

# Christerin ravintouutisia numero 40, tammikuu-toukokuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

**Pahoitteluni, että saitte vuoden 2009 alussa 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. Christerin ravintouutisia on julkaistu kolmen vuoden ajan. Oletko lukenut kaikki? Ne löytyvät täältä: <http://ravintokirja.fi/>**

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

---

## Sisällysluettelo

### Christerin ravintouutisia numero 40, tammikuu-toukokuu 2009 .....

1	2
Johdanto .....	2
Kahvi on suositeltava juoma.....	5
Maitotuotteet vähentävät verenpainetaudin riskiä iäkkäillä.....	6
Nuuskan terveystieteitä yritetään vähentää .....	7
Ruokakauppias ajattelee sinua koko ajan!.....	8
Pekka Puska huolissaan kouluruoan laadusta.....	8
Tiede uutisen kiertokulku .....	9
Hedelmillä ja vihanneksilla verenpaine kuntoon.....	9
Näetkö tämän? .....	10
Hiilihydraattitietoisuudesta puhutaan erittäin paljon.....	10
Antioksidanttipillerit ja liikunta - huono yhdistelmä! .....	17
Oma hyvinvointi laihtuttamista tärkeämpää .....	19
Lisääkö ravintolisien käyttö taipumusta käyttää dopingaineita tulevaisuudessa? .....	19
Huippu-urheilijat eivät eroa muista urheilijoista stressinsietokyvyssä.....	20
Aikuistyyppin sokeritauti pysyy kurissa sokeria vähentämällä .....	20
Ei muuta kuin puhdasta ruokaa.....	22
Alas, alas paha kolesteroli!.....	23
Proteiineista hyötyä painonhallinnassa.....	24
Lihava - kohdusta hautaan?.....	24
Kahvihammasta särkee pahiten Suomessa .....	26

# 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.**



# UUTTA!

## Ruisleipäkurssi tunnelmallisessa Varpulan tuvassa



***Kutsu mukaan ystävät, sukulaiset tai työtoverit ja  
tuo heidät elämykselliselle kurssille Sipoon Varpulaan!***

Varpula on Lapuan vanhan kirkon hirsistä v. 1833 Kauhavalle rakennettu ja v. 2003 Sipoon Talmaan, aivan Keravan kupeeseen siirretty historiaa huokuva pohjalaistalo. Ruisleipäkurssilla Varpulan tunnelmallisessa tuvassa opetellaan leipomaan perinteistä, 100% ruisleipää taikinajuuren eli hapattimen avulla, ilman hiivaa. Jokainen kurssilainen saa mukaansa itse leipomansa ruisleivän, nokareen juurta sekä kirjalliset leipomisohteet. Kurssiin sisältyy myös lämpimällä ruisleivällä herkuttelua kahvin tai teen kera sekä tietoa ja tarinoita talon historiasta. Kurssi kestää reilut kolme tuntia ja sen voi järjestää arkena tai viikonloppuna, päivällä tai illalla. Ihanteellinen osanottajamäärä on 4-12 henkeä, mutta suurempikin kurssi tai yksilöohjaus järjestyvät. Kerää lähipiiristäsi porukka ja varaa teille sopiva ajankohta! Tai tule Varpulan järjestämälle kurssille yksin tai ystäväinesi.

### **Kevyet kakut, kevyt herkuttelu, Varpulan järjestämä kurssi**

- torstaina 10.09. klo 17.30 – 20.30
- ilmoittaudu Varpulaan puh. 0400-811920 tai riitta.rantanen@varpula.fi

### **Aittoa ruisleipää, Varpulan järjestämä kurssi**

- torstaina 15.10. klo 17.30 – 20.30
- ilmoittaudu Varpulaan puh. 0400-811920 tai riitta.rantanen@varpula.fi

### **Aittoa ruisleipää, Sipoon Kansalaisopiston Varpulassa järjestämä kurssi**

- sunnuntaina 18.10. klo 14.00-17.30
- ilmoittaudu Sipoon Kansalaisopistoon elokuun lopussa puh. 09-2353 6004 tai sibbomi.sipoonko@sipoo.fi

### **Himmelin teko, Varpulan järjestämä kurssi**

- torstaina 19.11. klo 17.30 – 21.00
- ilmoittaudu Varpulaan puh. 0400-811920 tai riitta.rantanen@varpula.fi

### **Lisätietoja, ilmoittautumiset ja varaukset:**

Riitta Rantanen

Kumpare 33

04240 Talma (Sipoo)

0400-811920

riitta.rantanen@varpula.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](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

## Kahvi on suositeltava juoma



Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) puntaroi juomasuosituksia laatiessaan eri juomien terveys-, paino- ja hammasvaikutuksia. Kahvin osalta asiantuntijaryhmä päätyi siihen, että se on harmitonta, kertoo ravitsemusasiantuntija Patrik Borg UKK Instituutista.

- **Kahvin haittoja ei ole saatu esiin tutkimuksissa.** Sen sijaan sen terveysvaikutuksista alkaa olla näyttöä, joka voidaan kenties jatkossa ottaa huomioon uusien suositusten laadittaessa, Borg toteaa.

**VRN otti huomioon sen**, että juomat voivat olla lihottavia, jos niitä juodaan paljon. Kahvin suhteen merkitsevää on, minkä kanssa sitä juodaan ja kuinka usein. Suositeltavaa olisi sokerin ja maidon rasvan välttämiseksi juoda kahvi mustana tai vähärasvaisen maidon kanssa. Yksi punaiseen maitoon tehty maitokahvi silloin tällöin ei kuitenkaan pilaa kenenkään terveyttä.

- **Punaisen maidon kieltäminen** café lattessa näyttäisi terveystatsismita. Jos juo yhden kupin päivässä, ei asialla ole merkitystä, mutta jos juo monta, on sokeripaloilla ja maidon laadulla terveydellistä merkitystä, Borg huomauttaa.

**Hammasterveydelle on pahasta juomien happamuus.** Vaikka kahvi on hapan, ei se ole pahimmasta päästä tässäkään suhteessa.

**Suodatinkahvi on edelleen** tutkimusten valossa pannukahvia suositeltavampaa. Esimerkiksi espresso asettuu näiden kahvilaatujen välimaastoon kolesterolia kohottavien ainesosien takia.

**Kysymys kohtuullisuudesta saa Borgin kaartelevan.** Juomasuosituksissa ei oteta asiaan kantaa, mutta kohtuutta voisi olla yhden ja viiden kupin välille asettava päiväannos. Kahvi ei aiheuta suomalaisille ravitsemuksellisia ongelmia

**Suomalaiset juovat keskimäärin** 3,2 kuppia kahvia päivässä. Ne, joille kahvi ei sovi, tuntuvat osaavan vältellä sitä itse. Tällä Borg viittaa esimerkiksi kofeiiniherkkiin ihmisiin, joille ei suositella yli kolmea kupillista kahvia päivässä.

- **Sen sijaan syyllisyyttä kahvin kohtuukäytöstä on paljon.** Kahvissa on vahva synnin leima, ja siihen liittyy paljon harhaluuloja. Moni uskoo sen diureettiseen voimaan, vaikka sitä ei ole todistettu.

**Maalaisjärkeä käyttäen** jokainen voi havaita, että kahvi itsessään on harvoin ongelma, sen sijaan ongelmia tulee, jos kahvilla korvataan aterioita.

**Borg toteaa myös**, että mielikuvissa kahvi ja kofeiini yhdistetään liiankin tiukasti yhteen. Kahvissa on puskuriaineita, joten kahvista saatavan kofeiinin vaikutus jää heikommaksi kuin energijuomista saatavan. Tämä pätee etenkin lasten käyttöön. Silti kahvikaan ei ole lasten juomaa, sillä kun maksan kehittyminen on kesken, suositellaan varovaisuutta kahvin käytössä.

**Lähde:** Ruokatiето uutiskirje toimittajille, 26.5.2009

~heidi sanoi...

Uskoisin enemmän terveysvaikutuksia olevan kahvin/kofeiinin kokonaan poisjättämisellä. Muutenkin haluaisin nähdä tämänkin tutkimuksen tarkemmin. Ruokatiето-sivuston tutkimukset tuottaa Finfood, jonka hallitus koostuu elintarvikeyritysten edustajista. Kukakohan tämänkin tutkimuksen on tilannut...

tiistai, toukokuu 26, 2009 4:41:00 ip.

Valtsu sanoi...

Hyvin mahdollista, että kahvi onkin ihan ok juoma. Tekstistä tuli silti mieleeni myös eräs erittäin kofeiinivastainen blogi: <http://qmies.blogit.fi/>

Siellä siis pyritään yhdistämään kofeiini useisiin psyykkisiin häiriöihin. Muun muassa masennus ja paniikkihäiriö liitetään kahvinjuontiin. Aineenvaihduntasairauksista ei taida kuitenkaan suurempia mainintoja olla.

Osaisitko Christer sanoa tästä blogista jotain? Voisiko sanomassa olla järkeäkin? Tekstit ovat osittain melko hankalia, joten oma lukiolaisen arviointikyky ei riitä sanomaan noihin mitään. Itse varmaan pystyt?

t. Valtso

ps. blogisi on kyllä sikahyvä tieto-/uutislähde tällaiselle terveysjutuista kiinnostuneelle! tosin taidat tietää sen itsekin :P

tiistai, toukokuu 26, 2009 4:57:00 ip.

AK sanoi...

Käsittääkseni joillakin kahvi voi nostaa insuliinitasoja ja näin ollen aiheuttaa verensokeritason laskua/ varastointia. Atkinskin varoitteli aikanaan. AK

tiistai, toukokuu 26, 2009 9:27:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Vähän samoilla linjoilla ~heidin kanssa. Voi tämä olla tilaustyö. Kahvia on kyllä vaikea mieltää terveysjuomaksi. Kohtuus taitaa tässäkin olla se ydinsana.

tiistai, toukokuu 26, 2009 11:43:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiva kun kävit kommentoimassa Valtso! Tutustuin mainitsemaasi kofiiniinvastaiseen blogiin. Olen aika hämmentynyt, se lienee oikea sana kuvaamaan ajatuksiani blogista. Väite kofiiniteollisuuden ja lääketeollisuuden lonkeroista, joita vielä sitten poliitikot suojelevat, saa minut entistä suuremman hämmennyksen valtaan. Puhumattakaan Jänbackan Levitaatiotutkimuskeskuksen artikkelisarjasta.

