

Christerin ravintouutisia numero 38, tammikuu-toukokuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Pahoitteluni, että saitte niin kauan odottaa ravintouutisiani. Minulla on kerta kaikkiaan ollut liian kova kiire. Mielenkiintoisimmat ravitsemusjutut ja – keskustelut saat lukea tässä uutiskirjeessä, joka kattaa pienen osan koko alkuvuodesta. Aloitetaan tuoreimmista uutisista. Lisää tulee hieman myöhemmin. Christerin ravintouutisia on julkaistu kolmen vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>

Pieni vinkki: Menkää apteekkiin! Siellä on Terveystieteiden ja Eläintieteiden tutkimuskeskuksen Terveystieteiden –lehden kesännumero jaossa ilmaiseksi. Laadukkaassa haastattelussa on pääjohtaja Pekka Puska ja ravintovalmentaja Christer Sundqvist.

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 38, tammikuu-toukokuu 2009

Johdanto	1
Ruotsissa tapahtuu kummia ravitsemusrintamalla	4
Alakarppauskeskustelut karahtaneet kiville	14
Jälkikaikuja keskustelusta Suomen Akatemiassa 9.2.2009	19
mediuutiset kirjoittaa 25.2.2009: lääkäri ei saa saarnata ruokavaliosta	23
Jokainen päättää syömisistään itse	23
Laihdutus ei vaadi erikoisdieettiä	23
Käytöksestä ala-arvoinen molemmille	26
Terveyden edistämisen barometri näyttää matalapainetta	34
Laihtua voi monella eri tavalla	35
Lasten diabetes kovassa kasvussa	41
Terveys ja vastuullinen yritystoiminta - leikkipuistoista kulutuksen kentille	41

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 miesten sarjassa
oli todella haastava.”**



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" ilmestyy tasaiseen tahtiin uusia päivitysversioita. 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 2009.

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

perjantai, toukokuu 29, 2009

Ruotsissa tapahtuu kummit ravitsemusrintamalla



Kirjoitettu alun perin 4.2.2009. Päivitettyjä tietoja tarjolla usein! Viimeisin 29.5.2009.

Vinkki! Ennakkoluuloton suomalaistoimittaja saa tästä kirjoituksestani runsaasti mukavaa kirjoitettavaa ravitsemuksesta. Ottakaa yhteys, niin tehdään yhdessä tästä hyvä juttu televisioon tai lehteen. Minulla on alan koulutus.

Olen jo pitkään seurannut Ruotsissa käytävää uutisointia sellaisesta ravitsemuksesta, jossa otetaan selkeästi pesäero viralliseen ravitsemuskäsitykseen (mitä se nyt sitten on, se on selvitettävä erillisessä kirjoituksessa! Minulla on tapana puhua "[kakkosleiristä](#)"). Kakkosleirin uutisointi on saamassa yhä kiihkeämpiä muotoja. Kokoan tässä yhteen viime aikoina esillä olleita uutisia niin, että tuoreimmat uutiset ovat yllinä. Lähteenä olen käyttänyt suomalaisia ja ruotsalaisia [blogikirjoittajia](#) (myös omaani!) sekä ruotsalaisia lehtiä.

29.5.2009 Viimeisin juttu [Göteborgs-posten](#) -lehdessä on kirjoitus jäätelön epäterveellisyydestä. Professori Göran Peterssonin mielestä sokeri ja rasva yhdessä nautittuna on paha yhdistelmä. Kesäinen herkku, eli jäätelö, sisältää suuret määrät rasvaa ja sokeria. Se aiheuttaa hänen mielestään lihomista ja pahimmassa tapauksessa tyypin 2 diabetesta. Hän ei suosittele jäätelön syöntiä.

28.5.2009 Pyydän anteeksi kun [Göteborgs-posten \(GP\)](#) ei jätä meitä rauhaan millään. Tämän päivän anti kohdistuu transrasvoihin. Kirjoituksessa ihmetellään miksi Ruotsissa ei juurikaan puhuta transrasvoista. Tutkijat ovat kovasti kritisoineet teollisia transrasvoja.

27.5.2009 [Göteborgs-posten \(GP\)](#) jatkaa rasvakirjoitteluaan tällä kertaa kevyttuotteista valistaen: "Light är inte bright" (Kevyessä ei ole järkeä). Mitä järkeä on ottaa täysrasvaisesta tuotteesta rasva pois ja korvata se modifioidulla tärkkelyksellä ja muilla lisäaineilla?

25.5.2009 [Göteborgs-posten \(GP\)](#) kirjoittaa edellen rasvoista ja käsittelee tällaista tärkeää asiaa: Miten on mahdollista, että rasvoista kiistellään niin valtavasti? Päivittäisestä ruoasta on tullut uskonnollinen kysymys. Kun GP kirjoittaa rasvasta, silloin heidän sähköpostijärjestelmänsä menevät lähes tukkoon mielipiteitään lausuvien ihmisten kommentteista. Äänekkäimmät kommentit tulevat siitä leiristä (kakkosleiri), joka on menettänyt luottamuksensa virallisiin ravitsemussuosituksiin. Ykkösleirin mukaan meidän pitää syödä runsaasti hiilihydraatteja ja välttää rasvaa. Tätä ei kakkosleiri sulata. Kiistaa aiheuttaa ennen kaikkea suhtautuminen tyydyttyneeseen rasvaan.

25.5.2009 [Göteborgs-posten \(GP\)](#) jatkaa suosittua rasvakirjoitteluaan: Kuka on oikeassa rasvan suhteen? Livsmedelsverket (vastaa meidän Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksemme käsitystä siitä mitä terveiden ihmisten pitää syödä) ja lääkäri Annika Dahlqvist ovat ihan eri linjoilla ja siinä välissä on tasapainoilemassa terveysguru Fredrik Paulun. Nämä henkilöt esittelevät lehden sivuilla miten heidän näkemyksensä mukaan pitäisi syödä rasvaa, jotta pysyisi terveenä. Lehden mielipidekyselyssä johtaa sellainen näkemys, että yhtäkään näistä malleista ei ole syytä seurata (57%), Annikan mallia seuraa 29% lehden lukijoista ja Paulunin puolesta liputtaa 8 prosenttia. Perää pitää Livsmedelsverket, joiden ohjeistuksiin uskoo enää 7% ruotsalaisista. Jälkimmäistä täytyy pitää aika traagisena asiana. Ylin terveysviranomainen on täysin menettänyt kansan luottamuksen!

24.5.2009 [Dagens Nyheter](#) kertoo erään diabeetikon tarinan. Helena Hesselmark sairastui aikuisiässä sokeritautiin ja lääkäri määräsi heti hänelle rutiininomaisesti insuliinia ja statiineja. Tämä aiheutti Helenassa voimakkaan lihomisen ja lihassäryn. Ravitsemusterapeutti suosittelee hänelle ruokaa jossa oli mahdollisimman vähän rasvaa ja paljon

hiilihydraatteja. Kun vaaka näytti 101 kiloa, Helena päätti omin päin kokeilla vähähiilihydraattista ruokavaliota, jossa oli lähes pelkästään rasvaa ja proteiineja tarjolla. Kolmen päivän kuluttua hän luopui insuliinista ja statiineista. Vuodessa hänen painonsa laski 36 kiloa. Parasta tässä on kuitenkin se, että hänen verensokerinsa on saavuttanut normaaliarvot! Kukaan ei voi saada patenttia ruokavaliioon perustuvalla ohjeella. Tämä on tärkein syy miksi vähähiilihydraattista ruokavaliota tutkitaan niin vähän. Tämä jälkimmäinen lause ei tule Helenan suusta, vaan se on lehden toimittajan analyysi tilanteesta. Ruotsin johtava diabetestutkija ja sisätautilääkäri, professori Christian Berne, on samaa mieltä harmitellessaan vähäisiä tutkimusrahoja ravitsemustutkimuksiin varsinkin lääketutkimuksiin verrattaessa.

22.5.2009 Göteborgs-posten (GP) kirjoittaa myös rasvan laadusta. Rasvaa meidän pitää syödä, mutta rasvan laatua meidän pitää tarkkailla. Selkeä kirjoitus, jossa varotaan tunteikkaita ilmaisuja. Varmaankin ihan viisas päätös!

22.5.2009 Göteborgs-posten (GP) jatkaa provosoivalla kronikalla: Tuleeko vihaiseksi jos jättää pois pullat? Kronikan pääviteenä on, että rasvadieetin valinneilla on usein niin vihamielinen asenne elämässään, että kronikan kirjoittaja (Kerstin Eikeland) ei uskalla lähteä mukaan rasvalla ilakointiin.

22.5.2009 Göteborgs-posten (GP) on käynnistänyt artikkelisarjan ruokarasvoista. Ensimmäisessä osassa ollaan rohkeasti sitä mieltä, että rasvadieetit ovat lyömässä itseään läpi. Lehden suorittaman kyselyn mukaan viime aikoina peräti 46% on syönyt enemmän rasvaisia maitotuotteita (voita ja kermaa). Vain 14% on päätenyt jatkamaan vähärasvaisen suosituslinjauksen varassa. Samaan tulokseen päätyy arvovaltainen pohjoismaisia kulutustrendejä tutkiva The Nielsen Company. Nyt ruotsalaiset syövät enemmän rasvaa ja vähentävät hiilihydraattien kulutusta. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia uhmataan yhä useammin.

20.5.2009 samana päivänä kun ilmestyy pääjohtaja Ulf Bohmanin vastine Dagens Medicin -lehdessä, tekee eräs blogikirjoittaja hämmästyttävän löydön: Ilmeisesti Bohmanin taidokas teksti, joka kovin vähän käsittelee itse pääkysymystä (ovatko tyydyttyneet rasvat terveydelle vaarallisia?), on peräisin erästä PR- ja mainostoimistosta! Bloggaajat [kostdoktorn -blogissa](#) ilkkuvat Livsmedelsverketiä tästä tempusta.

20.5.2009 kirjoittaa Livsmedelsverketin pääjohtaja Ulf Bohman [Dagens Medicin](#) -lääkärilehteen vastineen 8.4.2009 jätettyyn kriittiseen arvioon virallisista ravitsemussuosituksista ja tyydyttyneen rasvan roolista sydän- ja verisuonisairauksissa. Vastineessa ei sanallakaan mainita tyydyttyneestä rasvasta. Taitavin sanakääntein puolustetaan virallisia ravitsemussuosituksia.

18.5.2009 Aftonbladet -lehdessä on käynnissä rasvadieettikokeilu (VHH). Kaksi naista kokeilee hiilihydraattien vähentämistä ja rasvojen lisääntynyttä käyttöä. He kertovat hienoista laihdutustuloksista ja parantuneesta voinnista.

12.5.2009 Svenska Dagbladet -lehteen ilmestyi eilisen uutisen jälkeen arvovaltaisia nykyisen sairaalaruoan tukijoita. Sairaalaruoan arvokeskustelu on alkanut Ruotsissa ihan todenteolla.

11.5.2009 Svenska Dagbladet -lehden toimittaja Henrik Ennart on tutkinut sairaaloissa tarjottavaa ruokaa. Ensiarvoisen tärkeää olisi, että tervehtyvät potilaat saisivat täysipainoista ja maistuvaa ruokaa. Näin ei näköjään ole laita useimmissa sairaaloissa, sillä Sodexo keskuskeittiö valmistaa lisäaineita pursuavaa pahanmakuista ruokaa. Sairaanhoidajat kapinoivat huonoa ruokaa vastaan. Useita kriisikoukuksia on pidetty. Pientä poliittista painetta on muuttaa sairaalaruoan valmistusmenetelmiä.

5.5.2009 Hedelmäkeskustelu jatkuu ruotsalaislehdissä (katso alla!). [Kvällsposten](#) -lehdessä Staffan Wictorin harmittelee kun nyt ei voi enää hedelmiäkään syödä. Ei ole Aatamilla helppoa nykyään!

4.5.2009 Aftonbladet julistaa hedelmäsodan! Kuten olettaa saattaa, ylilääkäri Christer Enkvistin provosoiva kirjoitus Dagens Nyheter -lehdessä (katso alla!) on johtanut tunteikkaisiin reaktioihin eri lehdissä. Terveellisiä hedelmiä parjataan ja puolustellaan ihanassa kommenttien sekamelskassa. [Svenska Dagbladet](#) toteaa lukijoiden toisaalta puolustavan hedelmien syöntiä, toisaalta he varoittavat hedelmien nakertavan terveyttä ja ne johtavat lihomiskiarteeseen. [Dagens Medicin](#) -lääkärilehti pohtii myös sivuillaan sitä seikkaa miten hedelmiin pitäisi suhtautua. Ruotsi ainakin keskustelee asiasta. Suomessa vaietaan.

3.5.2009 Dagens Nyheter -lehdessä ylilääkäri Christer Enkvist väittää Ruotsin elintavikeviraston (SLV) pimittävän tietoa hedelmien lihottavasta ominaisuudesta. Hänen mielestään hedelmissä on paljon hedelmäsokeria ja mikäli hedelmiä syödään paljon, niistä saa niin paljon turhaa energiaa, että siinä voi olla osaselitys nykyiselle lihavuusongelmalle. Luonnollisesti tämä kirjoitus on johtanut vilkkaaseen kommentointiin puolesta ja vastaan.

13.4.2009 Lantbruk -lehti kirjoittaa 8.4.2009 ilmestyneestä Dagens Medicin -lehden kriittisestä selvityksestä nykyisistä ravitsemussuosituksista (katso alla). Ruotsin elintarvikelaitos (SLV) leikkii kansanterveyden kustannuksella, lehti väittää ja haastattelee Ruotsin Kuluttajayhdistyksen puheenjohtajaa Bengt Ingerstamia. Hän sanoo: "Kuluttajia on kehoitettu pitkään käyttämään margariinia voin sijaan tyydytetyin rasvan pelossa. SLV on ottanut suuren vastuun itselleen antamalla suosituksia, jotka perustuvat epäilyttävälle pohjalle. Tällä tavoin ei voi leikkiä kansanterveydellä. Pahinta on, että koulujen ja vanhustenhoitolaitosten on täytynyt seurata sokeasti näitä suosituksia."

8.4.2009 Dagens Medicin julkaisee useiden lääkäreiden allekirjoittaman kriittisen selvityksen nykyisistä ravitsemussuosituksista. Lääkäri- ja tutkijaporukka tulee kakkosleirin suunnalta ja sanojen kanssa ei totisesti säästellä kun syytetään Elintarvikelaitosta (Livsmedelsverket) harhaan johtavista tiedoista koskien tyydyttyneitä rasvahappoja. Nämä henkilöt ovat yhdessä kirjoittaneet artikkelin tuohon lääkirilehteen: dosentti Uffe Ravnskov, professori Karl E

Arfors, lääkäri Andreas Eenfeldt, ylilääkäri Christer Enkvist, ylilääkäri Björn Hammarskjöld, insinööri Johan Hedbrant, lääkäri Tore Persson, professori Göran Petersson, professori Tore Scherstén, dosentti Ralf Sundberg, professori Lars Werkö ja ylilääkäri Jørgen Vesti-Nielsen, överläkare, Karlshamn. Eläinrasvoista varoittaminen ei ole lainkaan uskottavalla pohjalla tässä kirjoituksessa väitetään! Ne "tuhannet tutkimukset", jotka osoittavat tyydyttyneen rasvan vaarallisuuden ihmisen terveydelle, kutistuivat Livsmedelsverketin omasta toimesta ensin 72:een ja nyt kriittisimmät lääkärit ovat supistamassa tyydyttyneiden rasvojen terveysvaaroista varoittavien (tuhansien) tutkimusten lukumäärän ainoastaan kahteen tutkimukseen (muissa tutkimuksissa yhteys on epäselvä):

Tyydyttyneet rasvat ovat terveydelle vaarallisia:

6. Bingham SA, Luben R, Welch A, Wareham N, Khaw KT, Day N. Are imprecise methods obscuring a relation between fat and breast cancer? *Lancet*. 2003; 362:212-4.

7. Boyd NF, Stone J, Vogt KN, Connelly BS, Martin LJ, Minkin S. Dietary fat and breast cancer risk revisited: a meta-analysis of the published literature. *Br J Cancer*. 2003;89(9):1672-85.

Tyydyttyneet rasvat eivät ole haitallisia ihmisen terveydelle:

12. Djoussé L, Pankow JS, Hunt SC, Heiss G, Province MA, Kabagambe EK, Ellison RC. Influence of saturated fat and linolenic acid on the association between intake of dairy products and blood pressure. *Hypertension*. 2006;48 (2):335-41

30. Kaitosaari T, Ronnema T, Raitakari O, Talvia S, Kallio K, Volanen I et al. Effect of 7-year infancy-onset dietary intervention on serum lipoproteins and lipoprotein subclasses in healthy children in the prospective, randomized Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project for Children (STRIP) study. *Circulation*. 2003; 108: 672-7.

41. Mauger JF, Lichtenstein AH, Ausman LM, Jalbert SM, Jauhiainen M, Ehnholm C, Lamarche B. Effect of different forms of dietary hydrogenated fats on LDL particle size. *Am J Clin Nutr*. 2003;78:370-5.

I. Beresford SA, Johnson KC, Ritenbaugh C, Lasser NL, Snetselaar LG, Black HR, et al. Low-fat dietary pattern and risk of colorectal cancer. *JAMA*. 2006;295:643-54.

II. Howard BV, Van Horn L, Hsia J, Manson JE, Stefanick ML, Wassertheil-Smoller S, et al. Low-fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease. *JAMA*. 2006;295:655-66.

III. Leosdottir M, Nilsson P, Nilsson JA, Månsson H, Berglund G. Dietary fat intake and early mortality patterns - data from the Malmö Diet and cancer Study. *J Intern Med*. 2005; 258: 153-65

IV. Löf M, Sandin S, Lagiou P, Hilakivi-Clarke L, Trichopoulos D, Adami HO, Weiderpass E. Dietary fat and breast cancer risk in the Swedish women's lifestyle and health cohort. *Br J Cancer*. 2007;97 (11):1570-6.

V. Oh K, Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Willett WC. Dietary fat intake and risk of coronary heart disease in women: 20 years of follow-up of the Nurses' Health Study. *Am J Epidemiol*. 2005;161 (7):672-9.

VI. Pietinen P, Ascherio A, Korhonen P, Hartman AM, Willett WC, Albanes D, et al. Intake of fatty acids and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. *Am J Epidemiol* 1997;145: 876-87.

VII. Prentice RL, Caan B, Chlebowski RT, Patterson R, Kuller LH, Ockene JK, et al. Low-fat dietary pattern and risk of invasive breast cancer. *JAMA*. 2006;295:629-42.

VIII. Warensjö E, Jansson JH, Berglund L, Boman K, Ahren B, Weinehall L, Lindahl B, Hallmans G, Vessby B. Estimated intake of milk fat is negatively associated with cardiovascular risk factors and does not increase the risk of a first acute myocardial infarction. A prospective case-control study. *Br J Nutr*. 2004; 91: 635-42.

Mitä tästä seuraa? Onko tässä menty jo liiankin pitkälle? Mitä laitoksen tutkijat ja professorit vastaavat tähän?

5.4.2009 Expressen -lehti on kirjoittanut rohkean jutun rasvasodan nykytilanteesta Ruotsissa. Otsikkoa ei voi kääntää suomeksi (ajatuksena on "Rasvasota - ovatko rasvan puolesta puhuvat ihan järjettömiä", mutta otsikossa parodioidaan sanoilla fett=rasva ja vett=järki sillä tavalla, että sitä ei voi suoraan kääntää): "Fettkriget - är de helt från fettet?" Tunnetut terveysvaikuttajat Ruotsissa harmittelevat kun heidän työtään häiritään vähähiilihydraattista ruokavaliota (LCHF) noudattavien suunnalta tulevien haasteiden muodossa. Laihdutuslääkäri Claude Marcus (puolustaa virallisia hoitosuosituksia) puhuu siitä miten hänen ehkä toivotaan ampuvan kuulan kalloonsa. Annika Dahlqvist on kuulemma kutsunut Claude Marcusta massamurhaajaksi! Sittemmin Dahlqvist on pyytänyt anteeksi syytöstään massamurhaajasta, mutta pitää kiinni siitä, että tohtori Marcus on kansanterveyden ykkösvihollinen. Terveysguru Fredrik Paulun harmittelee joidenkin LCHF-leiriläisten intoa lähettää hänelle haastavaa sähköpostia. Hän ei enää halua sähköpostia aggressiiviselta Dahlqvistilta. Yritystä yhdistää hänen saamansa sydänkohtaus noudattamaansa omaan dieettiinsä hän pitää merkinä siitä, että LCHF-leiriläiset saavat niin vähän hiilihydraatteja, että se vaikuttaa jo haitallisesti heidän aivotoimintaansa! Melkoinen tappelu siis käynnissä Ruotsissa! Myös Suomessa

terveysvaikuttajamme ovat saaneet kuulla kunniansa VHH-väen suunnalta. Minäkään en ole säästynyt lieveilmiöiltä. Tohtori Dahlqvistin koventuneita äänenpainoja en oikein jaksanut ymmärtää. Suomeen en toivo tällaista raivokasta liikehdintää. Minun tieni parempaan terveysymmärrykseen käy rauhanomaisten keskustelujen, lehtijuttujen ja pohdintojen kautta siitä mitä kansainvälisellä terveystieteen tutkimuksella on annettavaa meille. Claude Marcus sanoo: "LCHF-dieettiä noudattavat ovat kuin riivattuja. Pidän heitä äärieläinaktivistien tapaisina, jotka ovat valmiita tappamaan ihmisiä pelastaakseen eläimiä." Rauha laskeutukoon Ruotsin ylle!

5.4.2009 Aftonbladet -lehdessä Karoliinisen instituutin sydäntautien professori Mai-Lis Hellénius pitää rasvoja korostavia dieettejä vahingollisina hyvänä jatkuvalle kehitykselle ruotsalaisten kolesteroliarvoille. Hän pelkää, että yllättävän suosittu LCHF -ruokavalio tekee paljon pahaa ruotsalaisten terveydelle pitkällä tähtäimellä.

22.3.2009 Aftonbladet -lehti tekee isoja otsikoita metsästäjästä, joka on laihtunut 92 kiloa hiilihydraatteja rajoittavalla ruokavaliolla. Jonas Tagg (35 -vuotias) syö mielellään riistaa. Kommentointi on vilkasta.

3.3.2009 Må Bra -lehden liitteenä on laihdutusjuttuja. Yksi tarina on aika erikoinen. Tarinassa Anna Hallén päätyi monien epäonnistuneiden kokeilujen jälkeen vuonna 2000 yrittämään laihtuttamista siten, että hän jätti pois perunan, pastan, riisin ja muut nopeat hiilihydraatit. Sen sijaan hän söi runsaasti vihanneksia, maitotuotteita, kalaa, lihaa ja maistuvia kastikkeita. Tuloksena oli perusteellinen muodonmuutos kun 111 -kiloisesta 43 -vuotiaasta kotiäidistä kuoriutui 78 -kiloinen kaunotar. Juttua hehkutellaan keskustelupalstoilla ja blogeissa ympäri Ruotsin maan, sillä hän on laihtunut tällä suosittulla LCHF -ruokavaliolla, jossa rasvaa syödään aika surutta.

2.3.2009 Dagens Medicin -lehdessä ihmetellään ruotsalaisten muuttuneita käsityksiä ruoasta. Soittokierrokset maan meijereihin paljastavat, että ruotsalaiset käyttävät paljon voita ja täysmaitoa. Kevyttuotteet eivät mene kaupaksi.

Ravitsemusterapeutti Anna Ottosson kehottaa harkintaan. Kasviöljyt voittavat voin hevosen mitalla, Ottosson sanoo.

28.2.2009 Dagens Nyheter -lehden toimittaja Karin Bojs piikittelee Ruotsin television ajankohtaislähetystä (Aktuellt). Ohjelmassa tuomittiin Atkinsin dieetti, vaikka sitä ei ajankohtaislähetysten käsittelemässä tiedeuutisessa laisinkaan tutkittukaan. Aktuellt pyysi anteeksi uutisointiaan. Toimittaja Bojs kehottaa lopettamaan TV:n katselemisen ja lähtemään lenkille sen sijaan. Dieettien vertailu päättyy toistaiseksi ratkaisemattomana.

28.2.2009 Dagens Nyheter -lehti kirjoittaa erikoisesta ongelmasta Ruotsissa: Voi on loppumassa! Syynä on ruotsalaisten halu ostaa mahdollisimman luontaisia ruoka-aineita. Meijerit valittavat, että he eivät saa riittävästi kermaa mistä valmistaa voita. Terveystietoiset ruotsalaiset ovat vuodesta 2007 ostaneet kiihtyvään tahtiin yhä vähemmän kevyttuotteita. Kevyttuotteiden aika on ohi, nyt kelpaa voi ja kerma.

20.2.2009 Expressen -lehti ilmoittaa kahden lapsen kuolleen heidän noudatettuaan suosittua ruokavaliota missä vähennetään hiilihydraatteja ja syödään enemmän rasvaa. Lehti on haastatellut sydänprofessori Mikael Dellborgia ja hän muistuttaakin tällaisten äärimmäisen epäterveellisten dieettien vaaroista. Luonnollisesti tämä ykkösläin julma kirjoitus järkyttää kovasti kakkosleiriläisten mielenrauhaa. Atkinsin ruokavaliota on liian vähän testattu lapsilla.

18.2.2009 Ruokatiedon uutiset kertoo lähiruokamessuista Ruotsissa. Lähiruoka nostaa päätään Ruotsissa niin voimakkaasti, että aiheelle omistetaan ensi syksynä oma kaksipäiväinen messutapahtuma. Elintarvikealan messujärjestäjä Elmia tuottaa Närproducerat-messut Jönköpingissä 26. - 27. lokakuuta. "Jotain on tapahtunut viime vuosien aikana. Monet kuluttajat ovat hyvin tiedostavia. En usko, että kiinnostus lähellä tuotettuun ruokaan on tilapäinen trendi, se on tullut jäädäkseen", Lindhsäth sanoi. Suomessa ensimmäiset lähiruokamessut järjestettiin viime vuoden toukokuussa Elintarviketeollisuus 2008 -messujen yhteydessä Tampereella.

17.2.2009 Dagens Medicin kirjoittaa peruutetusta rasvaseminaarista missä piti esiintyä mm. lihavuustutkija Claude Marcus. "Unileverä ja useita yhtiön kanssa yhteistyötä harjoittavia tahoja on painostettu eri tavoin siitä lähtien kun lehdistötiedote julkistettiin. Valitettavasti vihamieliset äänenpainot peittivät alleen tavoitellun asiallisuuden tässä tärkeässä asiassa ja seminaaria ei voida toteuttaa suunnitelmien mukaisesti", yritys kirjoittaa lehdistötiedotteessa. Unilever valmistaa mm. Becel rasvavaihtetta, jota markkinoidaan terveellisempänä vaihtoehtona voille. Käynnistyneitä Unileverin mainoskampanjoita on kovasti arvosteltu. Kritiikin kärkenä on ristiriitainen lääkäri Annika Dahlqvist ja muut ravitsemuskeskustelijat.

16.2.2009 Unilever -yhtiön suunnittelema huomina (17.2.2009) rasvaseminaari on yllättäen peruutettu. Syyksi ilmoitetaan, että ravitsemuskeskustelu on Ruotsissa mennyt liian kiihkeäksi ja uhkaavaksi. Lääkäri **Andreas Eenfeldt** pitää Unilever -yhtiötä pelkurimaisena margariinin valmistajana. Seminaarin ajaksi oli suunniteltu rauhanomainen mielenosoitus ja esitteiden jako vähähiilihydraattisen liikkeen (LCHF) puolelta.

12.2.2009 Lastenlääkäri Francois Rohner kirjoittaa laajalevikkeisessä **Aftonbladet -lehdessä**: Melko halpa ja helppo tutkimus voitaisiin toteuttaa, johon osallistuisivat useita tyyppiä 2 diabeetikoita. He voisivat kokeilla onko vähähiilihydraattisella ruokavaliolla niitä myönteisiä vaikutuksia, joita **Karlshamnin** tutkimus osoittaa. Jos tämä tutkimus on oikeassa, parantuisi useiden ihmisten elämänlaatu huomattavan paljon.

12.2.2009 Svenska Dagbladet -lehden toimittaja Henrik Ennart kirjoittaa omissa blogissaan: "Becel margariini menettää Sydänliittomerkin". Ruotsalainen Hjärtfonden perustelee päätöksensä mm. seuraavasti: "On epäselvää mikä rasva on sydämelle terveellistä... Olemme seuranneet keskustelua tarkasti ja päätöksemme liittyy vahvasti Sydänliiton viime syksyiseen kuulusteluun, jossa ruodittiin rasva-asiaa ja uusimpia tutkimustuloksia... Olemme sitä mieltä, että

rasva-asiaa pitää tutkia perusteellisemmin. Me tukeudumme tutkittuun tietoon ja tilanteen ollessa näin epäselvä haluamme toimia itsenäisesti."

9.2.2009 Ruotsin Kuluttajayhdistys ([Sveriges Konsumenter i Samverkan](#)) on tehnyt valituksen Becelmainoksesta. Mainos oli osa ICAkuriren-lehden teemanumeroa sydänterveydestä. Kuluttajayhdistys katsoo, että kysymyksessä on harhaanjohtava piilomainonta, jossa ei tarkasti kerrota onko kyse informaatiosta vai mainoksesta. Kuluttajayhdistys suhtautuu lisäksi kriittisesti ICAkuriren -lehden "pieneen rasvakouluun". Tekstiä ei pidetä objektiivisena esityksenä ravintorasvoista. (Christerin kommentti: Mielestäni tämä Unileverin suuri kampanja osoittaa, että margariiniteollisuus on huolissaan laskevista myyntiluvuista. Ruotsalaiset ostavat luomua ja mm. voin kulutus on merkittävästi nousnut!)

4.2.2009 [Corren -lehti](#) kirjoittaa onnistuneesta koululaisten ruokaprotestista Linköpingissä. Voimariini (Bregott) ja kevytmaito (mellanmjölk) on taas ruokalistalla, eli terveellisempi ja rasvaisempi vaihtoehto voitti! Koululaiset kiittelevät kunnallispoliitikkoja nopeasta päätöksestä. Koululaisten edustaja Rasmus Broman sanoo: "Kiva kun kaikki halusivat Voimariinin takaisin".

Anonyymi sanoi...
Ensiksi: hieno blogi!

Toiseksi: Pitäisikö ottaa mallia Ruotsista myös täällä Suomessa?

lauantai, helmikuu 14, 2009 4:30:00 ip.

veteraaniturheilija sanoi...
Anonyymille kiitos kehuista. Ravitsemus herättää tunteita. Tarpeettoman hassulta tuntuu minua vastaan käyty mustamaalauskampanja foorumeissa ja keskustelupalstoilla.

Kysymyksesi on mielenkiintoinen. Minun mielestäni meidän ei ole Suomessa syytä jäljitellä Ruotsin mallia. Asiallisille keskustelutilaisuuksille toivon jatkoa. Ehkä julkiset keskustelutilaisuudet voisivat olla Suomen malli?

Suomen Akatemian keskustelutilaisuus 9.2.2009 on tuonut paljon näkyvyyttä kakkosleirille.

lauantai, helmikuu 14, 2009 4:56:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...
Vielä taannoin oli kaupassa tarjolla 43 erilaista levitettä. Totesinkin hyllyn pitäjälle, että varmaankin 43:een vaivaan löytyy rasvoissa. Suomessa valtaa käyttävät eivät hevin luovu mielipiteistään - ainakaan jos P-K projektin tuloksia horjutetaan.

lauantai, helmikuu 14, 2009 7:04:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Minusta kyse ei tarvitse olla eri linjoista. Voimme olla hyvinkin ihan samalla jatkumolla, samanlaisessa muutosprosessissa. Ruotsalaiset vain hiukan meitä edellä.

On tarpeen ensin päästä vain keskustelemaan asiasta, tuoda esiin poikkeavia näkökantoja. Ja meillä ollaan juuri siinä vaiheessa. Ruotsalaisten keskustelut ovat jo tuottaneet käytännön toimenpiteitä.

