

Christerin ravintouutisia numero 36, lokakuu 2008

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Mielenkiintoisimmat ravitsemusjutut ja –keskustelut saat lukea tässä uutiskirjeessä. Christerin ravintouutisia on julkaistu kolmen vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 36, lokakuu 2008.....	1
Johdanto	1
Liikunnan puute ei ehkä olekaan syynä lihavuusepidemiaan	3
Espanjalainen raju dieetti	8
Nuku hyvin - elä hyvin.....	11
Suuri syöpätutkimus keskeytetään liian suurien riskien takia	12
Laihdutusleikkauksissa kiristetään pantaa	12
Manuel Uribe jatkaa laihdutustaan	13
Diabetes kuntoon.....	13
Ei enää nälkää panostamalla ruoan henkisiin ulottuvuuksiin	18
Tohtori Tolosen kalaöljyt ja karnosiini eivät auttaneet lukivaikkeuksiin.....	22
Muuttuneet tapamme hankkia syötävää.....	23
Lihavat lihovat lihomistaan.....	26
Laihdutustarina vuodelta 1869.....	30
Syö kohtuullisia ruoka-annoksia!.....	33
Nauti omega-3-rasvahappoja riittävästi	33
Minkä dieetin valitsen?.....	34
Kiinan maitoskandaali laajenee	37

Johdanto

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



**FORUM
DATORUM**

**Hiihtäjäpoikani Jan-Eric
Sundqvist (20 vuotta).
”Kilpailukausi alkaa**

Saarijärven FIS-kisoissa.”



KESKO



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



**Suomen
Kilpirauhasliitto ry**

Sköldkörtelförbundet
i Finland rf

Suomen Kilpirauhasliitosta:

Christer Sundqvist:

**Kilpirauhaspotilaan Ravinto, 140 s.,
ISBN 952-91-9861-2**

Puh: 09-8684 6550

toimisto@kilpirauhasliitto.fi

Nettikirjasta "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" ilmestyi taas 29.9.2008 uusi päivitysversio. Se on jo todella monella käytössä. Joko sinulla on siihen salasana? Se on monen mielestä markkinoiden paras ravintokirja (urheilijoille ja muillekin!). Liikkuvan ihmisen täydellinen ravintotieto! Se maksaa 10 euroa ja lukuoikeus kestää koko vuoden 2008.

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

.....

Varustan nämä juttuni luotettavuusmerkinnöillä:

*** = Erittäin luotettava tutkimustieto

** = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

= Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

= Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

= Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Liikunnan puute ei ehkä olekaan syynä lihavuusepidemiaan



Tässä tulee nyt tiedejuttu, jonka ymmärtämisessä minulla on suuria vaikeuksia. Minun täytyy rehellisesti sanoa, että pidän liikkumattomuutta suurena ongelmana. Sain kuitenkin uutta ajateltavaa ihan äskettäin. Lihavuusepidemiamme osatekijänä ei olisikaan se, että liikumme liian vähän. Katsokaa mitä Maastrichtin ja Aberdeenin yliopiston tutkijat ovat saaneet selville!

Klassinen selitysmalli lihavuusepidemian synnyssä on ollut se, että syömme liikaa ruokaa/energiaa ja liikumme/kulutamme energiaa liian vähän. Vuodesta 1982 lähtien professorit John Speakman ja Klaas Westerterp tutkimusryhmineen ovat selvittäneet 750 yhdysvaltalaisen ja hollantilaisen koehenkilön liikuntamääriä menetelmällä, joka mittaa veden kulkua elimistössä. Siinä menetelmässä veden happi- ja vetyatomit leimataan radioaktiivisilla isotoopeilla. Tämä antaa tutkijoiden mielestä luotettavan kuvan siitä miten paljon ihmiset liikkuvat ja polttavat energiaa. Vuosien 1982 - 2008 aikana päivittäin kulutetun energian määrä ei ole merkittävästi vähentynyt. Tämä tarkoittaa tavallisella suomenkielellä asia ilmaisten sitä, että ihmisten liikunta on tänä päivänä aivan samalla tasolla kuin 1980-luvun alussa.

Tohtori Speakmanin mukaan ihmiset ovat aina olleet aika laiskoja iltaisin. Vaikka television katselu ja tietokoneruudun tuijottelu ovat aika uusia ilmiöitä, ne tuskin kuitenkaan merkittävästi ovat vaikuttaneet energiankulutukseen.

Lihavuusepidemian pysäyttämiseksi lienee parempi keskittyä ruoka-annosten kohtuullistamiseen niin, että syömme vähemmän energiaa.

Tutkimus on julkaistu tiedelehdessä International Journal of Obesity 32: 1256–1263, 2008

Lähde: Tiede -lehti 10:8, 2008

Kommentteja saa tulla!

Sami Uusitalo sanoi...

Tätä mieltä minä olen ollut jo pitkään. -80 luvun toimisto ja päiväkotit olivat aivan yhtä vähän "arkiliikuntaa" sisältäviä kuin nykyisin. Tosin uusia leikkipuistoja rakennetaan kokoajan lisää ja lapsille on paljon enemmän liikuntaleikkikouluja. Voi, punaiset maidot yms. ovat tosin kadonneet kuin tuhka tuuleen - > ja ihmiset lihoneet.

Pekka Puska. Sinä viollisine oppeinesi olet syyllinen Suomen kansan lihomiseen. Kidutat lapsia.

torstai, lokakuu 30, 2008 12:22:00 PM

Anonyymi sanoi...

Itse olen elävä esimerkki juuri tästä ja onhan tästä tehty aiemminkin tutkimuksia (muistaakseni viime vuonna julkistettiin ja oli mediassa). Liikunta itsessään ei laihduta, mutta tukee laihduttamista!

Nimim. Low carb

torstai, lokakuu 30, 2008 1:01:00 PM

Anonyymi sanoi...

En huomannut jutussa mainintaa "liikunnan puute". Siinähan tutkittiin liikunnan määrää ja se oli sama kuin ennenkin.

"Tämä tarkoittaa tavallisella suomenkielellä asia ilmaisten sitä, että ihmisten liikunta on tänä päivänä aivan samalla tasolla kuin 1980-luvun alussa."

Totta. Mutta syöty energia on ilmeisesti lisääntynyt, eli liikuntakin olisi pitänyt lisääntyä samassa suhteessa.

Tutkimus ei siis kumoa sitä väitettä, että jos kuluttaa energiaa yhtä paljon kuin sitä ruoasta saa, ei liho.

Tutkimus kumoaa väitteen, että nykyään liikutaan vähemmän kuin ennen. Itse en tuon tutkimuksen perusteella vielä käsitystäni siitä muuta. Onhan noita tutkimuksia joka lähtöön.

Tutkittiinko siinä satunnaisesti valitulla joka vuosi samanikäisen porukan liikkumista vai seurattiinko joka vuosi samoja ihmisiä?

Eli liikkumattomuus suhteessa saatuun energiaan on yhä se ongelma jota tutkimus ei kumonnut, ei sitä edes käsitelty?

Toni

torstai, lokakuu 30, 2008 2:14:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Toni:

"Tutkimus ei siis kumoa sitä väitettä, että jos kuluttaa energiaa yhtä paljon kuin sitä ruoasta saa, ei liho."

Tutkijat eivät varmastikaan ole väittäneet kumoavansa energian häviämättömyyden lakia.

Esim. minä väitän, että lihavuusepidemia - liikaa energiaa kulutukseen verrattuna - johtuu liian suuresta hiilihydraattien osuudesta ravinnosta, joka sekoittaa nälänhallinnan.

Tämän rikoksen syylliset yrittävät peitellä tekosiaan viittaamalla vähentyneeseen liikuntaan. Liikunta ei ole vähentynyt ja kansa lihonut. Syylliset tähän ovat "vähän rasvaa" uskonnon lääkärit ja muut terveysterveviranomaiset.

torstai, lokakuu 30, 2008 3:11:00 PM

Anonyymi sanoi...

Toni on oikeassa siinä, että syöty kalorimäärä on noussut sitten 70/80-luvun. Usalaisilla tehdyssä tutkimuksessa ainakin. 90% tästä lisäyksestä on tullut hiilihydraateista. Nautitun rasvan kokonaismäärä on itseasiassa pienentynyt miehillä kun taas naisilla se oli kasvanut. Molemmilla saman verran eli muistaakseni 50g. Tosin toisen tutkimuksen mukaan molemmilla rasvanmäärä on vähentynyt. Ja prosentuaalisesti se ainakin on vähentynyt "rasvavalistuksen" takia.

Rasvan piikkiin lihoamista ei siis ainakaan voi laittaa.

Tuon Tiedelehdessä olleen jutun mukaan ainakin ainoaksi vaihtoehdoksi lihavuusepidemian estämiseksi jää siis kaloreista nipistäminen koska liikunta ei auta.

Tosin tätäkään tutkimukset eivät puolla eli kalorivajedieetit eivät toimi vaan paino tulee aina takaisin. Siksi esim. Paikkarit ovat hyvä bisnes.

torstai, lokakuu 30, 2008 3:43:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

"Toni on oikeassa siinä, että syöty kalorimäärä on noussut sitten 70/80-luvun"

No tottakai se on noussut jos liikunta ei ole vähentynyt ja paino kuitenkin on noussut.

Kokonaiskalorimäärästä saa varsin helposti "nipistettyä" kun jättää pois huonosti kylläisyyttä ylläpitäviä, makarooneja, perunoita, jauhoisia, sokerisia, muroja, myslejä, leipää jne.

Popsii sitten kalaa, lihaa, voita, kananmunia, porkkanaa, sipulia, kaalia, tomaattia, omppua, lanttua, naurista, palsternakkaa jne. tilalle. Ja ylipaino korjautuu. Aivan varmasti.

väärät ravitsemussuositukset ovat syypää lihavuuden kasvuun. Mielestäni nuo rikolliset tulee saattaa syytteeseen teoistaan.

torstai, lokakuu 30, 2008 5:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalon kiivauden voi helposti ymmärtää. Hän on "virallisia" ohjeita noudattaen tullut ylipainoiseksi. Päässyt ylipainostaan eroon syömällä lähes päinvastoin kuin "virallisesti" suositellaan.

Se mikä saa Samin veren lopullisesti kuohahtamaan on se, että hänen lihomiselleen (ja monen muun ihmisen paisumiselle) haetaan selitystä liikkumattomasta elämäntyylistä. Lukekaa Sami Uusitalon haastattelu Kotilääkäri -lehestä 8/2008. Se pistää mietteliääksi!

torstai, lokakuu 30, 2008 5:34:00 PM

Anonyymi sanoi...

""Toni on oikeassa siinä, että syöty kalorimäärä on noussut sitten 70/80-luvun""

"

No tottakai se on noussut jos liikunta ei ole vähentynyt ja paino kuitenkin on noussut."

Ei kyseessä ole itsestäänselvyys, että noussut kalorimäärä on lihavuuden syy.

Esim. on monia alkuperäiskansoja joissa lihavuus ja sokeritauti on ilmennyt erittäin matalalla kalorimäärällä syömällä vain pääasiassa valkoista jauhoa ja sokeria verrattuna heidän entiseen ruokavalioonsa. Esim. Pima intiaanit.

Virallinen "totuus" ei myöskään selitä sitä miksi esim. Etelä-Amerikassa on sairaalloisen lihavia äitejä mutta heidän lapsensa kärsivät aliravitsemuksesta ja ovat sairaalloisen laihoja. Tuskin ne äidit lastensa ruokia syö.

Kysehän ei ole siitä miten paljon syö vaan mitä syö ja selvästi tiedät jo mistä ruoka-aineista tämä lihavuusbuumi johtuu koska esimerkkiruokasi ovat erinomaisia ja olen samaa mieltä, että noita syömällä laihtuu aivan varmasti.

Lihavuuden aiheuttaja on siis tietenkin jalostetut hiilihydraatit, sokerit ja alkoholi. Jos on uskominen Gary Taubesin kirjassa esiintyvien tutkijoiden tutkimusten tuloksia. Ja itse uskon, että he ovat oikeassa. Nyt vain odotellaan, että tätä hypoteesia testataan eikä vain hoeta, että kalori on kalori on kalori ja liikkasyönti ja liikkumattomuus ovat lihavuusepidemian aiheuttajat.

Christer voisit tehdä myös yhteenvedon Taubesin kirjan lihavuusosioista koska nyt silmiini osui blogistasi vain hänen esittely kirjan kolesteroliosuudesta. Tekemällä koko kirjaa koskevan kirjallisuusarvion voit myös koittaa ujuttaa tätä arviota esim. Hesarin kirja-arvio-osastolle sekä muiden lehtien palstoille. Taubesin kirja on ehdotonta lukumateriaalia kaikille lihavuudesta kiinnostuneille.

torstai, lokakuu 30, 2008 6:19:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi (nimi tai nimimerkki näkyviin seuraavalla kerralla, jookos?) on taas näitä "virallisesta" totuudesta hermostuneita maamme kansalaisia. Teitä on paljon ja te olette kiitettävän ahkeria kommentoimaan kirjoituksiani. Tarkoitus olisi käsitellä näitä aiheita jatkossakin (mm. Gary Taubesin kirjaa) tässä blogissa. Pidä peukkuja, että pitkiä junamatkoja piisaa!

Kiitos kommentista!

torstai, lokakuu 30, 2008 6:29:00 PM

Anonyymi sanoi...

Syytä onkin olla hermostunut koska nykyiset suositukset ovat niiden ongelmien takana mitä ne koittavat parantaa.

Onneksi on valveentuneita kansalaisia kuten Christer, joka pitää yllä vastarintaa virallista propagandaa vastaan. Tsemppiä.

- Diganoala Carbohidratos

torstai, lokakuu 30, 2008 6:37:00 PM

Anonyymi sanoi...

Lieneekö aika hämärtänyt muistikuvia, mutta mielestäni 80-luvulla syötiin ihan samaa ruokaa kuin nykyään, ainakin kodeissa. Oikeastaan ainoa eroava tekijä on pikaruokapaikkojen ilmestyminen kaduille joskus silloin. Voiko roskaruoka selittää tätä ilmiötä Suomessa?

- jt

torstai, lokakuu 30, 2008 6:43:00 PM

Butterfly sanoi...

Voisiko ruoan laadun heikkeneminen selittää tätä asiaa? Samaa ruokaa vielä kyllä syödään, mutta niistä puuttuu kaikki vitamiinit ja hivenaineet, joita kroppa myös tarvitsee. Teollisuudelle ja tehotuotannolle siis suuri kiitos!

Mietityttää myös kaikki se pitkälle prosessoitu einesmössö, jota nykypäivänä suuhun laitamme. Miksi esimerkiksi Saarioisten kinkkukiusaus sisältää ainakin yli 30 eri ainetta, kun todellisuudessa siihen ei kuulu kuin perunaa, kinkkua, kermaa ja vähän mausteita?

torstai, lokakuu 30, 2008 8:08:00 PM

Anonyymi sanoi...

Tuosta Butterflyn kommentista jotain. Antti Heikkilän kirjoissa on voimallisia saarnoja lihan tehotuotantoa ja kasvimyrrkkyjä vastaan. En ole nähnyt kenenkään muun selittävän, mistä syystä tehotuotanto on huono asia.

Saarioisen kinkkukiusauksesta. Aineksista vaikkapa kinkku sisältää muutakin kuin sianlihaa. Einesruoka-annokseen laitettavat ainekset ovat jo itsessään ties minkälaisia sekoituksia. Hyvä esimerkki on mm. jäätelöissä käytettävä suklaarae, joka koostuu vaikka mistä. Siten jäätelönkin ainesluettelo on pitkä.

Harmi etten tiedä biokemiasta ja kemiastakaan juuri mitään. Niin ollen kaikki ravintoasiat ovat minulle uskon asioita (ja vähän kokemuksenkin asioita).

t,
Voimies

torstai, lokakuu 30, 2008 9:57:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

"Lieneekö aika hämärtänyt muistikuvia, mutta mielestäni 80-luvulla syötiin ihan samaa ruokaa kuin nykyään, ainakin kodeissa."

Muistissa on todellakin parantamista. Voita kulutettiin 80-luvulla 11 kg per nuppi ja nyt alle 3 kg per nuppi. Punaisen maidon kulutus on niin ikään romahtanut. Elukat on jalostettu vähärasvaisiksi. Kaupat eivät olleet turvoksillaan 0% rasvaa jugurteja jne.

perjantai, lokakuu 31, 2008 12:04:00 PM

Butterfly sanoi...

Tehotuotanto mm. ei anna maan levätä ja liuottaa siitä hivenaineita.

Esimerkiksi E-vitamiinin keskimääräinen saanti oli 50 vuotta sitten 150mg päivässä, mutta nyt keskivertosuomalainen saa sitä vain 15mg päivässä.

