osuus oli 38 prosenttia eli ei aivan tolkuton. Atkinsissa usein yli puolet energiasta tulee rasvasta. Myös hiilihydraattien osuus oli suurempi ja kasviksia tutkittavat söivät paljon. Vähärasvainen ruokavaliokin oli itse asiassa normaalirasvainen."

**Yleinen näkökulma on ollut**, että rasvat ovat yksiselitteisesti pahoja ja hiilihydraatit hyviä. Näin ei Fogelholmin mukaan ole. Eryteisesti kala- ja kasvirasvat ovat terveydelle välttämättömiä ja monet vikkellästi imeytyvät hiilihydraatit haitallisia. "Vähärasvaisuus voi hämärtää käsitystä terveellisestä ravitsemuksesta. Esimerkiksi täysmargariinista saa paljon enemmän hyviä rasvahappoja kuin kevytlevitteestä. Moni jättää levitteet ja rypsiöljypohjaiset salaattinkastikkeet pois pyöritymisen pelossa, terveyden kustannuksella", sanoo Fogelholm.

**Atkins-ryhmäläisten ruokavaliossa** elintarvikkeiden käyttöä rajoitettiin, kun taas vähärasvaista ruokavaliota noudattaneiden piti vain syödä vähemmän. "On helpompi syödä vähemmän, kun jotain jätetään pois. Painonhallinnan pääpaino pitäisi olla liikkumisessa, jotta syömistä ei tarvitsisi turhaan rajoittaa", väittää Fogelholm.

**Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset valmistuvat vuonna 2012.** Ne eivät haasta nykyisiä suosituksia: kuitupitoinen vilja on terveellisempää kuin vähäkuituinen ja kasvi- ja kalarasva parempaa kuin eläinrasva. "Sen sijaan paljon pohdintaa herättävä kysymys on, kumpaan on suhtauduttava kriittisemmin; nopeisiin hiilihydraatteihin vai eläinrasvaan", miettii Fogelholm. "Kun pohditaan kysymystä ranskanleipä vai juusto, voi vastaus olla jopa juusto eli valkoisia viljoja olisi aikomus vähentää, proteiineja lisätä ja suhtautua ehkä vähän suopeammin myös koviin rasvoihin", Fogelholm arvaa.

**Laihduttajalle proteiinit tuovat kylläisyyttä.** Lisäksi proteiinien palaessa noin 20 prosenttia energiasta haihtuu lämpönä harakoille, kun taas rasvoilla osuus on 5 prosenttia. Onkin ehdotettu, että proteiinien osuutta ruokavaliossa pitäisi selvästi nostaa. "Mutta onko eettistä suosia ruokavaliota, jonka tuottaminen kuluttaa paljon energiaa tai saa eläimet voimaan huonosti", kysyy vihreä-Fogelholm.

**Kasvava lapsi tarvitsee** painoonsa nähden hieman enemmän proteiineja kuin aikuinen, mutta ero ei ole suuri. Lapsen ruokavalion pitäisi mielellään sisältää eläinkunnan

proteiineja, sillä ne käytetään kasvikunnan proteiineja tehokkaammin hyväksi. "Hitaasti imeytyvät hiilihydraattilähteet eli täysjyväviljat ovat hyviä lapsillekin, sillä ne sisältävät muun muassa verensokeria tasoittavaa ja suoliston toimintaa edistävää kuitua. Myös diabetesta voidaan hoitaa ja ehkäistä ruokavaliolla, jossa on vähemmän hiilihydraatteja ja enemmän rasvaa. Tosin ei nykyisissä suosituksissakaan vikaa ole, jos ei anneta liikaa valtaa nopeille hiilihydraateille", Fogelholm selittää.

**Lähde:** Finfoodin uutiskirje, 1.8.2008

Kommentit:  
Lauri sanoi...

"Mutta onko eettistä suosia ruokavaliota, jonka tuottaminen kuluttaa paljon energiaa tai saa eläimet voimaan huonosti"

- Onko eettistä suosia ruokavaliota, joka saa ihmiset voimaan huonosti ja sairastumaan, on uhkana kansantaloudelle ja hyödyttää vain lääketeollisuutta?

perjantai, elokuu 01, 2008 3:30:00 PM

Anonyymi sanoi...