Se kritiikki ja kyseenalaistaminen alkaa näkyä nyt heillä poikkeavina ratkaisuna. Sikäläinen sydänliitto on arvioinut uudelleen suhdettaan margariiniteollisuuteen. Koulussa on paikallisesti valittu toisin maidot, jne.

Toivotaan, että keskustelu meilläkin jatkuu. Että voimia ja intoa ja taitoa riittää, ja uusiakin tahoja liittyisi joukkoon. Tähän kytketty jo inhimillisellä tasolla saatikka sitten taloudellisina ym. eturistiriitoina niin suuria intohimoja, että sabotointi- ja vaihtamisyrityksiä ja haluja tunnetaan monilla tahoilla.

Että nähtäisiin sitten jo jonain päivänä käytännön ratkaisuja meillä Suomessakin. Laajemmassa mittakaavassa ja virallisuonteisimmissa yhteyksissä kuin vain yksityishenkilöiden omissa kyseenalaistamisissa ja uudelleen valinnoissa.

Vakiblogilainen

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 8:49:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...
Ehdottomasti vapaus valita kuuluisi jo pelkästään demokratiaan. Nyt kaikki lapsemme pakotetaan runsashilariseen ja neuroottiseen vähärasvaiseen ruokavalioon päiväkodeissa ja kouluissa. Tämän moka seurauksena lasten nälänhallinta on menetetty ja lihavien määrä on kasvanut 25v:ssä kolminkertaiseksi. Kiitos KTL:n.

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 8:55:00 ap.

veteraaniturheilija sanoi...
Vakiblogilainen kirjoittaa asiaa. Me voimme kaikki vaikuttaa mielipideilmaston muutokseen omalla tahollamme osallistumalla esim. nettikeskusteluihin. Sami Uusitalo on tästä näyttänyt meille esimerkkiä ja rohkeasti käyttänyt omaa nimeään. Se on mielestäni oikea tapa. Hän sanoo reilusti oman mielipiteensä ja perustelee asiansa hyvin sekä varustaa kirjoituksensa omalla nimellään. Te toimittajat, jotka luette tämän kommentin, ottakaa yhteyttä Samiin. Hänellä on paljon annettavaa julkiseen keskusteluun.

Minulle selvisi viime viikkojen mediapyörytyksessä, että toimittajilla on aito pyrkimys kirjoittaa ravitsemuksesta laajapohjaisesti ja totuudenmukaisesti. He tukeutuvat asiantuntijalausuntoihin, jotka ovat varsin yhtenäiset. He kokevat tilanteen nyt ristiriitaiseksi kun jotkut biologit, lääkärit, insinöörit jne. kertovat toisenlaisia käsityksiä ja painottavat erilaisia asioita ravitsemuksesta kuin heidän konsulttoimansa asiantuntijansa. Siinä tilaisuudessa Suomen Akatemiassa pääjohtaja Pekka Puska otti rehdisti ja avoimesti kantaa tähän toimittajien vaikeaan tilanteeseen. Hän piti tuollaista keskustelutilaisuutta erittäin tärkeänä toimittajien koulutustilaisuutena. Tilaisuudessa tuotiin kaksi vastakkaista käsitystä avoimesti esille, mikä Puskan mielestä oli hyvä asia ja Mikael Fogelholm aisti historian siipien havinaa Akatemiassa.

Kun viikko- ja sanomalehdet sekä televisio käsittelevät ravitsemusta, ottakaa siihen kantaa - omalla nimelläne mikäli näette sen mahdolliseksi. Jos joku toimittaja uskaltaa kirjoittaa avarakatseisesti, tukekaa häntä. Jos minä uhraan aikaani järjestääkseni ravitsemukseen liittyviä tapahtumia, tukekaa minua mieluummin kuin harrastatte minun vastustamistani. Erytisen rankalta tuntuu kohdata minuun kateellisesti suhtautuvia henkilöitä. Jos nuo kateelliset ymmärtäisivät minkäläisten paineiden alla ja taloudellisten uhrausten myötä olen joutunut näitä projektejani viemään läpi, niin luulis kovan arvostelun loppuvan. Mutta näin ei ole laita Suomessa. Joillakin vaikutusvaltaisillakin kakkosleirin kannattajilla on jotakin minua vastaan, jonka minä luokittelisin lähinnä kateellisuudeksi. Mitkään selitykset eivät kelpaa. Pysäytetään tämä kateellisuuden syöpä. Kiitos puheenvuorosta.

christer sundqvist

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 12:21:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Mainio (ja ilmeisesti tarpeellinenkin!) puheenvuoro, Christer - hyvä, että kirjoitit auki ja julki nuo ajatuksesi, joihin sisältyy myös vilpittömän vetoamuksesi.

Itse olen tutkailut asioita ja tilannetta juuri noin kuin kirjoitat. Helppo ymmärtää sitä ja yhtyä sanoihisi.

Vakiblogilainen (=Tuula)

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 4:36:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Krisu se jaksaa tätä pyyteetöntä ravitsemusvalistusta. Hyvä homma :)

AM

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 7:12:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kiitän luottamuksesta. Kerron mielelläni näkemykseni miksi lihoon ja hoikistuin.

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 7:14:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Olen iloinen siitä syystä, että saan tukea rohkealle puheenvuorolleni. Jaksan tehdä tätä työtä kun tiedän ainakin Vakiblogilaisen (=Tuulan), AM:n ja Sami Uusitalon tukevan minua.

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 9:17:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Kateus kannattanee ottaa voimavarana, ikäänkuin kehuna. Kateuttahan syntyy kun on jotain mitä kadehtia.

Välistä minuakin harmittaa tämä VHH-jengin riitaisuus. Eripura omista joukoista iskee pahemmin kuin vihollisen miekka, totesi Mannerheimkin aikanaan.

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 9:55:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Jos olet liian ahkera joudut herkästi kokemaan toisten ihmisten kateutta. Lisää tuohon vielä älykkyys ja hyvä koulutus niin kateudelle ei tahdo löytyä rajoja. Lääkäreistä kirurgit ovat omalaatuisinta tuntemaamme porukkaa täällä sairaalassa, eikö Antti Heikkilällä ole kirurgin koulutus? Uskoisimme että Heikkilä on sinun mustamaalaamisesi takana, kokee itsensä uhatuksi, pelkää paljastavansa puutteelliset tietonsa. Täällä sairaalan yövuorossa puhumme juuri nyt Krisun merkityksestä suomalaisen ravinto keskusteluun. Se on tosi suuri tuo Krisun merkitys. Hyvää jatkoa toivotamme! Älä anna periksi!!! Ruotsissa tapahtuu paljon ravinto keskustelussa mutta Krisun takia olemme Suomessa kirimässä Ruotsia kiinni!

maanantai, helmikuu 16, 2009 2:42:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymit sairaalatyöntekijät, kiitos kommentista, Toivottavasti yö sujui rauhallisesti.

maanantai, helmikuu 16, 2009 9:17:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Heikkilä ajaa VHH-asiaa omalla persoonallisella tyyllillään. "Kakkosleiriläisten" ei todellakaan kannattaisi sortua keskinäiseen nahisteluun.

Taloudelliset kytkennät ja agendat saattavat vaikuttaa myös VHH-leirissä. Tohtori Tolonen korostaa lisäravinteiden merkitystä, koska myy niitä itse. Kirjailijat taas eivät pidä siitä, että oma kirja joutuu huonoon valoon.

Itsenäisesti ajattelevan ihmisen kannattaa siis olla aina varuillaan.

maanantai, helmikuu 16, 2009 5:22:00 ip.

Anonyymi sanoi...

YLE kirjoittaa tänään: Kateus saa alkunsa vertailusta: toisella on jotain mitä itseltä puuttuu. On havaittu, että jopa apina närkästy, jos lajitoveri saa isomman palkinnon samanlaisesta suorituksesta.

Kateus on kaikista tunteista ehkä häpeällisin. Se myös koetaan moraalisesti tuomittavana tunteena, koska kateus kohdistuu toisen hyvään, pohtii Susanna Lundell.

Kateus työtoveria kohtaan saa aikaan piikittelyä, vähättelyä, pahansuopaa juoruilua, vahingoniloa, purevaa arvostelua, moralisointia, tiedon panttaamista ja ideoiden varastelua. Kiitollisuus on tehokasta vastalääkettä kateuteen. Kateellinen kiinnittää huomiota siihen, mitä itseltä puuttuu, mutta kiitollinen ihminen kiinnittää huomiota siihen, mitä elämä on omalle kohdalle suonut. Ja iloitsee siitä.

Christer, sinulla on paljon enemmän tukijoita kuin ehkä voit kuvitellakaan.

maanantai, helmikuu 16, 2009 7:57:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Johtuiko noiden lasten kuolemat nimenomaan vhh-ruokavaliosta? Ihmisiä kuolee, isoja ja pieniä. Mitäs arvelette kuinka monta vähän rasvaa uskonnon lääkäriä on kuollut ennen aikaisesti?

"Vähän rasvaa"- rikolliset ovat aiheuttaneet lasten lihavuuden kasvun kolminkertaiseksi viimeksi kuluneiden 25v aikana. He ovat syyllisiä ainakin sadantuhannen lapsen terveyden vakavaan vaarantamiseen.

Tietty hiilarirajoituksessa ei tarvii pitää tiukkaa linjaa sen enempää lapsilla kuin aikuisilla. Atkinssin 20 g on turhan ahdasmielinen.

Varmaa on kuitenkin se ettei ole olemassa elimistölle välttämätöntä perunaa ja makaroonia. Ilman niitä pysyy hengissä aivan varmasti.

Uusitalon dieetti:

- Älä pelkää rasvaa syö rasvoja monipuolisesti. Esim. voita lämpimän savusiian päällä. Oliiviöljyä salaatteihin.

- Jos olet ylipainoinen välttele perunaa, riisiä, pastaa ja viljatuotteita. Syö lihaa ja rasvaa sen verran että nälkä lähtee, vihanneksia ja hedelmiä mukaan. Leipänä mieluummin näkkäriä tai hapankorppua.

Sopii isoille ja pienille. Eikä tunne olevansa dieetillä.

lauantai, helmikuu 21, 2009 12:02:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Täysrasvaista meetvurstia, porkkanaa ja kaalia.

tässä lopputulos:

<http://www.youtube.com/watch?v=nabYYdQkS58&feature=related>

Pysy muuten kintut kunnossa. Kokeilkaapa ladyt.

Eikö ole muuten uskomattoman hieno esitys.

lauantai, helmikuu 21, 2009 12:26:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo kysyy: Johtuiko noiden lasten kuolemat nimenomaan vhh-ruokavaliosta?

Nyt täytyy ottaa huomioon, että hiilihydraatteja rajoittavat ruokavaliot ovat saaneet tosi paljon näkyvyyttä ruotsalaisessa mediassa. Vaikuttaa sellaiselta taktiselta "ykkösleirin" vastaiskulta tuo epileptikkolasten kuolemista kertominen. En ihan tarkkaan tiedä onko sensaatiolehti Expressenin toimittaja tutustunut alkuperäistutkimukseen vai toistaako vain jonkin uutislähteen välittämää tietoa asiasta. Epileptikkolapsilla on nähdäkseni normaalia korkeampi riski kuolla. Välttämättä ravitsemuksella ei ollut tässä tapauksessa mitään tekemistä asian kanssa. Jotkut lähteet spekuloiivat liian alhaisilla seleeniarvoilla.

Youtube -video oli aika hauska.

lauantai, helmikuu 21, 2009 12:56:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Voita pannuun ja muikkua sekaan. Kehittyä tommoset kintut vielä Kuopiossakin.

Mielestäni lehtijuttu on täysin edesvastuutonta pelottelua jos ei ole selvää, että kuolemat todella johtuivat vhh-ruokavaliosta. VHH:ta toteutetaan sadoilla tuhansilla lapsilla. Väkisin niistä joku kuolee ennenajojaan.

Noi Varvaran tyypt ovat muuten mun puolesta tervetulleita miehittämään Suomen. Yhtään en taistele vastaan. Antaudun alta aikayksikön.

lauantai, helmikuu 21, 2009 1:12:00 ip.

Gali sanoi...

Kuinka paljon Suomi yleensä on Ruotsia perässä, joka asiassa ?

5 vuotta ,,10v ??

Ehkä joskus viel meilläkin Vhh-tietoisuus rullaa...

maanantai, maaliskuu 02, 2009 9:30:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Tota noin Gali ja kaikki muut. Ei tartte kauaa trampata toivottomuuden suossa. Biologi Sundqvist lukee sellaset madonluvat nykymentolle että rupee muutoksia syntyyn finlandiassakin. Jätkä järkkää hienot chatit Finski Academyssa ja staffi ja jengi snajjaa mistä on kyse. Swedupellet heittävät margikset ketoon ja vetävät fättiä kupuun, kohta sitä samaa reenaa härmän jätkät. Staffi tuskin myöntää fiaskot, mutta heittää ne hokkarit nurkkaan jossain vaiheessa. Yyberhyvät jatkot!

Itä-stadilainen

tiistai, maaliskuu 03, 2009 12:12:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Mainio kommentti Itä-stadilaiselta!
Aamun piristys!

tiistai, maaliskuu 03, 2009 8:04:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymin kanssa ihan samoilla linjoilla. Itä-stadilainen löysi sellaiset oivalliset sanavalinnat kommentissaan, että tällaista lukee mielellään lisää!

Gali, toivon, että saamme kiinni Ruotsin etumatkan.

tiistai, maaliskuu 03, 2009 10:30:00 ap.

Jari sanoi...

5.4.2009 tapahtumista:

Kummallista sanasotaa puolin ja toisin. Keskittyisivät asiaan nimittelyn tai aivotoiminnan analysoinnin sijaan. Hellénius sentään yritti, mutta ei hänen jutussakaan mitään tolkkua ole.

Miksi pelätä sellaista (kolesteroliarvot), joka tutkimusten mukaan paranee?

maanantai, huhtikuu 06, 2009 5:32:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Tavattoman mielenkiintoinen tilanne käynnissä Ruotsissa! Toivottavasti joku lahjakas toimittaja täällä Suomessa analysoi tämän tilanteen merkityksen Suomelle. Materiaalia löytyy tästä veteraaniurheilija-blogista ihan riittävästi.

Nähdäkseni Ruotsissa on nyt aika kriittinen vaihe päällä.

Skaldeman, Eenfeldt, Litsfeldt, Dahlqvist jne. ovat saavuttaneet varsin suuren kansansuosion. Valtakoneisto

(Rössner, Marcus) kokee asemansa uhatuksi. Valtakoneisto (etablissemanget) iskee takaisin. Tässä tilanteessa olisi ehkä parasta odottaa rauhassa VHH:n lopullista läpimurtoa. Se ei mahdollisesti tule suuren kansansuosion saavuttaneiden kautta ja asian puolesta tapelleiden suunnalta. Lopullinen läpimurto tapahtuu kun Rössner, Marcus, Holm sanovat heidän alunperinkin tarkoittaneen, että hiilihydraatteja meidän pitää syödä maltillisesti ja rasva on terveellistä. Läpimurto tapahtuu sitten kun valtakoneisto niin päättää, että LCHF on terveellistä. Asiantuntijoita on ymmärretty väärin, he yrittävät sanoa siinä vaiheessa. Dahlqvistin tappelu ei ole ollut turhaa, mutta hän ei tule saamaan kunniaa lopullisesta läpimurrosta.

Näin minä ennustan. Minulla on biokemistin koulutus, sivuaineena tuli luettua myös psykologiaa ja filosofiaa. Entä sitten Suomessa? Suomessa tämä läpimurto voi tapahtua sitten kun Christerin ajatus VHH:sta erityisruokavaliona saa lopullisen hyväksynnän, otetaan mukaan ravitsemusterapeuttien koulutusohjelmaan ja kuuluu luonnollisena osana yliopistojen tutkimusohjelmiin. Ei tässä Christer itse saa mitään kunniaa (valitettavasti), mutta ajatusten synnyttäjänä, keskustelun ylläpitäjänä, ravitsemuksen asiantuntijana jne. hänet saatetaan mainita jossakin sivulauseessa. Olisi hyvä jos Christer itse kirjoittaisi omia ajatuksiaan, ajan ilmiöitä, muuallakin kuin tässä hienossa blogissa. Olen ymmärtänyt, että sitä jossain määrin tapahtuukin. Lähinnä lääkäri Heikkilän tapaisten lahjattomien suunpieksijöiden, fanaatikkojen, ristiriitaisia tekstejä tuottavien takia tämä VHH:n läpilyönti Suomessa voi pitkiksi ajoiksi viivästyä. Christerin linjauksia ei voi kuin ihailla. Ehkä Christerille ei ole niin tärkeää, että hän saavuttaa voiton, vaan että kansa tervehtyy ja saa oikeita ravitsemussuosituksia. Kannustusta!

Olen ennenkin tänne kirjoittanut tällä nimimerkillä: Biokemisti

maanantai, huhtikuu 06, 2009 9:28:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Jari ja Biokemisti mukavasta aamunavauksesta!

maanantai, huhtikuu 06, 2009 10:18:00 ap.

Aino sanoi...

Ei pidä haukkua Antti Heikkilää täälläkään. Hän on saanut monen ihmisen muuttamaan elämänsä parempaan suuntaan, kuten minutkin. Ja Krisu on auttanut jatkamaan...

tiistai, huhtikuu 07, 2009 12:17:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Ainolta tuli ihan asiallinen huomautus koskien lääkäri Heikkilää. Huomasin vasta nyt Biokemistin kommentissa olleen ajatuksen Heikkilästä. Biokemistin mielipide Heikkilästä oli hänen omansa. Emme kaikki välttämättä ole Heikkilästä niin mielissämme kuin Aino. En minäkään aina ymmärrä Heikkilää, mutta pidetään huoli siitä, että kommentointi pysyy asiallisena. Tsemppiä Aino!

tiistai, huhtikuu 07, 2009 12:56:00 ip.

Jari sanoi...

Kylmää kyytiä saavat tänään ruotsalaisten ravitsemussuositusten laatijat.

Livsmedelsverket bör sluta med kostråd till allmänheten

Joku minua kielitaitoisempi ehkäpä tästä jatkaa enemmän...

keskiviikko, huhtikuu 08, 2009 12:43:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Jari, kiitos vihjeestä! Lista ja koko tuo uutisjuttu oli minulle aikamoinen shokki. Asetelma 72-8 tyydyttyneiden rasvojen vaarallisuudesta on tämän selvityksen mukaan vaihtumassa 2-8 tilanteeseen tyydyttyneiden rasvojen terveellisyyttä osoittamaan. Mielenkiinnolla odotetaan Livsmedelsverketin selitystä.

keskiviikko, huhtikuu 08, 2009 7:26:00 ip.

westie sanoi...

Terveydelle vaarallisuutta osoittavat tutkimukset näyttivät liittyvän rintasyöpään. Tässä asian päivitystä vuodelta 2007:

Fat Intake and Breast Cancer Revisited

The modest associations that have been observed for dietary fat and breast cancer risk in observational studies and clinical trials stand in sharp contrast to the robust evidence for a strong link between adiposity and the risk of postmenopausal breast cancer (11,13). Thus, from a prevention perspective, interventions to control the amount of body fat (e.g., promotion of exercise and caloric restraint) are likely to have a greater impact on breast cancer incidence than a reduction in fat intake.

Eli ravinnosta saadulla tyydyttyneellä rasvalla ei juurikaan tekemistä rintasyöpän kanssa, jos nyt ymmärsin tuon oikein.

torstai, huhtikuu 09, 2009 10:19:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, westie, tuo mainitsemasi tutkimus J Natl Cancer Inst -lehdessä on numero 61 tuossa Livsmedelsverketin rasvojen terveyshaitoista varoittavassa listassa. Olet tehnyt saman johtopäätöksen kuin Ravnskov ja muut. Selkeää näyttöä rasvan roolista rintasyöpässä ei löytynyt. Livsmedelsverket on asiasta eri mieltä. Muuten se ei varmaan kuuluisi tuohon 72 parasta tutkimusta kokoavaan listaan rasvojen vaaroista. Kuulun Livsmedelsverketin postituslistalle. Vielä ei ole tullut mitään tiedotetta sieltäpäin. Elämme jännittäviä aikoja!

torstai, huhtikuu 09, 2009 10:34:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Oikein hienoja kirjoituksia ja kommentteja tässä terveysblogissa. Olen aiemminkin kirjoittanut tässä blogissa. Nyt pitää taas avautua. On ollut mielenkiintoista seurata Ruotsin tapahtumia mm. tämän blogin kautta. Äsken tein Cochrane haun. Cochrane on se mihin me lääkärit luotamme. Löytyi varsin uusi Cochrane - tutkimus, josta ei löydy mainintaa Livsmedelverketin selvityksestä eikä myöskään Ravnskovin jutusta. Ja tämän jos minkä luulisi olevan pätevä tutkimus: [Intervention Review] Dietary advice for reducing cardiovascular risk (viimeksi täydennetty 2007). Tutkijat ovat seuraavat maailmankuulut britit: Eric Brunner, Karen Rees, Kirsten Ward, Margaret Burke, Margaret Thorogood. Mihin he päätyvät? Mitä pitäisi syödä jotta välttyy sydänsairauksilta? Tässä heidän selväsanainen viesti: On mahdotonta selvästi osoittaa, että vähentämällä rasvaa ja suolaa sekä lisäämällä vihannesten, hedelmien ja kuitujen saantia voidaan välttää sydänsairaudet. Sellaista tutkimusnäyttöä ei ole! Olen tähän liittynyt alkuperäisen englanninkielisen lyhennelmän (lukekaa tarkkaan!):

Authors' conclusions

Dietary advice appears to be effective in bringing about modest beneficial changes in diet and cardiovascular risk factors over approximately 10 months but longer term effects are not known.

Plain language summary

Dietary advice for reducing cardiovascular risk

Diet is an important determinant of chronic disease risk, particularly heart disease. This review assessed the effects of providing dietary advice to healthy adults in order to produce sustained improvements in their diets. Whether dietary improvement would reduce the risk factors associated with heart disease was also examined. We found 38 trials in which healthy adults were randomly assigned to receive dietary advice or no dietary advice. The dietary improvements recommended to the people in the intervention groups centred largely on the reduction of salt and fat intake and an increase in the intake of fruit, vegetables, and fibre. Advice was delivered in a variety of ways, including one-to-one contact, group sessions, and written materials. There were variations in intensity of intervention, ranging from one contact per study participant to 50 hours of counselling over 4 years. The duration of the trials ranged from 3 months to 4 years, with a median follow-up period of 10 months. There was some evidence of greater effectiveness in people told that they were at risk of heart disease or cancer. Modest improvements were shown in cardiovascular risk factors, such as blood pressure and total and LDL-cholesterol levels. In the trials that separated effects by gender, women tended to make larger reductions in fat intake, but there was insufficient evidence to show whether this translated to a larger reduction in total cholesterol levels. The trials did not last long enough to answer the question of whether the beneficial changes in cardiovascular risk factors resulted in a reduced incidence of heart disease, stroke, or heart attack.

Brunner E, Rees K, Ward K, Burke M, Thorogood M. Dietary advice for reducing cardiovascular risk. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 4. Art. No.: CD002128. DOI: 10.1002/14651858.CD002128.pub3.

Terveyskeskuslääkäri

torstai, huhtikuu 09, 2009 12:38:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentistasi Terveyskeskuslääkäri. Tervetuloa ihmettelijöiden joukkoon.

Olit tutustunut luotettaviin tiedonlähteisiin (Cochrane Library). Esille ottamasi yhteenveto oli mielenkiintoinen osoittaessaan miten vähäiset ovat tieteelliset näytöt rasvojen (ja suolan) rajoittamisen hyödyistä sydänsairauksien hoidossa. Luin itse tuon raportin lähinnä sillä mielellä, että se osoitti miten huonosti ravitsemussuosituksia ylipäänsä noudatetaan. Mutta oli siinä raportissa myös esillä tuo kriittisten ruotsalaislääkäreiden esille nostama epäkohta, että tyydyttyneiden eläinperäisten rasvojen karsimisesta ruokavaliosta on yllättävän vähän selkeää tutkimusnäyttöä. Tuhansista ja taas tuhansista tutkimuksista haetaan tukea. Mutta kun pyydetään yksilöimään ne tärkeimmät eläinrasvojen vaarallisuutta osoittavat tutkimukset, tuloksena on 72:n tutkimuksen lista. Täytyy ihailia ruotsalaisten kakkosleiriläisten sinnikkyyttä tämän seikan suhteen! Vaatimalla on vaadittu, että lista terveyttämme nakertavista rasvatutkimuksista julkaistaan. Kriittisimpien kakkosleirin lääkäreiden mukaan tuokin lista on siis nyt supistumassa mahdollisesti vain kahteen tutkimukseen! Ei näitä sentään tuhansia taida olla, sitä minäkin olen rohjennut epäillä.

Joskus eläinrasvan vastustajat lankeavat äärimmäisen halpamieliseen taktiikkaan: Koska näistä rasvatutkimuksista on olemassa "selkeä" yhteisymmärrys tiedeyhteisössä, väitetään tyydyttyneiden rasvojen vahingollisuudesta ei tarvitsekaan näyttää toteen.

Elämme mielenkiintoisia aikoja! Kommentoi taas kun kerkiät ja kerro löydöstäsi. On mukavaa kun terveyskeskuslääkärinä seuraat ravitsemus- ja terveystutkimuksia.

torstai, huhtikuu 09, 2009 1:31:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Kiitos Krisu! Tämän "Terveyskeskuslääkärin" pöydältä löytyy Uni-leverin ja Pfizerin sponsoroima Sydänterveys esite. Iloisia sydämen kuvia, ja paljon ohjeita potilaille. Kyllä me terveystieteiden ammattilaiset annamme tällaisia ohjeita, jota Pfizerin esitteessä ilmoitetaan. Mikä näissä ohjeissa on pielessä? Lue tämä:

- Syö vähemmän kovia tyydyttyneitä rasvoja. Nauti vähärasvaisia leikkeleitä.
- Poista lihasta kaikki näkyvä rasva ja irrota kanasta nahka.
- Vähennä valmiina ostettavien runsasrasvaisten pikkuleipien, piirakoiden ja kakkujen syöntiä.
- Käytä kasviöljyjä ja juoksevia kasviöljyvalmisteita ruoanlaitossa sekä pehmeitä margariineja tai kasvirasvavaihteita leivällä.
- Lisää salaattiin pieni annos öljypohjaista kastiketta.
- Valitse Sydänmerkillä merkityt tuotteita, sillä ne ovat tuoteryhmässään rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta parempia vaihtoehtoja.
- Suosi rasvattomia, vähärasvaisia ja vähäsuolaisia maitotuotteita.
- Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.
- Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vähintään 5 annosta (n. 400 g) päivässä.
- Syö vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita viljavalmisteita päivittäin lähes joka aterialla.
- Käytä suolaa ja sokeria säästeliäästi ja vältä runsassokeristen ja -suolaisten elintarvikkeiden käyttöä.
- Pyri juomaan 1,5 litraa nestettä päivittäin.

torstai, huhtikuu 09, 2009 4:07:00 ip.

Jari sanoi...

Esitteen ohjeiden noudattaminen johtaa monella ihmisellä lihomiseen ja kolesterolijakauman heikkenemiseen. Se johtaa myös sponsoreiden tuotteiden myynnin kasvuun.

torstai, huhtikuu 09, 2009 7:47:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Terveystieteiden ammattilainen löysi vastaanotostaan aika mukavat ohjeet. En ole täysin Jarin synkillä linjoilla. Kyllä noilla ohjeilla (mikäli niitä potilas noudattaa) ainakin osittain voi hoitaa terveystieteen. Erityisesti kannattaa suosittelulla potilaille vihannesten syöntiä ja runsaita kala-annoksia. Ruokajuomaksi vettä tai kivennäisvettä. Rasvakammo on outoa, tosin sellaista on liikkeellä. Itse sallisin kohtuudella ja monipuolisesti rasvoja. Rasvan poistaminen lihasta on jo hätävarjelun lioittelua. Sydänmerkki on aika arvoton kun potilas yrittää kohentaa ruokavaliotaan.

perjantai, huhtikuu 10, 2009 7:29:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Minä saan kramppeja, jos en saa kunnolla suolaa ja aina nälkä, jos syön rasvatonta ja kevyttä (ja mautonta).

maanantai, huhtikuu 13, 2009 3:21:00 ip.

Tintti sanoi...

Cochrane on surullista luettavaa. Onneksi pikku hiljaa ovat ravitsemusterapeutit ja lääkärit myöntämässä, että suosituksilla ei ravitsemusterveyttä paranneta.

Ongelma ei siis mielestäni ole suosituksissa vaan niiden heikossa noudattamisessa. Kuten Vetsku totesi, kyllä Sydänliiton ohjeilla terveenä elää, jos niitä noudattaa.

Huomio ravitsemustieteessä ja ravitsemuksen käytännön työssä onkin saatava siirtymään toimivien viestintä- ja vaikutustapojen kehittämiseen. Alkuaskeleita ovat esimerkiksi Makukoulu ja Painokas.

Saska T.

keskiviikko, toukokuu 06, 2009 10:46:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Saska T kirjoittaa asiaa! Saska osaa sen niin hyvin ilmaista, että hypin riemusta kiljähdellen täällä ympäri työhuonetta (monesti joudun valitettavasti harrastamaan "raivohyppelyä"). LUKEKAA vielä KERRAN tämä:

Onneksi pikku hiljaa ovat ravitsemusterapeutit ja lääkärit myöntämässä, että suosituksilla ei ravitsemusterveyttä paranneta.

Ongelma ei siis mielestäni ole suosituksissa vaan niiden heikossa noudattamisessa. Kuten Vetsku totesi, kyllä Sydänliiton ohjeilla terveenä elää, jos niitä noudattaa.

KIITOS! Tosi hyvin anottu.

Saskan esille tuoma asia huomion kiinnittämisestä toimivien viestintä- ja vaikutustapojen kehittämiseen, pitäisi olla maamme ravitsemustutkimuksen kärkihankkeita ja suurimman mahdollisen mielenkiinnon kohteena. Mielestäni tästä näkyy merkkejä vielä aivan liian vähän. Hyvä Saska kun jaksat tätä pitää esillä!

Ruotsissa on nyt erittäin kova meno päällä. Siellä käydään lehdistössä ja TV:ssä ravitsemusasioiden parissa työskentelevien asiantuntijoiden, tutkijoiden ja päättäjien kimppuun tosi tomerasti. Vaaditaan erityisesti "vanhalta koulukunnalta" myönnytyksiä siihen suuntaan, että 50 vuotta noudatettu elintarvikepolitiikka ja terveysneuvonta on tullut tiensä päähän. Ei muuta kuin Livsmedelsverketin ja Socialverketin nykyinen porukka pihalle ja uudet ihmiset tilalle! En ole ihan varma, siitä onko tämä ihan järkevää. Ongelma on viestinnällinen pikemminkin kuin tiedollinen. Terveellisen ruoan markkinointiin minä ainakin pestaisin lisää osaavaa porukkaa niin Ruotsissa kuin Suomessa. Minulta on itse asiassa tulossa juuri tästä asiasta kirjoitus seuraavaan Kunto & terveys -lehteen. Lehti on menossa painoon ja tulee ulos kesäkuun alussa. Lukekaa siitä sitten ajatuksiani.

Kiitos vielä kerran upeasta kommentista, Saska!

keskiviikko, toukokuu 06, 2009 11:25:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Mielestäni väärät ravitsemusohjeet ovat syynä lihomiseen. Mä olen yksi niistä jotka väärillä ohjeilla ovat lihoneet.

Kansa on muuttanut ravitsemus tottumuksiaan merkittävästi esim. sydänliiton suosittelemaan suuntaan.

http://209.85.129.132/search?q=cache:BWGfY4Eia78J:www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto33_1.pdf+liisa+valsta&hl=fi&ct=clnk&cd=24&gl=fi

suunta on kuitenkin kohti perikatoa. Tämä johtuu rasvojen neuroottisesta imuroinnista, rasvojen korvaamisesta hiilihydraateilla ja tämän aiheuttamasta nälän tunteen noidankehästä.

keskiviikko, toukokuu 06, 2009 1:22:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Mikä on ohjeissa vikana ? Vastauksia Anonyymille:

- Syö vähemmän kovia tyydyttyneitä rasvoja. Nauti vähärasvaisia leikkeleitä.