Magnesiumin saanti taas on laskenut 1500mg:sta ---> 300mg:aan,
raudan 30mg:sta ---> 10mg:aan,
sinkin 20mg:sta ---> 10mg:aan,
mangaanin 15mg:sta ---> 5mg:aan,
kuparin 3,5mg:sta ---> 2mg:aan.

Tässä vain muutamia esimerkkejä.

Einesruoissa lähinnä tarkoitin niitä lisäaineita, joiden lista on kasvava. Mihin tarvitaan esim. aromivahventeita ja proteiininkorvikkeita? Mitä mönjää on rasvattomissa tuotteissa rasvan sijasta?

perjantai, lokakuu 31, 2008 3:24:00 PM

Anonyymi sanoi...

"Muistissa on todellakin parantamista. Voita kulutettiin 80-luvulla 11 kg per nuppi ja nyt alle 3 kg per nuppi."

No se pitää kyllä myöntää, että meillä syötiin runsaasti voita. Kaikki käristettiin pannulla voissa, ja sitä kyllä pidettiin jo silloin epäterveellisenä.

- jt

lauantai, marraskuu 01, 2008 7:12:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos lukuisista kommentteistanne! Olen aika shokissa edelleen tämän tutkimuksen johdosta. Aika pitkälle olen ollut sitä mieltä, että nykyinen liikkumattomuus on osa lihavuusepidemiaamme. Tässä käsittelemässäni tutkimuksessa olisi ihan toinen ääni kellossa. Täytyy miettiä tilannetta ja etsiä lisää faktatietoa asiassa.

lauantai, marraskuu 01, 2008 6:23:00 PM

Espanjalainen raju dieetti



Espanjassa on tutkittu aika rajun dieetin vaikutusta painonpudotukseen ja veren rasvaproteiiniin. Mitä sanotte sellaisesta ruokavaliosta, jossa hiilihydraatteja nautitaan niin vähän päivässä (enintään 30 g), että elimistö siirtyy ketogeenisen aineenvaihdunnan puolelle?

Jätä silloin pois peruna, pasta, riisi ja leipä. Nauti hiilihydraattisi pääosin vihannesten muodossa ja juo 1-2 lasia punaviiniä päivässä. Ota rasvat oliiviöljystä ja proteiinit kalasta. Mitä tästä seuraa?

Tällaiseen koeasetelmaan saatiin houkuteltua 40 tervettä lihavaa ihmistä (BMI keskimäärin 36,5). Muutama henkilö tippui pois kuka mistäkin syystä (ruokavalio tuntui liian orjuuttavalta, joku piti ruokavaliota liian kalliina, eräälle tapahtui liikenneonnettomuus jne.).

Kahdentoista viikon aikana koehenkilöt laihtuivat keskimäärin peräti 14 kiloa! Verenpaine laski, verensokeri laski ja veren kolesteroliarvot paranivat.

Lääkäri Andreas Eenfeldtin mukaan tämä voi olla terveellinen laihdutusdieetti sellaiselle, joka haluaa kokeilla Välimeren ruokavaliota ja turhaan pelkää niin kovasti eläinrasvojen käyttöä, mutta saattaisi suostua kasvirasvoja runsaasti käyttämään.

Kolme päivää sitten (26.10.2008) ilmestynyttä tutkimusta ei luonnollisesti ole käsitelty kovinkaan laajasti Suomessa (en ole itse asiassa kuullut inahdustakaan!). Pitäisin kuitenkin havaintoja niin mielenkiintoisina, että tästä taatusti viriää vilkas keskustelu. Olisiko jopa parempi kokeilla tätä dieettiä ennen laihdutusleikkausta? Tätäkin tutkimusta rajoittaa varsin pieni otos (40 henkilöä) ja lyhyt seuranta-aika (12 viikkoa), mutta toistettakoon tämä sama koeasetelma vaikkapa täällä Suomessa projektien luvatussa maankolkassa Pohjois-Karjalassa esimerkiksi rypsiöljyä käyttäen (ei kuitenkaan margariinin muodossa!) ja seurattakoon koehenkilöitä esimerkiksi kymmenen vuotta. Silloin olemme jo paljon viisaampia. Olkaa hyvä Kuopion yliopisto! Kiinnostaako tällainen projekti Kansanterveyslaitosta?

Lähde: Perez-Guisado J, Munoz-Serrano A, Alonso-Moraga A. Spanish Ketogenic Mediterranean diet: a healthy cardiovascular diet for weight loss. Nutr J 7 (1): 30, 2008 [julkaistu elektronisena ennen painoon menemistä]

Anonyymi sanoi...

"Kahdentoista viikon aikana koehenkilöt laihtuivat keskimäärin peräti 14 kiloa!"

Minä käyttäisin mieluummin sanamuotoa "pudottivat painoaan". Laihtumisella kun yleensä tarkoitetaan rasvanmassan vähenemistä. Kun päivittäisen hiilihydraattien saannin laskee noin alas, kutistuvat elimistön glykogeenivarastot (lihasten ja maksan hiilihydraattivarastot)vähiin. Glykogeeni puolestaan sitoo paljon nestettä. Ts. aika suuri osa tuosta painonpudotuksesta on seurausta nesteen poistumisesta. Kun ruokavalioon jälleen lisätään hiilihydraatteja, nousee myös paino nesteen sitoutumisen myötä.

keskiviikko, lokakuu 29, 2008 4:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi (muistakaa käyttää edes nimimerkkiä jos ette jostain syystä halua esiintyä täällä omalla nimellä) epäilee laihdutusvaikutuksen perustuvan kudostenesteiden menetykseen (hiilihydraatit sitovat paljon vettä). Tämä on tietenkin yksi mahdollinen selitysmalli. Jos lue alkuperäistutkimuksen huomaa, että tutkijat pohtivat tätä hieman eri näkökulmasta. Nesteen menetykselle ei uhrata ajatustakaan. Sen sijaan

puhutaan rasvavarastojen vähentymisestä. On todella harmi, että tutkijoilla ei ollut kontrolliryhmää laisinkaan. Kaikki söivät samaa ruokavaliota. Myöskään mitään yritystä ei tehty selvittää mittauksin mitä kehon rasvavarastoille tapahtui kokeen aikana. Meillä on ainoastaan keskusteluosassa tämä maininta:

"...fat was removed from many different fat specific deposit areas, including the abdomen, thighs, hips, buttocks, waist, neck and upper arms." (...rasva väheni useista eri paikoista elimistössä, missä yleensä rasva varastoituu. Näitä alueita olivat vatsa, reidet, lantio, pakarat, vyötärö, kaula ja yläraajat.)

keskiviikko, lokakuu 29, 2008 6:40:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Väittääkö tämä anonyymi tosissaan, että nämä testatut menettivät 12 viikossa itsestään lähes puolitoista ämpärillistä vettä ?!

Tyypillistä "vähän rasvaa" uskovaisten vähättelyä.

Olen rajoittanut hiilareita puolitoista vuotta ja ei ole merkkiäkään siitä, että paino tulisi takaisin. Tosin kesällä tuli pari kiloa - lisääntyneen hiilarin ja alkoholin käytön myötä. Huipusta on kuitenkin nytkin tultu alas parikymmentä kiloa, eikä hiilareita rajoittaessa paino tule takaisin, ei sitten millään.

torstai, lokakuu 30, 2008 8:15:00 AM

Anonyymi sanoi...

Näin en Sami Uusitalo todellakaan väittänyt. Ilmoitin vaan, että hiilihydraattien rajoittaminen noin pieneen määrään vähentää voimakkaasti elimistön glykokeenivarastoja ja glykokeeni puolestaan sitoo paljon vettä. Tähän mekanismihin monet ns. huijausdieetitkin perustuvat: "Laihdutin kaalikeittodieetin avulla 10 kg jo kahdessa viikossa!!!".

Uskoisin, että tuosta tutkimuksen 14 kg:n painonpudotuksesta n. 3-5 kg selittyy nesteiden poistumisella (riippuen tietenkin koehenkilöiden koosta ja lihasmassan määrästä). Eli todellinen laihtuminen on lähempänä 10 kiloa. Hyvä saavutus sinällään, mutta suuren väestöön laihdutusmenetelmäksi näin radikaalista ruokavaliosta tuskin on. Hiilihydraattien maltillisempi rajoittaminen kuitenkin toimii, ainakin vähän liikkuville henkilöille.

Rasvamassan vähentyminen on aika hankala luotettavasti mitata. Rasvaprosentin mittaamiseen on toki olemassa monia eri laitteita, mutta todellisuudessa kaikki nämä laitteet ainoastaan arvioivat rasvakudoksen määrää. Ihopoimiumittaus, vedenalaispunnitus, infrapuna, kaksoismerkitty vesi, bioimpedanssi ja DXA antavat kaikki ainoastaan arvioita, jotka saattavat olla hyvinkin kaukana todellisista arvoista/muutoksista.

T. Ensimmäinen anonyymi

torstai, lokakuu 30, 2008 9:29:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Kehosta voi poistua varsin hyvin nesteitä myös "vähän rasvaa" linjalla laihduttaessa. Toisaalta on lukuisia tutkimuksia joiden mukaan lihasmassa jopa lisääntyisi kun siirrytään vhh:lle. Vähän rasvaa linjalla tilanne on päinvastainen.

Hiilareita ei varmastikaan monessakaan tapauksessa tarvitse viedä 30 g:n asti päivässä. Nykysuositusten mukaan iso kaveri syö 1800 kcal päivässä hiilareina eli n. 450 g hiilihydraattia. Näin minäkin aikoinaan söin ja paisuin kuin pullataikina.

Kansanmurhauslaitoksen rikolliset suositukset ovat osaltani historiaa. Onneksi.

Mulla romahti paino kymmenen kiloa muutamassa kuukaudessa. Söin 30 - 200 g hiilareita päivässä. Rajoitin riisiä, perunaa, pastaa ja leipää. Yhtään ei ollut nälkä ja vointi parani kaikin puolin.

torstai, lokakuu 30, 2008 10:14:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Voin vahvistaa Sami Uusitalon tarinan. Juuri näin Samille kävi. Hän laihtui jättäessään hiilihydraatit vähemmälle. Aivan kuin moni muu asiakkaani. Erityisen paljon tässä on itse ollut helisemässä omien ajatuskuvioittensa kanssa. Miten on mahdollista, että enemmän rasvaa syömällä voivat veren kolesteroliarvot parantua, paino tarvittaessa mennä alas ja ihmisen kokonaisterveys parantua? Näitä tapauksia on ollut minunkin pienessä asiakaskunnassani yllättävän paljon. Ei voi olla kyse sattumasta tai pelkästä nesteen menetyksestä. Manuel Uribe noudattaa hiilihydraattitietoista ruokavaliota nimeltään Zone-dieetti ja häneltä on todistetusti lähtenyt lähes 400 kiloa läskiä muutamassa vuodessa - sängyssä maaten! Huomio! Manuel Uribe ei ole asiakkaani. Mainitsin hänet vain esimerkkinä ennätysellisen tehokkaana laihduttajana.

Vielä viisi vuotta sitten uskalsin pitää tällaista tapaa syödä kaistapäisenä. Niin kuin suurin osa muista tutkijoista ja lääkärikunnasta sanoo tänä päivänä: "rasva tukkii suonet" tai "eläinrasvat ovat vaarallisia". Omista riippumattomista havainnoista, lukemisesta ja pohdinnasta saattoi olla hyötyä kun muodostin tästä hiilihydraattitietoisesta hys hys -ilmiöstä oman käsitykseni. Se on tiennyt kovaa puurtamista, sillä biokemian luennoilta muistan toki miten monimutkaista rasvojen aineenvaihdunta on.

Jokainen voi turvallisesti kokeilla hys hys -ruokavalion vaikutusta itseensä. Jos parin kuukauden kokeilun jälkeen olo ei parantunut ja/tai paino alentunut, sitten ruokavalio ei sinulle sopinut tai olet mahdollisesti noudattanut sitä ruokavaliota väärin. Joku perus-Atkins voi olla aika orjuuttava ja varsin yksipuolinenkin, mutta esimerkiksi Samin noudattava oma versio ruokavaliosta suo hänelle hyvin paljon liikkumavaaraa ja kulinaarisia nautintoja. Kun tarkistin Samin ruokavalion makro- ja mikroravintoainetasot, totesin hänen syövän erittäin terveellisesti.

On vahinko, että tämä espanjalainen raju dieetti on toteutettu niin perin epätieteellisesti. Esimerkiksi mitään vertailuryhmää ei ole ja mitään rasvaprosenttien mittauksia ei ole tehty. Mahdollisesti tämä on osa suurempaa koesarjaa, josta vielä kuulemme lisää.

torstai, lokakuu 30, 2008 10:53:00 AM

Anonyymi sanoi...

Kieltämättä tutkimuksessa olisi ollut parantamisen varaa. Välttämättä verrokkiryhmää ei olisi tarvittu mutta rasvaprosentit olisi pitänyt mittauttaa sekä enemmän taulukoita olisi saanut olla tutkimuksessa. Päivittäiset kalorimäärät myös kiinnostaisivat sekä viinin vaikutus ketoosiin. Metaboliamuutokset myös kiinnostaisivat sekä insuliiniherkkyyssarvot yms...

Atkinsin yksipuolisuuteen sanoisin, että se on yksipuolinen vain jos siitä sellaisen tekee. Ei peruna, riisi, pasta ja leipä tee ruuasta monipuolista.

Samin kanssa olen samaa mieltä, että vhh:lla ei tule paino takaisin, ei sitten millään vaikka urheiluonnettomuuden takia olen ollut 8kk/10kk tänä vuonna vain koneen ääressä tai soffalla. Kunto tietenkin laskee mutta lihasmassa näyttää pysyvän samana.

Itse otsikosta sanoisin sen verran, että minun mielestäni kyseessä ei ole mitenkään "raju" dieetti koska itsekin vähän samantyylistä syön joka päivä, hymysuin :)

Viiniä ei mene noin paljon kuin tutkimuksessa, kuin ehkä lauantaisin.

Termi "kansanmurhalaitoksen rikollisuusitukset" on hyvä, nauroin.

-DC

perjantai, lokakuu 31, 2008 11:52:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos lisätiedoista DC. Samin käyttämät ilmaisut ovat aivan loistavia. Hänen kanssaan on ollut kiva olla lähes päivittäin yhteyksissä. Aina löytyy jotain uutta mietittävää.

perjantai, lokakuu 31, 2008 12:04:00 PM

Nuku hyvin - elä hyvin



Työterveyslaitoksen tutkija Mikael Sallinen pitää riittävää lepoa tärkeänä sekä toimintakyvyn että terveyden kannalta. Virkeä ja hyvin nukkunut ihminen on tehokas ja tarkkaavainen työntekijä. Hyvät yöunet eivät ole kuitenkaan itsestäänselvyys, vaan esimerkiksi yksityiselämän tai työasioiden ongelmista kumpuava stressi saattaa heikentää unen laatua.

Työikäisten ihmisten huonon unen ja unihäiriöiden syynä ovat usein työstressi tai epäsäännölliset elämäntavat. Unen laatu ja määrä voivat heiketä myös perhe-elämän ongelmien vuoksi. Esimerkiksi parisuhdeongelmien, avioeron tai sairauksien aiheuttama stressi heikentää unta. Tyypillisin nukkumista haittaava tekijä on lapsi, joka valvottaa vanhempiaan. Siinä elämänvaiheessa vanhemmat kärsivät univajeesta jatkuvasti, sekä työpäivinä että viikonloppuisin. Tämä on varmasti naisille kovempi rasitus kuin miehille, sillä naiset valvovat lasten kanssa enemmän.

Unen tarve on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat muun muassa perinnölliset syyt. Noin 90 prosenttia työikäisistä tarvitsee vuorokauden aikana 7-9 tuntia unta, kun taas loput 10 prosenttia joko pärjäävät vähemmällä unella tai tarvitsevat enemmän aikaa nukkumiseen. Unen laatu heikkenee jonkin verran ikääntymisen myötä, mutta sillä ei ole kovinkaan isoja vaikutuksia vireyteen ja toimintakykyyn. Tyypillisimmin muutokset liittyvät siihen, että ihmiselle tulee iän myötä joku sairaus tai häiriö, joka alkaa haitata unta.

Mikael Sallinen toivoo työnantajilta joustavuutta työntekijöiden elämäntilanteiden ja niistä johtuvien unihäiriöiden huomioimisessa. Työnantaja on ratkaisevassa roolissa myös siinä tapauksessa, jos uniongelmat johtuvat työstä ja sen aiheuttamasta stressistä. Jos unihäiriöt johtuvat työstä, työlle on tehtävä jotain. Unettomuusoireiden riskit ovat vähäiset, kun työn vaatimukset ja työntekijän omat voimavarat ovat sopusoinnussa, työntekijällä on mahdollisuus vaikuttaa työhönsä, ja työpaikalla on hyvä tukiverkosto. Myös hyvin järjestetty vuorotyömalli auttaa unettomuusoireiden vähentämisessä.