"Myös diabetesta voidaan hoitaa ja ehkäistä ruokavaliolla, jossa on vähemmän hiilihydraatteja ja enemmän rasvaa."

Olen insuliinihoitoinen T2DM. Voin omalta osaltani sanoa hiilareiden rajoituksen auttaneen minua tosi paljon. Ilman tätä sivustoa ja Christerin kannustavaa ohjeistusta en olisi uskaltanut uhmata ravitsemusterapeutin ohjeita. Nykyiset diabeteksen ravitsemussuositukset ovat karmeita!

Tuskin Christerin ohjeet ovat salaisia koska hän kannusti jakamaan niitä eteenpäin varsinkin jos ne toimivat. Kerron pääpiirteittäin miten tein. Christer voi korjata jos jokin asia meni pieleen. Tein niin että kuukauden välein tiputin ruokavaliosta pois jonkin määrällisesti suuren hiilarin. Ensin luovuin perunasta ja otin tilalle kukkakaalia. Verensokerit mittasin tosi usein. Sain vähentää lyhytvaikutteisista insuliinia hypojen takia. Pienen etsimisen jälkeen löytyi oikea annos. Sitten oli seuraavana kuukautena vuorossa suosikkiruokalajini makaronit ja muut pastat. Ottihan se lujille, mutta taas sain vähennettyä lyhytvaikutteisista inskaa. Makaronien tilalle tuli paprikaa ja voita leivän päälle (margariinit sai lähteä!). Sitten oli vuorossa riisit ja tilalle otettiin papuja sekä tuoreita ituja (niitä minä rakastan tällä hetkellä). Tässä vaiheessa menin hypoille heti pienestäkin lyhytvaikutteisesta inskasta, joten luovuin kokonaan lyhytvaikutteisesta ja pienensin pitkävaikutteisista.

Nyt ollaan siinä tilanteessa, että harkitsen liikunnan lisäämistä ja leivän jättämistä pois. Se tosin tarkoittaisi, että olisin enemmän kuin puolittanut insuliiniannokseni (pitkä + lyhyt). Onko kellään kokemusta tällaisesta, että insuliinit menee näin alas pelkkiä hiilareita vähentämällä ja niin kivuttomasti? Olo on ihan mainio. Painokin on pudonnut ja mitenkään laihduttamista en ole edes pohtinut. Kilot vain ovat lähteneet. Taisi olla tuo insuliini painoani lisäämässä. Tällä hetkellä saan hiilareita 100-120 g päivässä. Tärkeä tieto oli se, että vain minä voin potilaana päättää jatkosta, siitä miten alas haluan hiilarit viedä ja inskat sen mukana. Vain minä tiedän oman oloni. Ei sitä oloani mikään verensokerimittarikaan osaa kertoa. Jotain rajaa pitäisi olla ravitsemusterapeuttien ohjeistuksella. Minua käskettiin pitämään hiilarit tasaisen korkeana ja insuliinit samana. Nyt on toinen ääni kellossa.

perjantai, elokuu 01, 2008 6:10:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Laurilta tuli tiukka vastakysymys Mikael Fogelholmille. Minä taidan jättää vastaamatta kysymykseen, jota ei ole minulle esitetty.

Anonyymi muistaneen minun korostaneen, että jokainen diabeetikko on parhaimman mahdollisen hoidon arvoinen. Se merkitsee usein hoidon räätälöintiä jokaiselle ihmiselle erikseen. Vielä tulee se päivä jolloin ravitsemusterapeutit (ehkä jopa Diabetesliiton omat?) oivaltavat miten paljon mukavampaa on tehdä työtä toimivilla työkaluilla ja ohjeistuksilla. Siihen asti meidän on jatkettava ken rukouksen tietä ken muita keinoja

käyttäen lääkärikunnan ja terveydenhoitohenkilöstön saamiseksi suojele kannalle näissä hiilihydraattitietoisissa asioissa.

Onko joku saanut käsiinsä Antti Heikkilän uusimman kirjan, sen joka käsittelee diabetesta? Odotan edelleen omaa (ilmaista) arviointikappalettani.

perjantai, elokuu 01, 2008 9:39:00 PM

Anonyymi sanoi...