Rasvojen karttelu johtaa lisääntyneeseen tärkkelys/hiilari määrään. Se lihottaa lukuisia ihmisiä ja saa heidät voimaan monin tavoin pahoin.

- Poista lihasta kaikki näkyvä rasva ja irrota kanasta nahka.

Ohje on silkkaa luonnonvarojen tuhlausta, syömätön nahka lisää jätteenkäsittelyä ja käyttämätön energia korvautuu jollain muulla. Kts. myös ed. kommenttini.

- Vähennä valmiina ostettavien runsasrasvaisten pikkuleipien, piirakoiden ja kakkujen syöntiä.

Nämä vähenevät automaattisesti jos syö sen rasvan mitä elimistö pyytää ja pysyy näin ollen pidempään kylläisenä.

- Käytä kasviöljyjä ja juoksevia kasviöljyvalmisteita ruoanlaitossa sekä pehmeitä margariineja tai kasvirasvavälitteitä leivällä.

Ohjeesi nostaa linolihapon määrän täysin luonnottomaksi. Tämä vääristää n-6/n-3 rasvojen suhdetta. Voi on lisäksi mielestäni mainion makuista.

- Lisää salaattiin pieni annos öljypohjaista kastiketta.

hmm. ööh. no jos se niin hyvältä maistuu niin mikä ettei.

- Valitse Sydänmerkillä merkityt tuotteita, sillä ne ovat tuoteryhmässään rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta parempia vaihtoehtoja.

Jaahas, en ole tarkkaan selvillä moisella merkillä varustetuista tuotteista, mutta kananmunan tulisi kuulua sinne ehdottomasti Australian ja Kanadan mallin mukaisesti.

- Suosi rasvattomia, vähärasvaisia ja vähäsuolaisia maitotuotteita.

Älä hyvä ihminen suosi vähärasvaisia tuotteita. Metaboliaan taipuvainen ajautuu loputtomaan laihdutus/lihomis - kierteeseen.

- Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

Ok.

- Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vähintään 5 annosta (n. 400 g) päivässä.

em. ruoka-aineet hyviä, mutta maun mukaan ilman paineita ja määrätavoitteita.

- Syö vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita viljavalmisteita päivittäin lähes joka aterialla.

Tämä ohje on kuolemantuomio ihmiselle joiden lihakset eivät ota insuliinia/hiilariä helposti vastaan.

- Käytä suolaa ja sokeria säästeliäästi ja vältä runsassokeristen ja -suolaisten elintarvikkeiden käyttöä.

Suolana mieluiten mineraalisuola magnesium ja kalium tarpeen vuoksi. Maun mukaan

- Pyri juomaan 1,5 litraa nestettä päivittäin.

Mene juomaan jos janottaa. Jano juomaksi sopii vesi.

keskiviikko, toukokuu 06, 2009 1:45:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo on tärkeällä asialla. Yksilötasolla olet kokenut "valtion sapuskalinjauksen" kovin ongelmalliseksi. Et ole yksin. Kuitenkin olen vuorenselvä, että valtion sapuskoilla pysyy joku toinen hyvinkin hoikkana ja terveenä. Ratkaisu voi löytyä yksilöllisestä ravitsemusohjauksesta, joissa suosituksilla on niin väljät raamit kuin mahdollista. Mahdollisesti professori Matti Uusituvan Suomessa esillä pitämä nutrigenomiikka pelastaa meidät? Liian orjallisesti noudatettavissa ravitsemussuosituksissa ei ole menestystoiveita. Sen suhteen

olet oikeassa, Sami. Onhan se nähty, että kansa ei seuraa valtion sapuskalinjausta. Voi siihen olla sekin syy, että kaikki rasvan karsiminen ja kevyttuotteiden ahtaminen sisuksiinsa alkaa jo tympimään kansan syviä rivejä. Varsinkaan kuin tämä linjaus ei näyttäisi purevan lihavuusepidemiaan. Saska kertoi omassa kommenttipuheenvuorossaan tästä asiasta viisaammin.

keskiviikko, toukokuu 06, 2009 1:58:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Sami Uusitalo myös selvennyksistäsi Terveyskeskuslääkärin käsittelemiini terveysohjeisiin.

keskiviikko, toukokuu 06, 2009 2:02:00 ip.

Pekka sanoi...

Hei Hedelmäsokeerin glykeeminen indeksi on matalampi kuin perunalla tai vaalealla leivällä.

Tässä kirjoitukseni vuodelta 2008 rasvasolusta ja ylipainosta.

Kirjoituksen lopussa on tieteellisiä artikkeleita hiilihydraattien vaikutuksesta painonhallintaan.

Samalla tuon esille kaiken tukeni Lääkäriliiton nykyiselle johdolle.

<http://snipurl.com/inl61>

Pekka Nykänen lääkäri

sunnuntai, toukokuu 24, 2009 7:00:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Edellä keskusteltiin italialaisen lääkärin ohjeista, jotka olivat epäilemättä hyvät.

VHH-jengi ja virallinen linja hehkuttavat mielellään välimeren maiden ihmisten terveyttä ja sen riippuvuutta ruokavaliosta.

Kovin paljon en hehkuttelisi niiden puolesta. Kreikassa, Espanjassa ja Portugalissa lihavuus on yhtä paha tai vielä pahempi kuin meillä täällä Suomessa. Italiassa tilanne on parempi, mutta ei hurraamisen arvoinen sielläkään.

Rasvaimu on toteutettu kaikissa maissa. Kaikissa näissä maissa energiavaje on korvattu hiilihydraateissa. Niinpä jokaisessa maassa lihavuuden kasvu on hirvittävä ongelma.

http://www.nationmaster.com/graph/hea_obe-health-obesity

sunnuntai, toukokuu 24, 2009 10:06:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Lääkäri Pekka Nykänen antoi tukensa Lääkäriliitolle. Erinomaisen hyvä juttu, että tällaista äkillistä eroamista/erottamista(?) (Antti Heikkilä) ei voi pistää Lääkäriliiton johdon piikkiin. Todella surullista kun Heikkilä eroaa liitosta.

Fruktoosi on jännä veijari noiden hiilareiden joukossa. Sen aineenvaihduntaa tapahtuu yksinomaan maksassa ja siksi sillä on oma roolinsa tässä keskustelussa. Epäillään, että fruktoosi suurina määrinä edistäisi ei-alkoholista johtuvaa rasvamaksan syntyä ja vyötärörasvavaipan (omentum) muodostumista. Todennäköisesti voimme syödä hedelmiä vapaasti, mutta fruktoosilla terästettyjä hedelmämehuja, limsoja ja ruokia pitää välttää. Elintarviketeollisuus tietenkin tarvelee ruoat pahimmalla mahdollisella fruktoosilla, maissitärkkelyssiirapilla (HFCS).

Mukava, Pekka, kun kävit pitkistä aikaa kommentoimassa blogikirjoituksiani. Löydät täältä anonyymin "Terveyskeskuslääkärin", joka usein kommentoi blogissani.

Aiemmin blogiani kommentoivat Antti Heikkilä ja Matti Tolonen. Tunnen lisäksi monia lääkäreitä, joita suuresti arvostan. Olen tehnyt tutkimusyhteistyötä lääkäreiden kanssa (biomedisiinareita). Hienoa porukkaa.

sunnuntai, toukokuu 24, 2009 11:35:00 ap.

Topi sanoi...

Minä olen käynyt Sydänliiton ruokalassa syömässä (sydänystävällistä, kevyttä ja paljon tärkkelystä). Arvatkaa tuliko Vhh-ruokavaliota noudattavalle huono olo niistä sapsukoista. Hiki virtasi, nälkä kalvoi ja vavisutti. Olisi pitänyt mennä vielä seuraavanakin päivänä sinne, mutta en kyennyt.... Olisi ollut edes valinnan varaa....

maanantai, toukokuu 25, 2009 9:58:00 ap.

Anonyymi sanoi...

On ihana, että enenevässä määrin ilmeisesti ihmiset uskaltavat uhmata auktoriteetteja (syynä varmaan mm. yksilöllisyyden korostuminen ajassa ja koulutustason nousu), ja tehdä itsenäisiä ratkaisuja. Helenen tarina siitä mainio esimerkki.

Ja netti on tässä avainasemassa; tieto leviää nopeasti. Siihen voidaan palata ja keskustella ja kehitellä ajatuksia eteenpäin.

Ei tämä kapinointi ravintosuosituksia vastaan olisi nykyisessä intensiteetissään, jos olisimme paperisanan varassa. Jos Christer ja jotkut muut sais muutaman jutun vuodessa lehteen, ja joku "tavisiabeetikko" pääsis vielä kertomaan omakohtaisista kokemuksistaan, ei siitä vielä kansanliikettä syntyis. Näinhan tässä tilanne jo kutakuinkin on.

Ei ihme, että Kiinassakin halutaan rajoittaa netin käyttöä, on tämä niin vaikeasti hallittava ja arvaamaton väline varmaan vallanpitäjien silmään.

Tuula

maanantai, toukokuu 25, 2009 10:24:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Topi kirjoitti: Minä olen käynyt Sydänliiton ruokalassa syömässä (sydänystävällistä, kevyttä ja paljon tärkkelystä).

Olen myös syönyt Sydänliiton ruokalassa. Ruoka oli pelottavan vähärasvaista ja mautonta. Ainoastaan Diabetesliiton koulutuskeskuksessa Tampereen Kirjoniemessä olen kokenut jotain vastaavaa. Muistan miten minun piti kotimatalla pysähtyä syömään koska tuli niin valtava nälkä.

maanantai, toukokuu 25, 2009 4:17:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Tuula aistii ilmassa muutoksen tuulia. Jo olisi korkea aikakin!

maanantai, toukokuu 25, 2009 4:18:00 ip.

Ironmistress sanoi...

Täsmälleen sama kuin mamma 1970- ja 1980-luvuilla. Hänelläkin oli aikuistyyppin diabetes.

Me lapsenlapset odotimme pääsyä mamman ja papan luo vesi kielellä, koska tiesimme, että tiedossa olisi hyvää ruokaa: kokolihaa ja täysmaitoa. Tuo ruotsalainen ruokavalioli diabeteksen hoitosuositus 1970- ja 1980-luvuilla.

Mamma kuoli 85-vuotiaana 1992. Tyylikkäämmällä mahdollisella tavalla - papan syliin, aivohalvaukseen, kesken sanaristikon ratkomisen.

maanantai, toukokuu 25, 2009 11:33:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Ironmistress kiitos herkänhienosta kommentistasi!

keskiviikko, toukokuu 27, 2009 12:27:00 ap.

Alakarppauskeskustelut karahtaneet kiville

#

Komentointi on vilkasta!

Mittani alkaa olla täysi näiden erilaisten alakarppausta tukevien keskustelufoorumeiden kanssa. Ennen kuin päästään asiaan, ensin muutaman termin määrittäminen ja muutama muukin selitys.

Mikä on alakarppaaja?

Alakarppaaja on sellainen henkilö, joka syö hyvin vähän hiilihydraatteja. Ruokavaliionsa hän perustaa rasvan ja proteiinin varaan. Syö hän myös paljon vihanneksia, mikä on hyvä asia ja vitamiineja ja hivenaineita hän saa runsaasti. Heti paikalla hän ei myöskään kuole sydänkohtaukseen.

Onko alakarppaaminen viisasta?

Monella asiaan vihkiytymättömällä ensireaktio voi olla kauhunsekainen toteamus, että noin ei voi syödä ja elää. Rasva tukki suonet. Lihominen on varmaa koska läskissä on niin paljon energiaa. Onko näin? Mielestäni ei. Hiilihydraatteja voi turvallisesti nauttia vähemmän kuin "laki" määrää (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset). Tieteestä löytyy tukea monien ihmisten havainnoille, että rasvaa ja proteiinia enemmän syömällä voi pysyä terveenä, jopa laihtua. Harvat ravitsemusasiantuntijat ovat valmiita tällaiseen myönnötykseen. Se saattaa johtua siitä, etteivät ole tutustuneet alan kirjallisuuteen ja laukovat tästä ilmiöstä mielipiteensä saamansa opetuksen perusteella. Välillä joku Kelan, Diabetesliiton, Kuopion yliopiston tai valtion laitoksen tutkija, laukoo jotain hämmästyttävän tyhmää tästä alakarppauksesta. Parempi olisi pitää suu kiinni ja sormet poissa näppäimistöiltä. Ensin heidän/meidän pitäisi tutustua aiheeseen ja vasta sitten laukoa jotain ulkoopittuja mantroja tai sukkeluuksiksi mahdollisesti tarkoitettuja kuolemattomia lauseita kuten esimerkiksi: "Rasva tukkii suonet".

Pitäisikö kaikkien alakarppata?

Alakarppaaminen saattaa siis olla sopivaa joillekin ihmisille ja heidän käyttämälleen ruokavaliolle löytyy tieteellinen perusta. Pitäisikö kaikkien alakarppata? Ei minun mielestäni. Jääköön tämä ilmiö yhä kasvavan harrastajaryhmän elämää ylläpitäväksi voimaksi. En usko alakarppaamisen maailmanvalloitukseen. Uskon kylläkin siihen, että alakarppaamisen yhteydessä esille otetut seikat kuten esim. perinneruokien kunnioitus, luonnonmukaisuus, kulinaariset nautinnot jne. ovat jääneet pysyviksi arvoiksi terveyskeskustelumme. En millään voi ymmärtää miksi ihmisen pitää tunkea sisuksiinsa jotain iljettäviä kevyttuotteita tai jonkun tehtaan valmistamaa margariinia kun noille tuotteille on olemassa luonnon omia tärveltyttömiä tuotteita. Mutta kaikkien ei siis pidä alakarppata.

Miksi tämä avoin tilitys?

Aiheen tähän kirjoitukseen sain kuultuani hyvän ystäväni dosentti Mikael Fogelholmin kommentin tällä viikolla (27.5.2009) eräessä [terveyskeskustelussa](#). Kommentti meni suunnilleen näin:

- **Internet antaa mahdollisuuden** kontrolloimattomaan nettiyhteisöön, joka voi olla kaikkea muutaman henkilön suuruudesta mielipiteiden laukaisukanavasta aina tuhansien henkilöiden muodostamaan foorumiin asti. Jos internettiä ei olisi, eivät alakarppajat olisi saaneet niin vahvaa jalansijaa Suomessa.

Nyt päästiin sitten "asiaan"!

Tämän kommentin kokenut terveyskeskustelija laukoi ilmeisesti siitä syystä, että minä istuin yleisön joukossa. Tottuneena Fogelholmin tapaan keskustella ja tuoda asioita esille, olen lähes varma, että tällä myös on jokin syvempi merkitys meidän kahdenkeskisessä yhteistyössämme, mutta siitä en halua enempää jutella arvostamani lukijoihini kanssa. Olen ihan samaa mieltä kuin Mikael tässä asiassa, että alakarppaajien näkyvä missio olisi ollut mahdoton ilman internetin keskustelupalstoja, mutta näen tässä alakarppaajien toiminnassa toki myös myönteisiä seikkoja. Fogelholm tietää, että minä olen paljonkin pohtinut alakarppaajien ideologiaa, tutustunut alakarppausta tukevaan kirjallisuuteen ja myös ahkerasti vierailut noilla hänen tarkoittamillaan keskustelupalstoilla.

Tapaani keskustella leimaa avoimuus

Harva teistä tietää miten paljon olen joutunut pistämään aikaa, rahaa ja viitseliäisyyttä likoon muodostaakseni käsityksen tästä alakarppaamisesta. Olen avoimesti lähtenyt tätä omaa tietomäärääni kasvattamaan ja jakanut tietojani rehellisesti eteenpäin. Keskustelen terveysasioista päättävien kanssa myös alakarppaamisesta ja pidän näitä keskusteluja erittäin suuressa arvossa. Olen esimerkiksi pääjohtaja Pekka Puskan kanssa jo pitkään käynyt tästä ilmiöstä rauhallista vuoropuhelua. Me olemme monista asioista tosi paljon eri linjoilla, mutta sivistystä meillä ilmeisesti on molemmilla sen verran, että emme anna näiden eri käsitysten pilata hedelmällistä keskustelua. Julkisuuteen leviää ihan näinä päivinä Pekan ja minun välinen keskustelutuokio hiilihydraateista. Löydätte keskustelun 1.6.2009 lähtien apteekkilehdessä Terveystietä! Emme päässeet kansikuvaan, mutta useita sivuja tekstiä ja kuviakin on lehdessä näytillä meidän keskustelutuokiostamme. No, mehän jatkamme keskusteluja Pekan kanssa. Tulee vielä se päivä jolloin ollaan kansikuvassa (heh!).

Keskustelukanavilla alakarppauskeskustelu on ongelmallista

Alakarppaamisesta keskustellaan muutamassa keskustelufoorumissa:

- [karppaus.info](#)
- [hiilaritietoiset](#)
- [Suomi24 - Vähähiilihydraattiset dieetit](#)
- [Kauppalehden \(!\) keskustelu](#)

Kaikilla näillä keskustelukanavilla olen vierailut ja muutamiin jopa kirjautunut joko omalla nimelläni tai "veteraaniurheilija" nimimerkillä. Todennäköisesti alakarppauskeskustelua käydään muissakin paikoissa. En ole niin hyvin perillä netin saloista.

Eniten minulla on kokemusta hiilaritietoiset foorumista. Minulle suotiin joitakin vuosia sitten sinne oma osio, jossa kävin tätä avointa keskustelua esimerkiksi alakarppaamisesta ja hiilihydraattitietoisuudesta. Olen likimain ensimmäisiä foorumikirjoittajia. Taisin olla neljäs tai viides foorumille rekisteröitynyt ihminen. En kirjoita enää tällä foorumilla kolmesta eri syystä:

1. Minulla on porttikielto foorumiin! Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakaan, avoimuuteni on tulkittu niin suureksi vaaratekijäksi alakarppaus-ilmiölle (hiilihydraattitietoisuus), että minulta on evätty pääsy foorumiin. Monenlaisia nöyryyttäviäkin tapahtumia on tuota porttikieltoa edeltänyt aika tuonut esille elämässäni. Turha niitä on tänne tuoda.

2. Minulla ei enää ole omaa osiotani siellä. Veteraaniurheilijan palsta suljettiin yllättäen kokonaan ehkä noin vuosi sitten (en tarkkaan muista ajankohtaa). Foorumin vastuuhenkilöille tuli ylivoimaiseksi sietää avoimmuuttani. Kirjoitin mielelläni alakarppausta koskevista kiistoista ja epäselvyyksistä. Tämä oli kuitenkin liikaa. Haluttiin säilyttää ajatus puhtaudesta. Likaisia ajatuksia ei hyväksytty.
3. Se muuttui joidenkin foorumilaisten omaksi markkinavälineeksi. Siellä tuodaan aika selvästi esille muutaman ahkeran foorumilaisen kirjallisia tuotteita ja on suuri etikettivirhe ihmetellä ääneen miksi noita tuotteita pidetään niin näkyvästi esillä.

Ajattelin myös kokeilla kirjoittelua karppaus.info:ssa. Siellä jouduin heti nimettöminä esiintyneiden foorumihenkilöiden mielivallan kohteeksi. Kirjoituksiani sensuroitiin, aloittamiani keskusteluketjuja katkaistiin sitten kun oli vaara, että yleinen mielipide kääntyy puolelleni ja sittemmin minulle on annettu myös ikuinen porttikielto foorumiin! En ymmärrä miksi en saa kirjoittaa foorumilla sen takia, että haluan tietää enemmän tästä alakarppausilmioista. Hiilaritietoiset -foorumissa ollessani moderaattorina selvisi miksi on tarvetta kahdelle kovin samantyyppiselle foorumille, mutta en voi sitä puida julkisesti asioiden arkaluonteisuuden takia ja on minulla myös tarve ja kyky pitää salassa minulle uskottuja asioita. Karppaus.info osoittautui varsinaiseksi fanatismiin pesäkkeeksi. Jalo karppausaate ei siellä saa joutua millään muotoa epäsuotuisaan asemaan. Antti Heikkilä on siellä arvoasteikossa heti jumalista seuraava. Tragikoomisia piirteitä saaneita keskusteluketjujani saattaa vieläkin olla jäljellä muutamia. Kaikkia ei ole sensuroitu tai vääristelty pilalle.

Suomi24-palsta on sitten ilmiönä tosi hauska. Siellä riehuu lehtimyyjä Kari J Mattila, joka kopioi palstalle harva se päivä jotain Antti Heikkilän tekstejä. Äijä pitäisi heittää sieltä pihalle, mutta se ei ilmeisesti käy pänsä. Halutaan pitää hänet siellä riehumassa, jotta hän ei levittäytyisi koko nettiin. Porukka sitten joko ylistää Mattilan teesejä maasta taivaaseen tai lyttää alimpaan helvettiin. Meno on hilpeää ja palsta on tietenkin tietoarvoltaan mitätön. Välillä sinne ilmestyy joku järkevien mielipiteiden kera, mutta pian hänet on savustettu pois yhteisöstä. Huumori siellä kukkii jossain määrin ja sen takia olen kirjoittelun lopettettuani, käynyt siellä satunnaisesti. Tein siellä sen virheen, että esiinnyin omalla nimelläni ja olin koko ajan täysin rehellinen kirjoituksissani. Se ei sopinut laisinkaan palstan luonteeseen. Palsta elää kaikenlaisen hölmöilyn ja häiriköinnin varassa. Harmillista mutta totta.

Lopuksi sitten vielä tosi outo ilmiö: Kauppalehden keskusteluissa on usein esillä ruokateema ja erityisenä suosikkiaiheena siellä näyttäisi olevan, yllätys - yllätys, alakarppaaminen! Keskustelu on yllättävänkin siistiä ja älykästä. Ehkä se on tarpeeksi outo paikka käydä ravitsemuskeskustelua, jotta kirjoittajat voivat vapautuneesti tuoda esille ajatuksiaan.

Ei tämä kirjoitus tullut valmiiksi yhdellä istumisella, jatkan sitten joskus kirjoittelua. Nyt pitää välillä tehdä töitä.

Ihmetelkää ja kommentoikaa tätä alakarppausilmiötä, mikäli asia kiinnostaa.

Anonyymi sanoi...

Tämän tekstin luettuani ihmettelen sitä, että sinä itse ihmettelet mikset ole suosittu kirjoittaja ko. palstoilla. Sitäpaitsi oletthan kirjoittanut ainakin viime viikolla karppaus.infoon. Älä vääristele, ettekö saisi siellä kirjoittaa. Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.

AK.

perjantai, toukokuu 29, 2009 11:14:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä AK!

Tällainen viesti näkyy ruudullani kun yritän kirjautua karppaus.info:n :

Teidät on asetettu pysyvästi porttikieltoon.

Ota yhteyttä keskustelufoorumin ylläpitäjään saadaksesi lisää tietoa.

Tämä porttikielto on annettu käyttäjätunnuksellesi.

En voi olla näkemättä asiaa toisin kuin sinä. Sain hyvin paljon tukea ajatuksilleni (eräs opinnäytetyö VHH:sta) eräässä keskusteluketjussa. Ylläpito pisti tämänkin ketjun "varastoon" ja lätkäisi minulle kirjoituskiellon. Ala-arvoista toimintaa, jolla

jatkuu nöyryyttämiseni. Kaikkea en suostu kertomaan foorumilla näytellyistä episodeista.

Kiitos kommentistasi. Tuliko asia nyt selvemäksi?

perjantai, toukokuu 29, 2009 11:23:00 ap.

Jarmo sanoi...

Kaikki artikkelissa mainitut keskustelupalstat ovat minulle jollain tapaa tuttuja (hiilaritietoiset vähän huonommin), ja suomi24-palstakritiikki osuu ainakin täysin nappiin. Mattila vaikuttaa melkoiselta hörhöltä itsekin, mutta eivät nämä tätä häiriköivätkään mitään ajatusten tonavia ole. Muutama innostunut kylähullu (Mattila mukaanlukien) ja olematon moderointi riittävät kyllä pilaamaan palstan kuin palstan.

Karppaus.infole olen kirjoitellut alakarppauksen aloittamisesta, eli vuoden 2007 lopulta lähtien. Se on mielestäni hyvä paikka, jos haluaa tietoa alakarppauksesta eikä nähdäkseni ollenkaan niin puristinen mitä tekstissäsi väität. Hyvin perustellut eriävät mielipiteet siellä kyllä sallitaan, mutta turha jankkaaminen ja provoilu (sitäkö olet siellä harrastanut?) ei taas nauti suurta arvostusta.

Ei karppaus.info palstalla ainakaan minulle ole tungettu mitään yhtä totuutta kurkusta alas, vaan yleensä myönnetään lähes joka asiassa ihmisten olevan erilaisia, eli mikä toiselle

sopii ei välttämättä sovikaan sille toiselle. Palstalta saa neuvoja alakarppaukseen niitä asiallisesti kysymällä.

perjantai, toukokuu 29, 2009 11:56:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jarmolta tuli mielenkiintoinen kommentti. Olemme samaa mieltä, suomi24 -palstasta, Tuon asian toteamiseen ei tarvita kovin paljon vakuuttelua. Sen sijaan olemme eri mieltä karppaus.info:sta. Jos jollakin palstalla on kaiveltu menneitä aikoja, niin se on nimenomaan tämä palsta. Ole siististi siellä palstalla, niin mitään ikävää ei tapahdu, uskotaan näin.

perjantai, toukokuu 29, 2009 12:04:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Alakarppauksesta (meniköhän se nyt oikein!?) minä sain tietää tämän Krisun blogin kautta. Siitä olen kyllä hemmetin iloinen, että järjestys oli juuri tämä eikä päinvastainen. Ihan aidosti minuakin kiinnostaa karppaus, mutta en ehkä ihan yhtä innostunut ole asiasta kuin Krisu. Täytyy tutkia eikä hutkia. Hyvä Krisu! Pidän sinua erittäin suuressa arvossa.

Terveyskeskuslääkäri

perjantai, toukokuu 29, 2009 1:54:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Äh, koko suomi24 on hupipalsta, ei siellä ole missään asiassa oikeaa keskustelua. Varsinkin VHH-palsta on tästä hyvä esimerkki. Itselle se on kyllä hyvä paikka kuluttaa aikaa silloin kun töissä ei ole töitä. Tulee siellä aina välillä jotain hyödyllistäkin, harvoin tosin.

VHH-keskustelu on muutenkin mennyt uskonnomaiseksi, tarvitsee sitä enää kiihdyttää.

VHH toimii joillakin (niin kuin mulla hyvin) enkä tarvitse sille muuta perustelua kuin sen, että verensokerin älyttömän heilahtelun (mulla on DM2) poistuminen helpottaa sekä oloa että vähentää syömistä.

Näissä keskusteluissa linja liikkuu suurin piirtein linjoilla 'alakarppaus poistaa kaikki terveysongelmat' - 'VHH aiheuttaa kaikki terveysongelmat'.

perjantai, toukokuu 29, 2009 1:56:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos kommentistasi Terveyskeskuslääkäri. Hyvää päivän jatkoa!

perjantai, toukokuu 29, 2009 2:02:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hyvä huomio Anonymilta: VHH-keskustelu on muutenkin mennyt uskonnomaiseksi, tarvitsee sitä enää kiihdyttää.

Ei tarvitse. Hyvää päivän jatkoa.

perjantai, toukokuu 29, 2009 2:03:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Jännä kirjoitelma.

Toivoisin, että Christer voisi tehdä tästä alakarppauksesta jonkun sellaisen kirjoitelman, jossa ei käsiteltäisi karppajia, vaan itse alakarppiruokavalioon liittyviä terveysasioita. Minulle siis jäi tuosta kirjoitelmasta hieman pimeäksi esimerkiksi se, mitä nuo "arkaluontoiset asiat" mahtavat oikeasti tarkoittaa ja mikä kaikki Christerin mielestä alakarppauksessa häiritsee (sen epäasiallisesti keskustelevan foorumiporukan lisäksi). Jokin pieni tai suuri selvennys olisi minun mielestäni kiva kuulla. Saattaisin siinä itsekkin valaistua ja harkita omaa ruokavalioita uudelleen, jos jotain sellaisia haittoja, joista en ole ennen kuullut, tulisi esille.

t. Valtso

perjantai, toukokuu 29, 2009 4:43:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Valtsu löytää terveysblogistani runsaasti tietoa niistä havainnoista, joita olen alakarppauksesta tehnyt.

Sinun täytyy ottaa huomioon, että julkisuus harvoin tulee ilman lieveilmiöitä. En aio julkisesti käydä läpi näitä lieveilmiöitä, sillä se todennäköisesti johtaisi entistä hankalampiin aselmiin.

Kunto & terveys -lehti sinun kannattaisi ehkä tilata. Minä tuon siinä lehdessä esille pohdintoja ravitsemuksesta ja tätä karppausnäkökulmaa on toivottu lisää.

perjantai, toukokuu 29, 2009 4:52:00 ip.

Anonyymi sanoi...

He vaan kaikille, olen 4 lasta saatuaani laihduttanut jonkin verran hiilihydraatittomalla dietillä. Mutta en ole päässyt mihinkään ilmiömäisiin laihdutustuloksiin. Sen sijaan olen huomannut sen, että kun syö täysarvoista ruokaa (sokeritonta), ilman E-koodeja, väsymys häipyy ja mielialakin kohoaa. Olenkin huolissani esim. nykyisestä kouluruuasta. Kyllä oli ennen terveellistä, vaik ei ollut kummosta: pottuja, porkkanaa, puolukkaa ja kokolihaa. Olen tullut siihen tulokseen, että lapsiraukat väsyvät tällä nykyisellä moskalla. Miten siihen oikeasti voisi vaikuttaa?

perjantai, toukokuu 29, 2009 6:44:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Vähähiilihydraattinen ruokavalio näyttäisi laihduttavan ja helpottavan nälänhallintaa kun ylipainoa on paljon. Tästä syystä en ymmärrä miksi puhutaan laihdutusleikkauksista kokeilematta VHH:ta.

Täysipainoisen, maittavan, mahdollisen lisäaineettoman ja puhtaan ruoan puolesta kannattaa tehdä suuriakin uhrauksia siellä kotona ja muistuttaa joka käännteessä sen välttämättömyydestä myös joukkoruokailussa.

perjantai, toukokuu 29, 2009 7:12:00 ip.

Karhutar sanoi...

Hei Christer, eikä se ole ihmeellistä, miten tietyt ilmiöt jakavat ihmisiä uskontomaisiin leireihin. Puuhailen itse paraikaa hieman myös ilmastonmuutosasioiden parissa ja psykologinen juupas-eipäs-jakauma on ihan samanlaista! Asenteiden ääripäillä ei ole mitään halua koettaakaan ymmärtää toisiaan. Herjat kyllä lentää. Psykologeilla riittäisi näissä 'lainalaisuuksissa' tutkittavaa ja lienevätpä sitä tehneekin...

Sinunkaltaisia sivistyneitä herrasmiehiä todella tarvitaan ja toivon, että et liiaksi pahoita mieltäsi noiden vähemmän fiksujen 'kommunikoidijien' kanssa. Työsi tulee kantamaan hedelmää koko ajan kasvavassa mittakaavassa - ja kansanterveys paranee. Sinulla on oikea ihmettelyn taito ja käytöstavat tallella, pystyt pitämään välit viralliseen leiriin ja sitä kautta vaikuttamaan.

Tsemppiä ja hienoa kesän alkua Suomeen!

perjantai, toukokuu 29, 2009 8:52:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos Karhutar hienosta kommentista.

perjantai, toukokuu 29, 2009 9:27:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Onhan se jo aika paljon mikäli asiasta edes keskustelee Puskan kanssa. Olisi mielenkiintoista tietää mitä Pekka poika tätä nykyä asiasta tuumaa. Muutama vuosi sitten hän kuittasi asian toteamalla "laihtuuhan sitä rotanmyrkylläkin".

Ainakin meikäläisen vhh on siinä määrin ravitsevaa, että Pekka voisi iskeä omat eväänsä pöytään ja sitten verrattaisiin valtion suosituksia rotanmyrkkyyneen. Kehnot ovat isänmaan eväät nimittäin ne eivät rotanmyrkyllä pärjää.

perjantai, toukokuu 29, 2009 9:50:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalon eväät ovat todistetusti hyvin laadukkaat.

perjantai, toukokuu 29, 2009 10:43:00 ip.

Pekka sanoi...