Työntekijä on itse vastuussa siitä, että hän käyttää riittävästi aikaa nukkumiseen. Työterveyslaitoksen tutkija Mikael Sallinen mukaan työnantajan on kuitenkin varmistettava etenkin vuorotyössä, että työajat mahdollistavat riittävän pitkät unijaksot. Turvallisuuskriittisillä aloilla, joilla vireys ja toimintakyky ovat oleellisia työnteossa, unihäiriöiden kontrollointi työterveyshuollossa on tärkeää.

Liian lyhyet yöunet ja erilaiset unihäiriöt vaikuttavat työntekijän jaksamiseen töissä. Väsymys saattaa heikentää keskittymiskykyä sekä aiheuttaa muistivaikeuksia ja ongelmia hahmottaa isoja asiakokonaisuuksia. Unen puute on työturvallisuusriski, sillä väsymyksen myötä toimintakyky heikkenee. Univaje vaikuttaa muun muassa ihmisen tarkkaavaisuuteen, muistiin ja oman toiminnan ohjaamiseen monimutkaisissa tilanteissa. Sitä kautta sattuu enemmän virheitä, jotka altistavat työtapaaturmille. Vuorotyö sekä unen häiriintyminen ovat merkittäviä riskitekijöitä kuolemaan johtavissa työtapaaturmissa.

Univaje on myös terveysriski, sillä väsymys vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan, immuunivasteeseen, hormonitoimintaan ja autonomiseen hermostoon. Sitä kautta väsymys vaikuttaa epäedullisesti sydän- ja verisuonisairauksien ja aikuistyyppin diabeteksen riskitekijöihin.

Tiesitkö, että suomalaisten yöuni on lyhentynyt 70-luvulta 20 minuutilla?

Lähde: Deskin uutistiedote terveystoimittajille, 28.10.2008

Suuri syöpätutkimus keskeytetään liian suurien riskien takia

Aika vakava takaisku on tapahtunut vitamiinihoitoja tutkittaessa. Kyseessä on suuri SELECT -koesarja, jolla Yhdysvaltojen kansallinen Syöpäinstituutti (NCI) pyrki osoittamaan onko eturauhassyöpään sairastuneilla hyötyä ravintolisinä annetusta E-vitamiinista ja seleenistä.

Koe joudutaan keskeyttämään sen takia, että ravintolisät eivät estä syöpäkasvaimen ilmaantumista ja potilaat joutuvat kestävämmän vakavan tilanteen eteen. Tutkijoilla oli vakaa usko siihen, että juuri näistä mainituista ravintolisistä on hyötyä, mutta tämän suhteen vedettiin vesiperä.

Tutkimukseen osallistui yli 35 000 yli 50-vuotiasta miestä. Kyseessä oli koejärjestelyiltään moitteeton tutkimus (kaksoissokkotutkimus, lumelääkkeet yms.). Potilaita tullaan vielä seuraamaan kolmisen vuotta, mutta pelkästään E-vitamiinia ja seleeniä ei enää anneta potilaille.

Tämä harmillinen koetulos ei saa estää meitä hoitamasta perusterveyttämme syömällä mm. E-vitamiinia ja seleeniä sisältäviä ravintoaineita. Ongelmaksi saattoi osoittautua synteettisten vitamiinien ja hivenaineiden anto pillerin muodossa. Terveys löytynee luonnon omista tuotteista ja pakkauksista.

Kommentteja saa tulla!

Lähde: News Medical Net, 28.10.2008

Laihdutusleikkauksissa kiristetään pantaa

Lihavuus altistaa monille sairauksille: diabetes, verenpainetauti, syöpä, sydäntaudit, nivelvaivat jne. Lihaville ihmisille on tarjolla ruokavalioon liittyvää ohjeistusta, liikuntaan kannustavaa elämäntapaa on tarjolla ja mietitään ehkä myös laihdutusleikkausta.

Washington Post -lehdessä on 28.10.2008 laadukas kirjoitus samoille henkilöille suoritetuista useista laihdutusleikkauksista. Amerikkalaisena ilmiönä tunnemme nämä superlihavat ihmiset, jotka painavat useita satoja kiloja. Heille saatetaan tehdä laihdutusleikkaus ja aluksi kaikki tuntuu menevän hyvin. He laihtuvat. Sitten kuitenkin vuosien saatossa kilot tulevat takaisin ja uutena ilmiönä sairaaloissa on tämä toiseen kertaan laihdutusleikkauksen läpikäyneitä ihmisiä. Tutkijoille on epäselvää miksi ensimmäinen laihdutusleikkaus epäonnistuu.

Laihdutusleikkaus ei ole riskitön toimenpide. On aika hurjaa kun jalkapallon kokoiseksi suurentunut mahalaukku pakotetaan pannalla kananmunan kokoiseksi. Nykyään panta voidaan tehdä *uudelleen kiristettäväksi*, jolloin uudelleen suurentunut mahalaukku voidaan taas pienentää. Leikatut potilaat kertovat kovan nälän tulevan leikkauksen jälkeen takaisin ja nyt kirurgien mielestä

potilaan on mahdollista käydä kiristytymässä pantaa aina kun nälkä tulee sietämättömäksi. Itse pidän tätä aika hurjana toimenpiteenä, mutta saatan toki hyväksyä tämän jos tämä on ainoa tapa laihtua. Manuel Uriben tapauksesta tiedämme, että ruokavaliomuutoksen avulla voi toki myös laihtua.

Suomessa suoritetaan jonkin verran laihdutusleikkauksia. Käytössä on mm. mahalaukun ohitusleikkaus, mahalaukun osittainen poisto, ja tämä pantaleikkaus.

Lähde: If at first you don't succeed... Washington Post, 28.10.2008

[Manuel Uribe jatkaa laihdutustaan](#)

Kirjoitin aiemmin Zone -dieetin avulla laihduttaneesta meksikolaisesta Manuel Uribesta. Miten Uriben projekti etenee?

Laihdutus on edennyt suotuisasti. Guinnessin ennätysten kirjaan on lähetetty heinäkuussa 2008 varmistettu tieto, että hän on maapallolla eniten laihduttanut ihminen. Hän on laihduttanut vajaan kolmen vuoden aikana 338 kiloa ja laihtuminen jatkuu. Aikanaan saamme tämän kirjan uusista painoksista lukea mestarilaihduuttaja Uribesta. Lisäksi hän on lehtitietojen mukaan mennyt naimisiin 26.10.2008 pitkäaikaisen tyttöystävänsä kanssa. Toivottavasti vaimo ei tee liian maistuvaa ruokaa!

Missään nimessä en houkuttele ketään seuraavanlaisen painonkehityksen pariin:

Syntymäpaino: 2.7 kg
19-vuotiaana: 121.5 kg
23-vuotiaana: 127 kg
25-vuotiaana: 184 kg
30-vuotiaana: 248 kg
31-vuotiaana: 160 kg (rasvaa leikattiin pois noin 89 kg!)
34-vuotiaana: 502 kg (melkoinen katastrofi kun kolmessa vuodessa paino nousee yli 340 kg!)
35-vuotiaana: 552 kg (rasvaa leikattiin pois 72 kg!)
41-vuotiaana: **597 kg** (alkaa tiukka ruokavalio-ohjelma ja paino laskee lukemiin 552 kg)
42-vuotiaana: 381 kg
43-vuotiaana: **259 kg**
Tavoitepaino: 120 kg

Lähteet: Wikipedia ja muutama ulkomainen lehtiartikkeli

[Diabetes kuntoon](#)

**

Kipin kapin lehtikioskille! Nyt on runsaasti tietoa diabeteksestä ja monesta muusta asiasta.

Olen Kunto & Terveys -lehden uusi terveystoimittaja. Tuossa lokakuun numerossa on todellakin paljon tietoa kansallistaudistamme diabeteksestä. Lisäksi minun näppäimistöltäni on karannut juttua

D-vitamiinista, maukkaasta lihottajasta (E621) ja kysyn vielä onko fruktoosi terveellistä. Yritetään jatkossakin tarjota monipuolista luettavaa. Joulukuun numeroon tulee mm. laaja syömishäiriöjuttu. Käy kurkkaamassa mitä löytyy lehden nettisivuilla! Ja muistakaa kysyä asiantuntijoilta apua ravitsemukseen ja kuntoiluun liittyvissä ongelmissanne.

Kompromissi!



Edustan itse sellaista kompromissiin taipuvaista linjausta, että esitellyissä kolmessa eri tavassa hoitaa diabetesta, on ajateltu potilaan parasta. Näkisin kernaasti, että eri hoitotapojen valinnan suorittaisi potilas itse. Siten toteutuisi diabeteksen hoidon yksi kulmakivi: yksilöllinen hoito. On mahdollista hoitaa menestyksellisesti diabetesta Diabetesliiton ohjeilla, mutta yhtä hyviä tuloksia saavutetaan täydennetyillä ja vaihtoehtoisilla menetelmillä. Erityisesti hiilihydraatteja rajoittavien ruokavalioiden suhteen ja ravintolisien käytön suhteen kaipaisin Diabetesliiton puolelta myönteisempää suhtautumista. Rohkaisevaa tutkimustietoa saadaan harva se viikko hiilihydraatteja rajoittavasta ruokavaliosta. Vähän liikkuvan ihmisen on ilmeisen sopivaa syödä vähemmän hiilihydraattia kuin mitä Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee.

Edistämme parhaiten suomalaisten terveyttä suomalla maamme diabeetikoille vaihtoehtoista ja yksilöllistä hoitoa sen

”virallisen” rinnalla. Tämä on toivoakseni myös koulutettujen ravitsemusterapeuttiemme eduksi laskettava. Näin he saavat omalla ideointipanoksellaan toteuttaa monipuolista diabeteksen hoitoa yhdessä muun terveydenhoitohenkilöstön kanssa, joka parhaiten ottaa huomioon diabetespotilaan yksilölliset tarpeet.

Anonyymi sanoi...

Olet tosi ahkera kirjoittaja. Huomenna käydään lehti hakemassa.

Reijo

torstai, lokakuu 16, 2008 8:40:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Keskeisintä olisi puuttua aikuisiän diabeteksen ja lihavuuden räjähtävän kasvun ehkäisemiseen. Se olisi helppoa. Punaista maitoa ja voita pöytään.

Kuinka kauan KTL:n annetaan kiduttaa kansaa ?

perjantai, lokakuu 17, 2008 7:41:00 AM

Anonyymi sanoi...

Hienoa! Onnittelut uuden pestin johdosta!! Nyt sanomasi tavoittaa varmasti ihan uusia ihmisiä ja ihmisryhmiä - niitä, jotka ei liiku lainkaan netissä, tai eivät vain ole osuneet sivuillesi. Siitäkin iloitsemme!

Varmasti lehden sivuilla on oltava maltillisempi kuin täällä blogissa, mutta hienovaraisesti ja määrätietoisesti on kuitenkin mahdollista saada muutosta aikaan. Uskomme ja luotamme, että kirjoitat esiin "vivahteita" virallisesta linjasta ja asiointi kohentuu...

Tuula

perjantai, lokakuu 17, 2008 7:54:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, lehti kolahti postiluukusta. Ihan hieno numero siitä tuli. Kansi on jopa rohkea! Täytyy myöntää, että siinä oli toimituksella aika kova homma, sillä mutkia oli matkassa vähän yllättäviltäkin tahoilta. Ehkä te voisitte lehden lukea ja kommentoida ainakin sitä laajaa diabetesjuttua? Kestän kovaakin kritiikkiä mikäli näette sen aiheelliseksi. Vinkkiä voisitte tarjota sinne paikalliseen diabetesyhdistykseen, että nyt olisi tarjolla tosi kiinnostava luento diabeteksestä.

Kiitos Sami Uusitalo ja Tuula kannustuksesta ja lisähaasteista!

perjantai, lokakuu 17, 2008 1:02:00 PM

Matti Narkia sanoi...

Täällä korostettiin aikuisiän eli tyypin 2 diabeteksen ehkäisemisen tärkeyttä. Totta on, että tyypin 2 diabetes on paljon yleisempi kuin tyypin 1 diabetes ja sen yleistyminen tuntuu vain kiihtyvän. Silti ei pidä unohtaa myöskään tyypin 1 diabetesta. Suomessa on henkilöä kohti enemmän tyypin 1 diabetesta kuin missään muussa maassa, 36.5 tapausta vuodessa / 100000 henkilöä (lähde: Incidence of Childhood Type 1 Diabetes Worldwide; vaatii ilmaisen rekisteröitymisen medscape.com:issa). Tyypin 1 diabetesta esiintyy nykyisin Suomessa noin 10 kertaa enemmän kuin niissä Euroopan maissa, joissa se on harvinaisinta. Lisäksi tyypin 1 diabeteksen esiintyvyys Suomessa on nyt nelinkertainen 1950-luvun alkuun verrattuna. V. 2003 tehdyssä haastattelussa High Rates of Type 1 Diabetes in Finland etsitään syitä tähän. Eräs mahdollinen osasy, jota tässä haastattelussa ei jostakin syystä mainita, on mielestäni se, että vauvaikäisten D-vitamiinisuosituksia on Suomessa 1960-luvun alusta lähtien useaan otteeseen alennettu. Vauvaikäisille Suomessa suositeltu päivittäinen D-vitamiiniansos on 1960-luvun alussa 4000-5000 IU (100-125 µg), 1964 suositusta alennettiin 2000 IU:hun (50 µg) ja 1975 1000 IU:hun (25 µg). V. 1992 suositusta edelleen alennettiin 400 IU:hun (10 µg).

Arvostetussa lääketieteellisessä julkaisussa Lancet:issa v. 2001 julkaistussa suomalaisessa tutkimuksessa

Hypponen E, Laara E, Reunanen A, Jarvelin MR, Virtanen SM. Intake of vitamin D and risk of type 1 diabetes: a birth-cohort study. Lancet. 2001 Nov 3;358(9292):1500-3. (vaatii ilmaisen rekisteröitymisen)

seurattiin sellaisia odottavia äitejä Oulusta ja Lapista, joiden oli määrä synnyttää v. 1966, sekä heidän tuona vuonna syntyneitä lapsiaan. Tutkimuksessa havaittiin, että niillä lapsilla jotka saivat säännöllisesti silloin suositellun 2000 IU (50 µg) D-vitamiinia päivässä, oli 78% pienempi riski sairastua myöhemmin tyypin 1 diabetekseen kuin niillä lapsilla, jotka säännöllisesti saivat pienemmän kuin suositellun määrän D-vitamiinia. Lisäksi säännöllisesti D-vitamiinia saaneiden lasten tyypin 1 diabetes-riski oli 88% pienempi kuin niillä lapsilla, jotka eivät saaneet D-vitamiinilisäravinteita lainkaan. Epäsäännöllisestikin D-vitamiinia saaneilla riski oli 84% pienempi kuin niillä, jotka eivät saaneet D-vitamiinia lainkaan.

Joidenkin tutkimusten mukaan alhaisella D-vitamiinitasolla saattaa olla yhteyttä myös kohonneeseen tyypin 2 diabeteksen riskiin. Alla tähän liittyviä tutkimus- ja uutislinkkejä:

Mattila C, Knekt P, Männistö S, Rissanen H, Laaksonen MA, Montonen J, Reunanen A. Serum 25-hydroxyvitamin D concentration and subsequent risk of type 2 diabetes. Diabetes Care. 2007 Oct;30(10):2569-70.

Vitamin D may curb type 2 diabetes risk | Health | Reuters

Pittas AG, Dawson-Hughes B, Li T, Van Dam RM, Willett WC, Manson JE, Hu FB: Vitamin D and calcium intake in relation to type 2 diabetes in women. Diabetes Care 29:650–656, 2006

Zittermann A. Vitamin D in preventive medicine: are we ignoring the evidence? Br J Nutr. 2003 May;89(5):552-72. Review.

sunnuntai, lokakuu 19, 2008 3:21:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Matti Narkian esille ottamaa D-vitamiiniasiaa pohditaan itse artikkelissa tuossa Kunto & Terveys -lehdessä. Vahvimmin tähän D-vitamiinin osallisuuteen tyypin 1 diabeteksessa uskovat lääkärit Tolonen ja Heikkilä.

Kiitos kommentista!

sunnuntai, lokakuu 19, 2008 4:02:00 PM

Matti Narkia sanoi...

Duodecimin artikkelissa Miksi tyypin 1 diabeteksen ilmaantuvuus on kasvanut Suomessa toisen maailmansodan jälkeen? Duodecim 2004;120(9):1147-55. Heikki Hyöty ja Suvi M. Virtanen pohditaan syitä tyypin 1 diabeteksen ilmaantuvuuden yleistymiseen Suomessa. Myös D-vitamiini ja mainitsemani Lancetissa v. 2001 julkaistu suomalainen tutkimus tuodaan esiin. Kirjallisuusluettelo on aika laaja.

sunnuntai, lokakuu 19, 2008 6:26:00 PM

Anonyymi sanoi...