"Nyt ollaan siinä tilanteessa, että harkitsen liikunnan lisäämistä ja leivän jättämistä pois. Se tosin tarkoittaisi, että olisin enemmän kuin puolittanut insuliiniannokseni (pitkä + lyhyt). Onko kellään kokemusta tällaisesta, että insuliinit menee näin alas pelkkiä hiilareita vähentämällä ja niin kivuttomasti?"

Jep. Itse olen 1-tyyppin diabeetikko ja samat kokemukset ja vielä pidemmälle vietyinä. Eli n.50g hiilihydraatteja päivässä ja pitkävaikutteinen insuliini -50% ja pika -100%. Nykyään olen tosin syönyt vähän enemmän hiilareita, mutta paras olo oli, kun niitä oli vähän. Ykköselle pistettävä insuliini on välttämätön, mutta pikainsuliini ei ole mikään pakko.

Christer:

Pidä siellä tv:ssa puolesi.

Puska ja kumpp. tulevat vastapuolelle ja käyttävät "luultavasti käänteispsykologiaa, sitä voimakkainta lajia; näennäisesti kyseenalaistetaan, mutta marssitetaan juuri sellainen raati, joka pistää tällaiselle "humpuukille" jauhot suuhun".

<http://keskustelu.kauppalehti.fi/5/i/keskustelu/thread.jspa?threadID=93403&tstart=0>

mm

lauantai, elokuu 02, 2008 2:19:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

MM, oli todella mukava kuulla, että anonyymi asiakkaani on oikeilla jäljillä!

lauantai, elokuu 02, 2008 10:46:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Voita, luomumunia, näkkäriä, kaalia, sipulia, alennuksesta luomu jauhelihaa yms. lähellä tuotettua paprikaa ja tomaattia. Metsästä tempaistuja marjoja.. !!

Jopa hurskauteensa käpertynyt vihreä voi huoletta syödä eettisesti (ja taloudellisesti), kukkaroa rasittamatta ja terveyttään edistäen.

Nuo ensimmäisessä kappaleessa mainitut ainekset ovat taatusti moraalisesti korkeammalla kuin lähiö bubin olut sekä suussa sauhuava hamppu... terveiset vihreille.

lauantai, elokuu 02, 2008 11:55:00 PM

Lauri sanoi...

En tarkoittanut kysymystäni välttämättä juuri Fogelholmille. Hän tuntuu kuitenkin pohtivan tosissaan, mikä olisi kansalle parasta.

Suomessa on muutamia muita ravitsemusasioihin vaikuttavia henkilöitä, joiden tarkoitusperiä voi vain ihmetellä.

sunnuntai, elokuu 03, 2008 11:57:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalolle ja Laurille haluan tuoda esille valtavan epäkohdan: ravitsemuskeskustelua vaivaa valtava auktoriteetti-usko. Pöyhköihinkin asioihin ollaan valmiita uskomaan vain koska joku terveystieteen auktoriteetti

niin sanoo. Ei todellakaan ole eettisesti oikein suositella sellaista ruokavaliota, joka sairastuttaa kansan lihavuuteen ja sitä kautta diabetekseen ja verenpainetautiin. Tietysti se lisää lääkkeiden tarvetta. Jos todellakin on tarkoitus pitää ihmiset juuri ja juuri hengissä ja lääkkeiden suurkuluttajina mahdollisimman pitkään, silloin ravitsemussuosituksemme ovat todella pirullisella tavalla laadittuja?

sunnuntai, elokuu 03, 2008 9:33:00 PM

## Vaarallisimmat ruoka-aineet



### **Tämä juttu ei ole heikkohermoisia varten!**

**Vuosikymmenien ajan olemme kuulleet**, että on vaarallista syödä kovaa eläinperäistä rasvaa. Siitä "menevät verisuonet tukkoon ja sydän pysähtyy". Näin papukaijat, ravitsemusterapeutit ja iso liuta tutkijoitamme ovat meitä "valistaneet". Tohtori.fi -sivusto, jota minä olen oppinut pitämään tutun, "turvallisen" ja vakiintuneen terveystietomme tukipilarina, yllättää iloisesti tänä puolittaisen auringonpimennyksen päivänä 1.8.2008. Toimittaja Maria Kataja on bongannut internetistä uutisen, jossa puhutaan kolmesta vaarallisimmasta ruoka-aineesta. Tässä vaarallisten ruoka-aineitten listassa ajattelin paikkaa kärjessä voille ja kananmunille. Niinhän se on totuttu näkemään mielikuvissamme. Viitsinkö edes katsoa tuon uutisen?