No, mitä ylläpito sanoi? Olivatko sitä mieltä, että joku anonymi väärinkäyttää nimimerkkiä Veteraaniurheilija, senhän huomaa jo siitä, että se kirjoittaa ihan järveviä?

lauantai, toukokuu 30, 2009 2:35:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Juon tietty limuja, alkoholia, ja syön joskus karkkeja. Mutta ruokavalioni runko on kyllä ravitsevaa.

Tarkoitukseni viitata asiantuntijoiden Uusitupa, Aro, Pietinen jne. pöyristyttäviin väitteisiin ettei vhh:lla saisi suojaravinteita.

Kyllä minä kertakaikkisesti menin ymmälleni kun aloin itse kelaamaan fineliä ja tarkastelemaan suojaravinnetiheyksiä. Ei siinä mennyt tuntiakaan kun olin vakuuttunut että vhh:lla saa samaa energiamäärään kohden paljon enemmän suojaravinteita kuin syömällä runsaasti viljatuotteita, perunaa, pastaa ja riisiä.

Ovatko nuo mainitsemani ihmiset näitä asioita koskaan miettineet? Heidän väitteensä ovat pohjattoman typeryytensä lisäksi täysin edesvastuuttomia. Veronmaksajien (ja ruoka- ja lääketeollisuuden sponsaamien) kustantamien auktoriteettien tulisi antaa perusteltua tietoa eikä pelotella olemattomilla.

lauantai, toukokuu 30, 2009 9:07:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Kannattaa muistaa että monet käyttäjät esim. karppaus.info:lla näkevät foorumin nimenomaan vertaistukifoorumina. Siksi VHH:ta epäileviä vierastetaan. Kärjistettynä, kuvittelee että menisit AA-kokoukseen ja alkaisit esitellä alkoholin käytön etuja, ja siitä kieltäytymisen haittoja. Mikä olisi vastaanotto?

kk

lauantai, toukokuu 30, 2009 7:59:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Yritin avata tästä Christerin uusimmasta porttikiellosta keskusteluketjun karppaus.info:ssa.

Avas on nyt kadonnut siellä bittiavaruuteen.

Tuntuu jotenkin oudolta.

Voivatko Christerin käsitykset olla NIIN kerettiläisiä ja väärä, että "ikuinen porttikielto" sekä hiilaritietoisten että karpapajien keskustelupalstalle on aiheellinen?

On kiintoisaa, että aihe vaikuttaa kovinkin aralta karppaus.info:ssa(kin).

Mistä tässä on perimmiltään kyse?

T: Kardemumma

lauantai, toukokuu 30, 2009 7:59:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Pekka, olen aina systemaattisesti käyttänyt joko omaa nimeäni tai Veteraaniurheilija -nimimerkkiä. Tietääkseni nimeni väärentämistä ei ole esiintynyt.

lauantai, toukokuu 30, 2009 8:09:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo on tehnyt arvokasta perustyötä VHH:n eduista informoidessaan. Kerta kaikkiaan loistavia oivalluksia tulee liukuhinnalta.

lauantai, toukokuu 30, 2009 8:11:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

kk valistaa minua karppaus.info:n luonteesta. Kiitos.

lauantai, toukokuu 30, 2009 8:13:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kardemumma pelaa vaarallista peliä karppaus.info:ssa. Olet vaarassa menettää kirjoitusoikeutesi jos liiaksi tuot minua esille. :-)

lauantai, toukokuu 30, 2009 8:15:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Täsmennys:

Ketjunvaukseni oli siirretty Off topic -palstalle.

Siellä se on edelleen.

Siellä moderaattori kertoo laittaneensa sinut jäähyille, Christer.

Eli ET ole "ikuisessa porttikiellossa" sentään.

Hoover:

"Ikuinen on pitkä aika, kutsutaan sitä jäähyksi. Tämä on vertaistukipalsta, jolla on tarkoitus keskustella enemmän ruokavaliosta ja vähemmän henkilöistä."

T: Kardemumma

lauantai, toukokuu 30, 2009 8:50:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Höpö höpö. Siellä se onoff-topicissa se ketju, Kuitenkin pitäis puhua ruokavaliosta, eikä ihmisistä.

lauantai, toukokuu 30, 2009 8:55:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ja se avaamani "ketju" on näköjään lyöty lukkoon...

T: Kardemumma

lauantai, toukokuu 30, 2009 9:03:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Huomasin saman minkä Kardemumma. Ketju on suljettu. Krisulle tsemppiä! Sinulla on enemmän tukijoita mitä ehkä osaat kuvitellaakaan. Moderattorit karppausinfo:ssa voivat suksia kuuseen.

Jussi

lauantai, toukokuu 30, 2009 9:09:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Miten tätä suomi24keskustelua kommentoit?

Olen yrittänyt ymmärtää

Kirjoittanut: kj.mattila / 29.5.09 / klo 12:59

Sundqvistia ja olen käynyt kuuntelemassa hänen luentojaan.

En voi kuitenkaan ymmärtää miksi hän käy sotaansa jokaisella nettipalstalla, yrittää olla VHH ja yrittää olla Puskan kaveri.

Miksi hän haukkuu kaikki VHH:laiset, riitelee joka paikassa ja yrittää silti olla VHH:n puolustaja. Ei mene kaaliin ei sitten millään.

Itsekin olen

Kirjoittanut: seurannut / 29.5.09 / klo 13:18

Sunqvistin kirjoittelua, enkä näe asiaa ollenkaan niinkuin sinä.

Sunqvist on erimielistä asioista ja kannattaa ehkä enemmän ns.

hyväkarppausta kuin alakarppausta ja sitähan sinä et varmastiakaan voi sietää. Hän uskaltaa olla omaa mieltään

asioista. Mitä pahaa siinä on, jos haluaa olla Puskan kaveri?

Eikö asioista ole silloin paljon helpompi keskustella kuin sinun tavallasi, riitelemällä? Ei Sunqvist olekaan samaa mieltä kuin

Puska. Sinun tapasi toimia ei mene kaaliin, ei sitten millään. Ja

mitä tulee riitelemiseen palstoilla, niin siitä sinä olet hyvä esimerkki.

sunnuntai, toukokuu 31, 2009 12:19:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Pyydän vilpittömästi anteeksi aiheuttamaani mielipahaa eri yhteyksissä. Keskustelupalstoilla esiintyminen on taitolaji, jota en hallitse. Viimeisimpiin kommentteihin vastaan nimimerkki "boxin" sanoin Suomi24-palstalla:

Olen täysin eri mieltä

Kirjoittanut: boxi / Tänään / klo 09:20

Korostan tässä, että puolustan nyt henkilöä, jonka kanssa en ole edes samaa mieltä!

Hän otti esim. Mattilan tasa-arvoiseksi kumppanikseen, kun yritettiin jotain välirauhaa täällä. Toinen on tohtori ja toisella ei ole edes perustutkintoa. Kyllä siinä minuakin otti päähän, kun tohtori itsensä ja korkean koulutuksensa niin matalalle veti. Että ei ainakaan leuhka ole! Ei ole myöskään alentuva. Yrittää vain olla diplomaattinen ja ystävällinen.

Ei näissä keskustelupalstoissa voi pärjätäkään. Ilkeää porukkaa tursuaa joka lävestä niin maan perusteellisesti. Hän vain sattuu pärjäämään virallisissa piireissä erittäin hyvin. Ne ovat hankalia ja vaativia, mutta aina ei ole joku ilkeilemässä heti nurkissa. Saa pelata asian kanssa.

Sen jälkeen, kun karpissivat bannasivat miehen, päätin, että en ole mikään karppi enkä muukaan kala. Se mitä syön ei saa olla mikään osa identiteettiäni. Eli vältän huonoja hh ja pidän muiden hh määrän kohtuudessa, mutta en kutsu itseäni sen vuoksi yhtään miksikään.

Tuolla koulutuksella, mikä CS:llä on ja avoimuudella saakin jo tuntea arvonsa. Oman nimen käyttäminen on suuri riski, jonka

hän on halunnut ottaa. Kunnioidan sitä, mutta itselle ei tulisi mieleenikään. (No, hän nyt tuntee minun nimeni).

Lopuksi: hän ei ole "täysipäinen" kanssani keskustellessaan. Hän on erittäin miellyttävä, mielenkiintoinen, asiansa tunteva, älykäs, itseironinen ja vaatimaton tiedemies. Laatujuokse. Enkä ole samaa mieltä hänen kanssaan.

sunnuntai, toukokuu 31, 2009 10:12:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Tämä Veteraaniurheilijaa koskeva kirjoittelu ympäri internettiä on minusta surullinen osoitus miten vähän me osaamme arvostaa toisiamme. Olemme valmiita mustamaalaamaan ihmistä joka seura omatuntonsa ääntä ja avoimesti käy vaikean aiheen kimppuun: pitäisikö meidän seurata VRN suosituksia vaiko ei? Mielestäni Veteraaniurheilija on antanut tähän hyvän vastauksen, joka ei kelpaa fanaattisille alakarppaajille: "Jos liikut paljon, silloin pitää syödä runsaasti hiilihydraatteja. Jos et liiku paljonkaan, silloin hiilihydraatteja rajoitetaan." Oppineissa ja sivistyneissä piireissä tuo voidaan hyväksyä, mutta sivistymättömät alakarppaajat eivät tuollaista hyväksy. Täydellisen tyhmyytensä he osoittavat hyökkäämällä Veteraaniurheilijaa vastaan, joka sentään on tohtorismies ja tietää paljon ravintoasioista. En ymmärrä tätä? Veteraaniurheilijan terveysblogi on hieno! Sitä tulee luettua joka päivä ja vieläpä monta kertaa. Luettavaa on varmaan loppuelämäkseni täällä. Tuhansia hienoja kirjoituksia. Kiitos. Älä lannistu, Veteraaniurheilija! Sinulla on runsaasti tukijoita!!!

Reijo

sunnuntai, toukokuu 31, 2009 12:08:00 ip.

torstai, toukokuu 28, 2009

Jälkikaikuja keskustelusta Suomen Akatemiassa 9.2.2009



Kirjoitettu 9.2.2009, päivityksiä on julkaistu usein (viimeisin 28.5.2009)

Kerään tähän jälkikäikuja keskustelusta Suomen Akatemiassa 9.2.2009 vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Löydät kaiken mediamateriaalin [tästä](#). Mitä paikalla olleet toimittajat kirjoittavat tilaisuudesta? Mitä blogeissa pohditaan ja mitä keskustelupalstoilla asiasta ollaan mieltä?

Terveydeksi! –lehti

Kesänumero ilmestyy 1.6.2009 Nouda lehti lähiapteekistasi!



Ikiliikkuja -lehdessä nro 2/2009 (vain painettu versio käytettävissäni) käsitellään 30.4.2009 Suomen Akatemian keskustelua aiheella "Syö hyviä hiilareita ja voi hyvin". Toimittaja Aarre Kanth pitää aika oikeaan osuneena dosentti Mikael Fogelholmin maltillista hiilihydraattien saantisuosituksen pienentämistä. Laadulla on suuri merkitys niin rasvojen kuin hiilihydraattienkin kohdalla.

Varsinaissuomalainen Juhani Tevrén saa kertoa hiilihydraattitietoisesta ratkaisustaan missä hiilarit pistettiin minimiin. Näin kunto saatiin ylös ja paino alas. Juhani ei pidä ruokavaliomuutostaan ihmekuurina, vaan ruokailumuutoksena.

ProBody -lehden uusimmassa numerossa (ilmestynyt 9.4.2009) on tietoa Akatemian keskustelutilaisuudesta: "Suuri hiilihydraattikeskustelu - Syödäkö vai eikö syödä?" Lehti on nyt luettu ja Juuso Reinikaisen kirjoittama juttu on erittäin kiinnostava. Muutama herkkullinen yksityiskohta:

- Kun hiilihydraattitietoinen leiri uskoo ylipainoepidemian johtuvan vääränlaisista ravitsemussuosituksista, näkee viranomaisten laatimiin suosituksiin luottava leiri painonhallintaongelmien johtuvan siitä, ettei nykyisiä ravitsemussuosituksia ole onnistuttu noudattamaan riittävän hyvin. Jo tämä näkemys riittää lyömäaseeksi hiilihydraatteja mieluusti rajoittavalle leirille: onhan suosituksissa oltava joku virhe, jos niiden noudattaminenkin on turhan vaivalloista. Molemmissa leireissä oli kuitenkin paljon arvokkaita painonhallintateesejä, ja onneksi myös moni asiantuntija asettautuu näiden leirien välimaastoon.

- Hiilihydraattitietoinen lautanen on mahdollista koota niin, että sen suojaravintoainetiheys on jopa runsaampi kuin keskimääräisessä ruokavaliossa. Stereotypiat pekonilla ja voilla mässäilystä on siis syytä unohtaa.

- Olipa hiilihydraattien määrä mikä tahansa, ovat kaikki yhtä mieltä siitä, että runsaasti sokeria ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältävillä hiilihydraattilähteillä on hyvin vähän tekemistä terveyden edistämisen kanssa.

Toimittaja Pirkko Olasvirta kirjoittaa 28.3.2009 ilmestyneessä Kunto & terveys -lehdessä Suomen Akatemian keskustelutilaisuudesta. Kivasti kirjoitetussa jutussa "Hiilihydraatti, ruokavalion kuuma peruna" on useita mielenkiintoisia ajatuksia:

- Hiilihydraattitietoiset todistelevat kilvan laihtumistaan, kylläisyyttään ja virkeyttään. Perinteiselläkin lautasmallilla on pudotettu tehokkaasti painoa ja voidaan hyvin. Vaaka, veren rasva- ja sokeriarvot ja kehon tuntemukset antavat osviittaa, miten koostaa ruokalautasensa.

- Hiilihydraattien rajoittamisesta hyötyy nykytiedon mukaan osa niistä ihmisistä, jotka eivät kykene pysyttelemään vähärasvaisella painonhallintadieetillä. Myös ihmiset, joiden ongelma on veren korkeat rasva-arvot, voivat saada ne kuriin joko vähentämällä energiaa tavalla tai toisella tai syömällä vähemmän hiilihydraatteja (tutkija Saska Tuomasjukka).

- Epidemiologinen näyttö sitoo viljakuidun terveyteen aivan kiistatta. Väestötutkimukset osoittavat, että täysjyvävilja on yhteydessä hyvään terveyteen jopa vahvemmin kuin viljakuitu yksinään. Viljassa on kuidun lisäksi monia vitamiineja (mm. B-ryhmästä) ja kivennäisaineita sekä lisäksi esimerkiksi ligniinejä ja muuta sellaista, jolla saattaa olla syöpää estäviä ominaisuuksia. Emme edes tiedä kaikkea viljan terveyttä edistävästä ominaisuuksista (tohtori Mikael Fogelholm).

- Suomalaisille niin rakas peruna ei saa oikein miltään areenalta sympatiaa. "Perunassa ei minustakaan ole kovin paljon erinomaista. Kuituköyhän perunan tärkkelys on aika nopeasti imeytyvää. Uutta perunaa lukuunottamatta vitamiinipitoisuuskin on melko pieni. Perunaa syödään siksi, että se kuuluu ruokakulttuuriin, esimerkiksi poronkärityksen ja karjalanpaistin kanssa. Kunhan perunan kulutus ei ole ihan älytöntä, ei se isossa ruokavalion kokonaisuudessa aiheuta ongelmia", Mikael Fogelholm vakuuttaa

- VHH-ruokailijat vetävät voita särpimeksi sekä muitakin rasvaisia maitovalmisteita. Miksi? "Tämä on täysi mysteeri useimmille ravitsemustutkijoille. Luultavasti syynä on perinne. VHH alkoi eläintuotteiden ja eläinrasvojen korostamisella. Minusta VHH-väen pitäisi käydä sisäistä keskustelua nimenomaan eläinrasvasta. Tällä hetkellä se kuulostaa meilkein noitavainolta. Jos joku sanoo suosivansa kasviöljyjä, häneen aletaan karppien nettisivuilla (karppaus.info -forum) suhtautua kuin lepratautiseen", Saska Tuomasjukka heittää.

- Professori Matti Uusitupa Kuopion yliopistosta yksinkertaistaa koko ruokavaliokeskustelun tokaisemalla: "Kalaa, kokojyväleipää, rypsiöljyä, vettä ja omena - näillä pääsee jo aika pitkälle".

Toimittaja Nina Sarell (KG -lehti) pohtii blogikirjoituksessaan 3.3.2009 Suomen Akatemian keskustelutilaisuuden haasteita toimittajan näkökulmasta. [Luekaa!](#) Tässä pieni makupala:

Lopuksi keskustelijoilta vielä kysyttiin, mitä he haluaisivat toimittajien kirjoittavan. Hiisi viekään! Miksi he eivät kysyneet meiltä toimittajilta, mitä olisimme halunneet keskustelijoiden sanovan? Entäpä, jos keskustelu olisi päättynyt vaikkapa tällaisiin repliikkeihin:

VHH-leiri: "Kröhöm. Lopuksi haluaisimme pahoitella, jos tämä kummallinen pikku ravitsemuskollektiivimme on ollut toisinaan hieman liiankin ärhäkkä. Voimasanojen ja käsimerkkien käyttö, pilkallinen hiilarinsyöjille naureskelu ja liikanimien keksiminen, sekä varsinkin toimittajien ja asiantuntijoiden kotisähköpostien pommittaminen VHH-propagandalla ovat kaikki olleet vikatikkejä. Olemme vain niin kovin onnellisia siitä, että olemme löytäneet oman tapamme laihtua, voida hyvin ja elää terveinä. Joskus tällaisesta löytämisen riemusta tulee sellainen olo, että haluaisi kertoa siitä muillekin. Arvoisat huippuasiantuntijat: ehkä me sitten olemme hiljaa, jos niin haluatte, ja popsimme savukalamme ja pinaattimme kiitollisina siitä, että saamme sentään edes olla olemassa. Toivottavasti meihin kuitenkin suhtaudutaan jo lähitulevaisuudessa vähän niin kuin kasvissyöjiin ja vegaaneihin – porukkana, jolla on omat, hyvin perustellut syynsä syödä juuri niin omituisesti kuin syövät. Ja tosiaan, älkää tykätkö huanoo. Ei tässä sen kummempaa sit."

Virallisterveelliset: "Meistäkin on suurenmoista, että joukko ihmisiä on onnistunut laihtumaan ja kohentamaan elämänlaatuaan sekä terveyttään vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Se, miten tämä on mahdollista, on meille pienoinen mysteeri. Ei mene meidän järkeemme, ei sitten millään. No, tässä sitä taas nähdään, miten vähän aikaa on kulunut siitä, kun homo sapiens kiipesi puusta alas, heh heh! Ruokavalion muuttuminen kasvisvoittoisemmaksi on varmasti hyvä asia, varsinkin jos aikaisempi ruokavalio on koostunut ranskalaisista perunoista ja lenkkimakkarasta. Meille on jäänyt tähänastisista tutkimuksista sellainen käsitys, että kovien rasvojen runsas nauttiminen olisi kovasti haitallista, joten suonette anteeksi, jos suhtaudumme tähän uuteen laihdutustapaan erinomaisen varovaisesti. Haluamme kuitenkin korostaa, että jokainen pistää suuhunsa mitä parhaaksi näkee. Sillä välin me tutkijat teemme työtämme: yritämme parhaamme, jotta vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutuksista saataisiin luotettavaa pitkän aikavälin tutkimustietoa. No niin, eiköhän tämä ollut tässä. Olikos meillä sauna varattuna? Ja syöväthän kaikki kiuaslenkkiä, jos varmistetaan se lihapitoisuus ihan porukalla? Fogelholm, soitahan nuoremmuuttasi taksi!"

5.3.2009. Seura -lehdessä toimittaja Sanna Pulkkinen kirjoittaa tänään (5.3.2009) Suomen Akatemian ravitsemuskeskustelusta. Vauhdikkaassa kuvassa Turun yliopiston rasvatutkija Saska Tuomasjukka yrittää iskeä Kuopion yliopiston rehtori Matti Uusituvan kanveesiin. Saskalla on aseena rasvainen kala, jota vastaan Matti puolustautuu ruisleivällä. Hauska kuva. Haastattelussa selviää miten kauas elävästä elämästä rehtori Uusitupa on luisunut. Uusitupa on jäämässä viimeiseksi jääräpääksi puolustamaan virallisia ravitsemussuosituksia kun muut ovat oppoavan laivan jo jättämässä. Luekaa haastattelu Seura -lehdestä!

Tässä muutamia lennokkaita lauseita:

Matti Uusitupa: "Ravitsemussuositukset ovat tärkeitä, koska jo pelkällä ruokavaliolla voidaan vaikuttaa monien kroonisten tautien syntyyn, ehkäisemään näitä sairauksia. Suosituksilla voidaan vaikuttaa, vaikka lopullinen tieteellinen todistus puuttuu, koska puhutaan kokonaisesta kansasta."

Saska Tuomasjukka: "Ravitsemussuositus ei nykyisellään pyri ensisijaisesti ehkäisemään lihavuutta, joka on mielestäni meidän ykkösongelmamme."

Matti Uusitupa: "Hiilihydraatit tulevat jatkossakin säilymään suosituksen pohjana, tärkeimpänä energianlähteenä. Näkemys perustuu vankkaan tutkimusnäyttöön ja siihen, että hiilihydraatit ovat kohtuullisen halpa energianlähde. Meillä keskeinen ongelma ravitsemuksessa on ollut liian runsas kovan rasvan saanti, jota on 1960 -luvun lopulta alkaen korvattu pääsääntöisesti hiilihydraateilla ja osittain pehmeillä rasvoilla."

Saska Tuomasjukka: "Laadusta pitäisi puhua enemmän, esimerkiksi rasvan kohdalla voitaisiin kokonaan lopettaa määrästä puhuminen ja puhua vain laadusta. Pehmeä rasva on ihmiselle tärkeää. Tällä hetkellä viestit tavallaan kieltävät toinen toisensa: kun ihmisille sanotaan, että syö kasviksia, soi takaraivossa kuitenkin päällimmäisenä, että älä syö rasvaa. Suositusta pitäisi siirtää konkreettisemmalle tasolle: puhuttaisiin ruokavalinnoista enemmän kuin ruokavaliosta. Emme nyky maailmassa pysty ohjaamaan ihmisiä yhteen ruokavalioon. Sen sijaan ihmisellä on päivittäin ruokavaliintoja: otanko välipalaksi omenan vai suklaapatukan? Jos informaatio ja tiedotus kohdennettaisiin tällaisiin konkreettisiin tilanteisiin, se voisi auttaa terveellisemmän ruokavalion syntymisessä."

Matti Uusitupa: "Terveelle väestöosalle en lähtisi suosittelemaan vaihtoehtoisia ruokavalioita, kuten vähähiilihydraattista ruokavaliota. Ihmettelen, minkä takia terveen väestöosan pitäisi lähteä ehdoin tahdoin noudattamaan ei-luontaista ruokavaliota ja muuttamaan ruokavaliotottumuksiaan?"

Saska Tuomasjukka: "Ajat ovat muuttuneet. Ravitsemussuosituksen rinnalle tarvitaan muutakin. Jos ei sanota mitään hyvää niistä muista ruokavalioista, joita ihmiset kuitenkin noudattavat tai kokeilevat, sehän jättää kentän ihan auki puoskaroinnille. Lisäksi tutkijoiden ja tutkimuslaitosten pitäisi osallistua keskusteluun aktiivisemmin. Perinteinen tiedonlevitys ylhäältä alaspäin ei riitä."

Matti Uusitupa: "Ruoan tulee olla riittävän kevyttä, nautittavaa ja terveellistä."

Saska Tuomasjukka: "Suomalaiset tarvitsevat vaihtoehtoisia, lihavuuden ehkäisyä helpottavia ravitsemusohjeita."

Matti Uusitupa: "Hiilihydraattien kokonaismäärän vähentämisestä käytävään keskusteluun pitäisi suhtautua niin, että syö niin kuin ennenkin. Noudattaa niitä hyvin tutkittuja, vahvaan tieteeseen perustuvia ravitsemussuosituksia. Eikä turhaan lähde ryntäilemään tällaisten muoti-ilmiöiden perään."

Saska Tuomasjukka: "On todennäköistä, että tulevaisuudessa lihavaksi diagnosoitua ihmistä kehoitetaan kokeilemaan hiilihydraattien rajoittamista. Miksi sitä oikeutta ei suotaisi jo nyt myös niille, jotka sanovat, että he yksinkertaisesti nauttivat rasvaisista ruuista eivätkä pysty olemaan ilman niitä? On varsin onnekasta joillekin ihmisille, jotka tykkäävät syödä hiilihydraattien sijasta rasvaa ja paljon proteiinia, ettei se olekaan niin epäterveellistä kuin pelättiin: Päinvastoin se onkin hyvä vaihtoehto painonhallintaan ja veren rasva-arvojen tasapainottamiseen."

4.3.2009 [Mediuutiset](#) haastattelee professori Matti Uusitupaa ja ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikkaa. Lääkärit törmäävät yhä useammin vastaanotolla erikoisdieettejä, kuten erilaisia vähähiilihydraattisia ruokavalioita noudattaviin potilaisiin. Lääkäreillä ei kuitenkaan ole aina rahkeita jakaa neuvoja ravitsemuksesta. Lukuisat muotidieetit voivat hämmäntää sekä lääkäriä että potilasta.

Kuopion yliopiston professori Matti Uusitupa toteaa Mediuutisille, että lääkärien perustiedot ja koulutus ravitsemusasioista ovat usein puutteellisia, eikä ravitsemusterapiapalveluita ole läheskään aina saatavissa.

– On arvioitu, että jopa kolmasosa perusterveydenhuollossa työskentelevistä lääkäreistä joutuu ottamaan kantaa tai opastamaan ruokavalio-ohjeissa potilaita, Uusitupa sanoo.

Uusitupa muistuttaa, että suuri osa ruokavalio-ohjeista on varsin selviä, esimerkiksi keliakia-, diabetes-, ja munuaispotilaan ruokavaliot, kolesterolia alentava ruokavalio ja ruoka-allergioiden hoito. Vaativammassa ohjauksessa potilaan olisi hyvä tavata ravitsemusterapeutti.

Diabetesliiton ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka toteaa Mediuutisille, että suurin ongelma vastaanotolla eivät silti ole erikoisdieetit vaan selvästi epäterveellinen ja lihomiseen johtava ruokailu sekä runsas alkoholin käyttö.

Pitkäaikaisen vähähiilihydraattisen dieetin noudattamisen hyödyistä tai mahdollisista haitoista ei hänen mielestään ole riittävästi tietoa. Kumuloituvan tiedon tulisi välittyä määrääjain päivitettyihin suosituksiin.

26.2.2009: Kiloklubin mukaan "[Hiilihydraatit puhuttavat yhä](#)". Kiloklubin ruokatiimin jäsenen Juuso Reinikaisen mukaan hiilihydraatit ovat jo pitkään puhuttaneet niin terveellisistä elämäntavoista kiinnostuneita painonhallitsijoita kuin asiantuntijoitakin. Kiloklubin näkemyksen mukaan hiilihydraatteja rajoittavat painonhallintaruokavaliot ovat yksiä tehokkaita lähestymistapoja muiden joukossa.

Kun hiilihydraattitietoinen leiri uskoo ylipainoepidemian johtuvan vääränlaisista ravitsemussuosituksista, näkee viranomaisten laatimiin suosituksiin luottava leiri painonhallintaongelmien johtuvan siitä, ettei nykyisiä ravitsemussuosituksia ole onnistuttu noudattamaan riittävän hyvin.

Terveyshakuinen hiilihydraattirajoitteinen ruokavalio on parhaimmillaan kasvikunnan tuotteista runsas. Mutta kuten Turun yliopiston tutkija, FT [Saska Tuomasjukka](#) Suomen Akatemian keskustelutilaisuuden mediamateriaalissa osuvasti totesi, kaikissa ravitsemukseen liittyvissä keskusteluissa on tärkeää olla irrottamatta ravinnon aineosia ruokavalioiden kokonaisuudesta tai ruokavaliota ruokakulttuurista. Hän korosti, että suosituksissa on otettava huomioon paitsi se, mikä on tutkitusti terveellistä, myös se, mikä on tutkitusti tehokasta.

Kun hiilihydraattien vähennys tehdään vähentämällä sokerin ja vaalean viljan käyttöä, mitään olennaista terveellistä ei jää pois, totesi Suomen akatemian terveyden tutkimuksen yksikön johtaja, ETT [Mikael Fogelholm](#). Näyttää siltä, että laadukkaassa ruokavaliossa haitallisten ravintotekijöiden vaikutukset kompensoituvat. Terveystieteiden maisteri [Anssi Manninen](#) totesi tilaisuudessa, ettei hiilihydraattien vähentämisestä ole osoitettu olevan mitään haittaa kunhan kasvisten saanti on runsasta. Samaa voidaan todeta rasvahapoista: runsasrasvaisempikaan ruokavalio ei ole terveysriski, kunhan rasvojen laadusta huolehditaan ja ruokavaliota tasapainotetaan suojaravintoainetiheillä kasvikunnan tuotteilla.

Vähähiilihydraattisia ruokavalioita on meidän mielestämme jopa kohtuuttomasti kritisoitu runsasrasvaisuudesta. Kiloklubissa hiilihydraatteja rajoittavat painonhallintaruokavaliot ovat yksiä tehokkaista lähestymistavoista muiden joukossa. Pääasia, että suhtautuminen ruokaan ja ravitsemukseen on rento ja salliva.

Pargas Kungörelser -lehti kirjoittaa 26.2.2009 Suomen Akatemian keskustelutilaisuudesta. Juttu lienee toimittaja Kai Kosklinin 19.2.2009 kirjoittaman jutun ruotsinkielinen käännös.

mediuutiset kirjoittaa 25.2.2009: [lääkäri ei saa saarnata ruokavaliosta](#)



Terveystieteiden maisteri [Anssi Mannisen](#) (vas.) mukaan ihminen voi jopa elää ilman hiilihydraatteja. Biologi [Christer Sundqvist](#), [Pekka Puska](#) ja [Matti Uusitupa](#) pureksivat ajatusta.

[Kuva: Heli Saarela]

Lääkärit törmäävät yhä useammin vastaanotolla erikoisdieettejä, kuten vähähiilihydraattista ruokavaliota (VHH), Zonea tai Atkinsin dieettiä, noudattaviin potilaisiin. Myös tavallista ruokavalioneuvontaa pyydetään usein.

– On arvioitu, että jopa kolmasosa perusterveydenhuollossa työskentelevistä lääkäreistä joutuu ottamaan kantaa tai opastamaan ruokavaliio-ohjeissa potilaita, sanoo Kuopion yliopiston professori [Matti Uusitupa](#).

Uusituvan mukaan lääkärien perustiedot ja koulutus ravitsemusasioista ovat usein puutteellisia, eikä ravitsemusterapiapalveluita ole läheskään aina saatavissa.

Uusitupa muistuttaa, että suuri osa ruokavaliio-ohjeista on varsin selviä, esimerkiksi keliakia-, diabetes-, ja munuaispotilaan ruokavaliot, kolesterolia alentava ruokavaliio ja ruoka-allergioiden hoito. Lukuisat muotidieetit voivat kuitenkin hämmentää sekä lääkäriä että potilasta.

– Jos potilas haluaa kokeilla dieettejä, lääkärin olisi kyettävä neuvomaan, miten kokeilu tapahtuu ja onko kokeilu edes järkevää. Laihdutusruokavaliioissa on enemmän liikumavaraa, kunhan ei liiaksi yksipuolista dieettiään pitkällä aikavälillä. Olisi hyvä, että potilas tapaisi ravitsemusterapeutin, kun on kyse vaativammasta ohjauksesta.

Jokainen päättää syömisistään itse

Diabetesliiton ylilääkäri [Pirjo Ilanne-Parikka](#) toteaa, että suurin ongelma vastaanotolla eivät ole erikoisdieetit vaan selvästi epäterveellinen ja lihomiseen johtava ruokailu sekä runsas alkoholin käyttö.

– Jokainen aikuinen päättää itse syömisistään, ammattilaiset antavat informaatio-ohjausta ja neuvoja. Jos dieetti on relevantti vastaanottokäynnin syyn kanssa, kannattaa keskustella, miten henkilö on päätynyt kyseiseen dieettiin ja miten se on häntä auttanut sekä onko siitä ilmennyt haittoja. Tarvitaan neuvottelevaa otetta, ei käännytystyötä, Ilanne-Parikka sanoo.