Olit kirjoittanut oikein hyvän jutun diabeteksestä!

Sakke

tiistai, lokakuu 21, 2008 10:28:00 PM

Anonyymi sanoi...

Nostit huimasti tuon Kunto ja Terveys lehden tasoa. Onneksi olkoon kun pääsit siihen kirjoittamaan. Miten diabetesliitto on reagoinut kirjoitukseesi?

Reijo

keskiviikko, lokakuu 22, 2008 12:46:00 PM

Anonyymi sanoi...

Kalevan yleisöosastolla Leipätiedoituksen kaksi naista lyttäsi erästä karppaajaa. Kuulemma tutkimusten joukosta löytyy kaikenlaista potaskaa ja KTL:n porukka on ainoa joka osaa seuloa oikeat esiin. Niiltä leipäporukkakin mallinsa ottaa.

Kuitua ei saa muualta kuin leivästä. Kuka nyt salmiakkia tai yli sataa teelusikallista oreganoa viitsii kuidun saamiseksi lappaa, kun sen saa leivästä nämä naiset kauhistelevat. Vähän liikkuville--> 6 leipää naisille ja 9 leipää miehille/päivä on kuulemma se sopiva määrä.

Karppaamisen terveellisyydestä ei ole näyttöä. Ruoka joka laihduttaa ei ole terveellistä ja siitä puuttuu vitamiinit ym. Kuitupitoisella leivällä elää terveellisesti toisin on kaalisoppa ja vissy-dieetit, jos niitä jatketaan lopun elämää.

Älyn jättiläisiä nämä naiset.

mm

torstai, lokakuu 23, 2008 10:13:00 AM

biponainen sanoi...

Aika hyvin sanottu:

"Edistämme parhaiten suomalaisten terveyttä suomalla maamme diabeetikoille vaihtoehtoista ja yksilöllistä hoitoa sen "virallisen" rinnalla. Tämä on toivoakseni myös koulutettujen ravitsemusterapeuttiemme eduksi laskettava. Näin he saavat omalla ideointipanoksellaan toteuttaa monipuolista diabeteksen hoitoa

yhdessä muun terveydenhoitohenkilöstön kanssa, joka parhaiten ottaa huomioon diabetespotilaan yksilölliset tarpeet."

torstai, lokakuu 23, 2008 3:52:00 PM

Anonyymi sanoi...

Nyt olen lukenut diabetesjuttusi ja muut K&T -lehden jutut. Olen lehden satunnainen lukija. Olet diabetesjutussa sellainen siltojen rakentaja. Virallisen ja vaihtoehtoisen sekä täydentävän hoidon välille yrität hakea sellaista toimivaa kompromissia. Osut oikeaan mielestäni siinä, että näin toteutuu yksilöllinen hoito. Mitä mieltä tästä ratkaisusta ollaan ihan aidosti eri tahoilla? Ja käydäänkö kaikissa kolmessa leirissä tästä nyt keskustelu? Pidetäänkö mustasukkaisesti kiinni Liiton, Tolosen tai Heikkilän malleista, eikä anneta potilaan itse valita?

Sillä tavalla ihailen nöyryyttäsi, että et ryhtynyt omia ajatuksia tuomaan kovinkaan näkyvästi esiin. Jos jutun olisi kirjoittanut esim. Tolonen olisi juttu väritynyt vain yhteen suuntaan, eli tolosen suuntaan.

Itse olen vielä välttynyt diabeteksen puhkeamiselta (liikaa kiloja toki on!), mutta lähipiirissä hoidetaan sairautta "virallisesti". Näytän lehden heille ja katsotaan mitä tuumaavat vaihtoehdoista ja täydentävistä hoidoista. Jotenkin Heikkilän metodi vaikuttaa liian ehdottomalta ja hänen haastattelustaan paistaa sellainen outo katkeruus. Tolosen malli on kiehtova. Jos edes noudattaisi kaikkia diabetesliiton ohjeita niin kai siinäkin olisi todennäköisesti terveellinen ratkaisu. Yleensä kai diabeetikot ovat aika huonoja noudattamaan virallisiakaan ohjeita.

Suoriuduit haastavasta aiheesta hyvin! Aika paljon olit saanut tilaa aiheellesi. Tämä osoittaa että aihettasi pidettiin tärkeänä. Täytyy lukea seuraavakin numero jossa on syömishäiriöistä. Onko sinun kirjoittama sekin? Onnea ja menestystä tehtäviisi tuossa lehdessä. Tämä K&T lehden numero oli ehdottomasti paras koskaan julkaistu vaikka en olekaan ihan kaikkia numeroita lukenut.

Sinikka

perjantai, lokakuu 24, 2008 2:27:00 PM

Anonyymi sanoi...

Vähän samoja ajatuksia kuin Sinikalla noitten Heikkilän puheenvuorojen johdosta. Ihmettelen miksi tohtori Sundqvist ei puuttunut Heikkilän diabeteskirjan ongelmakohtiin? Onhan siinä kirjassa aika paljon täyttä puppua faktatiedon seassa. Loppuiko palstatila kesken vai puuttuiko uskallusta? Ilmiselvästi Sundqvist on epäkohdista tietoinen, sillä hän on Suomi24 -palstoilla näistä epäkohdista kertonut maltillisella tyylillään. Haastaen Heikkilän vastaamaan kysymyksiin, mutta eipä ole Heikkilää näkynyt siellä. Sundqvist ei toimi Heikkilää itse kritisoiden vaan Heikkilän tapaa kirjoittaa kriittisesti hän tarkastelee. Näin tekee valistunut tutkija. Sillä lailla vasemmalla kädellä hieman ylimalkaisesti ja epätasaisesti toisinaan jopa virheellisesti asioita tulkiten Heikkilä niitä teoksiaan laatii. Diabeteskirja olisi saanut olla täsmällisempi. Saatte tohtori Sundqvist arvosanan 10- diabeteskirjoituksestanne!

Mökkihöperö

perjantai, lokakuu 24, 2008 4:41:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Matti Narkian linkittämä artikkeli Duodecimissä on oikein hyvä! KIITOS!

sunnuntai, lokakuu 26, 2008 2:23:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Sakke, Reijo, Biponainen, Sinikka ja Mökkihöperö myönteisistä ajatuksistanne koskien diabeteskirjoitustani Kunto & Terveys -lehdessä.

Arvostan myös sähköpostilla tulleita myönteisiä ja erityisesti yhtä kriittistä arviota jutun rakenteesta. En pelkää kriittisiä kommentteja. Itse asiassa kriittisyydestä voi olla enemmän hyötyä kuin näistä kovin myönteisistä viesteistä. KIITOS palautteestanne. Olen ymmärtänyt, että lehden päätoimittajalle on myös tullut palautetta kirjoitukseni johdosta. Asiaa pohdittaneen vielä jatkonumeroissa.

sunnuntai, lokakuu 26, 2008 2:29:00 PM

Rauno sanoi...

Ikäväkseni olen voinut havaita, että lepsi ei sovi Diabeteksen hoitoon. Tämä on yhteinen piirre sekä 1. tyyppiin että 2. tyyppiin diabetekselle. Paljon muuta yhteistä näillä sairauksilla ei ole, sen jälkeen, kun ne on diagnosoitu. Mielestäni edellä on todettu yleisohje. Kun yleisohjetta noudattaa, diabeteksestä on löydettävissä merkittävästi myönteisiä seikkoja. Suosittelen niiden analysointia.

maanantai, lokakuu 27, 2008 5:45:00 PM

Anonyymi sanoi...

HAIMASOLUT JA DIABETES

Haima tuottaa insuliinia, joka on erittäin tärkeä energiatasapainon säätelijä. Kereulidin vaikutusta haimasolujen hyvinvoinnille on tutkittu sian haimasolujen avulla, jotka ovat hyvin samankaltaisia ihmisen haimasolujen kanssa. Haimasolut ovat osoittautuneet erityisen herkäksi kereulidille kahdesta syystä. Solut ovat riippuvaisia mitokondrioiden tuottamasta energiasta, eivätkä ne kykene hyödyntämään maitohappokäymisen tuottamaa energiaa. Toimivien mitokondrioiden vähentyessä haimasolu alkaa kärsiä energian puutteesta. Lisäksi haimasolu on riippuvainen ATP:n voimalla toimivista ionipumpuista. Ilman ATP:tä solukalvon ionipumput lakkaavat toimimasta ja solu kuolee nekroottisesti. Haimasolujen joukkokuoleman seurauksena insuliinin tuotanto vähenee ja myrkkujen uhrille saattaa puhjeta ykköstyypin diabetes.

[http://WWW.inspectorec.fi/docs/Oireet ja sairaudet.pdf](http://WWW.inspectorec.fi/docs/Oireet%20ja%20sairaudet.pdf)

keskiviikko, lokakuu 29, 2008 11:07:00 AM

Ei enää nälkää panostamalla ruoan henkisiin ulottuvuuksiin

*

Kylläisyyden pohdinta päättyy tähän neljänteen juttuuni aiheesta. Käyn läpi kylläisyyden eri asetelmia suunnilleen tämän alla näkyvän listauksen mukaisesti.

Kylläisyyttä hallitaan neljällä peruselementillä (kiitos Juuso R!):

- 1) energiavajeen hallinnalla
- 2) tasaisella ateriaritmillä
- 3) ruoan laatu-tekijöillä
- 4) ruoan henkisillä ulottuvuuksilla

Lue koko sarja klikkaamalla yllä olevassa luettelossa näkyviä otsikkoja ja saat paljon raikasta pohdittavaa nälänhallinnasta.

Kun vatsa on täynnä, vagushermon lähettämä täyteydestä viestittäviä merkkejä aivoihimme. Erityisesti kolekystokiniini on vastuussa vagushermon heräämisestä henkiin. Se saa meidät jättämään väliin esimerkiksi lounaan jälkeisen jälkiruuan. Se viestittää aivojen kylläisyyskeskukselle, että mahalaukkuun ei nyt mahdu enemmän ruokaa. Kolekystokiniini ei ollenkaan kainostele näitä aikomuksiaan. Se panee mahalaukun alemman pylorusportin kiinni. Silloin ruokamassa ei enää valu ohutsuoleen. Mahalaukkuun

tulee sellainen miellyttävä täyteen tunne.

Vatsan täytyttyä vagusherma varmistaa tämän asian vielä kylläisyyskeskuksen kanssa: Nyt ei enää syödä! Tästä syntyy ns. lyhytaikainen kylläisyys. Sellainen kylläisyys joka katkaisee ruokailuhetken. Peruna on esimerkiksi hyvä lyhytaikaisen kylläisyyden tuoja. Se täyttää hyvin vatsan.

Pitkäaikaista kylläisyyttä pidetään kuitenkin tärkeänä painonhallinnan kannalta. Tällä pitkäaikaisella kylläisyydellä tarkoitetaan sitä aikaa, joka vierähtää ruokailuhetkien välissä, eli käytännössä miten kauan nälkä pysyy poissa ruokailun jälkeen. Kanamuna on tämän pitkäaikaisen kylläisyyden ylläpidossa parempi ratkaisu kuin esimerkiksi peruna. Leptiini on se viestintämerkki, joka auttaa meitä ylläpitämään pitkäaikaista kylläisyyttä. Toinen pitkäaikaista kylläisyyttä ylläpitävä seikka on tasaisen korkea verensokeri. Jos verensokeri esimerkiksi sokeripitoisen ruokahetken jälkeen hurjasti ensin nousee äkisti laskee kovin alas, me voimme sekoittaa tämän näläntunteeseen. Todellisuudessa et todennäköisesti kuitenkaan ole nälissäsi, sinun tekee vain mieli hieman ruokaa. Hiilihydraatit ovat sekoittaneet mielesi.

Tiede on paljastanut, että kylläisyyskeskus ja mielihyvakeskus ovat ihan vierä vierissä siellä harmaan massasi seassa. Mielihyvakeskuksesi kaipaa huomiota ja virhe olisi syödä vain tyydyttääksesi tämän keskuksen mielihaluja. Jos kaksi tuntia ruokailun jälkeen olet nälissäsi, se johtuu 1) liian pienestä ruoka-annoksesta tai sitten 2) olet syönyt laadultaan ihan järjettömiä ruokia. Ensimmäiseen kohtaan riittää ruoka-annoksen maltillinen suurentaminen ja nimenomaan panostaminen ruokailuun joka tapahtuu lautaselta. Toiseen kohtaan ehdottaisin panostamista aamiaisen, lounaan ja päivällisen laatuun (vähemmän perunaa ja kevyttuotteita, enemmän kananmunia ja lihaa).

Ihmisellä jolla on terve suhtautuminen syömiseen, syö ruokaa tyydyttääkseen energiantarpeensa ja saadakseen vitamiineja sekä hivenaineita. Ihmismieli on kuitenkin merkittävä. Me voimme huijata itseämme syömään pienempiä annoksia, syömällä pienemmiltä lautasilta ja juomalla pienemmistä lasseista. Jättämällä kokonaan aterioita väliin voimme huijata itseämme vahingollisten syömishäiriöiden pariin. Nämä harhat voivat toimia niin hyvin, että aidosti syömmme pienempiä ruoka-annoksia ja laihdumme. Pitkällä tähtäimellä on kuitenkin hyvä harrastaa muutakin kuin mielen huijaamista, eli syödään täysipainoista ruokaa rauhallisesti (vähintään 20 min) ja huolehdimme siitä, että saamme riittävästi hyvälaatuista rasvaa, laadukkaita proteiineja ja sopivasti matalaglykeemisiä hiilihydraatteja.

Menestyksellisen painonhallinnan varsinainen taistelu koetaan kylläisyys- (leptiini) ja mielihyvakeskuksen (serotoniini) välisessä voimainkoetuksessa. Tällä taistelukentällä ottavat yhteen fysiologia ja psyyke. Mielihyvakeskus (psyyke) muistaa miten ihanalta makea suklaakiisseli kermavaahdolla maistui. Kun me näemme kahvilassa tarjottavan ihanaa suklaakiisseliä, meidän tekee mieli juuri sitä, vaikka meillä ei oikeastaan ole fyysistä nälkää. Meidän piti ehkä vain poiketa kahvilaan juomaan kuppi kahvia. Mielihyvakeskuksessa oli ehkä serotoniinin vajuus ja himo makeaan syntyi. Serotoniini voitti epätasaisen taistelun synnyttäen meissä sellaisen suklaakiisselihimon, että sitä ei sammuteta muuta kuin syömällä annos suklaakiisseliä erityisen suuren kermavaahtoannoksen kera. Suklaakiisseliannoksen jälkeen serotoniini-ihanuutta riittää aivoissa taas jonkin aikaa. Niin kauan kuin serotoniinimyrsky riehuu aivoissasi, olet

tyytyväinen. Myrskyn laannuttua kaipaat ehkä taas jotakin makeaa, saattaa jopa olla, että greliini viestittää, että mahalaukku on tyhjä. Syöt nälkäsi. Himo syntyy yleensä sokeriin, rasvaan tai suolaan.

Sellaiset ihmiset jotka oppivat välttämään makean- rasvan- tai suolanhimon synnyttäjiä, voivat voittaa painonhallinnan Waterloo. Kokemusperäistä ja tutkittua tietoa löytyy tunteiden ja ruoanhimon sekamelskasta. Masentuneet tuntevat tarvitsevansa sitä mainitsemaani makeaa suklaakiisseliä, vihaiset voisivat syödä pahimpaan raivoonsa ison mehukkaan pihvin, levottomille maistuu jäätelö, stressaantuneille auttaa suolainen huikopala, yksinäisen ystävä on iso sipsipussi, mustasukkaiselle kelpaa lähes mikä tahansa ja sitä pitää olla paljon!

Tunteet tulevat ja menevät. Niille emme voi mitään. Sen sijaan voimme vaikuttaa tunnesyömisen määrään ja laatuun. Terve nälänhallinta löytyy tunnemyrskyjen keskeltäkin. Tämä vaatii meiltä kuitenkin taistelumieltä. Sellainen ihminen jolla esimerkiksi on kova sokerinhimo voi todennäköisesti sammuttaa makeannälkensä ainoastaan luopumalla nopeasti sokeristuvista hiilihydraateista.