**Mutta mitä kummaa?** Voin paikan onkin valloittanut margariini! Erittäin vaarallista on nauttia hydrattuja öljyjä. Näitä kovetettuja transrasvoja täynnä olevia rasvoja meille tarjottiin Pohjois-Karjala-projektissa voin tilalle! Nykyään margariineja ei enää hydrata vaan käytetään vaihtoesterointiä, jolloin transrasvojen määrä jää olemattoman pieneksi. Mitään terveystuotteita nykyiset margariinit eivät kuitenkaan ole. Syökää voita!

**Tässä vielä vaarallisimpien ruoka-aineiden lista** (Mark Adamsin mukaan):

#### **1) Natriumnitraatti**

- aiheuttaa syöpää
- löytyy lihajalosteista kuten pekonista ja makkarasta
- auttaa säilyttämään lihan punaisen värin kypsytämisen aikana

#### **2) Hydratut öljyt**

- aiheuttavat sydänsairauksia ja huonontavat solujen terveyttä
- löytyy leipomotuotteista, margariineista ja useista valmisruoista
- käytetään öljyjen säilymiseen

#### **3) "Excitotoksiinit"**

- aivoja ärsyttävät/stimuloivat myrkyt kuten aspartaami ja (mononatrium)glutamaatti
- nämä hermomyrkylliset kemikaalilisäet vahingoittavat suoraan hermosoluja ylikiihottamalla niitä solukuolemaan asti
- niitä löytyy muun muassa vähäkalorisista kivennäisvesistä, säilykekeitoista, salaattikastikkeista ja makkaroista
- niitä käytetään tuomaan makua yliprosessoituihin ruokiin

**Lukekaa vielä tämä toimittaja Katajan pohdinta:**

**Miten ruokayhtiöt sitten onnistuvat piilottamaan "myrkkynsä" ja lisäaineensa ruokiinsa?** Se on Adamsin mukaan helppoa: yhtiöt vain vaihtavat ainesosille nimeä, sekoittaen samalla kuluttajat. Kun kuluttaja kerran oppii välttämään mononatriumglutamaattia, ruokayhtiöt alkavatkin käyttämään hiivauutetta tai sanan muita synonyymeja kuten torula hiivaa tai kalsiumkaseinaattia. Tiesitkö esimerkiksi, että tarjoamalla lapselle hot dogeja kasvaa heidän riski sairastua aivosyöpään 300 prosentilla? Tai, että syömällä yhdenkin annoksen prosessoitua lihaa päivittäin kasvaa riskisi sairastua haimasyöpään 67 prosentilla? Tutkimusten mukaan osa keinotekoisista väriaineista voi aiheuttaa lapsilla käyttäytymishäiriöitä? Useimmat ADHD-lasten oireet voitaisiin parantaa parin viikon ruokavaliolla, jossa vältettäisiin tiettyjä ruoka-aineesia. Kaikki guacamole-kastikkeet eivät edes sisällä avokadoa? Sen sijaan ne on koostettu hydratuista soijapavun öljyistä ja keintotekoisista väriaineista. **YÄK!**

**Kiitos Mari Kataja!** Hyvää jatkoa ja uusien terveystuttujen metsästys jatkukoon kohdallasi!

**Lähde:** Tohtori.fi., 1.8.2008

## **Fruktoosia kohtuudella**

**\***

**Tätä kirjoitusta kommentoidaan vilkkaasti ja asiantuntevasti!**

**Nimimerkki "westien" olen tavannut ja me olemme käyneet ennenkin mielenkiintoista keskustelua fruktoosin roolista maksan rasvoittumisessa. Westie tiivistää olennaisimmat asiat oivalliseen tapaansa:**