Jonkinlaista (näennäis)tieteellisyyttä on kirjoituksissa, mutta minua kiusaa tavattomasti tutkimusviitteiden poisjättäminen kirjoitusten yhteydestä. Hurjia väitteitä olisi mielellään nähnyt ankkuroituna tutkittuun tietoon. Oikeanpuoleisessa palstassa on toki paljon tieteellistä lähdemateriaalia kofiinista ja osa linkeistä on sellaisia, että ne ehkä on osannut etsiä vain akateemisen koulutuksen saanut kirjoittaja.

Vaikea siis sanoa miten blogiin pitäisi suhtautua. En uskalla tuomita. Vähähiilihydraattisen ruokavalion tuomitseminen ja harmillisen väärin tiedoin lähdeyttäni sitä tuomitsemaan, on vielä aivan liian tuoreessa muistissa.

Tiede on monimutkaista. Kirjoittaja liikkuu sellaisella kofiinitutkimuksen alueella, että voi olla vaikeaa saada

keskustelukumppania tiedeyhteisöstä. Se johtuu tutkijoiden kapea-alaisuudesta.

Mielestäni tällaisia kirjoittajia tarvitaan! Kirjoittaja on tosissaan kerännyt valtavan määrän tietoa.

keskiviikko, toukokuu 27, 2009 12:13:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jep, AK, olen itsekin lukenut kofiinin roolista glukoosin homeostaasissa, Mielenkiintoista.

keskiviikko, toukokuu 27, 2009 12:16:00 ap.

P.Reunamo sanoi...

Aivot sijaitsevat hämähäkeillä suun alueella ja ruokatorvi kulkeekin suoraan aivojen läpi. Aivot ovat suorassa yhteydessä silmiin. Hämähäkillä on kahdeksan pistesilmää joilla voi ainoastaan havaita valon vaihtelua.

Itse pystyn kutomaan kahvikupposen ääressä paljon paremman verkon kuin ilman kahvia.

Toisaalta kahvi on ilmiselvää huume jota pitäisi nauttia ainoastaan poppamiehen valvonnan alaisena. Itse itseään valvoen tulee helposti vedettyä reilusti yli käyttöturvallisuustiedotteen 20mg/kg myrkytysrajan.

keskiviikko, toukokuu 27, 2009 8:38:00 ap.

qmies sanoi...

qmies täällä moi,

Olen jättänyt lähdeviitteet pois, koska blogi on pelkkä työpäiväkirja minulle itselleni, enkä jaksa ruveta joka kerta hakemaan samoja viitteitä ja linkkejä kun esitän jonkin kofiiniin tutkitun vaikutuksen. Kaikki väittämät perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin ja 70-luvun puolivälissä heränneen neuroendokrinologian ja psykosomatiikan harrastukseen. Meillä on palkattuja tiedemiehiä, joiden työnä olisi tieteellinen tutkimus ja artikkeleiden kirjoittaminen, minulle se ei kuulu.

Kofiini on suurin psyykenlääkkeiden markkinoija, se tiedetään tieteessä mutta terveydenhuollossa se ohitetaan täysin, vaikka tautiluokituksissa on kyllä kofiinidiagnosejakin. Käytännössä asia on niinkuin sanon poliitikkojen, lääkäreiden ja lääketeollisuuden suhteen, kofiini- ja kofeiinimyrkytyksen väärät diagnoosit, joita on noin 500 000, hyödyttävät vain kofiini- ja lääketeollisuutta.

perjantai, kesäkuu 05, 2009 9:15:00 ip.

## Maitotuotteet vähentävät verenpainetaudin riskiä iäkkäillä

★ ★

Paljon vähärasvaista maitoa ja maitotuotteita nauttivat näyttäsivät säästyvän verenpaineen kohoamiselta muita todennäköisemmin, osoittaa tuore hollantilaistutkimus. Hollantilaisten tutkimus ei ole ensimmäinen, jossa maidon ja verenpaineen yhteys on todettu, mutta se on ainoita, joissa eri maitotuotteita on tarkasteltu erikseen.

**Tulosten perusteella** maitotuotteisiin liitetty suojavaikutus suurenee mitä enemmän maitoa nauttii. Verrattuna vähiten, eli noin 160 grammaa päivittäin syöviin, noin 700 grammaa maitotuotteita päivittäin syövästä viidenneksen harvempi sairastui verenpainetautiin kuusivuotisen seurannan aikana. Ensimmäisen kahden vuoden aikana yhteys oli hieman voimakkaampikin.

**Tarkemmissa analyyseissä** yhteys rajoittui tavallisiin ja vähärasvaisiin maitotuotteisiin. Rasvaiset juustot ja maitotuotteet eivät pienentäneet riskiä, tutkijat raportoivat American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä.

**Tutkimukseen osallistui** 2 245 yli 55-vuotiasta rotterdamilaista, joiden verenpaine oli normaali tutkimuksen alkaessa. Kuusivuotisen seurannan aikana verenpainetauti todettiin 984 osallistujalla.

**Vähärasvaisen maidon lisäksi** muun muassa hedelmien ja vihannesten sekä kananmunien on osoitettu vähentävän

verenpaineongelmia.

**Uutisjutun kirjoitti Duodecim** ja se julkaistiin Poliklinikka -sivuilla.

**Lähde:** American Journal of Clinical Nutrition 89: 1877-1883, 2009

## [Nuuskan terveysriskejä yritetään vähätellä](#)



Nuuskan terveysvaikutuksista on kertynyt runsaasti tutkimustietoa. Tiivistetysti voidaan sanoa, että nuuskalla on samanlaisia terveyshaittoja kuin savukkeilla, mutta sen keuhkovaikutukset ja savun hiilimonoksidista johtuvat vaikutukset puuttuvat. Näin totesi asian Syöpäjärjestöjen ylilääkäri, LKT Matti Rautalahti, Hengitysliitto Helin, Suomen Action on Smoking and Healthin (ASH) ja Syöpäjärjestöjen järjestämässä seminaarissa 25.5.2009 Helsingissä.

**Tilaisuudessa tarkasteltiin** nuuskan terveysvaikutuksia, kuultiin ruotsalaisten nuuskankäyttökokemuksia sekä eriteltiin nuuskan markkinoinnissa ja mainonnassa käytettyjä keinoja, joilla se pyritään tekemään houkuttelevaksi ja trendikkääksi nuorten parissa. Lisäksi tilaisuudessa kuultiin sisällöllinen analyysi nuuska-aiheisesta kirjoittelusta mediassa.

– **Nuuskan syöpävaarallisuudesta on kiistelty pitkään**, vaikka tieteellisen määritelmän mukaan se on ilman muuta syöpävaarallista. Näyttöä reaalisen syöpärisikin suuruudesta on myös viime vuosina alkanut kertyä. Nuuskan käyttö ei aiheuta yhtä suurta vaaraa terveydelle kuin savukkeiden polttaminen, mutta se lisää merkittävästi sydän- ja verisuonitautien, liikuntaelinten toimintahäiriöiden, diabeteksen ja tiettyjen syöpätautien vaaraa, Matti Rautalahti vahvisti.

**Markkinoilla olevien nuuskatuotteiden koostumus** vaihtelee paljon. Esimerkiksi nikotiinipitoisuus, annoskoot, kosteus ja PH ovat hyvinkin erilaisia eri tuotteilla.

– **Nuuska aiheuttaa riippuvuutta** vähintäänkin yhtä paljon kuin savukkeet. Yhden nuuskarasian nikotiinipitoisuus voi vastata jopa 50-75 savuketta. Nuuskankäyttö on myös yhteydessä riskikäyttäytymiseen, erityisesti alkoholinkäyttöön, arvioi lääkäri, hammaslääkäri ja tutkija Seppo Wickholm McNeil Sweden AB:sta.

**Viimeaikoina keskustelussa on paljon ollut esillä kysymys**, voisiko nuuskankäyttö vähentää tupakointia. Yleisesti tunnetaan myös termi "the Swedish Experience", jolla viitataan ruotsalaisten pitkään kokemukseen nuuskan käytöstä.

– **Kostea suunuuskaa** on käytetty Ruotsissa jo pari sataa vuotta. Suurin nuuskan käyttäjäryhmä on tällä hetkellä 25–35-vuotiaat nuoret miehet. Puolet nuuskaajista tupakoi. Ilmiselvää on, että nuuskaajat haluavat lopettaa nuuskaamiseen aivan yhtä lailla kuin tupakoija tupakoinnin, Seppo Wickholm sanoi.

– **Nuuskan uusi viehätys** perustuu siihen, että siitä on tullut samaan aikaan sekä salonkikelpoisempaa että tapa kapinoida yhteiskunnan rajoituksia vastaan. Salonkikelpoistuminen ei ole sattumaa: kymmenessä vuodessa on tultu likaisin sormin huulen alle tungettavasta valuvasta mällistä hienostuneisiin erimakuisiin pussinuuskiin. Näyttääkin siltä että mitä rajoitetumpaa on markkinointi, sitä huolellisempaa on brändinrakentaminen, arvioi suunnittelija Erkki Izarra mainostoimisto 358:sta.

**Nuuska-aiheisia lehtikirjoituksia** esiintyi talven aikana varsin paljon, sillä tupakkalain uudistusta pohdittaessa julkisuudessa käsiteltiin myös nuuskan täyskieltoa. Viestinnän tutkijat Anne Leppänen ja Sanna-Mari Salomäki Konseptikehitys Kuule Oy:stä arvioivat, että talven nuuskajulkisuudessa esiintyivät enemmän ja monipuolisemmin näkökulmat, joiden mukaan nuuskan täyskielto olisi turhaa.

– **Keskeistä kiellon arvioinnissa** oli päättely, että koska haitallisempina pidettyjä tupakkaa ja alkoholia saa myydä vapaasti, nuuskan kielto olisi outoa ja epäloogista.

– **Puheessa nuuskasta** esiintyy sama arvojen kiista, kuin terveyden edistämisessä yleensäkin. Terveys-suositukset koetaan helposti negatiivisesti holhoamiseksi, ja tämä halutaan torjua. Vapaus liitetään nautintoaineiden vapaaseen käyttöön – olkoonkin, että nikotiinin aiheuttama riippuvuus on ristiriitaista vapauden arvolle, tutkijat pohtivat.