[_t_ sanoi...](#)

On toki verraten muodikasta vältellä perunaa, mutta siinä vaiheessa kun maailmatalous on romahtanut voi olla onnellinen jos ylipäänsä on mitään syötävää. Nämä karppaushommat, joissa voi hyvin ollakin järkeä, taitavat kumminkin olla taloudellisesti "lihavien" vuosien hullutuksia. Ympäristö ratkaisee olennaisesti, millä tavalla ylipäänsä voimme elää. Ja nyt todella näyttää siltä, että tuntemaamme maailmaa pannaan aivan uuteen uskoon. Jos optimistisesti ajatellaan, on edessä pakon sanelema lähiruoan aikakausi! Uskoisin, että niissä oloissa perunakin saa takaisin menettämänsä arvostustaan.

sunnuntai, lokakuu 12, 2008 1:32:00 PM

[veteraaniurheilija sanoi...](#)

Nimimerkki [_t_](#) tuo esille erittäin tärkeän näkökohdan: lähiruoan merkityksen. Jos nykyisestä taloudellisesta myllerryksestä jotain hyötyä on, niin toivoisin sen koituvan lähellä tuotetun ruoan hyväksi.

sunnuntai, lokakuu 12, 2008 2:24:00 PM

[Anonyymi sanoi...](#)

Olen lukenut kirjoituksiasi ahkerasti. Pidän siitä mitä luen. Yksinkertaista, havainnollista ja pohdiskelevaa tekstiä. Tämä on sellaista tekstiä jota monet terveystiedot voisivat julkaista käsittämättömien juttujensa sijaan. Kirjoittaminen on taitolaji. Neljä kirjoitustasi nälän hallitsemisesta menisivät sellaisenaan läpi missä tahansa lehdessä ja kiitollisia lukijoita riittää! Ihmettelen jalomielisyyttäsi kun teet näitä kirjoituksiasi ihan ilmaiseksi.

sunnuntai, lokakuu 12, 2008 4:45:00 PM

[veteraaniurheilija sanoi...](#)

Kiitos Anonyymi yllättävän myönteisestä suhtautumisestasi minun vaatimattomiin kirjoituksiini.

Kirjoitteluni on varsin vajavaista. Olen aika kelvoton tekstin tuottaja. Tiedän sen koska teen yhteistyötä todella hyvien kirjoittajien kanssa ja huomaan miten paljon enemmän eloa he saavat aikaiseksi teksteissään. Esimerkiksi Reijo Ikävalko saa vaatimattoman tekstini kohoamaan ihan uusiin ulottuvuuksiin. Näitä blogijuttujani julkaistaan yllättävän laajalevikkeisissä lehdissä. Ei kuitenkaan sellaisenaan vaan lehden toimituksen ja minun kovan editointi-innostuksen siivittämänä niistä ehkä syntyy jopa kelvollisia kirjoituksia.

Ensi viikolla ilmestyy laaja diabeteskirjoitukseni Kunto & Terveys -lehdessä. Etukäteen kirjoitustani arvioineet asiantuntijat pitävät sitä ihan kivana kirjoituksena. Se on niin hurjan hieno tunnustus, että teidän varmaan kannattaa kokea tuo lukuelämys ihan itse. Lehden päätoimittaja on myös niin innostunut kirjoituksesta, että rakensii lehden lokakuun numeron pitkälti diabeteksen varaan. Lehti löytynee kirjastoista, lehtikioskeista tai terveyskeskusten odotushuoneista viikon kuluttua. Lehti saattaa jopa kiinnostaa teitä tilauksen muodossa, koska joulukuussa tulee kiinnostava syömishäiriöjuttu. Painonhallinnasta tulee tiukkaa tekstiä vuonna 2009 ja käydään myös kolesteroliasiat kerrankin kunnolla läpi.

Hymyn päätoimittajan (Reijo Ikävalko) kanssa olen jo pitkään saanut kirjoittaa juttuja Terveys-Hymy osioon. Tulevissa Hymy-numeroissa on paljasta pintaa, mutta myös ihania tietoja kananmunista, vitamiineista, liikunnan terveysvaikutuksista, hiilihydraattien rajoituksesta ja Kippari-Kalleltakin saamme ohjeita. Osta tuore Hymy, siinä lehdessä on enemmän tietoa kuin uskalsit olettaa.

Voi toki lukea kirjoituksiani kirjankin muodossa. Kaikkien liikkujien aarre on tietenkin "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta", joka edelleen puuttuu yli 2 miljoonasta kodista. Tulossa on lähivuosien aikana erittäin kiinnostava kirjani "Ravitsemuksen ja liikunnan ilot ja surut".

Mutta jos haluatte minun kauttani jotakin arvokasta kokea, niin pyytäisin teitä tulemaan jollekin luennolleni eri puolilla Suomea. Olen parhaimmillani luennoitsijana. Estraadi houkuttelee minussa esille ne piilossa olevat kykyni valistaa terveydestä ja ravinnosta. Viimeksi olin kaksi päivää viehättävien ja osaavien fysioterapeuttien parissa Kuopiossa. Joko heillä oli tavattoman hyvät näyttelijänlahjat tai sitten he todella pitivät luennoistani. Ota riski ja tilaa minut paikkakunnallesi! Diabetesyhdistykset tekevät viisaasti jos kutsuvat minut luennoimaan. Löytyy ehkä rautaisin paketti diabetestietoutta ikinä. Koekuuntelemaan voitte tulla vaikkapa Karjaalle 10.11.2008. Kuukauden yleisöluentona on "Diabeteksen kimppeun oikealla ravinnolla!". Lisätietoja löytyy blogistani.

En tiedä mikä mainostusvimma minuun yht'äkkiä iski? Jäänee kovin harvinaiseksi ilmiöksi, toivon mukaan.

sunnuntai, lokakuu 12, 2008 5:59:00 PM

Ville sanoi...

Kylläisyyden hallintaa on kai sekin, ettei jatkuvasti ajattele syömistä. Ainakaan silloin ei tunnu niin nälkäiseltä, kun on muuta mietittävää. Olen kuullut sellaisenkin väitteen, että dieetit menevät pieleen juuri siksi, että niissä liiaksi mietitään ruoka-asioita, mikä tekee nälkäiseksi.

maanantai, lokakuu 13, 2008 4:23:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville teki hyvän huomion. Ruoan henkisiin ulottuvuuksiin kuuluu ehdottomasti se seikka, että me emme koko ajan ajattele ruokaa.

maanantai, lokakuu 13, 2008 4:38:00 PM

Leville maistamaan sanoi...

Niinkin asian voi kai ajatella, mutta joku joutuu ajattelemaan ruokaa jatkuvasti jos on töissä sellaisella alalla, joku ei osaa päättää mitä tilaisi. Toiset suunnittelee menuja yötäpäivää ja harkitsee herkut tarkkaan, jotta nautinto olisi täydellinen. Huomasin juuri, että meillä on eväsapuskat erityisen hienoa - ja hyvää onkin, siksi sitä ostetaan - mutta ymmärtääkö se ruokailija aina niiden valintojen päälle mitään? Millaista esimerkiksi on maksapatee, kun en sitä koskaan ole syönyt ja 100 v sitten kai kaikilta eläimiltä otettiin ne talteen, käytettiin jouluherkkuihin. En syö maksaa missään muodossa, mutta nyt olis tarjolla luomuvuohenmaksaa - se lilahan on oikein hyvää!

En minä ainakaan sitä "syömistä" pelkkänä syömisenä ajattele, vaan vähän suurempia asioita ehkä;-)

tiistai, lokakuu 14, 2008 10:08:00 AM

Juuso sanoi...

Noniin Christer, painonhallinnan neljän perusteeseen osalta olet tehnyt hienon keskustelunavauksen. Veikkaanpa, että saisit tuosta hiottua varsin mainion tietopaketin, jota omaan tehokkaaseen tyyliisi jakaa kun kierrät maita ja mantuja.

Villen esiin nostama näkökulma on toden totta asia, jota tyyppillisesti ravitsemusviestinnässä aliarvioidaan ja jopa väheksytään. Ravitsemustutkimuksessa ja eksperimentaalisissa aineistoissa, ruokavalioneuvonnassa nähdään usein, että ruoankäyttöä ja mielitekoja rajoittava ajatusmalli useimmiten ruokkii ruokahimoja, riippumatta variaatiosta yksilöiden taustoissa. Ruoan käytön rajoittamisen ja kieltämisen on toisinaan mm. havaittu lisäävän juuri niiden ruokien syömistä, joista rajoittamisella on pyritty kieltäytyä (Polivy ym. 2005). Myös pyrkimyksen sulkea ruokahimonsa pois mielestä on etenkin ylipainoisilla koehenkilöillä havaittu vain lisäävän näitä ajatuksia (Soetens ja Braet 2006). Myös negatiivisten ajatusten ja mielentilojen on havaittu stimuloivan ruokahimoja ja lisäävän motivaatiota syödä (Macht ja Simons 2000). Riippumatta ruoan käytön rajoittamisen motiiveista, ovat sen kognitiiviset ja emotionaaliset seuraukset usein negatiivispainotteisia (Polivy, 1996). Yleisesti ottaen negatiivinen ja kieltävä suhtautuminen ruokaan on osassa ruoankäyttötutkimuksista lisännyt ns. ruokahimojen esiintymistä ja ruokahimot liittyvät usein poikkeuksellisen voimakkaaseen haluun syödä makeita elintarvikkeita (Hill, 2007).

keskiviikko, lokakuu 22, 2008 5:25:00 PM

Tohtori Tolosen kalaöljyt ja karnosiini eivät auttaneet lukivaikeuksiin

*

Kirjoitettu 6.10.2008, merkittävä lisäys tullut 9.10.2008

Tohtori Tolonen kirjoittaa näin 3.5.2005:

Suomessa Jyväskylän yliopistoon kuuluva Niilo Mäki Instituutti on käynnistänyt lukivaikeutta potevien lasten ravintolisätutkimuksen, jossa hankkeeseen valituille koululaisille aletaan antaa tohtori Tolosen tuotteita, E-EPAA ja karnosiinia.

Aamulehti kirjoittaa näin 6.10.2008:

Rasvahapoilla ei ollut myönteistä vaikutusta lukivaikeuksista kärsivien lasten taitoihin. Edelleen ainoat luotettavasti osoitetut tavat tukea lukemisen taitojen kehitystä liittyvät kielellisten taitojen sekä lukemisen ja kirjoittamisen osataitojen tukemiseen. Kannattaako kalaöljyä syödä? Lukivaikeuksiin niistä ei ole apua. Tavallinen, monipuolinen ruoka sisältää myös rasvahappoja.

Tohtori Tolonen kirjoittaa näin Niilo Mäki instituutin tutkimuksista 9.10.2008:

Niili Mäki Instituutin tutkimus on yksi monien joukossa. Vaikka siinä ei saatukaan toivottua tulosta, se ei kumoa muita tieteellisiä tutkimuksia, joiden mukaan ravintolisistä voi olla merkittävää hyötyä lasten neurologisissa häiriöissä.

Muuttuneet tapamme hankkia syötävää



Minulla on ollut mahdollisuus kiertää Suomea ahkerasti luennoiden. Matkoilla pyörii mielessä kaikenlaista. Keskeneräisiä ajatuksenpoikasia, luentojen jälkitunnelmia, asiakkaiden mietteitä, asiantuntijoiden neronleimahduksia jne. Jos te sallitte, niin puran näitä ajatuksiani sanoiksi joissakin kirjoituksissa. Välillä on mahdotonta erotella mikä on omaa ajattelua, mikä jonkun muun ideointia ja neroutta. Jos tuntuu siltä kuin kirjoituksissani olisi jotain tolkkua, on todennäköisesti niin, että puhun jonkun muun äänellä. Mitään tästä kirjoittelusta teidän ei ole pakko uskoa, mutta sen minä haluan jo nyt ilmoittaa, että tässä tulee joillekin paljon miettimisen aihetta. Lukekaa kirjoituksiani kriittisesti arvioiden. Toivokaa keskeneräisyydestä huolimatta jotakin tolkkua näihin kirjoituksiin.

Tapamme hankkia syötävää on muuttunut. Tälläkin asialla voi olla merkitystä lihavuusepidemiassamme. Lihominen on paljon helpompaa kuin laihduttaminen. Se johtuu mielestäni ainakin osaksi siitä, että meillä on nykyään enemmän mahdollisuuksia tallentaa energiaa kuin kuluttaa sitä. Tästä lihomisen helppoudesta oli hyötyä kauan, kauan sitten, jolloin elämä oli yhtä selviytymiskamppailua ankaraa luontoa vastaan. Ne jotka kykenivät tallentamaan riittävästi rasvaa elimistöönsä, selvisivät paremmin kausista jolloin ruokaa oli riittämättömästi tarjolla.

Tänään tilanne on toinen. Meidän ei ainakaan Suomessa tarvitse kerätä rasvavarastoja elimistöömme varmuuden vuoksi. Sillä nyt ruokaa on yllin kyllin. Ruokakauppa on auki huomennakin. Tutuilta hyllyiltä löytyvät makkarapaketit, aamiaismurot, leivät ja juotavat.

Nykyään terveytemme uhkana ruoanhankintareissuilla ei ole ruokakaupan edessä vaaniva nälkäinen karhulauma, vaan 10 metrin säteellä kaupan ulosmenokassasta löytyvät turhat elintarvikkeet (makeiset, sipsit, limsat). Kun me ennen muinoin olisimme pelottaneet karhut tiehensä ravinnonhankintareissuamme haittaamasta, me tänä päivänä joudumme kamppailemaan elintarviketeollisuuden virittämiä terveysansoja vastaan. Ja minun mielestäni nuo ansat on viritetty julman tehokkaalla tavalla. Joskus jään kaipaamaan noita karhulaumoja.

Luontaisesta liikuntavietistämme ei ole paljoakaan jäljellä. Moni luulee liikunnan tarkoittavan rehkimistä kuntosalilla tai hölkkäämistä trendikkäissä kuteissa pitkin kylänraittia. Jos hissin sijaan käytämme portaita tai auton sijaan fillaria, olemme joidenkin mielestä joko rutiköyhiä tai hetkellisen mielenhäiriön tilassa.

Kun varhainen esi-isämme harvoin löysi mehukkaita ja makeita hedelmiä tai uskalsi uhmata vihamielisiä villimehiläisiä kaivaessaan esille hunajakätkön, hän herkutteli näillä ihan yhtä mieluusti kuin mekin herkuttelemme kaupan hedelmillä ja suklaapatukoilla. Erona on tämä herkuttelun nykyinen jokapäiväisyys ja vaivattomuus. Esi-isiemme hunajakätkö oli valtavan vaivan takana. Hunajaa löytyi ehkä yhden päivämarssin päässä ja ehkä vieläpä vaikeakulkuisen maaston läpi kulkien. Reppu täytettiin äkkiä makealla herkulla ja juostiin puolet matkasta mehiläisiä karkuun. Nykyisin isä kurvaa Bemarkin ostoskeskuksen pihalle. Kävellä lyllertää 7,57 m päähän kaupan ulosmenokassasta ja lataa kärryynsä patukoita suurella antaumuksella. Eivätkä ne vielä loppuneet. Niitä löytyy vielä huomennakin. Mehiläisistä ei ole pelkoa.

Siinä missä esi-isämme lihakset olivat teräksenlujat ja rasvakerrokset sopivan suuria, nykyisillä isillämme (ja äideillämme) on heikosta lihaskunnosta johtuvia ryhtivikoja ja kaikenlaisia vaivoja sekä runsaat traanikerrokset pehmentämässä onnetonta yleiskuvaa. Me maksamme varsin kovan hinnan viljanviljelystä ja ihmiskunnan asettumisesta aloilleen. Nyt me pystymme viljelemään ja

tuottamaan sellaista ruokaa mitä haluamme syödä. Emme välttämättä sellaista ruokaa mitä me tarvitsemme. Näkö me haluamme jatkaa elämäämme?

No niin, minä varoitin, keskeneräisissä ajatuksissani tuskin on mitään tolkkua. Voit toivoa seuraavasta kirjoituksestani parempaa.

Tiedemies sanoi...

Minusta tässä on peruslähtökohta kohdallaan. Ihmiset liikkuvat liian vähän. Yksilöitä siitä on turha syyttää, mutta silti tulevat mieleen Kekkonen sanat:

Kaikki syyt, jotka estävät meitä säännöllisesti liikkumasta, ovat tekosyitä.

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 12:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Tiedemies myönteisestä palautteesta ja loistavasta oivalluksestasi siteerata Kekosta! Ehkä minä jatkossakin voisin purkaa näitä omia henkilökohtaisia mielteitäni? Ei tietoa aina tarvitse ankkuroida niin tiukasti tutkittuun tietoon.

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 5:13:00 PM

kerro meillekin sanoi...

Hmmm... kaupasta se eväs on haettava nykyään, vaikka eläimet on sitä meille kantaneet mukanaan parhaassa muodossa kauan sitten.

Mistä saisi kefiiriä siemeneksi? Tahallaanko sen myynti on lopetettu? Tilalle ujutetaan sitten "biologisia" mömmöjä suoneen?