**Aika hyvällä varmuudella voidaan sanoa seuraavat asiat:**

- fruktoosi rasvoittaa maksaa tehokkaammin kuin muut sokerit
- maksan rasvan määrä lisääntyy kun D2 etenee
- D2:n edetessä maksan insuliiniherkkyys alenee
- maksan insuliiniresistenssi aiheuttaa metabolisen oireyhtymän

**Mutta miksi ja miten fruktoosi rasvoittaa maksaa ja mikä rooli on ravinnon rasvoilla tässä yhtälössä?**

**Ja "Juuso R" lataa pyssyyn todella kovia panoksia: Lukekaa tämä [julkaisu](http://www.nutritionandmetabolism.com/content/2/1/5) <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/2/1/5> (Basciano H, Federico L, Adeli K. Fructose, insulin resistance, and metabolic dyslipidemia. Nutr Metab (Lond) 2 (1): 5, 2005)!**

**Fruktoosia (hedelmäsokeria) on syytä nauttia vain kohtuullisia määriä, sillä uuden tutkimusnäytön mukaan fruktoosi voi lihottaa!**

**Fruktoosi saattaa olla jopa haitallisempaa kuin muut sokerit.** Teksasin yliopiston tutkimuksen mukaan fruktoosi saattaa lisätä rasvan kertymistä vartaloon nopeammin kuin muut sokerit kuten glukoosi tai sakkaroosi. Tutkimus julkaistiin [Journal of Nutrition](http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/138/6/1039) -lehdessä kesäkuussa <http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/138/6/1039> .

**Tutkimuksessa annettiin** kuudelle terveelle koehenkilölle juotavaksi fruktoosilla ja glukoosilla makeutettuja juomia, minkä jälkeen koehenkilöiden verensokeria ja rasva-arvoja mitattiin. Tutkimus osoitti, millä nopeudella ihmiskeho muodostaa rasvahappoja fruktoosista, sanoi Teksasin yliopiston Medical Centerin apulaisprofessori Elizabeth Parks. Parks kuitenkin haluaa korostaa, että on harhaanjohtavaa väittää, että mikään yksittäinen ruoka-aine johtaa yksistään ylipainoon tai tyypin 2 diabetekseen. Hän arvelee, että fruktoosi saattaa olla yksi osatekijä, mutta ei ainoa ongelma. Amerikkalaiset syövät liian paljon kaloreita liikkumiseensa nähden. Me syömme liikaa rasvaa, proteiineja ja kaikkia sokereita, Parks toteaa.

**Myös Suomen Diabetesliiton ravitsemusterapeutti** Eija Ruuskanen painottaa kohtuukäytön tärkeyttä. Ruuskanen mukaan toisinaan Diabetesliiton kurssilaiset kyselevät mahdollisuudesta korvata tavallinen sokeri fruktoosilla. "Suosituksemme on, että mitä tahansa sokeria käytetään, niin sitä käytetään kohtuudella. Tavallinen sokeri on edullisempaa ja helpompaa. Suositukset ovat samat diabeetikoille kuin kaikille muillekin", Ruuskanen toteaa.

**Fruktoosi-tutkimuksessa** Parks houkutteli koekaniineiksi kuusi keski-ikänsä 28-vuotiasta normaalipainoista koehenkilöä, joista neljä oli miehiä ja kaksi naisia. Koehenkilöt joivat kolmea erilaista virvoitusjuomaa kolmella eri kerralla. Yksi juomista oli makeutettu pelkästään glukoosilla, toinen puoliksi glukoosilla ja puoliksi fruktoosilla ja kolmas 25-prosenttisesti glukoosilla ja 75-prosenttisesti fruktoosilla.