Laihdutus ei vaadi erikoisdieettiä

Yhä useampi potilas tuskailee laihduttamisen kanssa ja hakee apua lääkäriltä. Uusitupa ja Ilanne-Parikka toteavat, että laihtua voi monella tapaa. Haasteena on laihdutustuloksen säilyminen.

– Perusterveellisestä arkisyömisestä kovasti poikkeavan ruokavaliion noudattaminen ei ole laihduttamisessa tai diabeteksen hoidossa tarpeen ja on pidemmän päälle yleensä vaikeata, Ilanne-Parikka sanoo.

Ilanne-Parikka toteaa, että esimerkiksi VHH voi olla yksi vaihtoehto laihduttamiseen ja painonhallintaan, mutta pitkäaikaisen VHH-dieetin noudattamisen hyödyistä tai mahdollisista haitoista ei ole riittävästi tietoa. Hän huomauttaa, että keskustelu erikoisruokavalioista on usein liian mustavalkoista.

– Hoito- ja ravitsemussuositukset luovat yleisen toimintaraamin, ja ne on laadittu sen hetkisen tutkimustiedon ja asiantuntijakokemuksen perusteella näytönastevarmuutta arvioiden.

Kumuloituvan tiedon tulisi välittyä määräajoin päivitettäviin suosituksiin.

– Yksittäinen lääkäri tai muu ohjausta antavan henkilö soveltaa hoitosuosituksia potilaan todellisuuteen ja yksilöllisiin ominaisuuksiin sekä peilaa niitä myös omaan osaamiseensa ja kokemukseensa, Ilanne-Parikka sanoo.

Apu -lehdessä nro 8/2009 (ilmestyi 19.2.2009) haastatellaan paraislaista koulutettua kiropraktikkoa [Juhani Tevréniä](#). Hän laihtui hiilihydraatteja vähentämällä. Vuosien varrella Juhani oli useamminkin kerran yrittänyt alentaa painoaan, mutta ”pysyvä muutos oli jäänyt saavuttamatta”. Säännöllisellä kuntoliikunnalla ja selkeästi vähäisemmällä pasta-, peruna- ja leipämäärällä hän nyt pyrkii painonhallinnassa parempaan menestykseen. ”Kuitujen saannista toki pidin huolta, sillä terveydestä jotain tietävä käsittää kuidun tärkeyden laihduttajalle”, Juhani kertoo.

Vuonna 2007 Tevrén vähensi entisestään hiilihydraattien saantiaan:

– Lisäsin ruokavalioon hyvälaatuisia proteiineja ja rasvoja. Myös liikunta säilyi edelleen olennaisena osana päiväohjelmaani.

Tevrén kertoo hylänneensä kokeilussaan täysin leivän, perunan, makeiset, pullat ja vähärasvaiset jogurtit.

– Nykyään saan kuidun kasviksista, pähkinöistä, pellavansiemenrouheesta ja kauraleseistä. Minulla ei ole enää jatkuvaa näläntunnetta. Oloni on virkistynyt huomattavasti, eikä aterian jälkeistä väsymystä ole ollut entiseen tapaan. Näen parantuneen vireystasoni myös verensokerimittarin lukemissa. Lisäksi veren rasva-arvot ovat parantuneet vähennettyäni hiilihydraatteja.

Puoli vuotta tiukemmalla hiilihydraattirajoituksella johti Juhani Tevrénin elämässä kymmenen kilon painonpudotukseen. Kaiken kaikkiaan hänen painonsa on nyt pudonnut noin 16 kiloa.

– Ja matka jatkuu! Tähtään armeijapainooni, mutta minulla ei ole kiirettä. Uskon, että vuosien varrella kerätyt liikkakilot kannattaa karistaakin hitaasti.

Juhani Tevrén oli kertomassa Suomen Akatemian järjestämässä keskustelutilaisuudessa. Hän uskoo oman kokemuksensa kautta, että nopeasti imeytyvien hiilihydraattien vähentämistä ruokavaliostaan kannattaa harkita.

– Pidän tärkeimpänä asiana hiilihydraattien seurannassa omaa henkilökohtaista olotilaani! Panostamalla hiilihydraattieni latuun pysyn virkeämpänä, minun on paljon helpompi ohjata syömisiäni ja jaksan paremmin liikkuu.

Tänään (20.9.2009) ilmestyneessä [Mediuutiset-lehdessä](#) on aukeaman kokoinen juttu keskustelutilaisuudesta ja erikoisdieeteistä. Pääasiallisesti suhtautuminen VHH-ruokavalioon on myönteistä. Se on yksi mahdollinen keino painonhallintaan.

FST OBS -ohjelma kysyy tänä iltana (19.2.2009) kello 20.00 pitäisikö ravitsemussuosituksia vaihtaa. [Kotisivuilla](#) on käynnissä kysely. Tällä hetkellä muutoksen puolesta äänestävät ovat johdossa.

obs-fråga

Är dagens kostråd föråldrade? Borde vi överge dem och banta med bacon och smör istället?

Ja - 62%

Nej - 38%

(Totalt 45 svar)

Paraisten Kuulutukset -lehti julkaisi 19.2.2009 toimittaja Kai Kosklinin jutun "Hiilihydraatit puhuttavat tutkijoita ja maallikkoja".

Suomen Akatemian juhlasalissa järjestettiin maanantaina 9.2.2009 julkinen keskustelu, jonka yleisteemana oli "Pitäisikö hiilihydraatteja syödä nykyistä vähemmän?".

Tilaisuuden järjestäjinä toimivat Akatemian Terveyden tutkimuksen yksikön johtaja [Mikael Fogelholm](#) ja FT [Christer Sundqvist](#), Länsi-Turunmaan Paraisilta. Keskusteluun osallistuvat myös mm. pääjohtaja [Pekka Puska](#), professori [Matti Uusitupa](#), ylilääkäri [Pirjo Ilanne-Parikka](#) ja koulutettu kiropraktikko (DC) [Juhani Tevrén](#) Paraisilta. Lisäksi kuultiin

vähähiilihydraattisiin (VHH) ruokavalioihin perehtyneiden asiantuntija- ja/tai maallikkoedustajien arvioita tästä ruokavaliosta.

Puheenjohtaja Christer Sundqvist välitti runsaslukuiselle mediaedustukselle tyypilliseen yksinkertaiseen tapaansa tilanteen kaksijakoisuuden:

- 1) Jos Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia paremmin noudatettaisiin, ihmiset olisivat terveempiä
 - 2) Jos selkeälle VHH-vaihtoehdolle annettaisiin sille kuuluva virallinen tuki, ihmiset olisivat terveempiä
- Uusia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia laativa Mikael Fogelholm oli erittäin mielissään kun tällainen tilaisuus toteutui. Fogelholm esitti tulevissa ravitsemussuosituksissa hiilihydraattien vähentämistä noin 5 prosentin verran. Vastaavasti rasvan määrää voitaisiin saman verran lisätä laatu huomioiden.

Turun yliopiston tutkija [Saska Tuomasjukka](#) kertoi hiilihydraattien rajoituksen näkyvän edullisina vaikutuksina veren rasva-arvoissa. Hän ei kuitenkaan suositellut hiilihydraattien tilalle kovia eläinperäisiä rasvoja, vaan rasvat on syytä ottaa pääosin kasvikkunnasta.

Liikuntatieteilijä [Anssi Manninen](#) toi hyvin esille tutkimusnäyttöjä VHH:n eduista. Kaarinasta kotoisin oleva kemisti [Pasi Saario](#) jatkoi siitä mihin Manninen jäi. Hän piti VHH ruokavaliota tärkeänä metabolisen oireyhtymän hoidossa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska antoi runsaasti lyhyitä kommentteja. Hänkin oli mielissään kun tilaisuus järjestettiin. Puska puolusti nykyisiä ravitsemussuosituksia, mutta ei täysin tyrmännyt VHH-ruokavaliota.

Vantaalainen diplomi-insinööri [Sami Uusitalo](#) aloitti keskustelun maallikkopuheenvuorot. Hän oli onnistunut laihduttamaan VHH:lla ja piti lihomisensa synnä nykyisiä ravitsemussuosituksia. Maallikkopuheenvuoroja jatkoi paraislainen kiropraktikko Juhani Tevrén. Hän piti noudattamaansa VHH:ta synnä parempaan terveyteensä. Hän hylkäsi täysin leivät, perunat, makeiset, pullat ja kevytjogurtit. Tämä auttoi häntä hallitsemaan nälkää, laihduttamaan, olo virkistyi huomattavasti ja lisäksi veren rasva-arvot olivat parantuneet.

Professori Matti Uusitupa ei antanut VHH-leirille minkäänlaisia myönnytyksiä. Nykyisillä hiilihydraattimäärillä saavutetaan paras terveys. Uusitupa pelkisti terveellisen ruokavalion seuraavasti: syö kalaa, täysjyväleipää, käytä rypsiöljyä ja haukkaa omenaa. Suomen diabetesliiton ylilääkäri puolusteli diabeetikoiden nykyisiä ravitsemussuosituksia eikä antanut mitään mahdollisuutta VHH:lle.

Borgåbladet julkaisi keskustelusta 12.2.2009 laajan toimittaja Birgitta Ehrstenin kirjoittaman jutun. Kahdella sivulla (3 ja 8) toimittaja kertoo mm. miten Pekka Puska ja Matti Uusitupa saavat kohdata vihastuneen Sami Uusitalon. Samin mielestä heidän ohjeensa olivat viedä häneltä hengen. Vasta sen jälkeen kun hän jätti pois perunan, pastan, leivän ja myslin, hän sai elämänsä tasapainoon ja laihtuminen saattoi tapahtua. Toimittaja huomioi Samin esille ottaman huolen siitä, että lapset syövät aivan liian vähän rasvaa. Mikael Fogelholm suosittelee hiilihydraattien maltillista vähentämistä laatu huomioiden. Välimeren dieetti saattaisi olla sopiva meille. Toimittaja piti Pasi Saarion puheenvuoroa erittäin merkittävänä. Hedelmäsokerin nauttiminen olisi syytä pitää aisoissa.

Anssi Manninen ja Mikael Fogelholm esiintyivät YLE:n ykkösaamussa perjantaina 13.2.2009 klo 8.30. Ohjelma on jälkepäin kuultavissa [YLE Areenassa](#). Mannisen ja Fogelholmin rauhanomainen keskustelu on lähetyksen loppupuolella.

Kaleva -lehden keskustelupalstalla nimimerkki Leevi on 11.2.2009 innostunut [Saska Tuomasjukan puheenvuorosta](#). Leevi ihmettelee: jokohan hitaasti alkaa tuulen suunta muuttua eikä sitä perunaa ja leipää enää tuputeta jokaiselle lautaselle.

Aamulehti on kirjoittanut näin 10.2. klo 10:26: [Lautasmallista ei haluta karsia hiilihydraatteja](#). Kirjoitus löytyy painetussa lehdessä sivulta A06.

Kirjoituksessa toimittaja oivaltaa keskustelun kulun mm. näin: *Ruokailijan ei tarvitse pelätä rasvaa, jos se on hyvää rasvaa. Hiilihydraatteja ei voi syödä huoletta, jos tarjolla on huonoja hiilihydraatteja. Mattimeikäläisten pitäisi siis tarkkailla entistä enemmän sekä rasvojen että hiilihydraattien laatua. Tämä oli niitä harvoja asioita, joista tutkijat ja vähähiilihydraattisen ruokavalion kannattajat olivat melko samaa mieltä maanantaina Helsingissä järjestetyssä tilaisuudessa. Sen sijaan yksiselitteistä vastausta ei löytynyt keskustelun pääkysymykseen eli siihen, pitäisikö hiilihydraatteja syödä nykyistä vähemmän.*

Keskustelupaneelissa mukana ollut diplomi-insinööri Sami Uusitalo on jo ehtinyt kommentoida asiaa. Ja Mikael Fogelholm vastaa hänelle. Näin se keskustelu käynnistyy asiasta eri puolilla Suomea. [Käykää lukemassa!](#)

Tutkija FT Saska Tuomasjukka oli itse ansiokkaasti keskustelussa mukana. Hän kirjoittaa näin omassa blogissaan 9.2.2009 juuri kotiin tultuaan:

Käytöksestä ala-arvoinen molemmille

Heh, se oli semmoinen keskustelutilaisuus (ks. edellinen postaus). Piiruakaan ei kukaan liikahtanut asemahaudoista. Vähän oli edelleen se meininkin, että tutkijat voi kyllä keskenään jutella vaikkapa VHH-ruokavalioiden eduista lipideihin vuodenkin käytössä, mutta julkisesti siitä ei pidä mainita.

Tärkeintä kuitenkin oli varmaan, että tavattiin. Maailma on muuttunut siihen suuntaan, että tutkijoiden ja suositusten laatijoiden on panostettava viestintään, vaikka sitten tieteen tekemisen kustannuksella.

Niin, ne arvosanat. Sekä VHH-puolen että virallisen kannan kiihkeimmät kannattajat käyttäytyivät huonosti. Ei tainnut ajaa kummankaan asiaa.

Järkyttävintä antia oli kuitenkin kuulla, että osa VHH-väestä etsii osoitteet ja puhelinnumerot sekä naamakuvat vaikkapa toimittajista, jotka ovat kirjoittaneet "väärin". Olenkin ajatellut, että VHH voi olla 5-kymppisten punttisalihemmojen vertaispiiripuuhaa, mutta en sentään odottanut mafiaotteita.'

Anssi Manninen on 10.2. ehtinyt blogissaan (kaikki kirjoittavat nykyään blogeja?!) tuottaa pintapuolisen luonnehdinnan keskustelutilaisuudesta: *...avoimempaa ravitsemuskeskustelua ns. johtavien asiantuntijoiden toimesta lienee turha odottaa. Tätä ehkä kuvasi parhaiten rehtori Uusituvan pään puistelu, kun Fogelholm ehdotti hiilihydraattien kokonaissaannin vähentämistä 5 prosenttiyksikköä (Fogelholm puhui siis virallista, koko kansalle suunnatuista suosituksista).* Myöhemmin Manninen kirjoittaa syventävän pohdinnan tilaisuudesta:

Tilaisuus alkoi **Mikael Fogelholmin** erinomaisella pohjustuksella. Viimeiset 15 vuotta luolassa asuneetkin pääsivät varmasti jyvälle mistä tässä debatissa oli kysymys. Sen jälkeen Mikael esitteli pohdintoja mahdollista muutoksista virallisiin ravitsemussuosituksiin energiaravintoaineiden osalta. Fogelholm oli kallistumassa Willett-leiriin ruokapyramidin suuntaan; tiukennusta hiilareiden osalta ja hieman höllennystä rasvojen suhteen.

Seuraavaksi **Christer Sundqvist** kertoi omia näkemyksiään ja sen jälkeen pysytteli täysin neutraalina jaellen tasapuolisesti puheenvuoroja kaikille. Christer onnistui puheenjohtajan pallilla kaikin puolin kiitettävästi.

Saska Tuomasjukka esiintyi edukseen. Hänen näkemyksensä sijoittuivat ääripäiden puoleen väliin. Saska ihmetteli sitä, että miksi hiilihydraattirajoituksen edullisia vaikutuksia veren rasva-arvoihin ei voi sanoa ääneen. Älä muuta viserrä.

Sitten puhui joku **Manninen**. Ei siitä sen enempää. *(Christerin lisäys: Manninen oli hyvä. Hän toi hyvin esille tutkimusnäyttöä siitä mitä etua hiilihydraattien rajoituksista on. Hän ei ehkä aina malttanut odottaa puheenvuoroaan, mutta tuskin tämä ketään häiritsi.)*

Pasi Saarion esitys oli hyvä, mutta tämäntyyppiseen tapahtumaan ehkä turhan yksityiskohtainen. Hän sijoittui melko lailla allekirjoittaneen kanssa samalle "aaltopituudelle"; hiilihydraattirajoituksesta on selviä hyötyjä tietyissä tilanteissa. Hänen esityksestään kävi hyvin ilmi, että rasvamaksan "hoito" runsashiilihydraattisella/vähärasvaisella ruokavaliolla on sama, kuin yrittäisi sammuttaa tulipalaa bensalla.

Pekka Puskan lyhyitä kommentteja oli sijoitettu sinne tänne. Hän puhui suhteellisen paljon, muttei oikeastaan sanonut mitään. Siis varsin ympäripyöreitä kommentteja. Puska vaikutti kuitenkin suhteellisen avarakatseiselta henkilöltä, jos jätetään tyydyttyneet rasvat pois laskuista. Puska jäi mieleen ystävällisenä ja leppoosana miehenä.

Sami Uusitalo oli paneelin ensimmäinen maallikkopuhuja. Uusitalon ja "kolmen ison kihon" (Puska, Uusitupa, Ilanne-Parikka) välille ei oikein syntynyt keskusteluyhteyttä (diplomaattisesti ilmaistuna). Yhteys taisi katketa heti alkuunsa, kun professori Uusitupa väitti Uusitalon energiaravintoainesisältölaskelmia virheellisiksi (laskelmat olivat muuten ihan oikein kuten Uusitupakin tapahtuman jälkeen myönsi). Uusitalo heitteli keskustelun edetessä kärkkäitä kommentteja (murhaavan katseen kera) Puskan ja Uusituvan suuntaan.

Paneelin "puolimaallikkoa" edusti **Juhani Tevren**. Hän kertoi kiihkottomasti positiivisista kokemuksista hiilihydraattirajoitteisella dieetillä.

Matti Uusitupa esitteli ilmeisesti valmista luentomatskua, sillä hänen läpi käymillään tutkimuksilla oli hyvin vähän tekemistä hiilihydraattirajoituksen kanssa (poislukien tuore israelilaistutkimus). Uusitupa oli kaivanut itselleen poteron, josta hän nakkeli panelistien ja toimittajien sekaan hiilihydraattivoittoisia kranaatteja. Uusitupa ei tuntunut

antavan tuumaakaan periksi hiilihydraattien kokonaismäärän suhteen. Willettä Uusitupa ei pitänyt minään, sillä hän on pelkkä ravitsemusepidemiologi ilman minkäänlaista trialkokemusta. Uusituvan mukaan terveellisen ruokavalion lyhyt oppimäärä kuuluu seuraavasti: kalaa, täysjyväleipää, rypsiöljyä ja omenaa.

Tapahtuman kolmas iso kiho eli **Pirjo Ilanne-Parikka** puhui yleisellä tasolla diabeetikoiden ravitsemushoidosta. Ei mitään uutta auringon alla.

Omassa blogissaan maallikko **Jari Ristiranta** (hän ei ollut keskustelutilaisuudessa läsnä) kosiskelee karppaajapiirejä (Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien hauska kutsumanimi on karppaaja) haastamalla Fogelholmin ja Puskan kertomaan missä on näyttö runsashiilihydraattisen ruokavalion eduista. Vaikea sanoa mitä mieltä tällaisessa haastamisessa on.

Diabetesliiton Kohtauspaikka -niminen foorumi lähetti toimittajan paikalle ja hän kirjoittaa keskustelujen annista 9.2.2009 mm. seuraavasti: *No niin, nyt olen sitten kotiutunut tuolta mielenkiintoisesta tilaisuudesta. Perusteluja - niin tieteellisiä kuin muitakin - tuli suuntaan ja toiseen niin, että pari median edustajaa ilmoitti, ettei saa oikein käsitystä siitä, että mistä tässä on kyse. Pääpointseina ainakin seuraavaa*
- "virallisen" ruokavalion edustajilta tuli vähän sensuuntaista myönnytystä, että hiilareita voisi ehkä vähentää suosituksessa n 5 % ainakin niiltä ihmisiltä, joilla on jotain syytä siihen
- VHH-puoli ihmettelee edelleen sitä, miksi diabetesta hoidetaan syömällä runsaasti hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokereita eikä tuohon kysymykseen oikein tullut muuta vastausta kuin että diabeetikot haluavat syödä kuten muut eivätkä halua palata noudattamaan vuosikymmenien takaista hiilarirajoitteista ruokavaliota ja toinen perustelu oli, että runsashiilarisesta on saatu hyviä tuloksia kuitenkin diabeteksen hoidossa (tosin vastakkaista tutkimustulosta Ruotsista esiteltiin)
- ihmeteltiin sitä, että miksi väki lihoo, vaikka syö terveellisemmin kuin koskaan. Vastaus: liikutaan vähemmän kuin ennen ja annoskoot on suuria.
- argumentteja VHH:ta vastaan oli sen kalleus ja epäeettisyys globaalisti ajatellen
- argumentteja VHH:n puolesta oli ruoan pitäminen pitkään kylläisenä, helppous laihtua ilman näläntunnetta
- ruoan vaikutus veren rasvoihin tuli myös esiin ja sellaisia tutkimustuloksia, joiden mukaan runsas huonojen hiilihydraattien syönti huonontaa veren rasva-arvoja
- esiteltiin myös tutkimus, jonka mukaan miehet laihtuvat helpoimmin Atkinsin dieetillä ja nainen ns. välimeren ruokavaliolla.

Kauppalehden keskustelupaikalla on kommentoitu keskustelua:

OyAb -nimimerkki sanoo: *Minusta Fogelin esittämä ajatus siitä, että jokaisen pitäisi pitää vähintään yksi kasvisruokapäivä viikossa, on vähintään kummallinen. Minulla olisi liian kova nälkä sellaisena päivänä. En suostu! Tarvitsen rasvaista kalaa, kunnon pihviä ym. päivittäin. Minun puolestani Fogelholm saa tulla toimeen pelkillä rehuilla vaikka viikon jokaisena päivänä, jos niin itse haluaa. Se ei minulle kuulu.*
lamapatruuna kirjoittaa: *Ei ole olemassa huonoja tai hyviä hiilihydraatteja. Kropassa on vain hiilihydraatteja. Se on aina loppupelissä glukoosia, tuli se rukiista tai irtokarkista.*
Oppineet (Fogelholm, Puska...) pitävät tavallista kansalaista turhan tyhmänä näissä asioissa ja se antaa sijan ravitsemuspolitiikalle, jossa erilaiset äärijärjestöt (leipätiedotus, perunatiedotus...) pääsevät lobbaamaan tuotteitaan perustaen mainoksensa ihan puhtaalle paskapuheelle.
Esimerkkinä leipätiedotus myy ruista hitaana hiilihydraattina, hivenainerikkaana ja vitamiinipitoisena terveystuotteena, mitä se ei ole millään vertailevalla mittarilla. Missään viljoissa ei ole merkittävästi hivenaineita, eikä vitamiineja. Lihan ja kasvien pitoisuudet ovat moninkertaiset. Ruis on jees niille, jotka saavat ja ehtivät sen kalorit polttaa ja joilla on rahaa ostaa niin kallista paskanjatketta. Leivän kilohinta pyörii jo lihan kanssa samalla luokassa ja jopa laatukalaa saa alle leivän hinnan.
Ruuassa mikä tahansa hiilihydraattilähde voidaan tehdä vaikutukseltaan nopeaksi tai hitaaksi, mutta hiilihydraatti on aina samaa kamaa.
Rasvan laatu onkin sitten aivan eri asia. Sillä puolen on merkitystä valinnoilla. Kansojen tasolla katsottuna rypsiöljy ei Suomalaispalvonnasta huolimatta ole mitenkään ylivertaista tai ihanteellista. Yhtä hyviin ja parempiinkin tuloksiin kansansairauksissa päästään herkullisemminkin rasvanlähteillä.

Hiilaritietoiset foorumissa puheenjohtajana toiminut Christer Sundqvist kirjoittaa näin 10.2.2009 klo 00:10: *Niin, mitä tässä nyt sitten sanoisi iltapäivän annista Suomen Akatemiassa, sen itse paikan päällä kokeneena ja Mikael Fogelholmin ja Pekka Puskan kanssa yhdessä rakentaneena? Voisin ehkä jotain kertoa, vaikka viisautta osoittaisi ehkä ennemminkin vaikeneminen. Paikalla olleet saattoivat kuulla miten Mikael loppukommentissaan aisti historian siipien*

havinaa Suomen Akatemiassa. En ymmärrä miksi te ette tajua tilaisuuden merkitystä muuna kuin yleisenä ravitsemustieteen rienaustapahtumana.

Olisi ehkä eduksi antaa medialle nyt tilaisuus esittää oma käsityksensä iltapäivän annista tulevina päivinä ja viikkoina. Fogelholmin kanssa olemme lupautuneet avustamaan mediaa juttujen teossa ja asiasisällön takaamisessa ja tarkistamisessa. Yhtenä osoituksena siitä on, että laajaa mediamateriaalia valmisteltiin kovalla innolla ja sitä on kovasti kiitelty ja lisää materiaalia tarjotaan median käyttöön ihan tarpeen mukaan. Paikalla oli hämmästyttävän paljon mediaväkeä. Tämä oli oivallinen koulutustilaisuus tälle mediaväelle. Tällaisena sen näki tutkija Matti Uusitupa, pääjohtaja Pekka Puska, yksikön johtaja Fogelholm ja allekirjoittanut. Mitä median pitää raportoida tällaisesta tilaisuudesta, jossa on esillä kaksi varsin poikkeavaa käsitystä ravitsemuksen linjauksista? Erinomaisen mielenkiintoista on nähdä miten tämä seikka tuodaan esille. Diabetesliiton ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikan sanoma jäi valitettavan vaisuksi.

Itken sydänverta jos jatkatte edelleenkin johtavien ravitsemusasiantuntijoidemme ymmärtämätöntä rienausta. Kaikissa niissä keskusteluissa, joita Mikael ja minä mahdollisesti tulevaisuudessa johdamme, tulemme korostamaan tätä rakentavaa ilmapiiriä vastakkaisista käsityksistä huolimatta. Jokainen ihminen on yksilö. Joillekin sopii hiilihydraattien voimakkaampi rajoitus, joillekin ei.

Mikaelin ja minun suureksi iloksi tänään tapahtui se ihme, että ravitsemusasiantuntijamme sovittivat aikataulunsa niin, että pystyivät olemaan lähes kolme tuntia kiinnostavan ja tavattoman haastavan keskustelutilaisuuden tähtiesiintyjinä. Ei tämä ole mitenkään itsestään selvä juttu. Lääkäri Antti Heikkilästä tehtiin se kiusallinenkin päätös jättää hänet tämän keskustelun ulkopuolelle. Se oli nyt tilaisuuden kokeneena näköjään hyvä päätös ja meidän yhteinen etumme. Heikkilän aika ehkä vielä tulee. Tähtikaartiin lukeutuivat myös loistavan oman panoksensa keskusteluun tuoneet nuoret tutkijat Saska Tuomasjukka, Anssi Manninen ja Pasi Saario sekä rohkeat maallikkojäsenet diplomi-insinööri Sami Uusitalo ja kiropraktikko Juhani Tevrén. Hienoa kun maallikkoja saimme kuunnella. Muistakaa näitä henkilöitä kun järjestätte omilla paikkakunnillanne ravitsemusiltoja.

Kyllä tämä vielä tästä iloksi muuttuu näin osaavien oivaltajien voimin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta kulkee omaa hidasta reittiään. Sen rinnalle pitää saada salonkikelpoiseksi vähähiilihydraattinen ruokavalio, tai hiilihydraattitietoinen kuten minulla on Varpun opettamana tapana sanoa. Se päivä jolloin tämä seikka on todellisuutta on taas hieman lähempänä kuin vielä eilen.

Rakentavin terveisin, christer

Tähän vastaa kirjailija Varpu Tavi [samaisessa foorumissa](#) 10.2.2009 klo 09:08: Kukaan ei lukemani perusteella ole rienannut johtavia ravitsemustieteilijöitä, joskaan itse en laske ravitsemuspoliitikoja tieteilijöiksi (Christerin huomautus: tämäkö ei ole rienaamista varsinkin kun ajattelee ketkä olivat 9.2.2009 paikalla?**). Tässä ketjussa on esitetty aiheellista kritiikkiä heidän epäjohtonmukaisista tai ylimielisistä kannanotoistaan.**

Toki iso muutos on tapahtunut sitten ensimmäisen Laihdun ilman nälkää -kirjan ilmestymisen, jolloin nuo samat ravintovalistajat pitivät sanaa hiilihydraattitietoinen jonain Atkinsin dieetin piilonimenä. Ja ymmärsivät Atkinsin dieetistä vain induktiovaiheen ja pelottelut eläinrasvasta.

Minun hiilaritietoinen muistini ulottuu niin pitkälle, että muistan hyvin ajan jolloin Anssi Manninen oli vasta kääntymässä ymmärtämään vhh:ta. Lähempänä on aika, jolloin Christer alkoi muuttaa kelkkaansa. Niin toimivat ajattelevat ihmiset, jotka ovat valmiita vastaanottamaan uutta ravitsemustieteellistä tietoa.

Mutta en usko että ravitsemuspoliitikot kääntävät kelkkaansa. Ei poliitikko voi sellaista tehdä. Poliitikko haastelee tuulia, mikä olisi hänen uralleen parasta luovimista. Poliitikko miettii kaikkia sidosryhmiään, kepun poliitikko tuottajia ja elintarviketeollisuutta, jonkun muun puolueen ehkä jotakin muuta(kin). Sitten hän huojuu yrittäen miellyttää mahdollisimman monia - tai jos on vanha valtiomies, pitää jääräpäisesti kiinni autoritaarisista käsityksistään, koska oma valtiomiesjalusta seisoo niiden varassa.

Historian siipien havina ei kuulu ihan tänne Saksaan saakka ...

Keskustelu jatkuu tällekin foorumille tyypillisen tapaan keskittyen rienaus-sanani yksityiskohtaiseen käsittelyyn. Nyt minun pitäisi pyytää anteeksi väärää sanavalintaani ja armosta ehkä joku viisastuu sen verran, että ihan asiallistakin tietoa on taas tarjolla. Huokaus!

[Karppaus.info -foorumi](#) on hyvissä ajoin varsin vilkkaasti kommentoinut tapahtumaa. Kommentit ovat tälle foorumille tyypilliseen tapaan aika järkyttäviä ja tietenkin niitä lauotaan nimettöminä. Pistän tähän muutamia makupaloja. Kardemumma kirjoittaa: *Maanantaina 9.2. on se "suuri vhh-keskustelu", jota kylläkin tämä palsta ymmärtääkseni boikotoi. Joka tapauksessa voi ihan asiallisesti veikata/kysyä, että uskotteko Suomen Akatemian tiloissa käytävän keskustelun nostavan vhh:n nykyistä näkyvämmiin esille meillä Suomessa? Että siitä keskusteltaisiin enemmän? Ruotsissahan on viime vuosina tämä teema ollut keskeisesti esillä.*

turbo-orvokki jatkaa: Mediasta riippuu, mitä täällä puhutaan. Jos mediassa on asiasta kiinnostuneita ihmisiä, ja rahoituspuoli ei pistä kampoihin, niin sitten keskustellaan. Mainostaja, eli maksaja, elä määrätä

puheenaiheet. Virallisen tahon olisi syytä avata keskustelu. Kuinka järjettömästi syydetään rahaa Kelan kautta lääketehtaille, kun saman asian ajaisi kunnollinen ruoka. Toinen asia on suomen mielivaltainen hinnoittelu lääkkeissä. Ei ole mitään järkevää perustetta sille, että lääkkeet maksavat suomessa 100 kertaa enemmän, kuin sama lääke vaikka Espanjassa. Ei täällä ikuisesti voida äköttaa omassa nurkassa hiljaa. Suomalaiset saavat nykyään tietoa myös muualta maailmasta. Eikä enää voida intää että suomessa tehty tutkimus on maailman huippua, kaikki muut ovat väärässä. Nykyrahoituksella tuskin puolueetonta tutkimusta saadaan aikaiseksi lainkaan. Se pitäisi kustantaa verovarosta eikä yritysrahoituksena. Keskustelua syntyy väkisin, kuinka hedelmällistä, se nähdään.