**Lähde:** Deskin uutistiedote toimittajille, 25.5.2009

## Ruokakauppias ajattelee sinua koko ajan!



Toimittaja Mats-Eric Nilsson (erinomaisen Petos lautasella -kirjan julkaissut toimittaja) on lukenut Jens Nordfältin tutkimusraportin "Marknadsföring i butik (Liber, 2007)". [Svenska Dagbladet -lehdessä](#) 24.5.2009 ilmestynyt juttu on ihanaa luettavaa kriittiselle kuluttajalle. Tässä minun omaperäinen selostukseni Nilssonin jutusta.

**Ruoka on esillä kaupoissa** siten, että ostaisit mahdollisimman paljon ruokaa. Kauppias ja elintarviketoimittaja ovat lisäksi sitä mieltä, että sinun pitää ostaa juuri oikeita ruokia. Ei välttämättä terveellisimpiä mahdollisia ruokia, vaan sellaisia ruokia joiden takia on ollut erityisen kalliita mainoskampanjoita.

**Kaupassa sinun pitää tehdä ns. asiakaskierros.** Kierrät kaupassa joko myötä- tai vastapäivään, riippuen siitä missä kohtaa on kaupan sisääntuloaukko. Tämän asiakaskierroksen aikana sinun tulee altistua mahdollisimman monelle ruokapakkaukselle. Mitä enemmän ruokapakkauksia näet kierroksen aikana, sitä enemmän sinulla on tapana pistää niitä ostoskärryyn.

**Modernin ruokakaupan laidoilla** kulkiessasi näet ne ruoka-aineet, joita kauppias myy kaikkein eniten: lihaa, maitovalmisteita ja pakasteita. Näiden ruokien pakkaukset iskostuvat mieleesi kun kiertelet kaupassa. Tämä on elintärkeää mikäli elintarviketoimittaja haluaa muuttaa sinun ostoskäyttäytymistäsi. Esimerkiksi joitakin vuosia sitten toteutettu kevyttuotteiden räjähdysmäisesti noussut myynti, toteutti tätä menetelmää erittäin tehokkaasti. Kevyttuotteet ovat elintarviketeollisuuden kannattavimpia tuotteita ja siksi niitä tyrkytetään joka paikassa ostoskierrokseksi aikana. Hämmästyttävän kauan tämä kevyttuotebuumi kestitkin, mutta nykyään asiakkaat ovat niin valistuneita, että jättävät nuo tärvellyt elintarvikkeet ostamatta.

**Miten kauppias ajattelee?** Esimerkiksi näin:

- Sisääntuloväylä on tärkeä paikka! Heti kauppaan astuessaan asiakas on nimittäin kaikkein otollisin kohde kaikenlaisille heräteostoksille. Täällä on ihania tuoksujia ja värejä. Vastaleivottua leipää on tarjolla ja kukkia sekä hedelmiä.
- Kauppias varaa mahdollisimman paljon hyllytilaa niille tavaramerkeille, jotka myyvät hyvin. Tavaramerkillä on suunnattoman tärkeä rooli asiakkaan ostoskäyttäytymisessä.
- Hyllyjen välillä ei saa olla liikaa aukkoja. Varsinkin keskellä kauppa, asiakas voi eksyä suunnitellulta reitiltä, jos hänellä on mahdollisuus poukkoilla hyllyjen välillä.

**Asiakkaan ostoskäyttäytymistä** seurataan valvontakameroista. Kameroiden tallentamaa kuvaa seuraamalla kauppias voi oppia miten ruoka-aineet pitää sijoittaa. Asiaa tutkitaan myös kuumeisesti eri tutkimuskeskuksissa.

**On tärkeää**, että oma suunnitelmasi liikkua kaupassa, menee mahdollisimman vaikeaksi. Kauhulla kauppias ottaa vastaan asiakkaita, jotka tuttuun kauppaan astuessaan ikään kuin pistävät automaattiohjauksen päälle ja tekevät samoja ostoksia vuodesta toiseen. Ei, tällainen peli ei vetele! Asiakas ei saa suoriutua liian nopeasti kauppareissusta! Eihän kaupalla silloin ole mahdollista altistaa sinua uutuustuotteilleen. Tällainen rutiinikierroksella oleva asiakas ei myöskään näe niitä houkuttelevia tarjouksia tyyliin "osta kolme, maksa vain yhdestä".

**Ruokien sijoittelu hyllyille** on suurta taidetta ja tiedettä. Jos tuote on vähänkin väärässä paikassa, se uhkaa jäädä ostamatta. Kaikkein tärkein paikka on silmien korkeudella. Ojenna kätesi ja se on siinä se tuote, jota sinun pitää ostaa! Tiede on laskenut, että otollisin paikka tuotteelle on 15 astetta alempana kuin silmien korkeus (keskimääräisellä asiakkaalla). Tällä korkeudella sijaitsevat ne tuotteet, jotka tuovat kauppiaille parhaimmat mahdolliset voitot. Monesti näille hyllytasoilta sijoitetaan kauppakettjun omat tavaramerkit tai jokin kallis brändi, joka on ostanut itselleen tuon paikan kaupassa. Yleensä nämä tuotteet eivät ole sieltä terveellisimmästä päästä. Itse olen havainnut, että alahyllyiltä löytyvät useimmin ne kaikkein terveellisimmät tuotteet.

## Pekka Puska huolissaan kouluruoan laadusta



**Suomessa on käynnissä** ihmeellinen säästövimma. Näköjään kilpaillaan siinä kuka tekee halvinta kouluruokaa. Älytöntä!

**On hyvä**, että tärkein ravitsemusasioihin vaikuttava henkilö täällä Suomessa, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska, reagoi älyttömyyteen. Löysin Aamulehdestä tämän jutun 22.5.2009:

**Osassa kunnista** käytetään kouluruokaan niin vähän rahaa, että niissä saatetaan rikkoa lakia, arvioi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska.

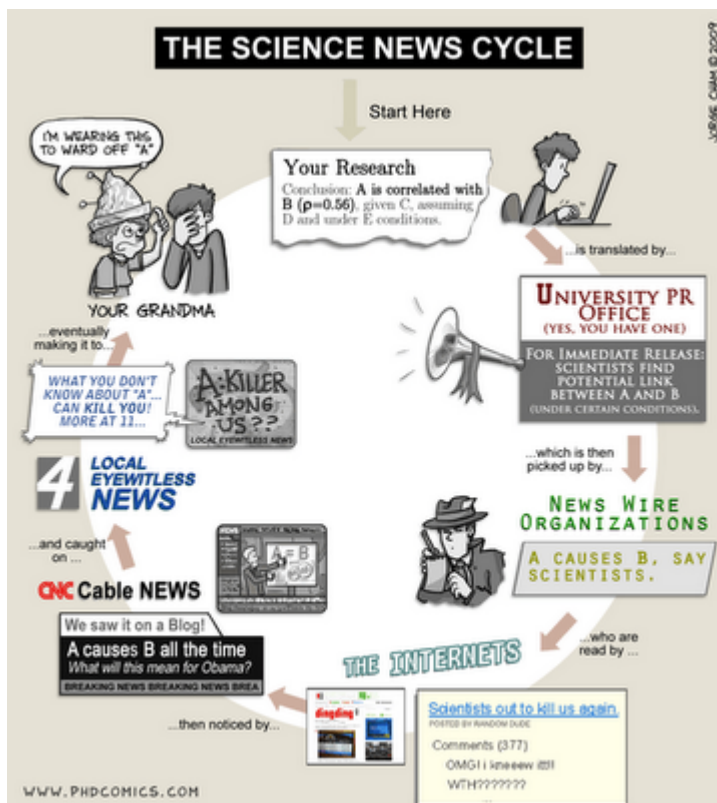
**Tampere käyttää kouluruokailuun 62 senttiä/ruoka-annos.** Se on vähiten Suomen suurista kaupungeista, kertoo Turun Sanomat.

**Puska kertoo** Turun Sanomien haastattelussa, ettei kunnilla ole lakisääteistä velvoitetta käyttää tiettyä rahamäärää ruokaan, mutta lain mukaan ruoan on täytettävä tietyt laatusuositukset. Puska ei usko, että nämä täyttyvät niissä kunnissa, jotka käyttävät kouluruoan raaka-aineisiin vähiten rahaa.

**Kouluruokailuun käytettävästä rahasta** päättää kaupunginvaltuusto. Tampereella kouluruoan valmistaa Tampereen kaupungin ruokapalvelukeskus Tampereen Ateria.

**Tänään Tampereen kouluissa** on tarjolla jauhelihaberunasosevuokaa ja salaattia. Lukioissa on myös kasvisruokavaihtoehto, joka on tänään soijaperunasoselaatikkoa.

## Tiede uutisen kiertokulku



\*

Tiede uutiset käyvät läpi melkoisen muodonmuutoksen, ennen kuin ne päätyvät uutistoimistojen kautta esimerkiksi tiedeuutisen julkaisseen tutkijan isoäidin tietoon. Suunnilleen näin ne voidaan selostaa (katso kuvaa mistä sain idean tähän hassutteluun!):

- 1) **Tutkijan käsikirjoitus** saa julkaisuluvan tiedelehdessä. Tutkija väittää, että A on yhteydessä tekijään B (todennäköisyys on  $p = 0,56$ ) mikäli C-olosuhteet toteutuvat ja D- sekä E-tekijät suljetaan pois tarkastelusta.
- 2) **Yliopiston mainos- ja PR-toimisto** muotoilee lehdistötiedotteen seuraavasti: Välittömästi median tietoon! Tutkija on löytänyt tärkeän yhteyden A:n ja B:n välillä, mikäli tietyt olosuhteet toteutuvat.
- 3) **Uutistoimisto Tieto-XYZ** lukee lehdistötiedotteen ja välittää uutisen eteenpäin asiakkailleen. Tutkija väittää, että A:n ja B:n välillä on tärkeä yhteys.
- 4) **Uutista käsitellään** Internetin keskustelupalstoilla. B on vaarallista puuhaa. Viranomaiset pimeävät tietoa A:sta. Milloin saamme tietää totuuden?
- 5) **Kymppin Uutisissa** haastatellaan tutkijaa

väitteen johdosta. Toimittaja on selaillut internetin keskustelupalstoja koko iltapäivän eikä ymmärrä miksi tutkija puhuu D- ja E-tekijöistä. Eihän niitä käsitelty lainkaan ja C-olosuhteiden merkitys vain tekee asian liian monimutkaiseksi. Lopuksi päädytään siihen, että A:n ja B:n välillä on aina yhteys, eikä muilla asioilla ole mitään väliä. Valtakunnan pääpsykologi käyttää arvovaltaansa vakuuttaakseen, että muilla asioilla ei ole mitään väliä kunhan yhteys A:n ja B:n välillä säilyy.