**Kehon rasvahappojen muodostuminen** (lipogeneesi) lisääntyi 7,8 prosenttia pelkästä glukoosijuomasta, 15,9 prosenttia juomasta, jossa puolet oli glukoosia ja puolet fruktoosia sekä 16,9 prosenttia pääasiassa fruktoosilla makeutetusta juomasta. Lisäksi kehon tyydyttyneiden triglyseridi -rasvahappojen arvot olivat 11-29 prosenttia korkeammat fruktoosilla makeutettujen juomien nauttimisen jälkeen. "Tutkimuksen viesti on merkittävä sen vuoksi, että kehon rasvasynteesi tutkittiin heti juomien nauttimisen jälkeen. Hiilihydraatit tulivat kehoon sokereina, maksa hajotti molekyylit ja liitti ne uudelleen yhteen muodostaakseen rasvaa. Kaikki tämä tapahtui neljän tunnin sisällä", Parks toteaa.

**Parksin mukaan tutkimus jopa aliarvioi fruktoosin toiminnan,** sillä koehenkilöt olivat terveitä ja pystyivät todennäköisesti hajottamaan fruktoosin nopeasti. Ylipainoisilla sokerin hajottaminen on jo saattanut häiriintyä, minkä vuoksi rasvan muodostuminen saattaa olla suurempaa, Parks lisää.

**Vastaavanlaisia tuloksia** fruktoosin nopeammasta vaikutuksesta rasvantuotantoon kehossa on saatu myös Floridan yliopistossa vuonna 2005 laaditussa tutkimuksessa. Floridassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että fruktoosin nauttimisen jälkeen virtsahapot lisääntyivät kehossa. Äkillinen virtsahappojen lisääntyminen häiritsi insuliinin toimintaa, mikä vaikuttaa siihen, kuinka solut varastoivat sokeria ja muita ravintoaineita energiaksi.

**Minun mielestäni on hyvä**, että tutkimuksissa korostuu tämä hiilihydraattien liiallisen käytön vaara. Aivan riittävän paljon olemme jo kuulleet rasvojen lihottavasta vaikutuksesta. Kuuroille korville ovat sen sijaan ehkä kaikuneet elintarvikekemistien ja tutkijoiden näytöt sokerin lihottavasta vaikutuksesta. Elintarviketeollisuuden käyttämiä halpoja siirappeja ja ilkeitä fruktoositemppuja on syytä tarkastella kriittisesti. Jo nyt jokainen teistä (joka ei ole huippu-urheilua harrastava kestävyysurheilija) voi kokeilla hiilihydraattien vähentämistä puoleen totutusta (kestävyysurheilijalle tämä voi olla liian raju pudotus). Näiden ruoka-aineiden jättämisen aukon voitte korvata luonnollisilla eläin- ja kasvipärisillä rasvoilla sekä laadukkaalla proteiinilla. Moni ihminen on kertonut minulle miten makeiden virvoitusjuomien, perunan, riisin ja pastan huomattavasti vähentynyt käyttö on näkynyt vaa'an lukemissa ja parantuneena terveytenä.

**Tällaisena hedelmiä ja hedelmämehuja rakastavana ihmisenä** olen aika ymmälläni näistä uusista tutkimusnäytöistä. Olisikohan kuitenkin niin, että ne fruktoosit kannattaa napata niistä hedelmistä ja jättää ne elintarviketeollisuuden kyseenalaiset sekoitukset tosi vähiin? Täysin emme pysty välttämään lisättyä fruktoosia, sillä sitä tungetaan eri muodoissa nykyään joka paikkaan. **Mitä mieltä olet tästä?**

**Lähde:** Finfoodin uutiskirje, 30.7.2008

Kommentit:

Juuso R sanoi...

Tuossa vähän lisää negatiivista dataa uusimmasta (heinäkuu) Archives of Internal Medicine -julkaisusta virvoitusjuomien ja hedelmämehujen vaikutuksista T2D-riskiin:

<http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/full/168/14/1487>

Tosin seurantatutkimus, mutta aineistona 59 000 afroamerikkalaista naista. Naisista niillä, jotka joivat päivittäin > 2 virvoitusjuomaa (medium serving 12 oz = 336g), T2D-riski oli 24 % suurempi kuin naisilla jotka joivat <1 juoman/kk. Hedelmämehuissa vastaavasti T2D-riski kasvoi 31 % naisilla, jotka joivat >2 hedelmämehuannosta (medium s. = 6 oz = 168g) verrattuna naisiin jotka joivat <1 mehulasillisen/kk.