Kardemumma on 9.2.2009 kello 14:07 lukenut blogisivujeni LIVE-päivitystä: Fogelholm on kriittinen vhh:ta kohtaan. Tämä tuskin yllättää ketään. Minusta Fogelin esittämä ajatus siitä, että jokaisen pitäisi pitää vähintään yksi kasvisruokapäivä viikossa, on vähintään kummallinen. Minulla olisi liian kova nälkä sellaisena päivänä. En suostu! Tarvitsen rasvaista kalaa, kunnon pihviä ym. päivittäin. Minun puolestani Fogelholm saa tulla toimeen pelkillä rehuilla vaikka viikon jokaisena päivänä, jos niin itse haluaa. Se ei minulle kuulu.

Berlin kirjoittaa noin tunti myöhemmin: Minä olen ihan aidon positiivisesti yllättynyt. Fogelholm perustelee runsasta hiilarikuormaa niin heikoilla jäillä ja amatööriperustein, että jopa minä voisin ampua alas (tai ainakin uskottavasti yrittää) suurimman osan. Saska on mun suosikki. Se on oikeasti ihan karppi, se ei vaan vielä tiedä sitä itse, ja yrittää uskotella muuta säilyttääkseen kasvonsa "tiedeyhteisön" edessä. Sitäpaitsi se on kirjoittanut hyvin tuon esityksensä. Kansantajuista juttua syistä ja seurauksista. Olen niin fani, että voisin antaa ne täysjyvätkin anteeksi. Että tämänkin päivä tuli nähtyä, mä olen koukussa christerin blogiin. Täytyy mennä taas painelemaan F5:ttä.

RouvaA selostaa 9.2.2009 illalla: Saa nähdä. Kun katsoo paikalla olleiden tai materiaalia saaneiden lehtien luetteloa, tulee mieleen, että viimeistään päätoimittaja muokkaa uutisoinnin siinä määrin "salonkikelpoiseksi", että lehtiyrityksen ei tarvitse pelätä kullanarvoisten mainostajien ja mainosmarkkojen menetyksiä nykyisessä vaikeassa taloudellisessa tilanteessa. Ei lihan-, maidon- ja kananmunan (alku)tuottajilla ole ikinä varaa samaan mainosrummutukseen mitä (kevyt)elintarvike- ja lääketeollisuus sekä kauppa ylläpitää.

hoover menee todella asiattomalle linjalle 10.2.2009 julkaisten Pekka Puskan kuvan ja minun kuvani rienaavaan sävyyn kirjoitettujen juttujen kera. Tästä ilmiöstä Saska Tuomasjukka kirjoitti omassa blogissaan (lue ylläolevasta tekstistä). HUOKAUS! Tätä minä en ymmärrä! Millä tavalla tämä rienaus edistää asiaa?

Keskustelu menee tässäkin foorumissa tyypilliseen tapansa sivuraiteille.

Suomi24 VHH-keskustelu on varsinainen hupipalsta missä esimerkiksi Kari J. Mattila vihastuttaa monet lukijat mm. itsepintaisella lääkäri Antti Heikkilän ylistyksellä. Tottakai siellä puidaan myös tätä Suomen Akatemian keskustelua. Tietääkseni Suom24-palsta ei lähettänyt toimittajaa paikalle. Joitakin juttuja siitäkin Suomi24-palstasta kerään tähän viihdearvon takia:

Kari J Mattila "tietää": *Kiinnitin huomioni, että Pekka Puska oli varsin lyhytsanainen ja toisti vaan vanhaa, että kansa lihoo kun ei liiku... Tässä tarkka lainaus Christer Sundqvistin osuudesta. Vakuuttavaa puhetta. "Oma käsitykseni tästä tilanteesta on, että VHH pitäisi käsittää nimenomaan laajaa hyväksyntää hakevaksi vaihtoehdoksi virallisen lautasmallin rinnalle. Näytöt mm. epilepsiassa (ketogeeninen ruokavalio toimii), sokeritaudissa (erityisesti 2-tyyppin diabetes) ja painonhallinnassa saavutetuista terveyshyödyistä puhuvat VHH:n puolesta."*

mrX-08 oivaltaa: *Eryityisesti Pasi Saarion esitelmä oli musta kiinnostava. Pekka Puskahan myös totesi, että virallista suositusruokavaliota noudatetaan heikosti. Näinhän se on kun eineksissä ja lounasruuassa on usein paljon sekä hiilihydraattia että rasvaa.*

Ambtenar kirjoittaa: *Minusta Sami Uusitalo esitti asiansa mukavasti ymmärrettävällä, kansanomaisella kielellä. Pekka Puskan lausuntoja en yhtään ihmettele, miten hän voisi yhtäkkiä muuttaa mieltään kaikkien näitten vuosien jälkeen. Sitä vaan mietin, että mikä on konkreettinen tulos tästä keskustelusta. Vaietaanko tämänkin kuoliaaksi vai vaikuttaako yhtään mihinkään... Yksi asia vaan pisti silmään koko keskustelussa: Antti Heikkilän poissaolo. Hän on Suomen tunnetuin VHH:n puolestapuhuja. Ja nyt hän ei ollut paikalla näin tärkeässä keskustelussa. Mikäli on totta, että jotkut muut osallistujat kieltäytyivät tulemasta jos Heikkilä tulee, niin kyllä lankeaa hiukan omituinen varjo koko keskusteluun, sen järjestäjiin ja tuloksiin.*

Kari J Mattila kirjoittaa vielä: *Joo, Sami Uusitalo oli hyvä näin omakohtaisten kokemustensa kautta. Olen tavannutkin hänet kerran ja kuunnellut hänen mielipiteitään. Konkreettinen tulos tästä keskustelusta riippuu nyt siitä miten media siitä kirjoittaa. Paikallahan oli lukuisia lehdistön edustajia. Mitä enemmän media asiaa käsittelee sitä suurempi paine tulee suosituksia kohtaan. Olihan se kovin outoa, että Antti Heikkilä jätettiin kutsumatta, mutta ymmärrän syyn, koska tilaisuuden yksi järjestäjistä Christer Sundqvist on aiemmin julkisuudessa arvostellut Heikkilää ja ei halunnut häntä sinne kutsua. Sitten jos vielä kerrotaan, että muut eivät olisi tulleet niin aika oudon kuvan siitä saa. Sovin Heikkilän kanssa, että pysymme poissa tuosta tilaisuudesta ja eihän siellä ollut yleiskeskustelulle aika kuin 5-15 minuuttia joten tuskin siellä olisi puheenvuoroa saanutkaan. (Christer kommentoi: Kari J. Mattila kirjoittaa usein sekavia kirjoituksia palstalle. Tämänkin kirjoitus menee sekavuuden piikkiin.)*

Sähköpostiin on tullut runsaasti palautetta. Kiitos! Muutamassa kirjeessä korostetaan sitä, että tilaisuudesta välittyi varsin hyvin tilanteen kaksijakoisuus:

- 1) Jos Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia paremmin noudatettaisiin, ihmiset olisivat terveempiä
- 2) Jos selkeälle VHH-vaihtoehdolle annettaisiin sille kuuluva virallinen tuki, ihmiset olisivat terveempiä

Anonyymi sanoi...

Hoh hoijaa, noita sinun junailujasi, veteraaniurheilija!
Todellista veteraanitouhua.

tiistai, helmikuu 10, 2009 11:11:00 ap.

Jesse sanoi...

Mattilan viimeisin kommentti, jos et satu sitä itse lukemaan ja hyvähän se on johonkin todistusaineistoksi jäädä, koska kohta kuitenkin pois sen itse sieltä.

Surkuhupaisa Sundqvist

Kirjoittanut: kj.mattila 10.2.2009 klo 12.31

Tämä Christer on varsinainen takinkääntäjä. Hän on tyypillinen pyrkyri ja kiipijä joka tekee ja kirjoittaa mitä tahansa saadakseen olla kukkona tunkiolla ja päästäkseen julkisuuteen. Hän kannattaa VHH-ruokavaliota mutta ei kannata muita VHH-laisia ainakaan silloin jos ne eivät sovi hänen taktisiin kuvioihinsa. Mies sopisi hyvin politiikkaan, tiedä vaikka pyrkisikin.

Tällä tavoin hän vain pyrkii julkisuuden kautta edistämään liiketoimiaan. Hän on valmis koska tahansa rienaamaan toista VHH-ruokavaliioon positiivisesti suhtautuvaa blogeissaan ja palstoilla ja sitten syyttää muita rienaajiksi. Jos hänellä ei perustelut riitä toisen VHH-laisen lyömiseen niin ainoastaan hän syyttää sekavista kirjoituksista tai kuten minua itsepintaisesta lääkäri Antti Heikkilän ylistyksestä. Olen myös vihastuttanut Suomi24 palstalla kun niin monta kertaa linkitin Christerin blogiin.

Kyllä tämän palstan lukijat tietävät että tasapuolisesti olen molempia herroja siteerannut. Autoin jopa Sundqvistia kirjoituksillani, hänen pyynnöstään kun mies oli joutunut törmäyskurssille Diabetesliiton kanssa. Silloin oltiin niin hyviä ystäviä mutta myt kun toisenlainen linja edistää hänen valtapyrkimyksiään, niin sitten lyödään kuin viimeistä sikaa. Varsinainen oman pesän liikaaja.

tiistai, helmikuu 10, 2009 12:50:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Anonyymin kommenttia en ymmärrä.

Jesse toi esille ison ongelman: Mattilan kirjoitusinnon ja tavan väärillä asioilla. Vaikea ymmärtää miksi hän tekee noin. Ei noita Mattilan viestejä kovinkaan mukava ole lukea.

tiistai, helmikuu 10, 2009 12:54:00 ip.

Jesse sanoi...

Itseäni harmittaa (karppaajana) mahdottomasti, se kuinka Mattila itse pilaa VHH:n mainetta tuollaisella hyökkäävällä ja vihamieliselläkin asenteella. Mutta antaa ukon riehua tuolla "omalla" palstalla, eihän sitä palstaa kukaan enää todesta ole ottanut pitkään aikaan.

tiistai, helmikuu 10, 2009 1:00:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, Jesse, huomattu on Kari Mattilan tapa häiriköidä näissä ravitsemuskeskusteluissa. En tajua häntä. Toivottavasti muut palstalla olevat ymmärtävät tämän ongelman. En seuraa palstaa kuin satunnaisesti.

tiistai, helmikuu 10, 2009 1:05:00 ip.

Anonyymi sanoi...

On kyllä ollut mahtava seurata näitä lukuisia kirjoituksiasi keskustelutilaisuudesta. Ihan reaaliajassa välittyi tänne syrjäkylillekin keskustelun anti.

Mökkihöperö

tiistai, helmikuu 10, 2009 1:35:00 ip.

Janne sanoi...

Suurkiitos Christerille tilaisuudesta! Keskustelevuutta, keskustelevuutta ja keskustelevuutta - sitä ei ole koskaan liikaa. Toivottavasti pystyisit pitämään myös tässä blogissa samanlaisen keskustelevan ilmeen, ettei tästä tulisi vain yksipuolista parhaamista.

Tilaisuudessa paikalla olleena, Saska Tuomasjukalle myös suurkiitokset. Saskan tapa etsiä uudentyyppejä ratkaisuja, myös oman tieteenalan ulkopuolelta, oli ihailtavaa.

tiistai, helmikuu 10, 2009 1:43:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos uskolliselle kommentoijalleni Mökkihöperölle. On mukava kun jaksat juttujani lukea ja kommentoida.

Janne osui ihan naulan kantaan, Saska oli hyvä!

Minä rakastan keskustelua. Ehkä sitä saadaan lisää jatkossa myös tällaisten vastaavien tilaisuuksien muodossa?

tiistai, helmikuu 10, 2009 1:50:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Minäkin iloitsen siitä, että nyt po. keskustelu järjestettiin. Junailutaitoa siinä varmasti tarvittiin järjestäjiltä - niin tulenarka on aihe ja rintamalinjat paikoin jyrkät.

Sehän tietenkin kieli siitä, että asia ja tilanne on vakava. Ja että ollaan jo ehkä saavuttu lähes murrosvaiheeseen. Josta sitten syntyy toivon mukaan uutta ja sitä, mikä on kansalaisten parhaaksi. Se kai tässä pitää kuitenkin olla se primääritavoite. Että yksittäisten ihmisten ja kokonaisten teollisuushaarojen intressi olisi toissijainen.

Vain itsevaltioiden ja despoottien totuudet yritetään tuoda esiin ikuisina, väijäämättöminä totuuksina. Läpinäkyvälle, riippumattomalle ja demokraattiselle totuuden etsinnälle lienee ominaista jatkuva vuorovaikutus ja avoin keskustelu, mistä seuraa luonnostaan tarve ja kyky ja valmius tarkistaa suuntaa tarvittaessa ja aika ajoin.

Sehän on melkein jo "luonnonlaki".

tuula

tiistai, helmikuu 10, 2009 2:28:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Fakta pysyy faktana, tiede tieteenä. Ei sen tuloksia keskustelulla tai huutoäänestyksellä muuteta – edes Suomessa.

tiistai, helmikuu 10, 2009 2:37:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Tuula, olihan tässä tilaisuudessa aika paljon junailamista. Onneksi toisena veturinkeljettajana oli ystäväni Mikael Fogelholm. Ykkösluokassa matkusti todella kelpo väkeä: Pekka, Matti, Juhani, Saska, Sami, Anssi, Pasi ja Pirjo. Junassa oli hieno tunnelma, sillä mukana oli hirmu paljon

muita innostavia matkustajia: Kirsi, Nina, Birgitta, Nina, Tarja, Janne, Piriitta, Asko, Olli, Hanna, Taru, Ulla, Aarre, Titta, Liisa, Antero, Heli, Anne, Kai, Kalle, Marjo, Vesa, Mikael, Timo, Anssi, Mariaana, Anna, Jorma, Sirkka, Heli, Rainer, Pirkko, Maria, Olli, Sanna, Harri, Annika, Pia, Mikko, Annukka, Ilpo, Tarja, Nina, Soili, Lotta, Susanna, Liisa, Satu, Leena, Ann-Charlotte. Unohtuiko joku?

Pistetään matka uusiksi joskus!

tiistai, helmikuu 10, 2009 2:52:00 ip.

ihmettelevä sanoi...

Jotenkin paha maku jää tästä tilaisuudesta, kun keskustelun puheenjohtaja haukkui etukäteen kaikki tilaisuudesta keskustelijat ja jatkaa samalla linjalla tilaisuuden jälkeenkin. Ehkäpä tiedottaminen kannattaisi antaa jonkun semmoisen asiaksi, jolla on itsetunto kunnossa.

tiistai, helmikuu 10, 2009 3:02:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Ihmettelevä, en tiedä ketä tarkoitat. Minulla ainakin on itsetunto kunnossa. Ehkä haluat minua vain ärsyttää? Se on ihan oikein. Minua pitää ärsyttää luennoilla ja tässä blogissani, silloin pistän parastani peliin. Lupaathan ärsyttää minua mahdollisimman harvoin, ettei minulta liiaksi kulu energiaa?

Mistä tietää, että krokotiili on syönyt liikaa karppaajia?
- krokotiili kaatuu äkisti ketoon

tiistai, helmikuu 10, 2009 3:13:00 ip.

Jari sanoi...

"miksi diabetesta hoidetaan syömällä runsaasti hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokereita eikä tuohon kysymykseen oikein tullut muuta vastausta kuin että diabeetikot haluavat syödä kuten muut eivätkä halua palata noudattamaan vuosikymmenien takaista hiilarirajoitteista ruokavaliota"

Yrittääköhän joku nyt päättää diabeetikoiden puolesta, mitä he haluavat syödä? Monien diabeetikoiden olen kuullut olevan tyytyväinen vähähiilihydraattiseen ruokavaliioon. Ja useampikin voisi olla tyytyväinen, jos Diabetesliitto rehellisesti kertoisi tästä vaihtoehdosta ja sen eduista. Nykyisellään Diabetesliitto suosittellee kaikille runsashiilihydraattista mallia. Toki ymmärrän, että moni diabeetikko on myös siihen tyytyväinen.

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 2:39:00 ap.

Jari sanoi...

1) Jos Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia paremmin noudatettaisiin, ihmiset olisivat terveempiä
2) Jos selkeälle VHH-vaihtoehdolle annettaisiin sille kuuluva virallinen tuki, ihmiset olisivat terveempiä

Tuo alkaa olla lähellä asian ydintä. VRN:n suositusta noudatetaan paremmin kuin ennen, mutta silti huonosti. Suuren osan ihmisistä on vaikeaa sitä noudattaa, koska se tekee heidät nälkäisiksi. Miksi heitä syyllistetään? Heidän olisi ehkä helpompaa noudattaa vaihtoehtoista vähähiilihydraattista suositusta, joka on myös terveellinen. Miksi tarjotaan yhtä ratkaisua kaikille, vaikka se kaikille sovi?

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 4:19:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Tuossa Jarin sanomassa on just se pointti. Huomasin, että Christerinkin kokouspaperissa oli kiteytetty juuri sama ajatus. Että tarjotaan "laillinen" vaihtoehto rinnalle, diabeetikoille ja koko väestölle.

Ja tähdenetään, että jos lisää rasvoja ruokavaliioon, on hiilihydraatteja vähennettävä ja lisättävä vihanneksia ja kasviksia.

Olemme nyt mieheni kanssa kokeilleet ruokavaliota, joka jossakin Atkinsin ja VHH:n välimaaastossa. Saa syödä enemmän - ei tarvii 'kuilottaa' nälissään. Paino ei kuitenkaan näytä nousevan (miehelläni jo laskenutkin pari kiloa). Tässä ruokavaliossa voin jo alkaa uskoa, että saan myös riittävästi vitamiineja ja hivenaineita.

Siinä virallisessa lautasmallissa epäilykseni oli suuri ja aiheellinenkin ehkä; niin vähän siinä yleensä saa suuhunsa laittaa mitään, jos aikoo hallita painoaan samalla. Säännöllisestä liikunnan harjoittamisesta huolimatta. Ainakin tällainen jo menopaussin läpikäynyt ihminen.

Tuula

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 7:51:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Tuula hei! Siinä keskustelutilaisuudessa tuli hyvin selväksi tämä jako kahteen leiriin:

- 1) virallinen tieto (valtion sapuskat)
- 2) VHH (väärin sammutettu tulipalo)

Minä en itse noudata vähähiilihydraattista ruokavaliota vaan ruokailen samantyyliisesti kuin Mikael Fogelholm: paljon kalaa, vihanneksia, hedelmiä, täysjyvätuotteita. En ole kurkannut Mikaelin jääkaappiin, mutta mahdollisesti sieltä ei löydy voirasiaa ja mustaleima emmentaalaa. Tässä se pieni ero.

Mikael ja minä myös ymmärrämme hyvin VHH:n tuomat edut. Minä ehkä vielä vähän enemmän, mutta ero ei ole merkittävä. Avarakatseisuuttaamme voi peilata tästä näkökulmasta.

Tsemppiä kaikille!

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 4:04:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Jari tarkoittaa varmaan hyvää kirjoittelullaan.

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 4:06:00 ip.

Jari sanoi...

Haastamisessa on sellainen idea, että pitäisi ensin olla näyttöä oman vaihtoehdon puolesta ennen kuin vaatii näyttöä muista vaihtoehdoista. Sinäkin voit Puskaa ja Fogelholmia auttaa, jos tiedät korkeaa hiilarimäärää tukevaa näyttöä.

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 6:04:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Olen monta kertaa viettänyt useita tunteja näillä erinomaisilla sivuilla. Anteeksi jos menee tekstit ihan pieleen. Minulla on ajatus jonka haluan esille tuoda. Olen niin innostunut että en tahdo saada asiaa kirjoitetuksi.

Idea on tämä: VHH-ruoka erikoisruokavalioksi!

On erilaisia erikoisruokavaliota esimerkiksi keliakiaan, allergioihin ja laktoositon ruoka. Eikö voisi ajatella että tämä VHH olisi yksi erikoisruokavalioiden joukossa? Sitä voisi sitten vaatia joukkoruokailuun kuten esimerkiksi päiväkoteihin, kouluihin ja varusmiehille. Joka haluaa syödä virallisesti syököön perunoita ja nakkeja. Joka haluaa syödä VHH-ruokaa annettakoon hänelle kaalia ja siiankyljyksiä. Onko mahdollista asia saada läpi päättävissä tahoissa? Siinä ei virallista ruokavaliosta kannattavien tarvitse menettää kasvojaan!! Voidaan vain todeta että joillekin ei sovi virallinen ruoka. Heille sopii paremmin VHH-ruoka ja he syövät sitä vapaaehtoisesti.

Jos tämä on hyvä idea, annan sen ilman mitään rahallisia korvausvaatimuksia veteraaniurheilija ja tohtori Christer Sundqvistin käyttöön. Olkoon se Sundqvistin idea tästä lähtien.

Teen ruokaa lapsille pienessä päiväkodissa ja meille on annettu aivan liian yksipuoliset ohjeet valtaosalle lapsista. Lapset ovat nälkäisiä ja kiukkuisia kun syövät niin kevyesti.

Erikoisruokavalio VHH:lla he pysyisivät pitempään kylläisinä ja saisivat enemmän suojaravintoaineita.

Yksi pyyntö vielä: Henkilöllisyyttäni ei saa paljastaa eikä myöskään mitään nettiosoitteita mikäli ne näkyvät tämän kirjoituksen yhteydessä. Olen kauhean arka tulemaan julkisuuteen. Sundqvist esittäköön tämän asian. Hän on fiksu.

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 6:06:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hei tuntematon päiväkodissa työskentelevä ja lasten ruokahuollosta vastaava!

Kunnioitan toivettasi pysyä nimettömänä ja salaan kaikki tunnistetietosi (mikäli niitä jostain syystä jää näkyviin).

Eriyisruokavalion (tätä varmaan tarkoitt?) kytkeminen vähähiilihydraattisuuteen saattaa kuulostaa houkuttelevalta idealta. En missään nimessä tyrmää ajatustasi. Vien tämän asian pohdittavaksi karppaajien ja hiilaritietoisien foorumiin. He kaipaavat tämän tyyppistä aktivoitumista.

Siihen ajatukseen, että luovuttaisit idean minulle, ikään kuin se olisi minun keksimäni, en voi suostua. Mikäli idea osoittautuu elinvoimaiseksi, haluat ehkä jossain muodoin tulla esiin selostamaan ajatuksiasi tarkemmin. Voit toimia anonyymisti. Pidän sinut blogini kautta ajan tasalla miten tähän ideaan suhtaudutaan.

Eriyisruokavalioidin saattaa liittyä lääketieteellistä tai ravitsemustieteellistä juridiikkaa niin paljon, että VHH:ta ei voi erityisruokavalioidin koskaan kytkeä. Otetaan selvää! Ensin selvitetään mitä mieltä karppaajat ja hiilaritietoiset ovat tästä. Toivottavasti ovat yhteistyöhön halukkaita.

Kiitos mukavasta kommentistasi!

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 6:26:00 ip.

Janne sanoi...

Koska tämä keskustelu pelaa hyvin pitkälle voimakkailla mielikuvilla "oikeasta" tieteellisyydestä, niin tässä vastapainoksi ajatuksia tutkimusmenetelmistä tämän "tieteellisyyden" takaa.

Ruoka, ihmiselimitys, ruokakulttuuri ja ruokakäyttäytyminen ovat niin monimutkaisia asioita, että ei ole olemassa tutkimusmenetelmiä, joilla voisi kaivaa "totuuden" puhtaana esiin. Ravitsemustutkimuksissa ollaan tekemässä valtavan kokoista palapeliä, joista puuttuu suurin osa paloista.

Valitettavasti suomalaisten mediatalojen journalistit tai kansalaisjournalistit eivät juurikaan ymmärrä ravitsemustutkimuksen monimutkaisuutta ja menetelmällisiä vaikeuksia. Sama ongelma on tietenkin myös niillä tutkijoilla, jotka eivät kykene katsomaan tilannetta oman tieteenalan ulkopuolelta. Tämä on kovin inhimillistä, olemmehan tekemisissä valtavan kokoisen palapelin kanssa, joista suurin osa paloista puuttuu.

Ravitsemustutkimus on täynnä erilaisia sekoittavia tekijöitä, joita on mahdotonta ymmärtää ja kontrolloida (on sitten kyse havainnoivista tai kokeellisista menetelmistä). Käytännössä tämä asia nousee esille kun alat tarkastelemaan minkä tahansa ravitsemustutkijan ja terveyden välistä tutkimusevidenssiä: tulokset ovat asiassa kuin asiassa ristiriitaiset. Jos tätä ei haluta myöntää, keskustelu käy mahdottomaksi. Tämä pätee myös energiaravintoaineiden suhteeseen.

Tämän kommentin lopuksi provosoiva toteamus: näyttäkää minulle tutkimukset joiden mukaan juuri energiaravintoaineiden suhde on merkittävä painonhallinnassa tai kansanterveydessä!! Voi meinaan olla, että loppujen lopuksi geenit, psyykkiset ja psykososiaaliset tekijät ovat painonhallinnassa ne merkittävät tekijät, ja koko

energiaravintoainekeskustelu on vain myrsky vesilasissa. Kyllähän me voidaan luoda koeasetelmia, joista saadaan tilastollisesti merkitseviä eroja asiaan kuin asiaan - ja näin hyvää polttoainetta riitelyihin. Kuitenkin ravitsemustutkimuksen monimutkaisuuden takia meidän on mahdotonta tehdä niin suoraviivaisia johtopäätöksiä kun mitä ihmismieleemme kaipaasi, valitettavasti.

Niille, jotka vaativat ravitsemustutkimukseen lääketutkimukselle tyyppistä suoraviivaista tulkintaa, kehottaisin lukemaan jotain ravitsemusepidemiologian perusteista, esimerkiksi Walter Willettiä.

http://books.google.com/books?id=pcqC5sTO0hwC&printsec=rontcover&dq=walter+willet&hl=fi#PPP1_M1

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 7:36:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hieno kommentti Jannelta! Juuri tästä on kyse. Mahdottoman monimutkaisen asetelman tulkitsemisesta. En minä lähtisi kuoppaamaan pitkän ajan kuluessa kerättyä tutkimusnäyttöä esimerkiksi ravintokuitujen terveellisyydestä. Mutta pitää olla avoin sellaiselle ratkaisulle, että välttämättä se paras mahdollinen tapa saada riittävästi näitä ravintokuituja, on syödä runsaasti ruisleipää. Kuitulähteitä on luonto täynnä. Mikä määrittelee, että ne välttämättä pitää saada pääosin viljavalmisteista?

Lopuksi on kiva todeta, että meitä Willet-faneja löytyy koko ajan lisää.

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 8:14:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Ajatus VHH:sta erikoisruokavaliona toteutettavaksi julkisessa ruokailussa on kertakaikkiaan loistava. Valitettavasti taistelemme ylivoimaista vihollista vastaan. VHH on myrkyä ravitsemusterapeuteille ja muille "vähän rasvaa"-uskonnon jesuiitoille.

Tämä olisi toteutuessaan niin loistava ajatus. Kuitenkin kuin kuu taivaalta.

Saisimmepä edes voita ja täysrasvaisia lihoja ja juustoja julkiseen ruokailuun.

Kiukuttelun lisäksi on rasvojen neuroottinen imurointi aiheuttanut lukuisia muita ongelmia.

Miksi minun lastani ruokitaan vähän rasvaa linjalla päiväkodissa, vaikka hän on ylipainoinen? Tämä rikos ruokkii hänen ylipainoaan.

keskiviikko, helmikuu 11, 2009 10:19:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Miten ihmeessä aikuiset ihmiset jaksavat meuhkata tämmöisestä aiheesta! Suositukset ovat suosituksia eikä määräyksiä. Jokainenhan saa syödä ihan mitä itse haluaa!

Maailmassa on satoja miljoonia aliravittuja ihmisiä, joilla ei ole edes puhdasta vettä. Meuhkatkaa niiden puolesta!

torstai, helmikuu 12, 2009 12:14:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Katsopas umpiossa elävä anonyymi räkättirastas:

"Miten ihmeessä aikuiset ihmiset jaksavat meuhkata tämmöisestä aiheesta! Suositukset ovat suosituksia eikä määräyksiä. Jokainenhan saa syödä ihan mitä itse haluaa!"

Asiahan ei suinkaan ole näin. Esim. lastani ruokitaan päiväkodissa häntä lihottavasti. Ei alkuunkaan niin kuin pidän ylipainoiselle sopivana.

Viranomaisten laihdutusohjeet ovat väärät. Tämä aiheuttaa valtavaa inhimillistä kärsimystä ja merkittäviä taloudellisia menetyksiä. Sen vuoksi meuhkataan. Tämä riippumatta puhtaasta juomaveden saatavuudesta.

torstai, helmikuu 12, 2009 11:55:00 ap.

hämmästelijä sanoi...

Siis tästäkö ilmestyi vain yksi lehtijuttu? Ei mennyt ihan putkeen?

torstai, helmikuu 12, 2009 12:56:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

hämmästelijälle riittää luettavaa mm. viikkolehdistä ihan lähiviikkoina. Tilaisuus ei mennyt ihan putkeen. Sen suhteen olet ehkä oikeassa. Yleisradion kameraväki ei ehtinyt tilaisuuteen.

torstai, helmikuu 12, 2009 1:05:00 ip.

hämmästelijä sanoi...

Tää on varsinainen keskustelun musta aukko :D

Viestejä katoaa, mutta muistaahan nuo kertalukemalta. Nyt jää mietittävään mikä on Totuus tapauksessa veteraaniurheilija ja hiilaritietoiset.

torstai, helmikuu 12, 2009 5:51:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

hämmästelijä, kiitos kysymästä. Kaunis ilma tänään, toivottavasti huomenna saadaan lisää lunta.

torstai, helmikuu 12, 2009 6:20:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Olen täällä sairaalassa, voita ei saa vaan benecolia. Tuotin kaupasta voita paketin;-)

torstai, helmikuu 12, 2009 9:11:00 ip.

peeÄR - mies sanoi...

Kuuntelin Anssi Mannisen ja Fogelholmin radiojutun pariinkin kertaan, ja tuntuma oli, että Anssi pelkää, että pisnekset kusee ellei oo joojoo-miehiä - niin oli ympäröity juttua. Jopa Mikael F. lopussa ihmetteli, että hän oli varautunut hieman ankarampaan argumentaatioon, mutta eläinrasvat pois, oli kummankin herran näkemys. Pisenksen täytyy rullata.

Sit näistä anonyymikoista, jotka eivät USKALLA tulla edes jonkun älyllisen tunnarin takaa esiin, sanoisin, että huudelkaa Puskasta, mutta parempi, ettette tänne!

sunnuntai, helmikuu 15, 2009 3:40:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Borgåbladetin toimittaja oli tehnyt pääpiirteittäin onnistuneen jutun. Korjaisin sen verran, että en ole varsinaisella Atkinssin dieetillä vaan oman harkinnan mukaan karsinut runsas hiilarisia leipää, perunaa, riisiä, pastaa, myslä jne. En pelkää rasvaa ja syön kalaa ja lihaa niin että nälkä lähtee. Vihanneksia ja hedelmiä maun mukaan. Banaania olen välttellyt kuitenkin.

Parhaillaan hautuu uunissa pangasius fileitä sipulin, mineraalisuolan ja voin kera.

maanantai, helmikuu 16, 2009 9:25:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

peeÄR - mies ei tykännyt Ylen radiokeskustelusta. Minusta se oli ihan hyvä keskustelu. Karpien on tyydyttävä tähän kun parempaan ei pystytä. Anonyymit karppirehvastelijat menivät niin hiljaisiksi, ettei edes minulle ole enää lähetetty häiritseviä viestejä ja kommentteja.

torstai, helmikuu 19, 2009 1:52:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiva juttu kun Sami Uusitalon ajatukset saivat palstatilaa Borgåbladetissa. Ihan kivasti näitä juttuja on syntynyt. Tänäinkin paikallislehti Paraisten Kuulutukset tietää kertoa Suomen Akatemian keskustelutilaisuudesta.

Helsingin Sanomat on hiirenhiljaa. Se on minusta aika outoa.

torstai, helmikuu 19, 2009 1:55:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Hyvä, että TV:stäkin jo viestittiin, että ravitsemusasioissa on kiistanalaisia kysymyksiä. Että virallisia teesejä kyseenalaistetaan. Ei tainnut olla sattuma, että asiaan puuttui ensimmäiseksi ruotsinkielinen kanava. Ja asiantuntijoista toinen oli ruotsalainen.