6) **Paikallislehti Perähikiällä** käsittelee uutista urheilusivuillaan. Millään ei ole mitään väliä. Kaikki käyttävät nykyään dopingia urheilussa.

7) **Lopulta tutkijan isoäiti** kuulee naapuriltaan miten tutkija on jäänyt kiinni dopingaineiden hallussapidosta. Millään ei enää ole mitään väliä kun rahanhimo sekoittaa tutkijoiden päin.

## Hedelmillä ja vihanneksilla verenpaine kuntoon

\* \* \*

**Brittitutkimuksen mukaan** hedelmät ja vihannekset lääkitsevät verenpainetautisen verisuonia. Jo pari kuukautta kestävä hedelmä- ja vihanneskuuri saa ihmeitä aikaan! Korkeasta verenpaineesta kärsivien kannattaisikin lisätä hedelmien ja vihannesten syömistä.

**Havainto ei ole millään tavoin uusi.** Hedelmien ja vihannesten on pitkään tiedetty ehkäisevän sydän- ja verisuonitauteja ja monia muita sairauksia, mutta yhteys on harvoin osoitettu kokeellisissa tutkimuksissa. Nyt tehty tutkimus on yllättäen ensimmäisiä, missä on testattu hedelmien ja vihannesten vaikutus verenpainepotilaiden verisuonten toimintaan.

**Tutkimukseen osallistuneita** runsasta sataa vapaaehtoista miestä ja naista neuvottiin tutkimuksen aluksi kuukauden ajan syömään hedelmiä ja vihannuksia korkeintaan yksi annos päivässä. Tämän jälkeen osallistujat söivät joko yhden, kolme tai kuusi annosta päivässä kahden kuukauden ajan. Yksi annos vastasi esimerkiksi yhtä omenaa, lasillista hedelmämehua tai kolmea ruokalusikallista vihannuksia.

**Kahden kuukauden hedelmä- ja vihanneskuuri** paransi merkittävästi osallistujien verisuonten sisäpinnan eli endoteelin toimintaa. Suotuisa vaikutus havaittiin jo yhden annoksen lisäyksellä, mutta muutos oli suurin eniten hedelmiä ja vihannuksia syöville.

**Tulokset julkaistiin** Circulation -lehdessä ja niistä kertoi mm. Uutispalvelu Ruokatieto.

**Lähde:** Circulation 119: 2153-2160, 2009

## [Näetkö tämän?](#)

✶ ✶

Näetkö lukea tämän tekstin: Mummo (90 v.) meni silmälääkäriin valittamaan heikentynyttä näköään. Lääkäri näytti kädellään kohti ikkunaa ja kysyi: "Mikä se tuolla taivaalla mölöttää?" "Kuu se siellä näkyv olevan", vastasi mummo. "Näköne on riittävän hyvä: ei tuossa iässä kauemmaksi tarvitse nähdäkään!"

**Silloin et todennäköisesti tarvitse** lisäannoksia kalaa, oliiviöljyä, mustikkaa ja pähkinöitä.

**Muussa tapauksessa** kipin kapin kalakauppaan tai ongelle sekä ruokaostoksille sinne missä on oliiviöljyä, mustikkaa ja pähkinöitä tarjolla! Syömällä kalaa ja pähkinöitä pidät näkösi kunnossa vuosien ajan, kertovat uusimmat tutkimusnäytöt Australian maalta.

**Näkötieteen huippujulkaisu** Archives of Ophthalmology -lehti kirjoittaa uusista tutkimustuloksista, joiden mukaan kalasta saatavat pehmeät rasvat ja omega-3 -rasvahapot auttavat näkökyvyn säilymisessä. Asia on toki ollut tiedossa jo pitkään, mutta uusi Australiassa tehty tutkimus on perusteellisempi kuin edeltäjänsä.

**Lisäpuhtia näkökyvyn säilymiseen** saa pähkinöistä. Lisättäköön tähän listaan vielä kotoiset vitamiinipommimme: mustikat! Ja näyttöä on myös oliiviöljyn kyvystä säilyttää näkökyky. Sen sijaan tupakointi, perintötekijät ja ikä ovat näkökyvyn heikkenemisen taustatekijöissä usein mukana.

**Lähde:** Arch Ophthalmol 127: 656-665, 2009

## [Hiilihydraattitietoisuudesta puhutaan erittäin paljon](#)

✶ ✶

Minun mielestäni suomalainen ravitsemuskeskustelu on muuttunut avoimemmaksi ja suvaitsevammaksi. Media käsittelee nykyään yhä useammin niitä etuja joita on löydettävissä kun vähennetään puhtaasta sokerin ja sjojaravinneköyhien valkoisten viljavalmisteiden ja tärkkelystuotteiden kulutusta.

**Ehkä syynä on** Suomen Akatemian suuri Hiilihydraattikeskustelu 9.2.2009. Paikalla olleet lukuisat toimittajat ovat jatkaneet aiheen käsittelyä alkuun päästyään.

**Pian** (1.6.2009 lähtien) teidän kannattaa käydä apteekissa. Jaossa on Terveystietä -lehden kesännumero. Jännän kuvituksen lisäksi teitä odottaa jänniä ajatuksia tuova luku-elämys Suomen suurimmassa terveystietä-lehdessä (1,2 miljoonaa lukijaa). Tässä joitakin maistiaisja lehden pääjutusta:

## Hiilihydraatit kuriin?

**Lihavuus, sydäntaudit ja diabetes yleistyvät.** Ravitsemustieteilijä Christer Sundqvist uskoo, että hiilihydraattien vähentäminen ruokavaliosta auttaa näihin ongelmiin, mutta Terveystietä ja



hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puskan mukaan tämä ei ole ratkaisu.

**Puskan mielestä** hiilihydraattien saantia on turha laskea pikkutarkasti. Hän korostaa, että terveellisen ruokavalion voi koota monella tavalla.

– **Perusohjeet ovat hyvin tiedossa:** kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa kannattaa käyttää niukasti ja sen sijaan suosia kasviöljyjä. Suolaa ja sokeria niukasti, erilaisia kasviksia ja vihanneksia monipuolisesti. Siinä ne lähtökohdat ovat.

**Christer Sundqvist on osittain eri mieltä.** Hänkin pitää tärkeänä, että päivittäin nautitaan puolisen kiloa hedelmiä, marjoja ja erilaisia kasviksia.

– **Mutta lisäksi voi syödä** proteiinipitoista ja rasvaista ruokaa niin paljon kuin oma maku sallii ja ruoanlaitto vaatii. Meidän pitää sallia luontaiset proteiini- ja rasvalähteet maukkaassa muodossa. Vain siten pitkäaikainen kylläisyys aterian jälkeen säilyy.

– **Sotien jälkeen** tyydyttyneen eli kovan rasvan ja sokerin kulutus nousi valtavasti, sanoo Puska.

**Pohjoiskarjalainen metsuri** saattoi vetää päivän aikana leivän päälle varttikilon voita. Kaupoissa ei edes ollut myynnissä margariineja tai kasviöljyjä.

**Sotia edeltänyt** pohjoiskarjalainen ruokavalio sen sijaan oli Puskan mukaan aika terveellinen: runsaasti kalaa, ruisleipää ja puuroa, juomaksi vettä, sokeria ei juuri ollenkaan.

– **Sota-ajan niukkuus** vaihtui toiseen ääripäähän: alettiin syödä joka päivä samalla lailla kuin ennen syötiin juhlapäivinä.

**Sundqvist katsoo**, että runsaasti hiilihydraatteja sisältävä ruoka – esimerkiksi vaalea leipä, peruna ja riisi – pitää huonosti nälän loitolla.

– **Jos syömme vaikka lounaalla runsaasti perunaa**, meillä on parin kolmen tunnin kuluttua aivan pohjaton näläntunne. Ja sitten täytyy ottaa välipalaa. Pitäisikin syödä ruokia, jotka pitävät nälän mahdollisimman pitkään poissa. Vain näin voidaan lihominen saada hallintaan.

**Sundqvist jatkaa ajatusta huomauttaen**, että kevyttuotteet ovat erityisen petollisia: niitä syödään helposti tuplaten. Silti vähän ajan päästä on uudelleen nälkä. Tämä voi hämärtää ihmisen luontaista tajua, milloin hän on nälkäinen ja milloin kylläinen.

– **Jos syötäisiin enemmän proteiinia ja rasvaa**, nälkä pysyisi paremmin kurissa. Minulle oli joitakin vuosia sitten suuri yllätys, kun tapasin ihmisiä, jotka olivat korvanneet hiilihydraatit vihanneksilla, rasvaisilla pihveillä ja täysmaidolla. He käyttivät surutta voita ja silti laihtuivat, ja veren rasva-arvot pysyivät keskimäärin hyvinä.

**Sundqvist myöntää**, että tällaiset havainnot sotivat kaikkea sitä vastaan, mitä hän oli ravitsemustieteestä oppinut.

**Puska huomauttaa**, että raskaan ruokavalion pitkäaikaisista terveysvaikutuksista ei ole tutkimustietoa. Hän ei sinänsä epäile, ettei liha-rasva-dieetilläkin voisi laihtua.

– **On selvää**, että monet eri ruokavaliot voivat laihtuttaa. Eri asia on, ovatko ne terveellisiä. Olennaista on saadun ja kulutetun energian määrä. Jos hiilihydraatit jättää pois, energiansaanti tietenkin vähenee. Leivän syönnin vähentäminen pienentää samalla rasvan käyttöä.

**Sundqvistin mielestä** Välimeren ruokavalio voisi olla hyvä lähtökohta terveelliselle suomalaiselle ruokavaliolle. Puska kannattaa ajatusta etenkin siksi, että tässä ruokavaliossa vihannesten ja kasvien osuus on suuri.

– **Kuidut ovat tärkeä terveyden lähde**, ja Suomessa niitä saadaan edelleen liian vähän. Kokojyvätuotteet, hedelmät, vihannekset ja marjat sisältävät niitä runsaasti.