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 7:26:00 PM

oksa sanoi...

kyllä hölkkä ja kuntosali on hyvää liikuntaa. Ei kaikilla ole rappusia eikä työmatkapyöräilyä. Työmatka 100km ei viitti pyöräillä.

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 8:19:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kerro meillekin tiedoksi, että kefiiriä voi valmistaa itse. Eräällä luennollani pääkaupunkiseudulla tästä oli puhetta.

Pidän todella valitettavana, että tätä terveysjuomaa ei enää saa kaupasta suoraan.

En oikein ymmärrä mitä kommentoija tarkoittaa "biologisilla mömmöillä" suoneen.

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 8:23:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Nyt Oksa on ymmärtänyt minut väärin. Tuskin kukaan työnantaja sentään on niin terveystietoinen, että sallii työntekijöiltään noin pitkää ja ihanaa työmatkaa fillarilla.

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 8:26:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Nyt löysin muistiinpanoistani tuon paikan mistä saa kefiiriä ja mahdollisesti "kefiirinsiementä": Helsingin Kalliossa (Kallion Basaari) Eestin Herkut, osoite 3. Linja 28

Auki:
Ma-pe: 10-19
La: 10-18
Su: 12-18

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 8:40:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Tässä on nyt alkuperäisestä kirjoituksestani luisuttu aika pahasti sivupoluille. Tarkoituksena oli pohtia miten vähentynyt liikunta myös ruoanhankintareissuillamme voi olla selittämässä tätä käsittämätöntä lihavuusepidemiaa. Me olemme liian lihavia. Se on fakta. Miten tähän on tultu? Sitä tutkitaan kuumeisesti. Ja pohditaan tässä vaatimattomassa blogissani.

Me osumme kyllä ihan harhaan jos näissä perusteemoissa jäämme jankuttamaan joistakin mömmöistä ja homeista. Kun meidän pikemminkin pitäisi väitellä mämmistä ja home made'sta (kotona tehdystä ruoasta). Kirjoittakaa te etevämmät näppäimistön käyttäjät mömmöistä ja homeista. Minä en osaa.

Kyse on ennemminkin siitä, että nykyihminen ei helpolla löydä ruokakaupasta sellaista sapuskaa joka muun muassa:

- a) pitää nälän poissa
- b) ravitsee
- c) pitää sairaudet poissa
- d) tuo hyvää mieltä

Kun nuo yllämainitut periaatteet ovat ihan päin mäntyä, silloin me voimme huonosti ja jos jatkuvasti teemme väärin valintoja ruokakaupassa, silloin voimme jopa tulla lihaviksi.

Sinulla on vain yksi elämä. Aiotko pilata sen mauttomilla valmisruokaviritelmillä?

Jotain tällaista halusin yksinkertaisessa kirjoituksessani viestittää. Ilmeisesti kirjoitin liian epäselvästi (taas). Minullakin on vain yksi elämä. Minä tiedän nyt omaavani varsin puutteellisen kirjoitustaidon. Ehkä minun pitäisi vain puhua ihmisille. Puhua osaan. Mutta sitä, että osaan jotain sanoa osuvasti luennoillani, ei saa Suomessa sanoa ääneen, sillä silloin sinua pidetään ylpeänä tai suuruudenhulluna. Huokaus.

Taidan lopettaa - ainakin kirjoittelun. Säästyypä sekin aika luentojen valmisteluun.

torstai, lokakuu 09, 2008 8:41:00 AM

Juha Eriksson sanoi...

Jatketaan aiheesta poukkoilemista, aloin tutkia tuota korrenvahvistajaa ja kauhukseni luin sen käyttöturvatiiedotteen <http://www.kemira-growhow.com/NR/rdonlyres/0FF45450-B050-4D9F-9ADC-6D9E914F8FD3/0/KorrenvahvistajaCCC.pdf>

torstai, lokakuu 09, 2008 1:10:00 PM

jt sanoi...

Mielenkiintoista spekulointia. Kaikki vaikuttaa: liikunnan puute ja liikasyönti. En jaksaisi tehdä yleistyksiä, mutta omassa työyhteisössäni näen aivan selkeästi mitä se nykyajan liikunta oikein on. Punttisali pari kertaa viikossa ei vaan ole riittävästi, ei vaikka siihen päälle heitettäisiin pari sählyä. Ne ei ole mitään, jos verrataan vaikka entisaikojen raskaaseen fyysiseen työhön 8h päivässä. Itse liikun aika paljon, juoksen n. 10h viikossa ja siihen päälle vielä oheisharjoitteet (punttis, uinti jne.) eikä sekään ole vielä mitään. Sama juttu ravinnon kanssa: havaintojeni mukaan ihmiset syövät aivan liian isoja annoksia, ja siihen päälle vielä ne kahvipullat ja muut välipalaherkut. Kaikki on ihan pääläellään.

Kai meidän elimistö (niin kuin muidenkin eläimien) toimii parhaiten kun se on liikkeessä koko ajan ja ravintoa on niukalti. Ei tarvitse katsoa kuin metsän eläimiä. Ne etsivät koko ajan ruokaa eivätkä ole lihavia. En tarkoita myöskään sitä että ihmisten pitäisi hypätä toiseen ääripäähän, eli elämään metsässä omillaan, mutta kai se järjen käyttö on ihan sallittua.

perjantai, lokakuu 10, 2008 6:35:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, jt, olen todellakin sitä mieltä, että liike on lääke. Oikeastaan pitäisi tehdä niin, että ne jotka välttämättä tahtovat elää liikkumatonta elämäntapaa, hakevat lääkäriltään liikkumattomuustodistuksen. UKK-instituutin nykyinen johtaja tohtori Tommi Vasankari on samoilla linjoilla. Hän on sanonut, että vahingossa liikkumisen mahdollisuutta pitäisi lisätä ihmisten elämässä. Vaarallisin asia, mitä ihmiselle voi tapahtua, on ehdottomasti liikkumattomuus.

perjantai, lokakuu 10, 2008 9:53:00 AM

ääripäitä sanoi...

Voisin kyllä väittää vastaan, koska tunnen niin paljon ihmisiä, jotka eivät luovu millään liikunnasta, syövät jos minkäkinlaisia kipulääkkeitä ym ettei vaan treenit mene ohi...

Kaikki ei varmaan NÄE niitä?

Ei tarvitse vastata.

tiistai, lokakuu 14, 2008 5:21:00 PM

Lihavat lihovat lihomistaan



Lääketieteen lisensiaatti Susanna Kautiainen väitöskirja nuorten ylipainosta tarkastetaan 10.10.2008 Tampereen yliopistossa. Kautiainen on huomannut, että lihavat nuoret ovat entistä lihavampia.

Ylipainoisten suomalaisnuorten osuus kolminkertaistui vuodesta 1977 vuoteen 2005. Kaikkien nuorten paino ei ole lisääntynyt, mutta lihavimmat ovat entistä lihavampia. Ylipainoisuus oli yleisempää erityisesti tytöillä, jotka käyttivät enemmän aikaa television tai tietokoneen ääressä. Tulosten perusteella ei voi päätellä, oliko ylipainoisuus runsaamman television katsomisen ja tietokoneen käytön syy vai seuraus.

Samanlaisia tuloksia nuorten painokehityksestä on saatu lähes kaikkialla maailmassa. Ylipainoisuuden yleistyminen on huolestuttavaa, koska ylipainoisuus lisää psykososiaalisia ongelmia ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä jo lapsuusiässä, toteaa Susanna Kautiainen. Suomen Lääkärilehti kirjoitti Kautiaisen väitöskirjatutkimuksesta.

Sallitteko, että tässä pohdin painonhallintaan liittyviä syitä hyvin, hyvin yksinkertaisesta näkökulmasta?

Minun mielestäni luonto on määrittänyt sinulle ja minulle tietyn ihannepainon ja sopivalla tasolla olevan aineenvaihdunnan. Meille on määritelty yksilöllinen ja sopiva pituus sekä paino. Nuori joka ei liiku ja syö aivan liian suuria annoksia ruokaa sekä mahdollisesti vielä vääränlaista ruokaa, sekoittaa luonnon määrittelemät "tehdasasetukset".

Olette mahdollisesti joutuneet jonkin teknisen vempaimen kohdalla sellaisen tilanteen eteen, että ainoa keino saada laite taas toimimaan on painaa jostakin nappulasta mistä saa palautettua alkuperäiset tehdasasetukset. Tämä monesti saa taas laitteen toimimaan moitteetta.

Sinun pitää löytää nämä tehdasasetuksesi mikäli olet ne kadottanut, sillä asetuksiin tuskin on ohjelmoitu runsas ylipaino. Tehdasasetuksien sekoillessa joko liiallisen limsan juonnin ja sipsien syönnin johdosta, ei muu auta kuin palauttaa taas elimistö tehdasasetustilaan. Tietokoneeseen tai johonkin muuhun laitteeseen voidaan aika vaivattomasti palauttaa tehdasasetukset, mutta asia on toisin sinun elimistösi suhteen. Aika monen asian pitää loksahda kohdalleen jos olet kovin kauas tehdasasetuksista kaikonnut.

Taitava ravintovalmentaja, äiti, isä jne. antaa sinulle ne työkalut ja ohjeet, joilla saadaan sinut taas palautettua tehdasasetuksiin. Työkaluina ovat esimerkiksi stressin lieventäminen, liikunta, hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan laadun tarkistus sekä huolehtiminen riittävästä yöunesta.

Nälänhallinta on väkevää mielen taistelua, sen henkilön kohdalla jolla on tarvetta laihtua. Ympäröivä maailmamme on täynnä ruoasta viestittäviä signaaleja, joita on tosi vaikea käsitellä kylmän viileästi. Jos nuori esimerkiksi aikoo käydä reippaalla lenkillä ja sen jälkeen viettää rauhallista koti-iltaa vesilasillisen ja porkkanakulhon ääressä, niin hän saattaa törmätä kaveriinsa, joka pyytää katsomaan uusinta Youtube -videota. Videoita katsellessa siemaistaan vähän limsaa ja heitetään muutama pussillinen sipsejä sisuksiin. Kotiintullessa runsas ravinnepöytä hiilihydraattikuorma on synnyttänyt karmaisevan nälän ja nuori tyhjentää porkkanakulhon lisäksi jääkaapin koko sisällön pahimpaan nälkäänsä.

Kun seuraavan kerran näet lihavan lapsesi, teethän sinä kaikkiesi palauttaaksesi tehdasasetukset? Jos tehdasasetukset sekosivat liian runsaiden hiilihydraattimäärien nauttimisen takia, silloin työkalut löytyvät maltillisista hiilihydraattimääristä ja kohtuullisista sekä monipuolisista proteiineista ja rasvalähteistä.

Rakasta lihava lapsesi luonnollisen kokoiseksi!

Sami Uusitalo sanoi...

Minulle ylipainoinen lapseni on kaikki kaikessa, mutta lapseni ravitsemuksesta päättävät paljon enemmän Pekka Puska (päiväkoti) ja hänen äitinsä kuin minä. Molemmat ovat vakaumuksellisessa "vähän rasvaa" uskossa. Tulokset ovat sen mukaiset.

Poikani 5v, oli viikonlopun minun kanssani. Perjantaina oltiin yleisurheilukoulussa, lauantaina koripallokoulussa, sunnuntaina uimassa ja nyt maanantaina käytiin taas yleisurheilukoulussa. Sanokaa nyt uskavaiset ravitsemusterapeutit ja liikuntatieteilijät, että lapseni ylipaino (ja sen lisääntyminen) johtuu liian vähästä liikunnasta. Se ei johdu siitä, vaan liian suuresta hiilihydraattimäärästä, joka sekoittaa nälänhallinnan ja kaveri popsii enemmän energiaa kuin pystyy kuluttamaan.

Lapseni lihominen on väärin ravitsemussuositusten syytä. Tähän rikokseen syyllinen on kansanterveyslaitos.

tiistai, lokakuu 07, 2008 7:41:00 AM

Lea sanoi...

Turha kuvitella, että ravitsemussuosituksia muutetaan siten, että edes lapsille ja nuorille esim. rasvattoman maidon sijasta alettaisiin suosittelamaan täysrasvaisia maitotuotteita. Asia on mielestäni päivänselvä, miksi näin ja sillä tuskin on mitään tekemistä kovan rasvan välttämisen kanssa, vaikka sillähän kaikkea selitetään.

Nyhdän maitoteollisuus käytännössä myy saman maidon kahteen kertaan ja saa tietysti siitä paremmat voitot. Ensin myydään se vesi värjättyinä ja d-vitamiinoituna ja sitten rasva toisena tuotteena, esim. kermana tai voina. Tottakai kannattaa lobata tähän suuntaan. Mahtais maitotuotteet kallistua aikapaljon, jos idiootit kuluttajat (anteeksi hieman provosoiva ilmaus) ei ostais tuota d-vitamiinoitua vettä.

Minä haen maitoni suoraan tilalta. Saahan sitä kotona lantrata vedellä, jos ei rasvaisempi versio maistu, paitsi että mulle kyllä maistuu..!

Ja kyllä varmasti nämä "ravitsemuspäätäjät" on ostettu teollisuuden toimesta hiljaiseksi muutamaksi sadaksi vuodeksi/julistamaan tätä nykyteollisuutta kannattavaa sanomaa, joten senkään puolesta en olisi kovin optimistisena odottelemassa muutosta...

tiistai, lokakuu 07, 2008 8:11:00 AM

Sami Uusitalo sanoi...

Valitettavasti olen Lean kanssa samaa mieltä ravitsemussuositusten muuttamisesta. Punainen maito ja voi päiväkodissa tuntuvat yhtä kaukaisilta kuin jääkarhujen sovittaminen sademetsään.

Olen tälläkin sivulla esittänyt kovia toimia sitä kansanmurhaa vastaan, joka nyt on käynnissä. Kohteena toimille tulisi olla korkeimmat ravitsemuksesta vastaavat viranomaiset.

Kun pehmeät keinot eivät tepsii, niin silloin on otettava kovemmat käyttöön.

tiistai, lokakuu 07, 2008 8:30:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo ja Lea ovat hyvin suorasanaisia lasten lihavuuden syistä. Kun lisäksi heidän suorille sanoilleen löytyy pontta nykymenosta ja tutkimuksista, eikö silloin olisi hyvä tehdä jotakin asialle. Mikähän olisi se toimenpide millä saataisiin huomiota tälle ongelmalle?

Otetaan yksi karmea esimerkki ajankohtaisesta tapahtumasta:

Ruotsissa raportoidaan eräästä poikalapsesta, joka oli hyvin lihava. Painoi 13-vuotiaana 128 kiloa. Lapsi oli kolmen vuoden ajan saanut ohjeita. Niistä ei juurikaan ollut apua. Äidin rakkautta lapseensa pidettiin syynä lapsen lihavuuteen (Äidin kerrottiin olevan liian läheinen lapselleen!). Terveysviranomaiset ja varsinkin hoitava lääkäri olivat tässä tapauksessa varsin tyyliä. He määräsivät lapsen otettavaksi pois äidiltä ja panivat lapsen muutamaksi vuodeksi hoitokotiin. Autoiko tämä julma teko lasta? Ei suinkaan - lapsi lihoi 20 kiloa lisää.

Eiköhän tässä erikoisessa ruotsalaispojan tapauksessa olisi ollut parasta jos äidille olisi annettu parempaa ohjeistusta miten hän hoitaa lapsensa ravitsemuksen. Ruotsalaiset hiilihydraattitietoiset ryhmittymät ovat tapauksen johdosta ottaneet voimakkaasti kantaa ja ihmetelleet miksi ilmeisen toimivaa keinoa ei ole kokeiltu: Lisää luonnollisia rasvoja ja proteiineja ja hyvin vähän hiilihydraatteja. Asiasta kirjoittaa Aftonbladet: "Var för tjock – fick inte bo med mamma" ja näytettiin dokumenttina TV4:ssä: Kalla Fakta. Asiasta puhuu myös esimerkiksi kostdoktorin terveystalossa.

Aika kauheaa...

tiistai, lokakuu 07, 2008 10:18:00 AM

Anonyymi sanoi...

Tämä veteraaniurheilijan bloki on suuri aarre. Minulla oli ihan sama tilanne kuin Samilla on tällä hetkellä. Lapseni olivat pulleita. Siirryimme muutama vuosi sitten koko perhe hiilareita rajoittavalle ruokavaliolle. Mitä tapahtui? Lapset menettivät ylipainokilonsa ja ovat nyt minun mielestäni normaalipainoisia. Isäntä menetti kaljamahansa mutta ei sitä paljoakaan sure ja minä pääsin eroon jenkkaivoistani. Eivät lapseni näytä miltään huippu-urheilijoilta, mutta ovat ns. normaalin kokoisia lapsia. Minä en löydä muuta selitystä lapseni normaalipainoon siirtymiseen kuin hiilihydraattien rajoitus. He ovat koulussakin päätyneet valitsemaan ruokaa tosi tarkkaan. Se on vaikeaa sillä kouluruoka on kauhean kevyttä ja täynnä hiilareita. Pyynnöstä huolimatta emme saaneet lupaa punaisen maidon saantiin. Sellaista vaihtoehtoa ei kuulemma ole. Se on se rasvaton maito tai kevytmaito, muuta ei ole. Lapseni juovat koulussa vettä. Vedellä sekoitettua maitoa eivät suostu juomaan.