Miten se Fogelholm oli jotenkin niin avuttoman tuntoinen. Kun ei olisi itsekään uskonut oikein, mitä sanoo! Ehkäpä oli vain minun kuvittelu.

Joka tapauksessa, napakka, hyvä ohjelma. - Kiitos Christerille vinkistä, olisi saattanut mennä muuten ohi, vaikka seuraankin FST:n ohjelmatarjontaa, kun on mielestäni monesti antoisampaa. Niinkuin tässäkin tapauksessa.

Tuula

perjantai, helmikuu 20, 2009 10:29:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Ruotsinkieliset toimittajat ovat olleet erittäin kiinnostuneita ravitsemuksen kiemuroista. Suomen Akatemian keskustelutilaisuus avasi väylää avoimelle keskustelulle. Ehkä se oli tuon tilaisuuden tärkein anti.

Jatkan tilanteen seuraamista. Tulossa on vielä tosi mielenkiintoisia kirjoituksia jännissä lehdissä.

sunnuntai, helmikuu 22, 2009 7:11:00 ip.

Jari sanoi...

Mediutisten nettisivuilta löytyi tällainen juttu:

Lääkäri ei saa saarnata ruokavaliosta

keskiviikko, helmikuu 25, 2009 12:54:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiitos tiedosta Jari.

keskiviikko, helmikuu 25, 2009 3:06:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Aika hauska toi kuva; jättää sellaisen vaikutelman, että olisi tossa kuvassa tosi pahalla päällä :o Krisu voinee vahvistaa, että tämä ei pidä paikkaansa. :)

AM

keskiviikko, helmikuu 25, 2009 3:21:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Kuuntelin Anssi Mannisen ja Fogelholmin radiojutun pariinkin kertaan, ja tuntuma oli, että Anssi pelkää, että pisnekset kusee ellei oo joojoo-miehiä - niin oli ympäröity juttua. Jopa Mikael F. lopussa ihmetteli, että hän oli varautunut hieman ankarampaan argumentaatioon, mutta eläinrasvat pois, oli kummankin herran näkemys. Pisenksen täytyy rullata."

Höpö höpö.

AM

keskiviikko, helmikuu 25, 2009 3:22:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Niin, AM, kiitos kommentteista. Minusta tuon Mediutisten jutun yhteyteen oli saatu ihan komea kuva!

keskiviikko, helmikuu 25, 2009 8:49:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Mulle tuli AM:stä mieleen samurai ilman miekkaa. Ihan oikein.

Eipä teistä jätkät saa sen näimpää kuin mitä kuvissa ollaan. Niinkuin ei munkaan irvistys kuvasta jossa meinaan purra fogelin ja Uusituvan kaulat poikki.

torstai, helmikuu 26, 2009 8:34:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Muoti-ilmiö, huuhaa, uskonto. Siinä on kumipäisten Uusitupien yms. asenne hiilareiden rajoitusta kohtaan.

Kerropa Uusitupa minun puntarilleni sen olevan muoti-ilmion perässä kulkeva vekotin kun näyttää 20 kg vähemmän kuin pahimmillaan.

Bobrikov, Stalin, Uusitupa, Puska. Siinä ne ovat Suomen kansan viholliset oikealle päin pahenevassa järjestyksessä.

perjantai, maaliskuu 06, 2009 7:49:00 ap.

P.Reunamo sanoi...

"Aiemmin ajateltiin, että tyydyttyneiden rasvojen saantia pienille lapsille ei tarvitse rajoittaa samaan tapaan kuin myöhemmin elämässä. Tutkimus on osoittanut, että hyvä rasvakoostumus on erittäin tärkeää myös pienillä lapsilla ja vauvoilla, ja se heijastuu kolesteroliarvoihin."

Kirjoittaa YLE tänään uutisissaan Turkulaisesta STRIP-tutkimuksesta. Elintarviketeollisuus on jo reagoinut ja lisännyt ko. tutkimuksen suosittamana kasvirasvoja lasten purkkiruokiin. Näin ne konservatiivit jyllää...

perjantai, maaliskuu 06, 2009 12:43:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Bobrikov, Stalin, Uusitupa, Puska. Siinä ne ovat Suomen kansan viholliset oikealle päin pahenevassa järjestyksessä."

Mitä jos yritettäisiin kuitenkin pysyä asiallisina?

perjantai, maaliskuu 06, 2009 2:27:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Koskahan ne kieltää vauvojen imettämisen? Äidinmaito kun sisältää niin paljon kovaa eläinrasvaa... Taisi olla tilattu tutkimus ja oleellista epäsuotuisaa kasvirasvojen hypettäjille on jätetty siitä pois.

lauantai, maaliskuu 07, 2009 12:01:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Ai, ai. Vaarallisia kokeita tehty lapsilla.

sunnuntai, maaliskuu 08, 2009 4:15:00 ip.

Reijo sanoi...

KG-lehden numero 3/2009 on juuri ilmestynyt ja siinä on toimittaja Nina Sarellin juttu keskustelutilaisuudesta. Ystäviäsi Varpu Tavia ja Saska Tuomasjukkaa sekä Mikael Fogelholmia haastatellaan. Professori Uusitupa on asiasta sitä mieltä, että nykyiset suositukset ovat ihan OK.

tiistai, huhtikuu 14, 2009 11:56:00 ap.

Terveyden edistämisen barometri näyttää matalapainetta

**

Liikunnan suhteen ei näytä hyvältä. Liikunta on tärkeä osa terveyden edistämistä ja keskiviikkona 27.5.2009 julkistettu Terveyden edistämisen barometri ohjaa ajatuksia vahvasti liikunnan suuntaan. Valitettavasti barometri osoittaa melkoista matalapainetta.

Nuori Suomi ry:n ja Olympiakomitean selvitys paljasti hiljattain, että vain puolet urheiluvista nuorista liikkua terveytensä kannalta tarpeeksi. Seuratoiminta ei yksin riitä, toteaa Nuoren Suomen 12 - 15 -vuotiaiden kilpaurheilun kehityspäällikkö Manu Kangaspunta.

- **Seura- ja lajiharjoittelun pariin** tulevilla lapsilla oli ennen lihaskunto olemassa ja peruskuntotaso suht hyvällä mallilla. Perustaidot ovat tällä hetkellä hukassa, kun omatoiminen liikunta on vähentynyt jatkuvasti, Kangaspunta sanoo.

Urheiluseurojen merkitys nimenomaan terveyden edistämässä on kuitenkin suuri. Seuroilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa jäsentensä ruokavalioon ja päihteiden käyttöön, huomauttaa Nuori Suomi ry:n toiminnanjohtaja Teemu Japissan.

Arkiliikuntaa ei monikaan saa työssään entisaikojen malliin. Saadakseen päivän aikana askelia mittariin pitää nimenomaisesti paneutua niiden keräämiseen. Ellei voi kävellä tai pyöräillä koko työmatkaa, onnistuu monelle se, että pysäköi auton mukavalle kävelyetäisyydelle tai jää julkisesta kulkuvälineestä paria pysäkkiä matkan päätepistettä aiemmin ja kävelee loppumatkan. Sama koskee lapsia ja nuoria.

Lasten vähäinen liikunta nousi puheenaiheeksi myös Terveyden edistämisen ajankohtaispäivän keskusteluissa, joista blogissani on [erillinen juttu](#). Suomen Akatemian terveyden tutkimuksen yksikön johtaja Mikael Fogelholm nosti avainrooliin koulumatkat, joiden taittaminen omin voimin takaisi hyvän päivittäisen liikunta-annoksen.

- **Lasten liikkumiseen** pitää keskittyä kunnissa. Koulumatkoille tarvitaan turvallisia pyöriteitä. Sen sijana autolla liikkumista voisi hankaloittaa. Esimerkiksi koulun pihaan ei tarvitse päästä autolla, vaan jokainen joutuu kävelemään vähintään viimeiset 500 metriä, Fogelholm visioi.

Lehdistötilaisuudessa yksittäisen kunnan mallia esitellyt Ypäjän kunnanjohtaja Sinikka Malin oli samoilla linjoilla.

- **Meidän täytyisi rohkaistua** ehdottamaan vanhemmille, että lapset kulkisivat koulumatkan omin voimin. Usein on kyse siitä, miten lapsi opetetaan liikkumaan. Myös taksimatkojen myöntämisperusteita voitaisiin kiristää, Malin sanoi lehdistötilaisuudessa.

Ypäjällä on muun muassa rakennettu kunnan omin varoin kevyenliikenteen silta, joka parantaa koulumatkojen turvallisuutta. Koulupäivien aikana lapsia liikuttavat nykyään päivittäiset liikuntatuokiot, jotka syntyivät kouluterveydenhoitajan ja opettajien yhteistyössä. Hevospitäjässä urheiluharrastuksen pariin kannustaa myös kunnan oma hevonen.

Monessa perheessä lasten harrastukset edellyttävät massiivista autoilua illat pitkät. Manu Kangaspunta ehdottaa uutta toimintamallia:

- **Työpäivän jälkeen** voisi sohvalle lysähtämisen sijaan toimia sporttisenä esikuvana ja pyöräillä lapsen kanssa harjoituksiin.

Aikuisia on Ypäjällä kannustettu liikkumaan kolmivuotisessa LIKSU-hankkeessa. Keski-ikä ohittaneille riskiryhmiin kuuluville kuntalaisille tarjottiin henkilökohtaista kunto-ohjelmaa. Siihen kuuluivat testit sekä tapaamiset ohjaajan kanssa, joka vei tutustumaan kiinnostaviin lajeihin - siitä sana taluttaja.

Lähde: Ruokatiedo uutiset, 28.5.2009

Laihtua voi monella eri tavalla

**

Kirjoitettu 26.2.2009, lisäys tekstiin tehty 27.2.2009 ja 28.5.2009.

Tutustuttuani teidän arvokkaiisiin ja rohkeisiin kommentteihin (KIITOS!) uskallan pohtia tätä alla esiteltyä tutkimusta hieman vapaammin. Olen myös lukenut uudemman kerran tuon tutkimuksen. Siitä enemmän tietoa tässä uusimmassa päivityksessä.

Ravitsemuskeskustelun ilmapiiri on muuttumassa Suomessa. Siihen on saattanut vaikuttaa omalta osaltaan [Suomen Akatemiassa 9.2.2009](#) järjestetty keskustelutilaisuus ja lukuisten paikalla olleiden toimittajien arviot ja kirjoitukset keskustelujen annista. Tilaisuudessa esiintyivät vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat ja kannattavat yhdessä maamme johtavien ravitsemusasiantuntijoiden kanssa. Keskusteluun valikoitui juuri sopiva kokoonpano.

Nyt tässä yhden totuuden maassa voi avoimemmin pohtia miksi tässä laajassa ruokavaliotutkimuksessa ei ollut yhtään todella vähähiilihydraattista vaihtoehtoa. En ole nähnyt tämänsuuntaista arviota vielä, mutta olisikohan syynä vähähiilihydraattisen vaihtoehdon poissaoloon se, että tässä tutkimuksessa *lähtökohtana oli nimenomaan runsashiilihydraattisten ruokavalioiden laihdutusvaikutuksen pohdinta*. Tulokseksi saatiin, että runsaasti hiilihydraatteja nauttimalla voi toki laihtua jos on sinnikäs!

Aikaansa seuraava ruotsalaislääkäri Andreas "kostdoktor" Eenfeldt on tänään (27.2.2009) myös [kirjoittanut](#) vääristyneestä tutkimusasetelmasta ja lisäksi hän on raivostunut kuultuaan Ruotsin TV:n [ajankohtaisohjelman aiheesta](#).

Me tarvitsemme ihan erilaisen tutkimusasetelman jos aiomme selvittää laihtuuko vähähiilihydraattisella Atkinsin tyyppisellä ruokavaliolla yhtä hyvin vaiko vielä paremmin. Tutkijoilla täällä Suomessakin pitäisi olla rohkeutta toteuttaa seuraavanlainen koearkitys:

Ryhmä 1. Laihduttaa ravitsemusterapeutin ja lääkärin ohjauksessa kahden vuoden ajan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeilla.

Ryhmä 2. Laihduttaa Atkinsin ruokavaliion avulla lääkärin (esimerkiksi ortopedi Antti Heikkilä) ja asiaan vihkiytyneen ravitsemusterapeutin ohjauksessa kahden vuoden ajan.

On tulos sitten mikä tahansa, niin saataisiin selvyys onko tuo Atkinsin ruokavalio (Hys hys -ruokavalio) niin hyvä kun väitetään esim. karppaajapiireissä. Tämä arkitelmä sopisi erinomaisesti väitöskirjaprojektin yhteydessä toteutettavaksi hankkeeksi. Tutkimusarkitelmä ei ole mielestäni millään tavalla epärealistinen. Lisäksi saisimme ehkä vastauksia monia tutkijoita askarruttavaan kysymykseen: Voiko Atkinsin ruokavaliion toteuttaa kahden vuoden ajan kyllästymättä "yksipuoliseen" ruokavaliioon, jossa syödään niin paljon rasvaa koko ajan? Saako sillä ruokavaliolla tyydytettyä suojaravintoaineiden saannin ja mitä tapahtuu veren rasvapitoisuudelle?

Pistetäänkö töpinäksi professori Matti Uusitupa? Onko sinulla väitöskirjaprojektiaan käynnistävää ravitsemustutkijaa tarjolla?

Suomessa käynnistyy Jyväskylän ammattikorkeakoulussa kesäkuussa 2009 fysioterapiaa opiskelevien Heikki Laatikaisen ja Johanna Joutsenen toimesta pienimuotoinen tutkimus vähähiilihydraattisen ruokavaliion vaikutuksesta laihtumiseen, vointiin, mielekkyyteen, nälänhallintaan, terveyteen jne. Olen luvannut toimia [opinnäytetyön yhteyshenkilönä ja asiantuntijana](#).

Äskettäin (26.2.2009) ilmestyneessä [New England Journal of Medicine](#) lääkirlehdessä on tutkittu erilaisia laihdutusruokavaliota kahden vuoden ajan. Arvostettu ja tunnettu tutkijajoukko päätyy tällaiseen johtopäätökseen: ***Yhdelläkään laihdutusdieetin kannattajalla ei ole syytä röyhistellä rintaansa. Laihtua voi millä dieetillä tahansa. Tärkeintä on ammattimainen lähestymistapa, dieetin oikeaoppinen noudattaminen ja sinnikkyyks. Dieetistä täytyy pitää kiinni riittävän pitkään. Kannattaa liikkua paljon.***

Tutkimus pyrki siis löytämään vastauksen kiihkeänä vellovaan dieettisotaan. Yli 800 ylipainoista tai lihavaa amerikkalaista seurattiin kahden vuoden ajan. Käytössä oli neljä eri laihdutusdieettiä. Kaksi dieettiä, joissa syötiin paljon rasvaa ja rajoitettiin hiilihydraattien saantia. Kaksi dieettiä, joissa vähennettiin rasvan saantia ja syötiin enemmän hiilihydraatteja. Dieeteissä pyrittiin noin 750 kilokalorin energiavajeeseen viikossa. Kaikki osallistujat saivat ammattiapua ja heitä kehoitettiin harrastamaan liikuntaa 90 minuuttia viikossa (tosi vähän!).

Puolen vuoden kuluessa dieetin aloittamisesta oli keskimäärin menetetty 6 kiloa eri dieettiryhmissä. Ryhmien välillä ei ollut mitään eroa. Vuoden kuluttua lähes kaikki olivat saaneet todeta kilojen hiipineen takaisin. Niinpä kahden vuoden kuluttua saatiin hyvin vaatimaton 3-4 kilon laihdutustulos. Vain 15 prosenttia laihduttajista oli laihtunut 10 prosentin verran (esim. 100 kiloa painava oli laihtunut 10 kiloa) ja älyttömän harva (4 %) oli laihtunut enemmän kuin 20 kiloa.

Parhaiten onnistuivat ne laihduttajat, jotka osallistuivat säännöllisiin ryhmätapaamisiin. Tutkijat saivat esiin 0,2 kilon laihdutusvaikutuksen jokaista tapaamiskertaa kohti. Ryhmässä kannattaa siis laihduttaa.

Tutkijoiden mukaan salaisuus ei siis löydy vähentyneistä hiilihydraateista, rasvoista tai proteiineista. Salaisuus löytyy vähentyneestä ruoan mukana saadusta energiasta. Dieettien epäonnistumisena tätä on pitkälti pidettävä. Suositusten dieetikirjojen ja internetin keskustelukanavien ylläpitämä aritus energiavintoaineiden keskinäisten suhteiden tärkeydestä, lepää aika hataralla pohjalla. Esimerkiksi vähähiilihydraattiset ruokavaliot, joissa syödään virallisia suosituksia huomattavasti enemmän rasvaa ja proteiinia, ovat saavuttaneet suuren suosion. Tärkeämmäksi kriteeriksi laihdutustuloksen pysyvyyden suhteen näyttäisi jäävän se miten laihduttaja pystyy ylläpitämään kalorivajetta riittävän pitkään ja laihdutustuloksen saavutettuaan motivoituu jatkamaan valitsemallaan tiellä. Monilla erityyppisillä dieettiratkaisuilla laihdutus onnistuu. Laihdutustuloksen pysyvyys jää suurimmaksi ongelmaksi.

Tutkijat pitävät hyvänä sitä asiaa, että vähärasvaisuuden mantra saa rinnalleen muita ratkaisumalleja, kuten näitä vähähiilihydraattisiakin virityksiä. Sillä kyllä vähähiilihydraattisella ruokavaliolla laihtuu, se on tutkijoiden mielipide. Tämän seikan kieltäminen on sulaa hulluutta.

Monia laihdutustutkimuksia leimaa lyhytaikaisuus. Yli vuoden kestäviä tutkimuksia on todella vähän. Tässä

referoitavana olevassa tutkimuksessa ylipainoiset koehenkilöt noudattivat dieettiään 2 vuotta. He saivat monipuolista, yksilöllistä ja riittävää tukea koko laihdutuskauden ajaksi.

Laihtuminen johti parempiin veriarvoihin. Mielenkiintoista oli havaita, että hiilihydraattien rajoitus paransi (lisäsi) hyvää HDL-kolesterolia ja rasvojen saantia rajoittavat dieetit paransivat (laskivat) pahaa LDL-kolesterolia. Kaikilla laihduttajilla insuliiniarvot paranivat, paitsi niillä laihduttajilla, jotka söivät paljon hiilihydraatteja. Korkeana pysyttelevä insuliini on diabeteksen riskitekijä. Tulkitseen tämän sillä tavalla, että hiilihydraattien rajoitukselle on näyttöä myös tämän tutkimuksen pohjalta.

Tyly juttu: Laihduta millä dieetillä tahansa ja varaudu vaatimattomiin tuloksiin.

Ainoat varmat asiat: Laihtua voi vain jos vähentää energiansaantiaan ja harrastaa enemmän liikuntaa.

Yksilötasolla voidaan varmasti saavuttaa parempiakin tuloksia. Tärkeää on valita sellainen laihdutusdieetti, jolla voi olla lopun elämänsä. Hiilihydraattitietoisuus on suuri etu. Rasvoilla ei pidä läträillä ja liian kevyesti (rasvattomasti) elämisellä ei saavuteta minkäänlaisia hyötyjä.

Olisikohan syytä syödä ruokaa sillä tavalla, että nälkä pysyy hyvin loitolla (täysjyvää, kananmunia, lihaa, luonnollisia rasvoja), välttää makeita välipaloja, liikkuu paljon ja varautuu siihen, että laihdutus on koko elämää käsittävä projekti?

Mitä mieltä olet?

Jari sanoi...

Harmillisesti tuossa ei tutkittu vähähiilihydraattista vaihtoehtoa ollenkaan. Taulukon 2 mukaan vähitenkin hiilihydraatteja syönyt ryhmä sai jopa 43 % energiasta hiilihydraateista.

torstai, helmikuu 26, 2009 10:23:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Itse olen oppinut VHH-ruokavaliosta (vaikka en sellaista varsinaisesti noudata) sen, että ravinnon pitää olla LAADUKASTA, eli sitä kokolihaa, kalaa, jne. Vältän pitkälle jalostettuja ja prosessoituja ruokia (eineksiä, leivoksia jne) ja raaka-aineita (sokeri, vaaleat jauhot jne) ja ylimääräiset urheiluharrastukseni vaatimat hiilarit otan kuivatusta hedelmistä, kaurapuurosta ja ruisleivästä (ei mitään kaupan tavallista ruisleipää, vaan 100% hapattamalla tehtyä). Mielestäni kaikille dieeteille pitäisi olla ohjesääntönä mahdollisimman simppelet ja prosessoimattomat raaka-aineet. Mitä vähemmän tuotteessa on valmistusaineita, sen parempi.

Ehkä asia on jopa niin, että elimistön nälänhallinta pelaa oikein vain jos raaka-aineet ovat tässä mielessä riittävän laadukkaita? Toisin sanen, en usko että ongelma olisi kenenkään kohdalla makroravinteiden jakaumasta, vaan siitä että monet syövät roskaa päivät pitkät. VHH:n etu on siinä, että jossain määrin järkevöittää ruoan raaka-aineet. Sillä onko siinä rasvaa tai hiilareita X prosenttia ei ole mitään tekemistä minkään asian kanssa. Hiilareita tarvitaan enemmän kun tehdään kovaa työtä. Elimistö osaa kyllä sen kertoa. Jos vedän rajun 1-2h juoksuharjoituksen, tekee mieli syödä rusinoita. Ei sianihraa. Syömisestä yritetään väkisin tehdä rakettitiedettä.

- jt

torstai, helmikuu 26, 2009 11:02:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jari, näin olikin, että kaikkein rajuimmat dieettivaihtoehdot suljettiin pois tutkimuksessa. Kalorirajoitusta haettiin maltillisin keinoin. Onko se sinun mielestäsi syy vaatimattomiin tuloksiin?

torstai, helmikuu 26, 2009 11:03:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Erinomainen kommentti, jt. Juuri noin minäkin asiat näen. Ei rakettitiedettä vaan maalaisjärkeä laihdutukseen ja painonhallintaan!

En minäkään noudata mitään VHH:ta, mutta osa asiakkaistani noudattavat tuota ruokavaliota hyvällä menestyksellä monen vuoden kokemuksella. Jos liikuntapanokseni kovasti vähenee, aion vähentää hiilihydraattien saantiani. Tällä hetkellä riittää laatuun panostaminen.

torstai, helmikuu 26, 2009 11:09:00 ap.

Anonyymi sanoi...

"..rasvojen saantia rajoittavat dieetit paransivat (laskivat) pahaa LDL-kolesterolia"

Tämä ei välttämättä ole hyvä uutinen, sillä LDL-partikkelikoko ratkaisee.

AM

torstai, helmikuu 26, 2009 11:49:00 ap.

Jari sanoi...

"rajuimmat dieettivaihtoehdot suljettiin pois tutkimuksessa ... Onko se sinun mielestäsi syy vaatimattomiin tuloksiin?"

Sanoisin, että vähäinen ero ruokavalioiden välillä on syy vähäiseen eroon tuloksissa.

Joka tapauksessa on hankalaa satunnaistaa suurta määrää ihmisiä niinkin pitkäksi ajaksi kuin kahdeksi vuodeksi vaihtoehtoon, joka eroaa radikaalisti tavanomaisesta ruokakulttuurista. Motivaatio voi monella jäädä vajaan.

Sellainen asetelma voisi olla mielenkiintoinen, että koehenkilöille suositeltaisiin lähtötilanteen sokeriaineenvaihdunnan (esim. mitattu insuliinivaste) mukaan heille parhaiten sopivaa ruokavaliota.

torstai, helmikuu 26, 2009 11:57:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Teollisuusmaiden ihmiset maksavat veroina maltaita lääkäreille, tutkijoille yms. tahoille lihavuuden tutkimiseen ja sen hoitoon liittyen.

Mä voin ratkaista jutun. Laittakaa vaan ne mun laskelmat energiamääristä rasva+protsku ruoat vs. runsashiilariset ruoat kaikkien näkysälle, niin kyllä ne ihtrat siitä pienenee.

torstai, helmikuu 26, 2009 1:32:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Sami, laitetaan viereen myös ruokavalioiden hinnat, niin näkyy myös se, että lihaproteiini ei ole jokaiselle ratkaisu taloudellisista syistä. Eikä ekologisista.

Saska

torstai, helmikuu 26, 2009 2:43:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Sami voitti tämä VHH-lautasmallin. Mistä ovat peräisin lautasmallin kivennäis- ja vitamiinimäärien arvot?

torstai, helmikuu 26, 2009 5:03:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Saska ei syö munia -> saska pelastaa maapallon.

Kaksinaismoralismi kukkii.

Kaksi kananmunaa maksaa n. 0,3 euroa. Ei siinä heti mene konkkaan (tosin itse syön luomumunia n. 0,35 €/kpl. Ja kun nälkä lähtee, niin jää ostamatta se 2-4 eken karkki/sipsipussi. Samalla säästyy energiaa ja maailma pelastuu kun moisia tuotteita ei tarvitse tuottaa ja rahaa jää vaikka poron sisäfileeseen.

kaksi keitettyä kananmunaa

vs.

30 g myslää + 2 dl rasvatonta maitoa.

Molemmissa samat energiamäärät. Vähän rasvaa murhaajien ruoka ei pidä nälkää, sisältää vähemmän ravintoaineita, kiduttaa lapsia ja tuhoaa loppupeleissa luontoa siinä missä noi munatkin.

Laske hinnat ja ekologisuus arvot. Ja joku "hintaa" se terveydelläänkin on.

torstai, helmikuu 26, 2009 8:23:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Kiitos Sami selkeyttävästä kommentista. En ihan ymmärtänyt sen yhteyttä asiaan.

Tämän rinnalle voitaneen kuitenkin esittää seuraavat faktat USA:n elintarvikehinnoista ja ihmisten rahankäytöstä:

- keskiperto elintarvikkeisiin käytetty summa 4 USD / pvä
- arvioitu Atkinsin dieetin elintarvikkeiden hinta 14 USD / pvä
- arvioitu South Beach -dieetin hinta 12 USD / pvä

USA paremman puutteessa. Olen edelleen samaa mieltä kuin VHH-keskustelussa, että minä tutkijan tuloillani en voisi syödä kuten sinä leasing-myyjän tuloillasi. Maapallolle se on onneksi.

Saska

torstai, helmikuu 26, 2009 11:56:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Meillä myyntimiehillä tuppaa tulot heilumaan vahvasti. Nyt on paha taantuma ja näkyy todella pahoin tulovirrassa. Firma pärjää kyllä kivasti, mutta meikö on provisioineen lamassa. Siitä huolimatta tärkeilymsöissöihin en juuri kajoa.

Syön lounaan himassa. Laitan muikkuja voissa n. 200 g, hinta n. 1,2 € Tomaattia ja kaalia mukaan. Hintaa saattaa olla kokonaisuudessaan jopa 2 €. Tulot romahtaneet, mutta silti ei vielääkään makarooni linjalla. Tosin ne muikut saattavat tuhota maapallon.

Ekologisin teko olisi tietty itsemurha. Tai massamurha vielä parempi. Loppuu monen tyyppin kulutus kertalaakista. Niin ruoan kuin kaiken muunkin.

perjantai, helmikuu 27, 2009 9:06:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Sami, kertomuksesi tämän päivän taloustilanteestasi, eksistentiaalisista ongelmista tai siitä mitä juuri nyt syöt eivät vie tätä keskustelua yhtään eteenpäin.

Sinun tarkoittamasi ruokavalio on yksinkertaisesti kalliimpi. Sen verran korjaan, että se 4 USD/pvä oli USA:n köyhän väestöosan keskimääräinen ruokaan käytetty tulo. Kun köyhät ovat nimenomaan lihavuusepidemiasta eniten kärsivä kansanosia, ei sisäfilee ole missään tilanteessa heille vaihtoehto.

(Viite:Hellmich N. Diet plans: budget busters.USAToday 2004May3. Internet:www.usatoday.com/life/lifestyle/2004-05-02-shopping-guru_x.htm (accessed 3 June 2005).)

Maailman ekologisen kriisin taustalla on resurssieihin nähden liian suuri kulutus. Jopa nykyinen väestömäärä voitaisiin ruokkia, jopa luomulla. Mutta yhdistelmä *kulutuksen kasvu* + *väestönkasvu* ei voi toimia. Erityisen huonosti se toimii, jos laajat väestöosat pyrkivät siirtymään runsaasti pinta-alaa ja energiaa kuluttavaan lihaproteiiniin.

En koskaan varmaan ymmärrä miksi vhh:n useimmat äänekkäät kannattajat eivät voi myöntää, että proteiinin ja rasvan lähteet voisivat olla kasvukunnasta. Ellei se sitten johdu lihateollisuuden lobbauksesta... johon en usko. Ne toiset syyt ovat valitettavasti vielä ikävämpiä.

Saska

perjantai, helmikuu 27, 2009 10:32:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Jep, olen samaa mieltä. Maailmassa on liikaa ihmisiä. Ehdotinhan siihen jo ratkaisuakin. Tosin siinä tulee vastaan muita eettisiä kysymyksiä.

Köyhin väestöosa kärsii tietty lihavuudesta eniten. Tämä siitä yksinkertaisesta syystä johtuen, että he ovat usein pakotettuja ostamaan nimenomaan taloudellisista syistä perunaa, maissia, riisiä, makaroonia, jauhoja jne. Tähän kun lisätään vielä "vähän rasvaa" -uskonto, on näläntunteen noidankehä valmis. Lapset kärsivät ja lihovat.

Kaverini asui aikoinaan Rhodesiassa, nyk. Zimbabwe. Heitti poikasena tomaatin seinään. Niinpä seinän juureen alkoi kasvamaan tomaattia. Silti jengi onnistuu saamaan aikaan nälänhädän.

Väestö kasvaa eniten juuri noissa köyhimmässä maailman kolkissa. Syyllisiä tähän ovat naiivin maailmankuvansa vankina elävät maailmanparantajat. He edustavat todellista humanisuuden valepukuun puettua ruttotautia. Viherpiipertäjähän ajavat suurempaa kehitysapua, joka vääjäämättä ruokkii väestöräjähdystä.

perjantai, helmikuu 27, 2009 11:33:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Sami, olen ihan sanaton. Tuli tyrmäysvoitto.

Saska

perjantai, helmikuu 27, 2009 11:47:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Entisenä kyläkauppiaina ihmettelen kun puhutaan että karppaaminen on kallista. Kyllä tavallisten perheiden ruokalaskuissa iso potti on sipsit, limsat, mehut, karkit ja valmisruoat. Ja pullat ja kahvileivät eikä ne kaupassa paistetut bake off leipäsetkään halpoja ole.

Itsellä on ainakin ruokalasku pienentynyt kovasti, tosin aikaa menee enemmän kun itse kokkaa.
Säästöä yhteiskunnalle kun insuliini on vielä apteekissa (lähellä oli) ja astmalääkkeistäkin on jo päässyt eroon.
Marja-Liisa

perjantai, helmikuu 27, 2009 1:51:00 ip.

Anonyymi sanoi...
"Ainoat varmat asiat: Laihtua voi vain jos vähentää energiansaantiaan ja harrastaa enemmän liikuntaa."

Onko todellakin näin? Että 100-varmasti ihmisen elimistö käyttää aina kaikki ruuan mukana tulevat kalorit, eikä esim. käytä vain tarvitsemaansa määrää ja poista ylimääräisiä kaloreita ulosteen mukana? Onko mahdotonta laihtua, mikäli vain korjaa ruokavaliostaan pois ylenmääräiset sokerit, rasvat, kemikaalit ym "nykyaikaisuudet", vaikka kalorimäärä pysyisi samana (eli "liian suurena")?

- Tyhmä Kyselijä

perjantai, helmikuu 27, 2009 2:54:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Marja-Liisa meni todella asian ytimeen!

Kyllä ihmiset näkyy kantavan marketista kotiin hirveät kasat kahen desin jugurttipurkkeja, keksejä, eineksiä, teollisia mehuja, limskaa, jne.. Sitä ihmettelee, että miten ne tuhlaavat rahansa sellaiseen kalliiseen roskaruokaan. Samalla rahalla kyllä pystyis ostamaan lihaa, vihanneksia, hedelmiä, luomujugurttia, yms., ja syömään laadukkaammin ja terveellisemmin.