**Sundqvist ei suosittele** kokojyväleivän jättämistä pois, koska se on luontainen ravintokuidun lähde. Hän kuitenkin ehdottaa, että sitä syötäisiin lähinnä aamulla, koska näin saatu energia tulee aamupäivän tunteina käyttöön eikä varastoidu.

**Sundqvistin mielestä** Suomeen tarvittaisiin uusi, erillinen ravintosuositus, jonka aiheena olisi vähähiilihydraattinen ruokavalio, VHH. Se voisi tulla osaksi ravitsemusterapeuttien koulutusta.

– **Vähän samaan tapaan** kuin keliakikoille ja laktoosi-intoleranssia poteville on omat suosituksensa. Siten työpaikoilla, kouluissa, vanhainkodeissa ja muissa joukkoruokailuissa olisi aina myös vähähiilihydraattinen vaihtoehto.

**Puska ei tyrmää ajatusta**, mutta korostaa, että suositusten pitää pohjautua luotettavaan tutkimustietoon.

– **Ravitsemuksen perusasiat eivät muutu miksiäkään.** Sen sijaan elintavat ovat muuttuneet. Tutkimusten mukaan alle nelikymppiset lihovat nopeimmin. Siihen asiaan pitää puuttua sekä ravitsemuksen keinoin että liikuntaa lisäämällä,

Puska korostaa.

– **Pyydän huomioimaan**, etteivät kaikki ihmiset suinkaan reagoi kielteisesti edes isoon määrään hiilihydraatteja, Sundqvist huomauttaa. Me olemme niin yksilöllisiä. Suomen Lääkärilehdessä äskettäin käsitelty rasvamaksan lisääntynyt esiintyvyys on kuitenkin suuri huolen aihe, joka liittyy lihomiseen ja diabetekseen. Kakkostyyppin diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja on valtavan kallista hoitaa. Kannattaa kääntää jok'ikinen kivi tilanteen helpottamiseksi. Yhden kiven alla odottaa löytymistä metabolisen oireyhtymän hoito vähähiilihydraattisella ruokavaliolla, Sundqvist ennustaa.

Terveyskeskuslääkäri sanoi...

Oikeassa olet Krisu! Hiilareista puhutaan nykyään enemmän kuin ennen. On h--in kova asia päästä Terveiseksi -lehteen Puskan kanssa. Respectiä lähtee sinne Teidän suuntaan tosi paljon. Oli ihan pakko käydä kollegoille näyttämään tekstiäsi ja porukka oli saada flimmerit kun Puska oli niin avoin ja sinä niin karsean hyvillä sanankänteillä liikkeellä. Harkitse tekstien tuottamista Suomen Lääkärilehteen!!! Tätä me haluamme lisää!

Terveyskeskuslääkäri

torstai, toukokuu 14, 2009 1:10:00 ip.

Jari sanoi...

Hieman yllättävää, että juuri Puska kaipaa vaihtoehtoiselle mallille luotettavaa tutkimustietoa, vaikka hänen suosittelunsa korkealle hiilihydraattimäärälle ei sellaista löydy.

torstai, toukokuu 14, 2009 1:41:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

H--in mukava kommentti Terveyskeskuslääkäriltä.

Sen sijaan Jarin suuntaan ei ymmärrystä heru. Olet karppausaatteesi sokaisema jos väität, etteikö ravinnon hiilihydraatteja (korkeinkin määriä) olisi tutkittu. Missä umpiossa sinä elät, Jari? Tuollainen kommentointi ei ole hauskaa, tosin karppaajille ja amatööreille tyypillistä. Älä sorru tuollaiseen toiste!

torstai, toukokuu 14, 2009 1:48:00 ip.

Jari sanoi...

En siis tarkoittanut, etteikö olisi tutkittu. Vaan sellaisia tutkimustuloksia ei ole saatu, jotka osoittaisivat Puskan mallin (50-60 E%) terveellisimmäksi vaihtoehdoksi.

torstai, toukokuu 14, 2009 1:59:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Nämä sinun haasteesi pääjohtaja Puskalle ja dosentti Fogelholmille ovat aika ärsyttäviä, Jari. Älä toki anna minun lannistaa intoasi, mutta en suoraan sanottuna näe aihetta siihen miksi tuollaiseen haasteeseen kannattaisi vastata.

Itsestäänselvää ja tarkoin tutkimuksin selvitetty on, että kestävyysurheilija kaipaa runsaasti hiilihydraatteja. Vähähiilihydraattinen ruokavalio johtaa sairastumiseen ja huonoon harjoitusvasteeseen. Sen sijaan sohvaperuna pärjää todennäköisesti vähemmällä hiilihydraateilla. Yksilöllinen vaihtelu on tietenkin otettava huomioon.

Tuottaisiko sinulle mielihyvää kuulla tämä itsestäänselvyys Puskan suusta?

torstai, toukokuu 14, 2009 2:15:00 ip.

Saska sanoi...

Kun riittävän pitkään toistaa mielipidettä, muut lakkaavat kiistämästä sitä.

Saska

torstai, toukokuu 14, 2009 2:32:00 ip.

Mökkihöperö sanoi...

Selkeitä kannanottojasi terveellisen ruokavaliion puolesta on ihan kiva lukea. Naapurikylässä on apteekki. Käymme siellä hakemassa lehdet ja jaetaan sekä lainataan se lehti naapurille ja ystävillekin.

Mökkihöperö

torstai, toukokuu 14, 2009 4:16:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Saskaa ei välttämättä ole kovin helppoa ymmärtää. Oliko tuo pyyntö vähentää kirjoittelua tässä blogissa? Vai oliko pyyntö osoitettu Jarin suuntaan?

Joka tapauksessa, kiitos kommentista.

torstai, toukokuu 14, 2009 4:21:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Mökkihöperö saanee lehensä sitten ajallaan sinne kyläapteekkiin. Apteekista saa paljon, hyvää tietoa. Suomessa on yli 800 apteekkia.

torstai, toukokuu 14, 2009 4:31:00 ip.

Hanukka sanoi...

Jos nyt sivuutetaan marginaaliryhmät, kuten huippu-urheilijat, kyllähän asia taitaa niin olla, että suositusten korkeat hiilihydraattimäärät johtuvat lähinnä rasvan kammoamisesta. Kun rasvan osuus energiansaannista on haluttu painaa minimiin, niin tottahan hiilarien prosenttiosuus nousee suureksi.

Puskalta ja muilta VRN:n suositusten puolustajilta kuulee usein, että suositusten on perustuttava vahvaan tutkimusnäyttöön. Tämä sanotaan nimenomaan vastalauseena VHH:lle. Tämä on aika kaksinaamaista, sillä tosiasiaa tutkimusnäyttö rasvan haitallisuudesta - johon siis virallinen suositus perustuu - on varsin hataralla pohjalla. Jari on ansiokkaasti pyrkinyt tuomaan tätä kaksoisstandardia esiin. Jostain syystä tämä tuntuu ärsyttävän monia sellaisiakin ihmisiä, jotka itsekin ovat jonkinlaisen hiilihydraattitietoisuuden kannalla.

Ei kai voida ajatella, että vain vaihtoehdot on perusteltava vakuuttavalla tutkimusnäytöllä, mutta vallitsevaa suositusta ei?

Minusta pitäisi avoimesti - puolin ja toisin - myöntää, että tutkimustieto asiasta on kaikkea muuta kuin selkeää, ja lisätutkimuksia tarvitaan.

Parahin veteraaniurheilija! Olen seurannut blogiasi kohta vuoden verran erittäin tiiviisti. Tekstisi on pääosin aivan mahtavaa luettavaa! Blogisi suuria vahvuuksia ovat pohdiskelevuus, maltillisuus ja sovittelevuus. Pidä niistä kiinni ja yritä soveltaa niitä myös hieman eri mieltä kanssasi oleviin ristirantoihin ja anttiheikkilöihin. Tuollaisella vihoittelulla karkoitat lukijoita ihan turhaan. Erityisesti kannattaa varoa ylimielisyyttä ("karppaajille ja amatööreille tyypillistä..."), sillä sellainen on aika luotaantyöntävää.

Kestävyysurheilusta vielä; en tiedä kuinka raskasta liikuntaa sillä tässä yhteydessä tarkoitetaan, mutta itse olen jatkuvasti lähestulkoon ketogeenisellä ruokavaliolla ja pyöräilen

ongelmitta kymmeniä kilometrejä päivässä. VHH tuntuu tässäkin asiassa vain auttavan, sillä enää ei kiljuva nälkä pääse yllättämään parin tunnin ajon jälkeen.

torstai, toukokuu 14, 2009 5:30:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hanukka haluaa kommentoida kirjoitteluaani pitkään ja hartaasti. Siitä kiitos. Jari voi tarvittaessa varmaan puolustella tekemisiään itse.

torstai, toukokuu 14, 2009 5:39:00 ip.

Saska sanoi...

Tarkoitin kommenttini lähes kelle vaan, paitsi sinulle, Christer.

Mielipide on semmoinen, jota ei tarvitse perustella tieteellä. Siinä mielessä tarkoitin lähinnä niitä, jotka vuosien ajan ovat hokeneet, että missä näyttö, VRN, ja kun ei Pekka tule henkilökohtaisesti vetämään kolmen vuoden opintokokonaisuutta ravitsemustieteestä, niin ajattelevat, että ahaa, näyttö puuttuu.

Ajatuksena tuntuu olevan, että pitää järjestää maailman täydellisin koe, jossa asia osoitetaan joko todeksi tai epätodeksi. Kokonaisuuden hahmottamiselle ei anneta arvoa. On pakko todeta, että tällainen on maallikon tapa lähestyä ongelmaa.

Tässä jankutuksessa on nyt esimerkiksi kovan rasvan kohdalla edetty tilanteeseen, jossa ruotsalaista perua olevaa alle sadan tutkimuksen listaa pidetään "näyttönä". Kun siitä sitten VHH:n kannattajat ovat niistä kelpuuttaneet vain kaksi, on näyttö siis heikkoa.

En ole listaa tarkasti tutkaillut, mutta lyhyellä vilkaisulla jo pisti silmään, että Kaitosaaren et kumppanien julkaisu STRIPin aineistosta oli sijoitettu luokkaan "kovan rasvan haitallisuudesta ei näyttöä". Tämä tulkinta on Uffen porukalta täyttä tuubaa, ja sen voi jokainen joka vaivautuu alkuperäisen artikkelin etsimään itse todeta.