Jos Samia ollenkaan auttaa niin pistän tähän omat epäilykseni lapsiani eniten lihottaneista ruoista: limsa, perunalastut, perunamuusi, makeiset, kevytjogurtti, rasvaton maito, makaroni, vaalea leipä.

Kun juttelee asioista ns. asiantuntijoiden kanssa he kertovat että olen väärässä. Olen ehkä esittänyt asiani heille väärin? Ehkä pitäisi sanoa, että nuo "lihottavat" ruoka-aineet eivät sinänsä lihota vaan houkuttelevat syömään liikaa ruokaa. Oletteko samaa mieltä? Tämä on minulle ollut erittäin vaikea asia. Tässä blokissa on annettu niin hienoja ohjeita ja sanottu asiat niin hyvin. Tämän blokin lukemiseen pitäisi pakottaa

koululaisemme ja kaikki vanhemmat ja asiantuntijat. Minä huomaan että teet koulukeikkoja! Se on hieno asia!! Ehkä tätä kautta löytyy jokin tolkku tähän valistukseen oikeista ravitsemustottumuksista!

tiistai, lokakuu 07, 2008 12:55:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Christer: Tapahtuiko tämä äidistä erottaminen nimenomaan sen vuoksi, että lapsi oli ylipainoinen. Jos näin, niin eikö kansankoti ole syylistynyt ihmisoikeusrikokseen. Lapsen erottamiseen vanhemmastaan tulee olla erittäin kovat perusteet. Näin niiden Euroopan unionin lastensuojelusta säädettyjen lakien mukaan joihin Suomi ja Ruotsi ovat sitoutuneet. Koko lastensuojelu lähtee lapsen oikeudesta molempiin vanhempiin.

Anonyymi on oikeassa listatessaan ravintoaineita jotka ovat syyllisiä lasten lihomiseen. Tietty siinä on vielä monta muuta.

Kun minä esitin toiveen päiväkotiin lapseni ravitsemukseen liittyen, niin ilmoitti nerokas lastentarhanopettaja (kauhea läski) asiasta lastensuojeluun ! Ehdotin, että vaalean leivän sijasta tulisi antaa esim. juustoa, koska sitäkin oli tarjolla.

Minunkaan lapseni ei ole huippu-urheilija, kuten ei kukaan 5v poika. Tosin painoonsa nähden, nyt kait n. 50 % ylipainoa, uskomattoman liikunnallinen. Esim. viime keväänä ui 100m ja hän heittää pesäpalloa lähes 20m, sekä juoksee hieman nopeammin kuin keskim. ikäisensä.

tiistai, lokakuu 07, 2008 1:11:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymi (muistakaa käyttää nimimerkkiä tai oikeata nimeänne KIITOS!) kirjoittaa omaa perhettään koskevan tarinan. Kiitos hienosta tarinasta!

Sami Uusitalolle suuri kiitos, että tuot esille oman tilanteesi. Poikasi liikuntainto ja -taito on poikkeuksellisen hyvällä tolalla. Kannustan harrastamaan urheilua pojan kanssa. Pojan ylipaino ei johdu liikkumattomuudesta. Voi olla, että pääsyyllinen lihomiseen löytyy väärästä ravitsemuksesta.

Tuossa ruotsalaistapauksessa näyttäisi Aftonbladetin mukaan olevan lukuisia laittomuuksia. Poika oli viety väkisin kesken koulupäivän viranomaisten toimesta mielisairaalaan saamaan hoitoa ylipainoonsa. Äitiä pidettiin syyllisenä pojan ylipainoon! Mielisairaalassa poika lihoi entistä enemmän. Nyt poika ja äiti ovat taas yhdessä. Aivan kauheaa!

tiistai, lokakuu 07, 2008 1:38:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Sorry, luin Aftonbladetia huolimattomasti! Ruotsalaispoikaa ei viety mielisairaalaan vaan vielä kauheampaan paikkaan: Hoitokotiin missä oli rikollisia nuoria ja sen jälkeen kasvattikotiin missä häntä pahoinpideltiin.

tiistai, lokakuu 07, 2008 1:42:00 PM

Maailman parasta! sanoi...

On kyllä kamalaa... Mut jos ei muuta hiilaria käytä, paljonko tohtis syödä päivässä vaikkapa rieskaa? Tuoremehuja riittää 1dl päivässä jos mitään, mutta hyvin pienestä se kaikki ylimääräinen kertyy...

tiistai, lokakuu 07, 2008 8:24:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Jospa tämä "maailman parasta" popsisi sitä rieskaa niin, että masu täyttyy.

keskiviikko, lokakuu 08, 2008 12:36:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Olen erään toisen kirjoitukseni yhteydessä miettinyt pitäisikö minun jo lopettaa kirjoittelu. Kun minä olen niin kauhean paljon huonompi kirjoittamaan kuin puhumaan. Säästyisi aika luentojen valmisteluun.

Lukijani tarjoavat kuitenkin niin hienoja kommentteja juuri tähän vaatimattomaan kirjoitukseeni, että homma on pelastettu.

Jaksatteko lukea kirjoituksiani? Lupaatteko panna parastanne kommentteissanne? Jos me yhdessä yritämme, niin ehkä tästä tulee oikein hyväkin lopputulos?

Paistaa se aurinko risukasaankin. Saatanhan minä joskus kirjoittaa jotain tolkkuaikin! Siihen nasevat kommentit - niin menestysjuttu on taattu.

torstai, lokakuu 09, 2008 9:00:00 AM

jakke sanoi...

Jatka kirjoittamista vain. Teet hyvää työtä. Vaikka sinun kanssasi ei oltaisikaan samaa mieltä - kenen kanssa oltaisikaan - niin jos juttusi saa yhdenkin ajattelemaan, pohtimaan ja kyseenalaistamaan, niin se on työnsä tehnyt. Puhumattakaan siitä, että luultavasti jokaista sataa lukijaa kohtaan joukossa on pari potentiaalista luennoille tulijaa ;)

Kommentoinnin suhteen kannattaa koko ajan muistaa, että ainoastaan muutama sadasta kirjoittaa. Loput vain lukevat. Ja että kaikki kommentit eivät tule tänne, esim. <http://scooped.org/2008/10/boottaa-kroppa-tehdas-asetuksiin/>

Trackbackit toisivat nuokin näkyviin. Tosin en tiedä, kunnioittaako Blogger noita, vai pidätkö ne vain näkymättömissä.

torstai, lokakuu 09, 2008 11:16:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos ajattelusta Jakke. Olit kirjoittanut hienon jutun ja hyvin vanginnut juttuusi minun perusfilosofiani. Tsemppiä!

perjantai, lokakuu 10, 2008 9:56:00 AM

Laihdutustarina vuodelta 1869

Lääkäri Andreas Eenfeldt kirjoittaa blogissaan ehkä maailman kuuluisimmasta laihduttajasta, William Bantingista.

Hautausurakoitsija William Banting (1797-1878) kärsi ylipainosta. Lyhyestä varresta huolimatta (165 cm) hän oli vuosien saatossa onnistunut saavuttamaan 92 kilon painon (painoindeksi oli noin 34). Hän ei pystynyt solmimaan kengännauhojaan, kärsi nivelsärystä, joka pakotti hänet kiipeämään rappusia alas takaperin, hän puuskutti ja hikoili lakkaamatta. Tämän lisäksi hänellä oli kiusallinen napatyrä ja heikko näkö ja kuulo.

Hän oli useiden vuosien ajan hakenut apua ylipainoonsa eri lääkäreiltä. Saamiensa ohjeiden mukaisesti hän milloin vähensi ateriakokoja, milloin hän lisäsi tuskallisten kävelylenkkiensä pituutta. Ei mitään vaikutusta. Yhteen aikaan hän harrasti soutua kahden tunnin verran jok'ikinen aamu. Se johti lihaskasvuun, lisääntyneeseen ruokahaluun ja paino pikemminkin nousi tästä. Hän sai neuvoja liikkua paljon merellisessä ilmastossa, hän kylpi usein, ratsasti, käytti ulostuslääkkeitä ja poisti nesteitä lääkkeillä. Mikään ei auttanut.

Eräänä päivänä William Banting meni William Harvey -nimisen lääkärin luokse. Harvey suositteli hänellä uutta ruokavaliota: Syö vähemmän sokeria ja tärkkelystä. Ruokavalion noudattaminen toi tuloksia, sillä Banting laihtui vuoden aikana 21 kiloa. Lähes kaikki vaivat hävisivät ja hän sanoi olevansa elämänsä kunnossa.

Tämä tervehtyminen ja laihtuminen ilahdutti Bantingia siinä määrin, että hän kirjoitti oman laihtutustarinansa missä hän ylisti Harvey'n menetelmää. Tarina julkaistiin vuonna 1869. Voit lukea tarinan englanninkielellä tästä. http://www.lowcarb.ca/corpulence/corpulence_full.html

Tämä on kaikkien hys hys -ruokavalioiden äiti. Rohkeimmat lukijani houkutellessaan nyt kokeilemaan Harvey'n ja Bantingin ruokavaliota viikon verran (katso alla!). Kertokaa miltä tuntui!

Aamiaiseksi ei suinkaan syödä sokerilla kuorrutettuja maissihiutaleita ja iltapala olisi minulle liian tuhti. Mutta sinä voisit ehkä kokeilla tällaista laihtutusruokavaliota:

Aamiainen:

120-150 g lihaa, kalaa tai paistettua läskiä
kuppi sokeroimatonta teetä
30 g korppuja tai paahtoleipää

Lounas:

150-180 g kalaa tai lihaa
sekavihanneksia (mutta ei missään nimessä perunaa!)
sokeritonta hedelmäkiisseliä
30 g paahtoleipää
2-3 lasia punaviiniä tai vedellä laimennettua sherryä

Välipala:

hedelmä
muutama korppu
sokeroimatonta teetä

Päivällinen:

90-120 g lihaa tai kalaa
1-2 lasillista punaviiniä

Iltapala:

mikäli tarpeen yksi lasillinen giniä, viskiä, konjakkia tai viiniä.

Kokeilkaa tee rohkeammat tätä ruokavaliota ja kertokaa kokemuksistanne!

Sami Uusitalo sanoi...

Kuten sanottu, Heikkilä, Atkins yms. ynnäävät oman nimensä täysin ansiotta jo ajat sitten tunnettuun menetelmään päästä eroon ihroistaan.

Korput ja paahtoleivät voi korvata näkkärillä ja alkoholit kossulla. Ihan hyvin toimii.

lauantai, lokakuu 04, 2008 3:56:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Juuri näin Sami Uusitalo! Alkuperäisjuttu oli aika jännä lukukokemus. Margariini oli aika tuntematon käsite noihin aikoihin. Wikipedia tietää: Margariini keksittiin Ranskassa Preussin ja Ranskan välisen sodan aikana 1869, jolloin voita oli niukasti ja sen hinta oli korkea. Keisari Napoleon III määräsi kilpailun, jonka tarkoituksena oli tuottaa halvempi korvike. Kilpailun voitti Mège Mouriès, jonka teorian mukaan rasva liukenee lehmän utareesta maitoon. Niinpä hän sekoitti nautan rasvaa, kuorittua maitoa ja palan utareta. Hän keksi, että mikäli nämä ainesosat prosessoidaan kylmässä ja kuumassa, tuloksena on hyvin voimainen aine, joka oli helmen vaalea. Kreikan sanan helmi margarites mukaan hän antoi tuotteelleen nimen margarine.

lauantai, lokakuu 04, 2008 4:51:00 PM

Anonyymi sanoi...

Voi johtaa työelämässä ongelmiin kiskaista tuo viinisatsi lounaalla :o)

lauantai, lokakuu 04, 2008 7:28:00 PM

Ville sanoi...

"Tämä on kaikkien hys hys -ruokavalioiden äiti."

Eikös Anthelme Brillat-Savarinilla ollut samanlaisia ohjeita jo muutama vuosikymmen aiemmin? Viittaan tietenkin opukseensa Maun fysiologia.

sunnuntai, lokakuu 05, 2008 5:18:00 PM

Kuntsa sanoi...

Luin joskus tuota Brillat-Savarinia, hän oli sitä mieltä, että lihominen johtui uudesta muotiin tulleesta juomasta, oluesta.

Tärkkelys oli keksitty 1800-luvun puolivälissä, ja Harvey oli saanut idean tärkkelyksen merkityksestä lihomiselle luennolla Ranskassa jolla kerrottiin tästä uudesta aineesta.

sunnuntai, lokakuu 05, 2008 10:02:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Olet Ville aivan oikeassa. Kirjoituksessaan hautausurakoitsija Banting mainitsee teoksen La Physiologie du Goût, jonka oli kirjoittanut Brillat Savarin. Suotko anteeksi kun unohdin Savarinin!

sunnuntai, lokakuu 05, 2008 10:28:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Kuntsa valisti meitä lisää hiilihydraattitietoisuuden alkuajoista. Brillat-Savarin on loihtinut ilmoille seuraavan unohtumattoman lausahduksen:

Ruoansulatushäiriöstä kärsivät ihmiset ja ne jotka juopottelevat, ovat äärimmäisen vähän tietoisia oikeanlaisen ruokailun ja juomisen periaatteista.

(Those persons who suffer from indigestion, or who become drunk, are utterly ignorant of the true principles of eating and drinking.)

sunnuntai, lokakuu 05, 2008 10:37:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Kuinka kauan päätä hakataan seinään ?

Vähennetään rasvaa -> lihotaan

Vähennetään rasvaa -> lihotaan

...
...
...

Vähennetään rasvaa -> lihotaan

Muutammat huuhaa uskovaiset vähentävät hiilihydraatteja

He laihtuvat.

maanantai, lokakuu 06, 2008 5:12:00 AM

Syö kohtuullisia ruoka-annoksia!



Erittäin mielenkiintoisen tutkimuksen mukaan yksittäiset suuret ruoka-annokset voivat sekoittaa pään!

Kyse on hiirikokeista, mutta vastaavanlainen ilmiö vaivannee myös ihmistä, ajattelevat tutkijat. Kun hiirille väkisin syötetään aivan liian paljon ruokaa, tämä johtaa tulehdukseen niissä kudoksissa ja elimissä, joissa on hyvin vilkas aineenvaihdunta ja verenkierto. Esimerkiksi haimassa ja aivoissa tapahtuu tällaista ikävää kehitystä. Seurauksena voi olla nälänhallinnan menettäminen, voimakas lihominen ja insuliiniresistenssin lisääntyminen (josta voi seurata tyypin 2 diabetes).

Liian suuret ruoka-annokset pistävät immuunijärjestelmämme sekaisin. Proteiinit eivät näyttäisi tätä järjestelmää sekoittavan, mutta vahingollisilta tämän suhteen vaikuttavat hiilihydraatit ja rasvat. Aivoissa syntyy tulehdustila, syystä jota tiedemiehet eivät voi ymmärtää.

Mutta amerikkalaisten tutkijoiden mukaan, väärille poluille laukkaava immuunipuolustusjärjestelmämme voi tästä toipua. Jos yhteys puolustusjärjestelmään katkaistaan kokonaan, hiiret eivät enää kerää rasvaa elimistöön.

Minulle tämä kertoo siitä miten tärkeää on välttää ylensyöntiä, tulee se sitten liiallisten hiilihydraatti- tai rasva-annosten muodossa. Asiasta kirjoittaa uusin Cell -tiedelehdi.

Lähde: Dagens Nyheter, 3.10.2008

Nauti omega-3-rasvahappoja riittävästi



Tiedeledissä on viime vuosina ollut esillä yksi selkeä terveysviesti: Omega-3 rasvahappoja kannattaa nauttia riittävästi läpi elämän.

Esimerkiksi klinisen ravitsemuksen asioita pohtiva tiedejulkaisu American Journal of Clinical Nutrition uhraa suuren osan syyskuun numerostaan näille rasvahapoille. Niinkin pienillä annoksilla kuin 0,7 grammaa / päivä voidaan nähdä selkeitä terveysvaikutuksia (Muriel Caslaken tutkimus). Löytyy tutkimuksia omega-3 rasvahappojen (EPA, DHA) yhteyksistä kuolemanriskiin ja dementiaan iäkkäillä ihmisillä (Cecilia Samierin tutkimus). Mitä korkeampi EPA-pitoisuus veressä,

sitä pienempi dementiariski. Norjalaisessa tutkimuksessa (Morten Lindberg) matala plasman EPA-pitoisuus lisäsi kuolemanvaaraa akuutisti sairastuneilla vanhuksilla.