En tiedä sitten amerikkalaisista, mutta väittäisin, että täällä kotosuomessa terveellinen ruokavalio ei välttämättä ole kiinni rahasta, vaan omista valinnoista.

tuula

perjantai, helmikuu 27, 2009 7:38:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Tuula, kirjoitin Atkinsin hinnasta. Samin ruokavaliolla merkittävässä roolissa ovat priimat lihatuotteet, joihin köyhä suomalainen ei millään yllä. En ole missään yhteydessä väittänyt, että taloudellisista syistä pitäisi syödä makaronivelliä.

Saska

perjantai, helmikuu 27, 2009 8:59:00 ip.

Anonyymi sanoi...
"Onko todellakin näin? Että 100-varmasti ihmisen elimistö käyttää aina kaikki ruuan mukana tulevat kalorit, eikä esim. käytä vain tarvitsemaansa määrää ja poista ylimääräisiä kaloreita ulosteen mukana?"

Tämä on mielenkiintoinen teoria. Saattaa jopa pitää paikkansa. Katsokaa luonnonvaraisia eläimiä, ne ovat aina huippukunnossa.

- jt

perjantai, helmikuu 27, 2009 9:00:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
Saska: On mulla joskus lampaan sisäfilettä ja poroa eri muodoissaan, mutta esim tänään muikkua ja possunihraa ja jauh maksapihviä.

Kaikki luokkaa 4-7 ekee/kilo. Ja kun on voita mukana, niin nälkä lähtee pienellä annoksella.

Porkkanaa, lanttua, naurista, sipulia, kaalia, näkkäriä, voita, kalaa, lihaa. Eiköhän tuohon ihan tavan härmäläinen pysty. Meikä asuu täällä vantaan persauksisessa lähiössä, en Kauniaisissa.

perjantai, helmikuu 27, 2009 9:20:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Minä olen samaa mieltä Samin kanssa!

Armahdetaan jo Samia, ettei hänen tarvitse uudelleen ja uudelleen rautalangasta vääntää ja todistella itsestään selvää asiaa! Minun mielestä Saskalla on juuri tutkijalle tyyppinen, jotenkin kategorinen ja käytännölle vieras näkemys asiaan (olen itsekin suorittanut sen verran yli-posto-opintoja -FK- , että on helppo tunnistaa tuo ajattelutapa).

Kun hölmöyksissään ryhtyy kantamaan kaupasta kaiken maailman jugurteja ja levitteitä ("parhaasta päästä" esim. Activia, Becel ja kaiken maailman joutavanpäiväiset kevyt- ja ruokakermat!), vanukkaita, puolivalmisteita ja valmisannoksia, sun muita napostelutuotteita, niin tukeehan siinä elintarviketeollisuutta ja kauppa. Tahoja, jotka ruokaketjussa tosiaankin pärjää.

Väitän, että Samin mainitsemia pääruoka-aineita lisukkeineen voi laittaa kassinsa kaupan kassalla ihan samalla kassakuitin loppusummalla.

Tuula

lauantai, helmikuu 28, 2009 12:20:00 ip.

Anonyymi sanoi...
"Kaikki luokkaa 4-7 ekee/kilo. Ja kun on voita mukana, niin nälkä lähtee pienellä annoksella."

Missäs lampaan sisäfilettä saisi jopa tuohon 7e/kg? Täällä päin se on sen 33e/kg. Tuohon 4-7 e/kg hintaan pitäisi varmaan omistaa se lammis eikä laskea oikeastaan sille ollenkaan hintaa. Lampaan liha on kallista. Samoin muiden märehäijien... Kanan kilohintakin lähenee jo 11e/kg.. Täällä näin...

Mutta kyllä kunnon raaka-aineita kannattaa käyttää eikä mitään valmisruokaa. Tietäpä, mitä syö.

T. Eräs lukija

lauantai, helmikuu 28, 2009 2:30:00 ip.

Anonyymi sanoi...
Ja minä väitän, että olet väärässä, Tuula. Kun minulla on asettaa tämän taustaksi tutkimusta, olen käsittäkseni vahvoilla. Jos tutkimus taas ei sinun mielestäsi ole muuta kuin osoitus käytännöstä vieraantumisesta, en voi asialle mitään.

Koska en viitsi ryhtyä olkinukeksi, jonka suuhun laitetaan sanomattomia sanoja, totean - vielä tämän yhden kerran - että minun ja Samin keskustelu ei koskenut ruoan valmisteastetta, vaan ruokavaliion raaka-aineiden hintoja. Siitä ei pääse yhtään mihinkään, etteikö kokojyväviljan hinta (euroa / kJ) olisi aivan toista luokkaa kuin lihan. Kyllähän karppauksen saa halvaksi jos jättää kasvokset ja vihannekset pois ja syö vain rasvaa. Tätä vaihtoehtoa ei Sami kuitenkaan ole ainakaan aiemmin sanonut noudattavansa.

Ylipäänsä kyse ei ole siitä, mitä ruokavaliota pitäis terveellisimpänä, vaan että Samin hehkuttama ei sovi köyhälle.

Saska

lauantai, helmikuu 28, 2009 2:32:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...
"Eräs Lukija "

"Missäs lampaan sisäfilettä saisi jopa tuohon 7e/kg? Täällä päin se on sen 33e/kg. Tuohon 4-7 e/kg hintaan pitäisi varmaan omistaa se lammas eikä laskea oikeastaan sille ollenkaan hintaa."

Et lukenut kommenttiani. 4-7 €/kg oli possunihra, jauhemaxapihvit ja muikut. Possunihra alennuksessa itse asiassa alle 4 €/kg.

Vantaan Jumbon prismassa saa valmiiksi marinoitua lampaan sisäfilettä 19,90 €/kg. Joskus sitä on alennuksessa -30 % tai -50%. Laitoin juuri pataa

loraus oliiviöljyä

n. 600 g lampaan sisäfilettä n. 9€

600 g lanttua, naurista, porkkanaa, palsternakkaa ja punasipulia pakastealtaasta 2 €

n. 30 g possun ihraa n. 0,15 €

n. 20 g voita n. 0,1 €

Tästä saa ainakin 4 annosta. Hintaa alle 12 €. Käsittääkseni aivan persaukisetkin käyvät tavan burgeri-paikoissa ja saavat tuohon hintaan vain kaksi annosta.

Aivan ylitsepääsemätön taloudellinen uhraus ei ole myöskään tämä lauantain illallinen.

lauantai, helmikuu 28, 2009 6:42:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"Ylipäänsä kyse ei ole siitä, mitä ruokavaliota pitäisiin terveellisimpänä, vaan että Samin hehkuttama ei sovi köyhälle."

Köyhälle ei sovi myöskään itsensä tappaminen lihavuuteen. Ei myöskään yhteiskunnalle. Lihavuuden hoito maksaa välillisesti ja välittömästi miljardeja. Sillä saadaan jo sata miljoonaa kiloa lampaan sisäfilettä.

Olen antanut lukuisia esimerkkejä, kuinka karppiruokaakin saa aivan kohtuu hintaan. Jos tämä ei riitä, niin minkäs sille sitten mahtaa.

Huomionarvoista on myös se, että karppiruoka on usein erittäin suojaravintteihin. Esim. paprikasta saa halvemmalla C-vitamiinia kuin perunasta jos laskemme hinnan C-vitamiinia/€.

lauantai, helmikuu 28, 2009 6:56:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Enhän minä olekaan sanonut, että hiilarien vähentäminen olisi huono idea. Sanoin, että se on kallista. Sami kovana laskijana voi helposti tsekata, että mitä maksaa kilojoule kaurapuurosta tai leivästä ja mitä se maksaa lihasta.

Vastakkainasettelu koskee nimenomaan lihaa ja kokojyväviljaa. Ekologian, ekonomian ja terveyden kokonaisuuden kannalta suosituksissa on pakko päätyä täysjyvään.

Saska

lauantai, helmikuu 28, 2009 7:57:00 ip.

Jari sanoi...

Viljan ja lihan hinnan vertaaminen vaikuttaa kummalliselta. Liha on hyvä proteiinin ja suojaravinteiden lähde, ja näitä tarvitaan jokaisessa ruokavaliassa. Vilja puolestaan on lähinnä hiilihydraattien eli energian lähde (joskin siinä on hieman proteiinia), jonka vaihtoehtoja vhh-ruokavaliolla ovat liha- ja maitotuotteiden rasvaisemmat versiot sekä lisätty rasva.

Epäilemättä viljan käyttö tulee joka mittarilla halvaksi, mutta itse priorisoin rahaa mieluiten terveelliseen ruokaan ja jätän muita kuluja vähemmälle.

sunnuntai, maaliskuu 01, 2009 6:37:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Sami asettaa laskelmissaan lihan ja kokojyväviljan vaihtoehtoiksi.

Saska

sunnuntai, maaliskuu 01, 2009 8:17:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Ihan käsittämätöntä. Tieteellisen koulutuksen saanut tutkija, joka perustaa näkemyksensä tutkimukseen, leimataan käytännöstä vieraantuneeksi. Samaan aikaan yhden hengen kontrolloimattoman ihmiskokeen itsellään tehneen myyntimiehen annetaan julistaa yleisiä totuuksia.

keskiviikko, maaliskuu 04, 2009 1:31:00 ap.

Pekka Pessi sanoi...

Anohyypiö, Saskan näkemys ja kommentit voivat tietysti perustua tutkimukseen, mutta kun Saska ei vaivaudu niitä perustelemaan, eivätkä ne vastaa arkitodellisuutta, niin tokihan ne vaikuttavat vieraantuneilta.

Mitä atkinsin dieetin ruoka-aineet maksavat? Lasketaan.

Laihdutusvaihe, päivä 1, wirallisen keittokirjan mukaan.

Aamiainen on kahden munan juustomunakas, 90 g juustoa, 30 g voita: 1,02 €, 3 siivua pekonia 0,75 €, 2 viipaleita tomaattia 0,30 € Yhteensä 2,07 €.

Lounas kanasalaattia kinkkurullissa ja vihreää salaattia: kanaa 0,21 €, 2 Vatajan kinkkusiivua 0,52 €, selleri, paprika ja persilja yhteensä 0,14 €, majoneesi 0,06 €, jäävuorisalaatti 0,22 €, kurkku 0,31 €. Koko lounas 1,47 €.

Päivällinen, tuoretta turskaa (200 g) 2,32 € ja hollandaisekastiketta 0,28 €. Juustokakkua 0,73 €. Yhteensä 3,33 €.

Päivän ruuat 6,87 € omien alkuvuoden kauppakuittien hinnoilla laskettuna.

perjantai, maaliskuu 06, 2009 2:15:00 ap.

Pekka Pessi sanoi...

Niin, tilastokeskuksen mukaan kotitaloudet käyttivät keskimäärin ruokaan ja ruokailuun 6,41 € henkeä kohden päivässä vuonna 2006.

perjantai, maaliskuu 06, 2009 2:38:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Hyvä Pekka, laskit yhden päivän ruoat. Minä viittasin laskelmiin ruokavaliosta.

Saska

perjantai, maaliskuu 06, 2009 7:06:00 ap.

Pekka Pessi sanoi...

Saska,

Sinä esitit faktoja USA:sta paremman puutteessa, minä esitin parempia Suomesta kun en ole puutteessa. Joutessasi voisit kaivaa viitteen niihin laskelmiin.

--Pekka

maanantai, maaliskuu 16, 2009 1:16:00 ip.

Lasten diabetes kovassa kasvussa



Tyyppin 1 diabetes (lasten sokeritauti) on Suomessa yleisempi kuin muualla maailmassa. Sairauden tarkkaa syntymekanismia ei tunneta, väittää lääketieteellisen väitöskirjan tekijä Johanna Lempainen 2.6.2009 Turun yliopistossa. Alle 5-vuotiaiden diabetestapaukset tulevat kaksinkertaistumaan Euroopassa vuoteen 2020 mennessä, kertoo [Lancet -lääkärilehti tänään 28.5.2009 nettiversiossaan](#).

Kaksi ikävää uutista, jotka muistuttavat siitä, että terve lapsi ei ole mikään itsestäänselvyys. Olkaa kiitollisia jos lapsenne on terve.

Lancet -lehden tutkimus perustuu diabetesrekisterien tarkkaan seurantaan Euroopan maissa. Christopher C Patterson, Gisela G Dahlquist, Eva Gyürüs, Anders Green ja Gyula Soltész keräsivät tiedot vuosina 1989-2003. Tänä aikana 29 000 lasta ja nuorta sairastui diabetekseen. Diabetes lisääntyi kaiken kaikkiaan noin 3,9 prosentilla joka vuosi. Vastasyntyneiden lasten diabetes aina 4-vuotiaiksi asti lisääntyi kaikkein eniten (5,4%) kun taas varhasinuorilla (10-14 -vuotiaat) diabetes laukkasi 2,9 prosentin vuosivauhdilla. Näiden tietojen pohjalta tutkijat ovat arvioineet miten monta lasta sairastuu diabetekseen ennen vuotta 2020. Tulokseksi tuli häkellyttävä noin 70 prosentin lisäys diabetestapauksissa, jos tämä ikävä trendi jatkuu. Tämä tarkoittaa sitä, että 160 000 lasta sairastuu diabetekseen vuonna 2020 (vuonna 2005 vastaava määrä oli 94 000).

Lancet -lehdessä kirjoittavat tutkijat pitävät mahdollisina syinä lisääntyneeseen diabetekseen lapsilla, muutoksia elinolosuhteissa ja yleistyneitä keisarinleikkauksia. Väitöskirjaansa puolustava Lempainen pitää syinä lasten muuta sairastelua ja äidinmaidonkorvikkeita.

Johanna Lempainen tutki väitöskirjaansa varten eri tekijöiden – varhaislapsuuden virusinfektioiden, lehmänmaitopohjaisen äidinmaidonkorvikkeen ja perinnöllisen alttiuden – merkitystä tyyppin 1 diabetekseen liittyvän autoimmuuniteetin syntymisessä. Lempainen tutki lapsia, joilla oli kohonnut perinnöllinen riski sairastua diabetekseen.

Johannan tutkimuksessa huomattiin, että varhaislapsuudessa sairastettu sytomegalovirus- tai enterovirusinfektio ei yksinään lisännyt autoimmuuniteetin riskiä. Ennen puolen vuoden ikää sairastettu rotavirusinfektio sen sijaan lisäsi autoimmuuniteetin riskiä hieman. Autoimmuuniteetilla tarkoitetaan tilaa, jossa immuunipuolustus virheellisesti hyökkää elimistön omia kudoksia vastaan. Tässä tapauksessa tuhoutuu haimakudosta.

Tarkemmissa tutkimuksissa osoittautui, että enterovirusinfektio oli autoimmuuniteetin riskitekijä niillä lapsilla, jotka olivat saaneet lehmänmaitopohjaista äidinmaidonkorviketta ennen puolen vuoden ikää.

Lempaisen väitöskirja osoittaa, että tutkittaessa yksittäisen ympäristötekijän merkitystä autoimmuuniteetin kehittämisessä pitäisi ottaa huomioon myös eri ympäristötekijöiden ja perinnöllisen alttiuden yhteisvaikutus. Lancet -lehdessä julkaistu artikkeli aukaisee silmät todella vaikealle ongelmalle: lasten diabetekselle.

[Suomen Lääkärilehti](#) kirjoitti Johanna Lempaisen väitöskirjatyöstä. [Dagens Medicin](#) kirjoitti yleistyvästä diabeteksestä Euroopan lapsilla. Lisää tietoa voitte hakea [Lancet -lehden](#) diabetesteemaan keskittyvästä numerosta, joka ilmestyi 23.5.2009.

keskiviikko, toukokuu 27, 2009

Terveys ja vastuullinen yritystoiminta - leikkipuistoista kulutuksen kentille



Olin 27.5.2009 Kansallismuseon auditoriossa kutsuseminaarissa, jossa juhlistettiin viidettä Terveiden edistämisen ajankohtaispäivää. Terveiden edistämisen keskus ry (Tekry) järjesti seminaarin yhdessä Elinkeinoelämän keskusliiton, Eduskunnan terveyden edistämisen asiantuntijaryhmän, Sitran, Sosiaali- ja terveysministeriön, Terveiden edistämisen

politiikkaohjelman, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Työ- ja elinkeinoministeriön ja UKK-instituutin kanssa. Oli varsin mielenkiintoinen tilaisuus!

Seminaarissa pohdittiin yksittäisissä puheenvuoroissa ja keskustelupaneelin kautta mahdollisuuksia luoda ja vahvistaa terveyttä ja hyvinvointia maassamme. Kuntien ja valtion lisäksi myös yritykset voivat päätöksillään vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisiin valintoihin ihmiset arkielämässään päätyvät. Erityisen herkässä asemassa ovat lapset ja nuoret, joiden terveyden edistäminen vaatii uusia näkökulmia ja kumppanuuksia elinkeinoelämän, julkisen sektorin ja järjestöjen välillä.

Yrityksillä on paljon vaikutusvaltaa kansalaisten arkipäivän valintoihin. Onko vastuullinen yritystoiminta todellista - vai pelkkiä sanoja vuosikertomusten sivuilla? Mitä terveyttä edistävä toiminta on yritysten näkökulmasta? Jotta kansalaisten terveys edistyy, tarvitaan uudenlaista ja ennakkoluulotonta yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Miten yhteiskuntavastuu tulee näkyväksi yritysten ja järjestöjen välisessä yhteistyössä?

Yritystoimintaa säätelevät useat lait ja säädökset, joilla suojataan terveyttä ja ehkäistään haittoja. Mitä on vastuullinen yritystoiminta erityisesti suhteessa lapsiin ja nuoriin? Mikä on tuotekehittelyn, markkinoinnin ja mainonnan rooli?

Tässä muutamia kysymyksiä, joihin etsittiin vastauksia. Olen koonnut teille muutamia päivän antiin liittyviä kohokohtia. Paikalla oli muitakin toimittajia, joten pyydän seuraamaan lehtikirjoittelua tasapuolisen kuvan saamiseksi. Minä olen saattanut hyvin valikoivasti kuunnella ja katsella seminaarin antia.

Henkilöstöjohtaja Antero Levänen HOK-Elannosta puhui rauhallisesti aiheesta ”Kumppanuudella terveyttä edistäviä tekoja”. Olin myönteisesti yllättyneet siitä miten laaja-alaisissa hankkeissa yritys oli mukana. Saimme kuulla erinomaisia esimerkkejä siitä miten vastuullinen yritys voi edistää sponsorointia ja kantaa sosiaalista vastuutaan. Terveyttä ja vastuullisuutta edistävinä hankkeina Levänen esitteli mm.

- **Punaisen Ristin jäsenhankintakampanjat** (Sokoksissa ja Prismoissa voi liittyä SPR:n jäseneksi). ”Paljon Väliä” - projekti oli ensimmäinen yhteistyöprojekti SPR:n ja HOK-Elannon välillä. Teemoina oli vertaissovittelevuus, suvaitsevaisuus ja ensiapu. Sen jälkeen tuli monien tunnistama ”Tärkeät minuutit” -projekti, joka jatkoi ensiapulinjalla kouluissa ja eri tapahtumissa. Nyt on käynnissä vuoteen 2011 asti erityinen nuorisoprojekti, jossa yritetään tukea ja motivoida oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevia koululaisia (”LäksyHelppi”). Erinomaisia projekteja jossa yritys antaa taloudellista tukea mm. uusien vapaaehtoisten koulutukseen.
- **Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen** kanssa on jännä yhteistyökuvio meneillään. ”Duunisauma” - projekti kouluttaa nuoria työelämään ja antaa heille välineitä itsenäiseen työnhakuun. Nuorisoasiainkeskuksen kanssa käynnistyi myös äskettäin pilottiprojekti nimeltään ”Junnut jeesaa”. Siinä nuoret auttavat ikääntyneitä eri tehtävissä. Parhaimmat kokemukset oli saatu kännykän ja tietokoneen käyttöopastuksessa. Nuoret näyttävät mitä kaikkea puhelimesta ja tietokoneella voi tehdä.
- **Sitten vielä yksi sydäntä lämmittävä hanke:** ”Ruoka-apua vähävaraisille”. HOK-Elanto jatkaa Veikko ja Lahja Hurstin työtä jopa 100 000 euron arvoisella tuella. Elintarvikkeita jaetaan vähävaraisille ja järjestetään kodittomien joulujuhla.

Henkilöstöjohtaja Antero Levänen sai ansaitut aplodit seminaariväliltä.

Puheenjohtaja FT Seija Sihvola, Lasten terveysfoorumista (LTF), piti ansiokkaan ja tietorikkaan puheen lapsista ja nuorista yhteiskuntavastuullisilla markkinoilla. Tohtori Sihvola piti yhteiskuntavastuuta moniulotteisena toimintana kansalaisten hyvän elämän edistämiseksi. Yhteiskunnassa on paljon riskitekijöitä, jotka vaarantavat sen miten koemme tasapainoisen ja onnellisen lapsuuden. Haaste taata jokaiselle lapselle ja nuorelle hyvä henkinen, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi on vakavaa yhteiskuntavastuuta.

Sihvola nosti esille työyhteisöjen vastuun, jota voisi parhaiten toteuttaa tukemalla vanhemmuutta. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa perhevapaiden kunnioittamista, osa-aikatyön mahdollistamista, joustavia työaikoja, kohtuuttoman runsaan ylityön välttämistä ja muunlaista perhemyönteistä työkuultuuria.

Yrityksiin kohdistuu paljon yhteiskuntavastuun painetta. Yhteiskuntavastuun toteuttaminen kulminoituu voimakkaasti rahan ja erityisesti syyniin jää yritysten voitonjako: heruuko siitä jotain myös ”yleiseen hyvään”, vai kasvattaako se vain omistajiensa varallisuutta. Taantuma saattaa johtaa siihen, että yrityksen voitto jätetäänkin yrityksen käyttöön toiminnan kehittämiseksi, eikä ylimääräistä väljää raha olekaan. Viisaat yritykset osaavat kuitenkin aina jakaa

voitostaan myös työyhteisönsä ulkopuolisille vaikka todellinen voitto ei suuri olisikaan. Antamisen ilo ei ole kuollut eikä kuopattu!

Vastuu yrityksen tuottamista palveluista ja tuotteista avaa herkullisia näkökohtia kriittiseen tarkasteluun. On tuotteita ja palveluita, joita ei parhaalla tahdollakaan voi pitää hyödyllisinä lapsille ja nuorille. Tarvitsevatko lapset seksikkäitä vaatteita, jättikokoon pakattua roskaruokaa, väkivaltaisia pelejä, kerrasta hajoavia leluja ym. tupakkateollisuudesta puhumattakaan? Todennäköisesti ei. Ne ovat sellaisia ikäviä tosiasioita, joiden kanssa elämme. Aikuisille tarkoitettujen ja lapsille sopimattomien tuotteiden ajautuvat lasten näköpiiriin viimeistään internetin kautta.

Elämme kummallisuuksien maailmassa. Äskettäin julkaistiin tutkimus, jonka mukaan brändituotteella on erityinen tehtävänsä: Se lohduttaa nuoria! Vastaavaa koukutus esiintyy tietenkin myös aikuisten maailmassa, mutta moraalittomalta asia tuntuu silloin kun se kohdistuu lapsiin. Turhien ja vahingollisten tuotteiden ja palvelujen tuotanto on muutettavissa vain jos paineet niiden haitallisuudesta otetaan riittävän vakavasti ja joukkovoima niitä vastaan on riittävän suuri. Kuluttaja voi toki äänestää jaloillaan ja käsillään.

Seija Sihvola toi meille esimerkin muodossa tällä hetkellä 25-vuotiaat nuoret naiset. Heillä on keskimäärin seuraavanlainen lähtökohta loppuelämälleen:

- 20 prosentilla on rasitteena pitkäaikainen sairaus
- 33 prosentilla on ylipainoa
- joka viides tupakoi
- joka neljäs ei jaksu juosta puolta kilometriä
- joka neljäs juo vähintään 5 alkoholiannosta viikossa

Ei kovin hyvältä näytää, kuten tiedämme!

Saimme käytännön esimerkkejä järjestö- ja yrityskumppanuudesta kun yritysysteistyövastaava Kristiina Helin, Pelastakaa Lapset ry:stä esiintyi yhdessä toimitusjohtaja Toni Toikan kanssa. Toikka on Alekstra Oy:stä.

Tilaisuuden päättäneessä paneelikeskustelussa oli teemana ”Rahat ja terveys - kaikki voittavat?” Paneelin vetäjänä oli toimittaja Annika Damström Ylen aamu-TV:stä.

Nämä asiat jäivät mieleen ystäväni, johtaja Mikael Fogelholmin (Suomen Akatemia, Terveystutkimuksen yksikkö ja Terveystutkimuksen keskuksen puheenjohtaja) puheenvuoroista:

- **Pitäisikö mainokset kieltää?** Ei me voida lähteä mainoksia kieltävään suuntaan. Kuitenkin on pidettävä huoli siitä, että tuotteesta ei saa sanoa ihan mitä tahansa (esim. perusteettomia terveysväitteitä ei saa esittää).

- **Kuka ohjaa lapset oikeille urille?** Vastuun jättäminen vain kotiin voi olla liian hankalaa. Kodit tarvitsevat apua ja niinpä mediakasvatus tulisi olla paljon vahvemmassa roolissa koulujen opetuksessa.

- **Internet antaa mahdollisuuden** kontrolloimattomaan nettiyhteisöön, joka voi olla kaikkea muutaman henkilön suuruisesta mielipiteiden laukaisukanavasta aina tuhansien henkilöiden muodostamaan foorumiin asti. (Huomatessaan minut yleisössä) Mikael otti esimerkin alakarppaajista (hiilihydraatteja voimakkaasti rajoittava sekalainen yhteisö). Jos internetiä ei olisi, ei alakarppaajat olisi saaneet niin vahvaa jalansijaa Suomessa. (Olen ihan samaa mieltä kuin Mikael tässä asiassa, mutta näen tässä alakarppaajien toiminnassa toki myös myönteisiä seikkoja.)

- **Yrityksissä on aika paljon** kaikenlaista kaksinaismoraalia. ”Kännissä olet ääliö” –kampanja toimi esimerkkinä tästä. Panimoteollisuus haluaa, että alkoholijuomia myydään mahdollisimman paljon. Mahdollisesti panimoiden lähtö mukaan tähän kampanjaan pohjautuu siihen havaintoon, että heitä ei kiinnostakaan kannissa orveltämisen edistäminen. Tästä näkökulmasta katsoen panimoilla saattaa olla jopa aito kiinnostus edistää siistimpiä juomistapoja.

- **Paljon kovempaan riskitestiin** joutuu sellainen yritys, joka on valmis yhteiskuntavastuuseen tervehdyttämällä tuotetarjontaansa. Kuvitelkaa jos Kelloggs luopuisi aamiaismuroistaan ja Toni Tiikeristä terveysyryistä (muroissa on paljon sokeria ja suolaa, mutta vähän kuituja). (Erittäin hyvä pointti, Mikael!)

- **Terveysmainonta on pääosin aika siistiä Suomessa.** Lastenohjelmien aikana ei juurikaan esitetä pikaruokamainoksia. Aikuisille kyllä sitten tarjotaan mainosten muodossa vaikka mitä hömppää!

Paneelissa istuivat myös toimitusjohtaja Ritva Hanski-Pitkääkoski Mainostajien liitosta, toiminnanjohtaja Teemu Japissan Nuori Suomi ry:stä, Valion viestintäpäällikkö Taina Lampela-Helin ja ylijohaja Marita Wilska Kuluttajavirastosta.

Johtaja Maija Perho (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma) kokosi lopuksi hienosti päivän annin.

Lisätietoja voi saada minulta.

Sami Uusitalo sanoi...

Entisenä 35 BMI:n (nyt n. 28) omanneena voin todeta, että minulle alakarppaajista on ollut vain hyötyä.

Minulle karppauksesta vinkkasivat yksi asiakkaani ja hierojani. Eivät terveysviranomaiset.

Terveysalan ammattilaiset syylistävät lihavuuden kasvusta mielellään esim.

- mainoksia
- Koulujen makeisautomaatteja
- Ihmisten liikkumisen vähyyttä
- Työympäristön keventymistä

- Eivät koskaan itseään.

Minun mielestäni lihavuuden kasvu on yksinomaan viranomaisten väärin ohjeiden syytä. Kun lihoi 30 kg oli mainoksia. Kun hoikistuin 20 kg oli mainoksia, vielä isompia ja enemmän.

Ei syy kansan lihomiseen piile mainoksissa vaan väärässä valituksessa.

keskiviikko, toukokuu 27, 2009 10:59:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalolla on oikeus mielipiteeseensä. Kommenttejasi on kiva lukea. En kuitenkaan ole samaa mieltä kanssasi terveysalan ammattilaisia koskevassa rajussa kritiikissäsi. "Lihavuuden kasvu on viranomaisten väärin ohjeiden syytä" on aika raju väite, eikä takuulla koske kuin murto-osaa terveysviranomaisistamme. Olemme siitä keskustelleet monen monta kertaa miten jotkut alalla toimivat ovat kovasti kapeakatseisia ajattelussaan. Se on valitettavaa, mutta ei oikeuta terveysviranomaisia koskevaan yleiskritiikkiisi. Minä en voi sanoa juuri noin - kaikista. Joukossa on taatusti hyvää tarkoitettavia terveyden asiantuntijoita, kuten esimerkiksi tässä seminaarissa esiintyneet henkilöt. Monissa asioissa olemme samaa mieltä, kuten hyvin tiedät, mutta tuossa viranomaiskritiikissä menet, hyvä ystävä, liian pitkälle.

Alakarppaajien suurin ongelma on nähdäkseni järjestäytymättömyys, johon Fogelholm myös viittaa tämän päiväisessä seminaarissa. Mitenkään mahdollista ei ole terveysviranomaisten käydä keskustelua jonkun internetfoorumien kanssa. Tiedät yhtä hyvin kuin minäkin, että ainoa mahdollisuus on käydä rakentavaa keskustelua terveydestä terveysviranomaisstemme kanssa. On ehkä piristävää laukoa kovia väitteitä, mutta vaikea tuolla tavalla on

rakentaa viranomaisyhteistyötä. Karppaajat kaipaavat johtajaa. Antti Heikkilä ehkä olisi luonnollisin vaihtoehto, mutta tiedämme molemmat miten suuria vaikeuksia tuollaisen valinnan hyväksyminen on omien ja varsinkin vieraiden joukoissa.

Olin aikoinani mukana Jari Ristirannan kanssa perustamassa karppiyhdistystä, mutta eihän siitä tullut mitään. Kauheita kiistoja ja oppiriitoja leimahti kylläkin pintaan. Ei ole helppoa tulla toimeen tuon porukan kanssa.

Olen iloinen puolestasi kun löysit ravitsemusratkaisun, joka toimii sinulla. Hyvää jatkoa terveyslinjauksellasi, Sami!

torstai, toukokuu 28, 2009 12:06:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...

Terveysviranomaisten on syytä varautua loan heittoon tulevaisuudessa. He ovat väärillä ohjeillaan tuhonneet monen nuoren ja lapsen elämän. Nämä ovat tulevaisuudessa vielä paljon vihaisempia kuin minä - ja syystä.

Näyttöä hiilarituputuksen vaaroista on vaikka millä mitalla. Ravitsemusammattilaisille on vain liian vaikeaa myöntää olleensa väärässä.

Tietty hyvä jos pystyy avaamaan keskusteluyhteyden viranomaisiin tästä äärimmäisen tärkeästä aiheesta.

Ehkäpä Christer voisi perustaa vhh yhdistyksen itse. Kyllä siihen varmaan jäseniä tulee.

Yhdistys voisi tarjota vaikka vaihtoehtoa lihavien lasten vanhemmille. Niin ei se vhh ole hengenvaarallinen - edes - eikä varsinkaan lapsille.

suosi:

lanttu, nauris, kaali, porkkana, palsternakka

väistele:

peruna, riisi, pasta, viljatuotteet

Lihaa ja rasvaa sen verran että nälkä lähtee. Rasvaproteiini monipuolinen. Kalaa monipuolisesti.

Miksi tätä ei voisi kokeilla vaihtoehtona varsinkin jos vähän rasvaa linjalla on hakattu päätä seinään vuodesta toiseen.

torstai, toukokuu 28, 2009 4:57:00 ip.