Mutta tärkeintä onkin toisto. Kun riittävän monta kertaa mielipiteensä nettiavaruuteen räjäyttää muut väsyvät sitä alas ampumaan.

Saska

torstai, toukokuu 14, 2009 10:22:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kaunein mahdollinen kiitos sinulle Saska! Järjen käyttö on sallittua ja sinä osaat sitä käyttää.

Ymmärrät varmaan tosi hyvin kokemani epätoivon: Olen joitakin vuosia sitten todennut, että aiemmin huuhaaksi leimaamani vähähiilihydraattinen ruokavalio (VHH) on mainettaan huomattavasti parempi ruokavalio. Tässä tulee nyt taas vähän liiankin avointa tilitystä VHH-selvitysteni havainnoista. Päädyin hyväksymään VHH:n rankan lukuprosessin ja harkinnan jälkeen, jossa sain kääntää monta suurtakin kiveä. Totesin, että VHH saattaa joillekin toimia erinomaisen hyvin elämäntapadieettinä. Tätä tuki luokseni hakeutuneet asiakkaat ja sähköpostien välityksellä tapahtunut informaation kulku. Minuun innostuttiin karpriyhteisössä ja sain kokea tosi hyviä ystävyysuhteita ja nerokasta ajatuksenvaihtoa. Huomasin toki joidenkin fanaattisimpien VHH-kannattajien lähes sokean uskon VHH:n mahdollisuuksiin. Ei tarvittu kuin muutama kriittinen kommentti minun puoleltani jostakin älyttömyydestä ja minut leimattiin taas virallisterveelliseen leiriin ikuisiksi ajoiksi kuuluvaksi. Henkilökohtaisella tasolla eräs VHH-guru näki mahdolliseksi julkisenkin ripityksen, jonka tulkitsen lähinnä kateellisuudeksi. Sain vastaanottaa karprileistä aivan älyttömän määrän häirikköpostia ja foorumiviestejäni sensuroitiin ja editoitiin joskus rankallakin kädellä. Karpriyhteisö piti asiaa kummallisena kun protestoin tällaista käyttäytymistä vastaan.

Jos karpriyhteisö olisi edes vähän käyttänyt järkeään, he olisivat sallineet rankankin itsekritiisyyden, jota heille tarjosin. Hyvää minä sillä tarkoitin. Mustavalkoiseksi luultu totuus sisältää monesti useampia värisävyjä. Näitä värejä ei kuitenkaan saanut pitää esillä.

Ei ole, Saska, ravitsemustiedon välittäminen helppoa... Tässä blogissani on yllättävän moni nerokaskin ajatuskuviota syntynyt. Tämän blogini varassa jaksan tätä valistustyötä tehdä.

Sen kuitenkin soisin, että jätettäisiin työrauha ravitsemus- ja terveystutkijoillemme. Salamakommentointien sijaan arvostan heiltä tulleita kypsiä ja harkittuja lausuntoja ja analyyssejä. Yhtäkin sellaista odotin kaksi vuotta, mutta kun se tuli, se olikin hyvä. Tosi hyvä.

Harva ymmärtää mitä tässä yritän selittää... Kun en minäkään uskalla ihan kaikkea tuoda julki siitä saastasta mihin olen törmännyt.

Kiitos vielä kerran inspiroivasta kommentistasi, Saska!

torstai, toukokuu 14, 2009 10:58:00 ip.

Jari sanoi...

Saska: Näytön kokonaisuudella voidaan perustella minkälaisia argumentteja tahansa. Ongelmallista siinä tapauksessa on tiedon tarkistaminen.

VRN:n suosituksen lähteenä mainittu WHO:n raportti tarjoaa mielenkiintoisen kokonaisuuden. Ajatus on, että rasvan osuus täytyisi pitää pienenä, koska korkeampi osuus lihottaisi ja lisäksi sv-tautien riskiä. Molemmat näistä ajatuksista tiedämme hyvin todennäköisesti virheellisiksi.

Haasteillani en pyri miellyttämään kaikkia, eikä se olisi mahdollistakaan. Julkisuuteen on kuitenkin tuotava tietoa suosittujen ongelmista.

perjantai, toukokuu 15, 2009 8:59:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Jarilta tuli sen verran siisti kommentti, että sen voi julkaista. Tällä tavalla en suinkaan implikoisi, että Jarilta olisi tullut erityisen paljon kommentteja, jotka eivät olisi saaneet julkaisulupaa. Muutama vain piti ottaa pois. Hyvää jatkoa Jarille.

perjantai, toukokuu 15, 2009 12:44:00 ip.

Hanukka sanoi...

Minulle on jäänyt epäselväksi, onko "ykkösleirin" mielestä tyydyttyneen rasvan ahmimisessa muitakin ongelmia kuin oletettu painonkasvu ja veren rasva-arvojen huonontuminen?

Toisin sanoen, tuleeko minun olla huolissani runsaasta tyydyttyneen rasvan saannistani siinäkin tapauksessa, että painoni ja veri-arvoni pysyvät hyvinä? Katsotaanko rasvalla olevan jotain salakavalampia haittoja, joita ei ehkä pysty mittaamaan?

Tämä olisi monelle epävarmalle karppaajalle todella tärkeä tieto. Jos nimittäin mainitut kaksi tekijää ovat ne ainoa ongelma tyydyttyneessä rasvassa, niin silloinhan kaikki pelottelu on turhaa niin kauan kuin nuo helposti mitattavat arvot ovat kunnossa.

En ole rasvansyönnistäni huolissani, mutta ainahan on mahdollisuus, että olenkin väärässä. Niinpä olisi mielenkiintoista kuulla VRN-linjalaisten näkemys asiasta.

perjantai, toukokuu 15, 2009 1:16:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hanukka, jos olisit kysynyt tätä minulta viisi vuotta sitten, olisin pistänyt sinulle jotain tähän tyyliin: näyttö tyydyttyneiden rasvojen terveyttä vaarantavista tekijöistä on vahva.

Tyydyttyneisiin rasvoihin sisältyvät vaarat on hyvin laajasti tunnustettu tiedemiespiireissä. Sitten olisi mahdollisesti pelotellut sinua diabetes-, ja syöpäjutuilla sydän- ja verisuonisairauksien lisäksi.

Tänään 15.5.2009 minä muotoilen vastauksen seuraavasti: On näyttöä siitä, että tyydyttyneiden rasvojen vaihto monitydyttymättömiin rasvoihin edistää terveyttä, mutta niin kauan kuin ruoasta saatu energia pysyy kohtuullisena, ei näyttäisi olevan haittaa vaikka tyydyttyneiden rasvojen osuus olisi jonkin verran virallisia suosituksia korkeampi.

Tyydyttyneissä rasvoissa on kiistatta myös terveyttä hoitavia ominaisuuksia. Rasvakammon vallitessa on vain niin vaikea antaa pieninkään myönnytys noille koville rasvoille. Ei niitä tyydyttyneitä rasvoja muuten "valtion sapuskadirektiivissä" edes sitä 10% osuutta sallittaisi, jos ne täyttä myrkyä olisi.

Saitko tuosta revittyä mitään logiikkaa, vai menitkö enemmän sekaisin?

perjantai, toukokuu 15, 2009 1:50:00 ip.

Mökkihöperö sanoi...

Luin tuon Krisun viimeisimmän kommentin ja ainakin minua se auttoi ymmärtämään rasva-asiaa paljon paljon laajemmalla pohjalta kuin pelkästään sellaista tyypillistä tuijottamista niihin pahoihin koviin eläinrasvoihin.

Tuon kommenttisi perusteella kaikkein vahingollisin ratkaisu voisi olla runsas hiilihydraattien syönti yhdistettynä kovien eläinrasvojen syöntiin. Ja vieläpä sillä lailla että energiaa saadaan yli tarpeen ja lihotusvaihe on päällä. Onko niin, että sokeri + rasva on se kaikkein vaarallinen yhdistelmä? Jos näin on, niin sittenhän juuri länsimainen ruokavalio on kaikkein vaarallisinta! Siinähän on runsaasti hiilihydraatteja ja viranomaiset varoittavat että syödään rasvaakin aivan liikaa (erityisesti niitä kovia).

Mökkihöperö

perjantai, toukokuu 15, 2009 2:58:00 ip.

Jari sanoi...

Moderoinnista keskustelu tuntuu hiukkasen turhalta, mutta täsmennän kuitenkin sen verran, että jos muutamia nimissäni kirjoitettuja kommentteja on poistettu, niin vain yksi niistä on minun kirjoittamani. Kritisoin siinä Puskan toimia mitenkään henkilökohtaisuuksiin menemättä.

Tartut herkästi yksityiskohtiin, mutta kokonaisuutena hieno juttu, että apteekkeissa jaettavassa lehdessä käsitellään aihetta. Christerin sanoman allekirjoittaisin suurimmalta osin, mutta viljakuidun tarpeellisuudesta en ole ollenkaan vakuuttunut.

perjantai, toukokuu 15, 2009 3:08:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Mökkihöperö osaa sanoa asiat selkeästi: Kaikkein vahingollisin ratkaisu voisi olla runsas hiilihydraattien syönti yhdistettynä kovien eläinrasvojen syöntiin. Ja vieläpä sillä lailla että energiaa saadaan yli tarpeen ja lihotusvaihe on päällä.

Tässä on se villakoiran ydin! Asiakkaani ovat havainneet seuraavan merkillisen seikan:

Kun syö rasvaisia pihvejä, juo punaista maitoa, käyttää voita, täyttää lautasen vihanneksilla ja jättää pois perunan, pastan ja riisin (ehkä myös leivän), silloin syö vähemmän energiaa päivän mittaan kuin jos siinä on tuo aiempi hiilihydraattisuus (peruna, pasta, riisi) mukana.

Ja nyt tulee se jännä juttu:

Näillä ihmisillä ei ole nälkä vähentyneestä energiansaannista huolimatta!

Jotkut viisaammat selittävät minulle mitä vikaa tuollaisessa elämäntavassa on? Laihtuminen on tosiasia ja se on ylipainoiselle terveysteko vailla vertaa. Auttaa mahdollisesti yksittäistä ihmistä pitemmän päälle enemmän kuin joistakin ruoan yksityiskohdista jankuttaminen.