Tutkimuksessa tosin BMI selitti osan virvoitusjuomien vaikutuksista, mutta hedelmämehuissa ei syytä voida yhtä voimakkaasti sysätä välillisten terveystieteiden kontolle, vaan hedelmämehujen sairausriskiä lisäävä vaikutus oli voimakas. Voimakkain näyttö tosin lienee edelleen nestemäisten kalorien haitallisista vaikutuksista, sokereihin katsomatta. :)

perjantai, elokuu 01, 2008 11:25:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Tämä oli Juuso R arvokas lisätieto! Tiedän monien diabeetikkojen täällä Suomessa saaneen ravitsemusterapeutilta ohjeen nimenomaan juoda hedelmämehuja. Minulla on ravintoluento Diabetesliitossa 17.8.2008. Otan siinä yhteydessä esille nämä sinunkin tarjoamat lisätiedot. Elämme mielenkiintoisia aikoja! Ravintovalmentajana on mukava tehdä töitä, sillä koko ajan saa työskennellä ajan hermolla kuitenkin pitäen mielessä kokonaiskuvan monipuolisesta ravitsemuksesta.

Minun mielestäni maamme diabeetikkoja on kohdeltu kaltoin ja järjestelmällinen diabeetikkojemme hiilihydraateilla kyllästetty saattohoito pitäisi lopettaa. Jokaisella tyypin 2 diabeetikolla on oikeus saada parasta mahdollista hoitoa, johon sisältyy myös ruokalautasen äärellä hankittu terveydenhoito!

perjantai, elokuu 01, 2008 11:48:00 AM

westie sanoi...

Mielenkiintoisia nämä tulokset mutta vielä mielenkiintoisemmaksi menee kun yrittää ymmärtää miksi tulokset on juuri sellaisia kuin ovat!

Erityisesi fruktoosia kannattaa pitää esillä, koska se avaa silmiä monella suunnalla; ei tämä ollutkaan niin yksinkertaista mitä aiemmin on ajateltu.

Kylmiä väreitä saa aikaan näinkin kuumana päivänä ajatus siitä mitä fruktoosin matalan GI:n takia tapahtunut suosiminen on pahimmillaan diabeetikolle voinut aiheuttaa...

Aika hyvällä varmuudella voidaan sanoa seuraavat asiat:

- fruktoosi rasvoittaa maksaa tehokkaammin kuin muut sokerit
- maksan rasvan määrä lisääntyy kun D2 etenee
- D2:n edetessä maksan insuliiniherkkyys alenee
- maksan insuliiniresistenssi aiheuttaa metabolisen oireyhtymän

Mutta miksi ja miten fruktoosi rasvoittaa maksaa ja mikä rooli on ravinnon rasvoilla tässä yhtälössä?

Osaako joku vastata?

perjantai, elokuu 01, 2008 12:23:00 PM

Juuso R sanoi...

Hyviä pohdintoja Westieltä ja Christer turisee aivan totta diabeetikkojemme kaltoinkohtelusta.

Westien esittämiin pohdintoja vastaa ja osittain selventää tässä paljon parjatussa läpyskässä julkaistu artikkeli. Se käy läpi fruktoosin aineenvaihduntaa ja mahdollista suhdetta metaboliseen oireyhtymään.

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/2/1/5>

Eipä tuota hedelmien sisältämää fruktoosia tarvitse täysin syyllistää, kuten veteraaniurheilijamme viittaa. Väestötasolla hedelmien suosiminen liittyy kasvien ohella useimmiten parempaan painonhallintaan, joka itsessään on melkoinen suoja T2D-riskiltä. Mehuja sen sijaan lienee ihan ok tarkastella kriittisesti.

Pienet määrät fruktoosia ovat varsin hyvin siedettyjä ja pienissä määrin nautittuna sillä on ollut neutraaleja ellei jopa positiivisia vaikutuksia.

<http://jcem.endojournals.org/cgi/content/full/85/12/4515>

perjantai, elokuu 01, 2008 1:03:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos westie ja Juuso R! Teidän kommenttinne antavat meille kaikille ravitsemuksesta ja terveydestä kiinnostuneille uutta inspiraatiota.

perjantai, elokuu 01, 2008 1:20:00 PM