Kaiken huuman keskellä on kuitenkin muistettava, että nämä omega-3-rasvahapot eivät ole mitään ihmelääkkeitä. Lyhytaikainen 26 viikkoa kestänyt EPA- ja DHA-rasvahappojen anto ei vaikuttanut yli 65-vuotiaiden henkiseen hyvinvointiin satunnaistetussa ja plasebokontrolloidussa tutkimuksessa (Ondine van de Restin tutkimus).

Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että kalaa kannattaa syödä runsaasti läpi koko elämän ja jos kalaa ei sisälly ruokavalioon, voimme mieluusti turvautua kalaöljyvalmisteisiin.

Minkä dieetin valitsen?



Olet ajatellut pudottaa vähän painoa. Et ole ajatuksinesi yksin. Forbes -lehden mukaan olet osa 58 miljardin dollarin bisnestä. Viime aikoina tämä bisnes ei enää ole kasvanut, pikemminkin ihmisten into laihdutusruokavalioihin on vähentynyt. Tuoreen kyselyn mukaan 26 prosenttia naisista ja 16 prosenttia miehistä ovat tällä hetkellä jollakin dieetillä. Vuonna 1990 prosenttilukemat olivat tällaiset: 39 ja 29 prosenttia. Alas on tultu. Se voi johtua ihmisten laajemmasta terveystietoisuudesta. Todetaan olemattomat faktat ihmedieettien taustalla ja tunnustetaan jojo-laihduttamisen vaarat.

Miten kilot sitten saa karisemaan? Minun havaintojeni ja minulle kantautuneen asiakaspalautteen perusteella on olemassa kaksi ylivertaista laihdutusmenetelmää:

- 1) Liikuntadieetti
- 2) Hys hys -dieetti

Olen aiemmin selostanut mihin nämä ruokavaliot perustuvat. Lyhyt kertaus voi olla paikallaan:

Liikuntadieetti

Dieetin noudattaja nostaa huomattavasti liikuntapanostaan. Itse asiassa dieetin tärkeimpänä muutoksena on monen kohdalla juuri tämä liikunnan lisääminen. Päivittäisessä ruokailussa ei välttämättä näy muita muutoksia aiempaan kuin se, että syödään aiempaa hieman pienempiä kerta-annoksia ruokalautaselta, mutta mahdollisesti hieman useammin (3-4 tunnin välein).

Mikäli ylipainoinen dieetin noudattaja ei useiden kuukausien jälkeen huomaa vaa'an lukemissa mitään muutoksia, hän voi kokeilla tärkkelyspitoisten ruoka-aineiden (peruna, makaroni, leipä) jättämistä pois tai huomattavaa vähentämistä. Tärkeintä on tässä vaiheessa olla rehellinen itselleen. Leivän ja perunan jättäminen pois ruokavaliosta voi olla yllättävän vaikeaa.

Mikäli huomaat, että toivottu laihdutusvaihe käynnistyy jätettyäsi tärkkelyspitoiset ruoka-aineet pois, tiedät nyt missä on heikko kohtasi. Sinä kuulut niihin ihmisiin, jotka jostain syystä, eivät voi laihtua syömällä rajattomasti tärkkelyspitoisia ruoka-aineita. Saavutettuasi painotavoitteesi voit mahdollisesti hieman lisätä tärkkelyspitoisten ruoka-aineiden saantia varsinkin jos kohentunut kuntosi sallii liikuntamäärän lisäämisen samanaikaisesti. Tämä liikuntadieetti toimii monella!

Hys hys -dieetti

Tämä hys hys -dieetiksi nimeämäni ruokavalio on hyvin mielenkiintoinen ja jossain määrin kiistanalainen. Minulle se on varsin uusi tuttavuus, mutta muutaman asiakkaan toivomuksesta olen siihen perehtynyt. Hämmästelen tässä lähinnä sitä miten odottamattoman hyvin se on toiminut. Odotusarvoni tämän hys hys -dieetin suhteen olivat lähes olemattomat. Eihän tällainen dieetti voi toimia? No, mikä se sitten on?

Sen nimeksi olen antanut hys hys -dieetti sen takia, että jokin kuvaavampi nimi voisi johtaa siihen, että tyrmäät sen heti. Se tohtori joka liitetään tähän hys hys -dieetiksi nimeämäni ruokavalioon alkaa A-kirjaimella ja loppuu kirjaimiin -tkins. Kun tämä A-kirjaimella alkava sukunimi mainitaan, moni painaa paniikkinaappulaa ja lopettaa järkevän keskustelun siihen paikkaan. Tuota paniikkireaktiota välttääksemme olen päättänyt nimetä dieetin neutraalimmin. Puhutaan mekin tässä tapauksessa vain hys hys -dieetistä.

Joka tapauksessa tätä hys hys -dieettiä leimaa sellainen outo ajatus, että jättämällä paljon vähemmälle hiilihydraatit ja syömällä paljon proteiinia ja rasvaa, voi laihtua. Ja vieläpä niin, että tähän laihdustulokseen voi päästä rajoittamalla tosi vähän päivittäin nautittavien kalorien määrää sekä pitämällä liikuntapanoksen hyvin vaatimattomana. En minä voi muuta kuin hämmästellä

asiakaskunnassani tapahtunutta ihmettä: Lihaa, silavaa, voita, kananmunia, vihanneksia ym. nauttimalla voi laihtua. Asiakkaat kertovat ruokailun tapahtuvan harvemmin kuin aiemmin ja nälän pysyvän paremmin loitolla. En tiedä onko tämä kovinkaan yleistä tämän dieetin yhteydessä.

Kaikilla laihdutus ei ehkä ole edennyt yhtä vakaasti. On ehkä lipsahdettu niiden hiilihydraattien lumoihin uudestaan ja sitten on tapahtunut takapakkia, mutta sanoisinpa, että valtaosalla tuntemistani tapauksista laihdustulos on ollut ilahduttavan selkeä ja ylipaino on pysynyt loitolla.

Kesä toi mielenkiintoisen tutkimuksen. New England Journal of Medicine -lääkärilehti kertoi kolmestasadasta israelilaisesta pullukasta, jotka kahden vuoden ajan söivät paikallisessa kibbutssissa kahden vuoden ajan kolmen eri tyyppisiä ruokavalioita. Oli vähärasvaista ("virallista") kaloreita rajoittavaa ruokaa tarjolla, Välimeren -tyyppistä dieettiä (paljon kuituja) ja sitten kummajaisena se hys hys -ruokavalio. Asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä asiasta, että tämä tutkimus oli koeasetelmiltaan ihan kelvollinen. Tulokset yllättivät.

Olemme ennalta varustautuneet kuulemaan menestystarinoita sieltä vähärasvaisuuden puolelta. Tässä NEJM:n tutkimuksessa ennako-odotukset heittivät (taas) häränpyllyä. Voittajaksi saatiin hys hys -ruokavalio. Ja se hys hys oli vielä kaiken lisäksi terveellinen. Useimmilla laihduttajilla se laskee kolesteroliarvoja. Eli niin hassulta kuin se kuulostaakin, ne pullukat jotka söivät enemmän rasvaista ja maistuvaa ruokaa, laihtuivat enemmän ja voivat paremmin. Niin vahva on kuitenkin perinteisen ravitsemuskäsityksemme tajunnanvirta, että useista tämän tyyppisistä tutkimusnäytöistä huolimatta saamme mediassa lukea miten "rasva tukkii suonet", "Atkins tappaa", "kananmuna nostaa kolesterolia" jne. Rauhallisesti voisit seuraavan kerran nähdessäsi moisen tekstin, pyytää väitteen esittäjää perustelemaan millä tutkimusnäytöllä hän perustelee asiansa. Kerro sitten minullekin minkä vastauksen sait.

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

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

Kaikesta hys hys -dieetin hehkutuksestani huolimatta, pyydän sinua pysymään järkevänä kaikissa olosuhteissa. Älä rupea mässäilemään rasvoilla. Syö juuri niin paljon luonnollista ja hyvältä maistuvaa ruokaa kuin tuntuu hyvältä. Ylensyönnillä et ongelmaasi paranna. Käy säännöllisesti tarkistamassa kolesteroliarvosi. Jos näyttää siltä, että kolesterolimittaus osoittaa hälyttävän suuntaista kehitystä, lopeta silloin hys hys -touhut. Kuulut siihen pieneen vähemmistöön, jolle rasvainen ruoka näkyy korkeina kolesterolilukemina. On sellaisiakin tutkijoita, jotka viis veisaavat joistakin kolesterolilukemista, mutta omin silmin nähtyäni kolesterolikertymiä ihossa potilailla, voin vakuuttaa, että kolesteroliongelma on joidenkin kohdalla täyttä totta. Jos kolesterolilasku laskee tai pysyy samana - jatka toki hys hyttelyä.

Tärkeä tieto vielä lopuksi: Kun olet valinnut laihdutusruokavalioksi, pysy sen ruokavaliion varassa koko loppuelämäsi. Hys hys viitoittakoon tietäsi viikatemiehen saapumiseen saakka. Jos valitset kaalisoppadieetin olet pulassa jo muutaman viikon jälkeen. Tärkeää on olla uskollinen dieettivalinnallesi! Poukkoilu sinne tänne on tuhoisaa. Jojo-dieetti sekoittaa päänkin. Ja muista toki, että ehkä ihanin ruokavalio on tuo liikuntadieetti. Sitä minä ajattelin noudattaa loppuelämäni.

Lähde: Forbes, 1.10.2008

Sami Uusitalo sanoi...

Taisi olla siinä määrin järeää tekstini viimeksi, että yritetään pehmeämmin uudelleen.

Rahvas nöyrä kansa on todellakin laajalla rintamalla uhmannut kirjanoppineita ja hiilareita rajoittamalla onnistuneet pudottamaan painoaan. Minunkin työpaikallani on näitä kerettiläisiä useita. Kaikki ovat onnistuneet. Eli kuka olikaan vääräuskoinen ? Meillä on kyllä yksi nuori nainen joka yrittää vähän rasvaa linjalla... huom. yrittää !

Kirjanoppineiden olisi todella syytä tarkastella kirjojaan ja miettiä mikä menee päiväkotiruokailussa pieleen kun ovat onnistuneet 25 vuodessa kolminkertaistamaan lasten lihavuuden. Niin ja arkiliikunnasta se ei johdu. Lapset kirkuivat päiväkodeissa ihan samalla tavalla 5, 10 ja 15 vuotta sitten. Heidän vapaa-ajan liikuntansa on lisääntynyt.

Ottakaa nyt se rasva takaisin sinne päiväkotiin ennenkuin kaikki lapsemme kidutetaan läskeiksi ja kakkostyyppin diabeetikoiksi.

perjantai, lokakuu 03, 2008 6:11:00 AM

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo kirjoitit ihan asiaa viimeksikin (ja varsinkin nyt!), mutta lukijakuntani ei ollut valmis ottamaan vastaan viestiäsi oikealla tavalla. On hyvä, että yritämme uudestaan.

Viestisi on oikea: hiilihydraatteja rajoittamalla voi laihtua ja Suomen kansan pitäisi syödä enemmän laadukkaita rasvoja.

perjantai, lokakuu 03, 2008 10:06:00 AM

Ville sanoi...

Itse olen tuttavapiiristäni saanut sellaisen vaikutelman, ettei hys hys -dieetin noudattaminenkaan kaikilta onnistu. Ainakin minulle sopii tuommoinen liikuntadieetti selvästi paremmin, koska siinä voi hyvällä omallatunnolla herkutella hiilihydraateilla ainakin silloin tällöin. Hyvä että on varaa valita.

perjantai, lokakuu 03, 2008 2:57:00 PM

Sami Uusitalo sanoi...

Terävästä kielenkäytöstä huolimatta otan minäkin silloin tällöin oluen. jos asiakas tarjoaa pullaa/keksiä en kieltäydy. Turha ehdottomuus pois.

perjantai, lokakuu 03, 2008 7:39:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ville on valinnut hyvin jos hän ihastuu liikuntadieettiin!

lauantai, lokakuu 04, 2008 11:01:00 AM

Ville sanoi...

"Ville on valinnut hyvin jos hän ihastuu liikuntadieettiin!"

En minä nyt sen kummempia dieettejä ole noudatellut, mutta olen yrittänyt jättää selkeimmät ylilyönnit väliin ja liuskella päivittäin. Tällä viissiin on lähtenyt runsaat kymmenen kiloa läskiä pois.

sunnuntai, lokakuu 05, 2008 5:26:00 PM

Juha Eriksson sanoi...

Mielestäni Christerin sivut pitäisi muuttaa maksullisiksi, on ne niin hyvät. Miksi jakaa hyvää tietoa ilmaiseksi...?

maanantai, lokakuu 06, 2008 11:29:00 PM

veteraaniurheilija sanoi...

Ihan nolostun kun Juha Eriksson näkee sivustossani rahastamisen mahdollisuuden. Se on heikkona hetkenä käynyt mielessäni, täytyy myöntää. Nyt keikkaa pukkaa siihen tahtiin, että mielelläni työstän ja ideoin näitä sivujani ilmaiseksi. Juttuaiheita saan maksullisilla luentokeikoillani ja juttuja kirjoitan mielelläni ilmaiseksi kysyttyäkseni niiden kautta tärkeää sanottavaa teille rakkaille kuuntelijoilleni.

maanantai, lokakuu 06, 2008 11:54:00 PM

Matti Narkia sanoi...

Olen Juha Erikssonin kanssa samaa mieltä siitä, että Christer ansaitsi maksun näistä sivuista. Maksullisuus on kuitenkin erittäin ongelmallista internetissä, sillä on niin paljon hyviä maksuttomia terveys- ja ravitsemusaiheisia sivustoja ja blogeja, että maksullisen sivuston suosio väistämättä kärsisi, vaikka se olisi kuinka hyvä. Siksi lienee parempi tukea Christerin työtä tilaamalla hänen luentopalvelujaan, ostamalla hänen kirjojaan jne. Jos teillä on jo kirja(t), voitte tilata niitä lisää lahjaksi ystäville, sukulaisille, liiketuttaville jne., jos haluatte tukea Christerin työtä ja teillä on siihen taloudellisia mahdollisuuksia.

tiistai, lokakuu 07, 2008 4:44:00 PM
Poista

Kiinan maitoskandaali laajenee



Uutistoimistot kirjoittavat päivä päivältä uskomattomampia uutisjuttuja Kiinan maitoskandaalista. Uusin järkyttävä käänne asiassa on, että vaarallisen melamiinin laajasta käytöstä tiedettiin jo ennen Kiinan olympialaisia. Olympialaisten ajaksi tieto kuitenkin sensuroitiin. Toimittajien suut pantiin kiinni ja skandaalista kertovia uutisia ei päästetty levitykseen.

Sanlu -yritys, jossa melamiinilla tahrattu maitojauhe valmistettiin, on kuusi päivää ennen olympiakisojen avajaisia hakenut mediakonsulteilta apua miten asiasta pitäisi tiedottaa. Ohjeeksi on annettu täydellinen vaikeneminen koko asiasta kisojen ajaksi. Kiinan hallituslähteitä lähellä olevilta tahoilta on myönnetty, että tämä pitää paikkansa. Vielä tarkastamattoman lähteen perusteella näyttää siltä, että kiinalaistoimittaja Fu Jianfeng olisi pohtinut blogissaan jo heinäkuussa 2008, että maitojauheen ja vastasyntyneiden lasten munuaiskilöydösten välillä voi olla yhteys. Blogikirjoitus poistettiin ja toimittajaa ei ole tavoitettu kommenttia varten.

Skandaali tuli yleiseen tietoon kuukausi kisojen päättymisen jälkeen (syyskuun puolessavälissä). On tässä Arlalla selittämistä, on tässä elintarviketeollisuudella selittämistä, on tässä voitontavoittelun sokeuttamalla markkinavoimilla selityksen paikka. Evira vakuuttaa, että kiinalaista maitojauhetta ei tuoda Suomeen, mutta tarkkaavainen lukijani sanoo sähköpostissaan, että monimutkaisilla elintarvikkeiden maailmanmarkkinoilla voi tapahtua lähes mitä tahansa. Hyvin halpaa maitojauhetta voi ilmaantua markkinoille yllättäen ja voitontavoittelussa sitä voidaan käyttää osana jotakin elintarviketuotetta. On pienen, pieni mahdollisuus, että melamiinilla saastunutta maitojauhetta kulkeutui Suomeen jonkin tuotteen yksittäisenä ainesosana. Sähköpostin lähettäjä

väittää, että Ruotsista olisi löydetty makeisia, joissa on käytetty tätä kiinalaista melamiinilla vahvistettua maitojauhetta. Lupaan selvittää asiaa!

Lähde: Reuters, 1.10.2008