Kiitos hyvästä kommentista ja vielä lopuksi:

Minun mielestäni länsimainen ruokakulttuuri lihoittaa hyvin herkästi. Kell' onni on pysyä "valtion sapuskalinjauksilla" kuosissa, hän onnen kätkeköön.

perjantai, toukokuu 15, 2009 3:23:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Jari, tämä on minun blogini ja toimin tässä blogissani omista lähtökohdistani käsin. Erityisesti eräs Antti Heikkilää koskettava kirjoitus on poikunut hämmästyttävän paljon häirikkökommentteja terveystieteen sivustooni. Siksi moderointi pysyy päällä. Ei ole mahdotonta, että joku on sinun nimissäsi lähettänyt jotain sopimatonta kommenttiosastolleni. Sellaistakin esiintyy.

Jos nyt, Jari, ihan suoraan sanon, niin sinun toimintatapasii (lukuissat haasteet, et ole ravitsemusta itse tutkinut, luet ja kirjoitat hyvin valikoivasti edustamastasi elämäntapadieetistä, tartut herkästi yksityiskohtiin) ovat ärsyttäviä. Ehkä se on tarkoituksesi, mutta et osu maaliin olemalla ärsyttävä.

Sinun ei tarvitse tätä kommentoida, Jari. Sinulla on tärkeämpääkin tekemistä.

perjantai, toukokuu 15, 2009 3:35:00 ip.

Golliwog sanoi...

Kommentteja seuratessa jäi mieleen kysymys, että minkälaisia PUFA/MUFA/SAFA-suhteita karppaajan kannattaisi pitää tavoiteltavina?

Itsellä oli viimeksi tarkistaessani suunnilleen 1:2:2 ja olin tyytyväinen ja eri mieltä ravitsemusterapeutin 1:1:1 suhteeseen, joskin kummallakaan meistä ei liene tarjota muuta kuin mielipide tai virallisten suositusten mukaiset suhteet (jotka taitavat olla suunnattu myös virallisten suositusten mukaisille määrille).

Suosituksen mukainen PUFA(5-10 E%)/MUFA (10-15 E%) saantikin täyttyi helposti PUFAN osalta (9,7 E%) ja MUFA meni melkein tuplatan ylikin (27,4 E%), että onko jossain näyttöä, että oikeasti tarvitsisin vieläkin lisää?

perjantai, toukokuu 15, 2009 5:22:00 ip.

Karhutar sanoi...

Loistavaa, asiallista ja sovittelevan uteliasta keskustelua Christeriltä ja joiltain muiltakin! Olen vasta herännyt ihmettelemään hiilarien vaikutusta hyvinvointiini ja etsin 'tervejärkistä' raportointia ja kommentointia. Veteraaniurheilija saa tästä sohvaperunasta uuden vakkarilukijan. Onneksi sain vinkin näistä sivuista. Kiitos.

perjantai, toukokuu 15, 2009 6:46:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Golliwog on lähettänyt todella haastavan kysymyksen: Optimaaliset MUFA - PUFA - SAFA -suhteet. Lähes vaistomaisesti tietenkin tarjoaisiin tuolla virallisterveelliseltä puolelta Mensinkä (Am J Clin Nutr 77: 1146-1155, 2003), jossa todetaan PUFA:n yliverisuus terveystieteen dikaattorina. Lyhyesti:

Jos kiristetään hiilihydraattivyyötä 5% verran (kuten dosentti Mikael Fogelholm ehdottaa toisaalla tässä terveystieteen blogissa) ja tuo vaje korjataan rasvalla, niin paras rasva on Mensinkin mukaan PUFA (laskee LDL-kolesterolia kaikkein eniten), sitten tulee MUFA ja viimeisenä SAFA sekä TFA (transrasvat).

Tämä ei ehkä tyydytä sinua Golliwog, eikä ihan minuakaan. Saska tuo tähän mahdollisesti rasvatutkijan näkökulman. Itse olen taipumassa seuraaviin kokeilemiini rasva-aineiden prosenttisuhteisiin (PUFA - MUFA - SAFA): 9%:10%:18%, eli 1:1:2. Minä en siis pelkää tyydyttyneitä rasvahappoja (SAFA), pidän PUFA-hehkutusta ylimitoitettuna (tosin hyvin perusteellisesti toteen näytettynä) ja MUFA:ssa on pakko luottaa suosituksiin. Aktiivurheilu-urani aikana rasvojen prosentuaalinen määrä oli pienempi koska pidin hiilihydraattien saantia niin tärkeässä roolissa (pidän sitä edelleen tärkeänä). Mielestäni sinä Golliwog saat häkellyttävän paljon MUFAa (27,4%). Mistä se tulee? Käytätkö paljon oliiviöljyä?

Toivottavasti et Golliwog pahastu kun en tähän hätään jaksa enempää kaivaa tieteellisyyttä tähän. Tutkittua tietoa on paljon ja tutkitusta tiedossa olen itse aika pahasti yläkanttiin määritellyt tuon SAFA-osuuteni, noiden muiden rasvojen suhteen olen sitten itse lähempänä vallitsevaa tiedekäsitystä.

Vaikeita asioita...

perjantai, toukokuu 15, 2009 7:42:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...  
Tervetuloa Karhutar vaatimattomille sivuilleni kommentoimaan. Vaikeita asioita nämä rasvajutut. Luottaisin enemmän Saskaan ja hänen käsityksiinsä rasvoista. Toivottavasti Saska ei kauheasti minua nuhtele.

perjantai, toukokuu 15, 2009 7:46:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...  
Mielenkiintoista keskustelua.

Christerille onnittelut keskustelun avaamisesta ns. virallisen linjan kanssa. Tässä on vissi ero Heikkilään.

Toisekseen erityisen hatun noston Christer ansaitsee sen johdosta, että myöntää olleensa väärässä. Hän suhtautui VHH:n vielä muutama vuosi sitten vähätellen. Nyt se on hänelle vaihtoehto. Ensiluokkaista suoraselkäisyyttä. Omien näkemysten kyseenalaistaminen jos mikä on vaikeaa.

Jaria tukisin siinä mielessä, että en usko että on paljoakaan tutkimuksia jotka ovat päätyneet siihen, että ideaalinen koko kansalle suositeltava hiilarimäärä olisi todella 55-60 %. Mikäli tällaisia on niin lukisin mielelläni.

Hanukka antoikin tähän mitä osuvimman selityksen.

Hiilarisuositus perustuu nimenomaan hysteeriseen rasvakammoon ja yksisilmäiseen tuijottamiseen sydän- ja verisuonitautien mahdollisiin riskitekijöihin.

Hiilareiden optimaalinen määrä riippuu lukuisista tekijöistä. Itse uskon sopivimman hiilarimäärän olevan 10-50 % kokonaisenergiasta. Yli 50% on tuskin kenellekään ideaalinen, ei edes kestävyysurheilijoille, no mene ja tiedä.

Kiinnittäisin huomiota Puskan kommenttiin "raskaasta" ruokavaliosta.

Vertailkaapa huviksenne tyypillisten VHH aterioiden massoja lautasmallin massaun. Numeroiden päälle tajuava näkee otsallaan että VRN:n aterioiden massat ovat huomattavasti suurempia.

perjantai, toukokuu 15, 2009 8:44:00 ip.

Saska sanoi...  
Miksi pistät SAFAn sekä PUFAn että MUFAn edelle? Jos minä joskus hiilareita viilaan, ottaisin tilalle MUFAa.

Saska

perjantai, toukokuu 15, 2009 8:50:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Ei sitä tiedä, vaikka tässä Sami Uusitalo olisi syntymässä merkittäväkin keskustelu. Kiitos tuestasi ja mahdollisuudesta pohtia näitä asioita sinunkin kanssasi näin julkisesti!

perjantai, toukokuu 15, 2009 9:01:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Saska kysyy: Miksi pistät SAFAn sekä PUFAn että MUFAn edelle? Jos minä joskus hiilareita viilaan, ottaisin tilalle MUFAa.

Tuossa on nykyisen ruokavalion rasvahappojakauma. Se on minullekin yllätys miten korkeaksi tuo SAFA on mennyt. Tuo suuri SAFA -määrä tulee rasvaiseesta luonnonjogurtista (sitä menee ehkä liiankin paljon!), voista, mustaleimaa emmentaalista, possunlihasta.

MUFAssa lienee paranneltavaa minulla. Olet ihan oikeassa, Saska. Voisin lisätä oliivi- ja rypsiöljyn käyttöä.

Kiitos kun et kamalasti torunut minua!

perjantai, toukokuu 15, 2009 9:11:00 ip.

Golliwog sanoi...

Nuo miun saamiset oli neljän päivän syömisten keskiarvoja, jonka aikana rasvaa tuli eniten Oltermannista sekä possunrasvasta pekonin ja grillikyljen muodossa. Lisäksi silakkaa iso kasa ja lohta vähän, sekä meetwurstia, kuohukermaa, oliiviöljyä, oivariinia ja majoneesia jonkun verran. Että siinä ne merkittävimmät rasvanlähteet tuon neljän päivän aikana.

Eli melko lyhyen ajan keskiarvoja, joka ei kokonaistilanteesta kaikkea kerro. Päivien välillä on välillä suuriakin vaihteluja, minkä verran menee mitään.

Muuten en ole näitä neljää päivää lukuunottamatta koko huiman kohta vuoden mittaisen karpailuni aikana ruokapäiväkirjaa pitänyt ja makroja laskenut, vaan mennyt fiilispohjalta hyvällä menestyksellä. Omaan olooni luotan enemmän kuin kenenkään sanomisiin, mutta syömiini tuntuu vaikuttavan paljon myös se, mitä luen ja opin aiheesta. Ja kun joku iso kysymys tulee päähän, niin sitä "päättäkäänsä seinään", kunnes omaa mieltä tyydyttävä ahaa-elämys syntyy. Ja sitä varten tarvitsee useamman näkemys.

Tämän hetkellä tietämyksellä, ymmärryksellä ja kokemuksella näkemyseni suhteista on, että tuo 1:2:2 on ihan hyvä, ainakin minulle.

perjantai, toukokuu 15, 2009 10:09:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Golliwog, hyvä olo on hyvä terveystittari. Tsemppiä!

perjantai, toukokuu 15, 2009 10:15:00 ip.

jt sanoi...

"Kestävyysurheilusta vielä; en tiedä kuinka raskasta liikuntaa sillä tässä yhteydessä tarkoitetaan, mutta itse olen jatkuvasti lähestulkoon ketogeenisellä ruokavaliolla ja pyöräilyn ongelmitta kymmeniä kilometrejä päivässä. VHH tuntuu tässäkin asiassa vain auttavan, sillä enää ei kiljuva nälkä pääse yllättämään parin tunnin ajon jälkeen."

Epäilemättä pyöräily ei ole varsinaista kestävyysurheilua. Pyöräilystä saadaan toki raskastakin jos oikein ruvetaan veivaamaan, mutta toisaalta pyörän selässä voi viettää vaikka koko päivän kun leppoisasti polkee, vaikka ei söisi yhtään mitään. Pyöräilyä ei voi harrastaa urheilumielessä ketogeenisellä dieetillä.

Miksi muuten ei saisi olla nälkä parin tunnin liikuntasuorituksen jälkeen? Jo tämä asetelusi osoittaa että suoritus ei voi olla kovin raskas.

- jt

lauantai, toukokuu 16, 2009 5:59:00 ap.

Anonyymi sanoi...

Minä diggaan Jari j:tä. Minusta sinä Veteraani olet hyvä, mutta ailahtelevainen, en todella aina ymmärrä sinua.

lauantai, toukokuu 16, 2009 5:53:00 ip.

Anssi M. sanoi...

Hyvä, että ravitsemuksen uusista tuulista puhutaan valtaalehdissä. Itse olen kuitenkin jo ehtinyt kyllästyä koko aiheeseen (siis hiilarit vs. rasvat jne). Anyway, kävin juuri määttämässä intialaisessa herkullisen runsashiilarisen aterian. Ei välttämättä ollut kovin terveellinen, mutta hyvää se ainakin oli.. :)

Anssi M.

lauantai, toukokuu 16, 2009 7:19:00 ip.

Perenna sanoi...

Varoitus HIRRMU pitkästä kommentista!

Saska mainitsi ohimennen kahdentoista ruotsalaislääkäriin ja tutkijan Dagens Medicin –lehteen kirjoittamasta tutkimusanalyysistä.

Ruotsissa ravitsemuskustelu roihuaa korkeana korkeimpia virallistahoja myöten. Siinä onkin suuri ero Suomeen nähden: maan ylimmät virallistahot osallistuvat väittelyyn.

Kovan tivaamisen jälkeen Ruotsin VRN eli Livsmedelsverket nimesi 72 tutkimusta, jotka ovat perustana virallisille ruotsalaisille ravitsemussuosituksille, joiden mukaan tyydytynyttä rasvaa tulee välttää, koska se aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja. Ruotsalaiset ravitsemussuositukset lienevät aika yksi yhteen suomalaisten kanssa? Osoite Dagens Medicin -lehdessä ilmestyneeseen artikkeliin: <http://www.dagensmedicin.se/asikter/debatt/2009/04/08/livsmedsverket-bor-omede/index.xml>

Kaksitoista ruotsalaista lääkäriä ja tutkijaa kävi läpi nuo Livsmedelsverketin nimeämät 72 tutkimusta, joilla lepää Ruotsin ravitsemussuositusten tieteellinen perusta. Heidän mukaansa kahden voidaan katsoa tukevan Livsmedelsverketin suosituksia. 11 tutkimusta ei ylipäättäen käsittele tyydytynyttä rasvaa. Mukana on yksi kahdentoista koplan mukaan täysin irrelevantti tutkimus. Kahdeksan on monimuuttujaisia kokeiluja, jotka eivät todista mitään yhdestä muuttujasta. Yksitoista tutkimusta antaa tukea Livsmedelsverketille vain joidenkin erityisryhmien osalta. Monissa tutkimuksissa ei oteta huomioon transrasvojen saantia. Jokunen tutkimus jopa osoittaa, että tyydytetty rasva on terveellistä – ne on todennäköisesti otettu mukaan siksi, ettei niiden sisältöä ole ymmärretty.

Artikkelin lopussa on tutkimukset listattu täsmällisesti ja annetaan linkki pdf-tiedostoon, jossa ovat tutkimuskohtaiset yksityiskohdat. Jokainen voi tarkistaa itse.

Saska ampui alas yhden tutkimuksen tulkinnan. Juuri sellaista kaipaisin enemmän! Eihän ristiriitaisen tiedon paljous tietenkään minua helpota, mutta siitä huolimatta kaipaisin.

Hanukka kysyi olennaisen kysymyksen: "Toisin sanoen, tuleeko minun olla huolissani runsaasta tyydytynneen rasvan saannistani siinäkin tapauksessa, että painoni ja veriarvoni pysyvät hyvinä? Katsotaanko rasvalla olevan jotain salakavalampia haittoja, joita ei ehkä pysty mittaamaan?"

Christer, et uudessakaan vastausversiossasi vastaa kysymykseen. Ei sen puoleen, ei siihen kukaan muukaan

vastaa, niin että syntisi ei ole suuri. :-) Ehkä Mökkihöperön järkeily antaisi osviittaa oikeaan suuntaan.

Mutta vielä siis viralliset asiantuntijat jättävät tyystin huomaamatta huutamamme kysymyksen: entä jos kaikki labra-arvot pysyvät VHH:lla hyvinä tai peräti paranevat? Entä jos labra-arvot HUONONEVAT vähärasvaisella ja runsashiilihydraattisella ruokavaliolla? Erityisesti triglytyypillisesti saattavat runsailla hiilareilla nousta, se on ihan virallisen koululääketieteenkin tunnustama fakta (ks. Saskan oma artikkeli: <http://www.tuomasjukka.fi/wp-content/uploads/2008/10/hokkuspokkus-olet-aterogeeninen.pdf> sekä erinomaisen kiinnostava <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/71/2/412> )?

Jälkimmäisen artikkelin mukaan: kun ruokavalio muutettiin runsasrasvaiseksi ja vähähiilihydraattiseksi vähärasvaiseen ja runsashiilihydraattiseen, tapahtui useiden eri tutkimusten mukaan seuraavaa:

- hoikilla ihmisillä (BMI 24-27), joilla triglyty olivat hyvin korkealla, rasvan vähentäminen alensi triglyjä,
- lihavilla, joilla triglyty olivat vain vähän koholla, rasvan vähennys nosti triglyjä.

Edelleen saman artikkelin mukaan ruokavalion vaikutusta triglyserideihin ennustavat:

- BMI,
- plasman triglyarvot,
- plasman insuliiniarvot.

Insuliiniresistenteillä yksilöillä on muita suurempi riski hiilihydraattien aiheuttamiin kohonneisiin triglyseridiarvoihin.

Tuo artikkeli puhuu minun tyhmän maallikonjärkeni mukaan sen puolesta, että virallisten ravitsemussuositusten pitäisi tunnustaa se, että on hyvin erilaisia aineenvaihduntoja. En siis hyökkää virallisterveellistä vastaan lainkaan, monet voivat sillä hyvin. Itse asiassa minä itse voin hyvin virallisterveellistä lähenevällä ruokavaliolla, mutta entä ne jotka tuntevat voivansa hyvin vhh:lla, varsinkin jos veriarvot ovat hyvät?

Terv. Perenna

sunnuntai, toukokuu 17, 2009 8:42:00 ap.

Hanukka sanoi...

jt:n kommentista päätellen puheet hiilihydraattien välttämättömyydestä liikunnassa koskevat ainoastaan kilpaurheilua tai muuten erityisen raskasta liikuntaa. Tavallisen kuntoliikkujan ei tarvitse hiilareista murehtia. Me karppaajat pudistelemme huvittuneena päätämme, kun ihmiset hössöttävät hiilarien saannista kuntosalilla käydessään.

Tulee mieleen Sundqvistin kuolematon viisaus: nykyiset ravitsemussuositukset soveltuvat sellaisenaan ainoastaan huippu-urheilijoille. (Korjaa toki jos muistin sitaatin väärin!)

"Miksi muuten ei saisi olla nälkä parin tunnin liikuntasuorituksen jälkeen?" Esimerkiksi siksi, että liikunnan hyöty painonpudotuksen apuna valuu hukkaan, jos suorituksen aiheuttama nälkä pakottaa heti syömään poltetun energian takaisin. Näin minulla tuppasi käymään ennen vanhaan runsashiilarisella ruokavaliolla.

sunnuntai, toukokuu 17, 2009 4:53:00 ip.

Hanukka sanoi...

Saska kirjoitti:

"Mieli pide on semmoinen, jota ei tarvitse perustella tieteellä." Niinpä. Mieli pide on semmoinen, jota perustellaan...

- olkiukoilla:

"Ajatuksena tuntuu olevan, että pitää järjestää maailman täydellisin koe, jossa..."

"Kokonaisuuden hahmottamiselle ei anneta arvoa." - yllimielisyydellä ja auktoriteettiasemaan turvautumisella:

"... tällainen on maallikon tapa lähestyä ongelmaa."-  
perustelemattomilla väitteillä:  
"... täyttää tuubaa, ja sen voi jokainen joka..."

- sekä tietenkin harhautuksella; Väärää mielipidettä syytetään siitä, mikä on juurikin Oikean(tm) mielipiteen heikkous:  
"Mutta tärkeintä onkin toisto. Kun riittävän monta kertaa..."Tämä on kyllä Saskalta herkullinen veto, kun muistetaan, että juurikin kovan rasvan haitallisuutta on kymmeniä vuosia toisteltu absoluuttisena totuutena... niin hyvin "tuhansissa tutkimuksissa" "kiistattomasti osoitettuna" faktana, ettei tutkimusviitteitä tarvitse edes mainita...

Olisi hienoa, jos asiantuntijat useammin laskeutuisivat norsunluutorneistaan meidän maallikoiden tasolle ja keskittyisivät toisinajattelijoiden mustamaalaamisen sijaan esittelemään asia-argumentteja ja tutkimustuloksia.

sunnuntai, toukokuu 17, 2009 5:13:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kiireet ovat häirinneet minua kovasti ja kommenttienne lukeminen ja analysointi on jäänyt kovin vähiin. Pahoitteluni.

jt ymmärtää mistä on kyse kun hän tuomitsee ketogeenisen ruokavalion kestävyystyyppisen ja kovatasoisen urheilun yhteydessä. Ketogeeniset ruokakokeilut saattavat sopia sunnuntaipyöräilijöille, mutta tosissaan urheilevat ja liikkuvat pysykööt kaukana tuollaisesta erittäin vähän hiilihydraatteja sisältävästä ruokailusta. Hyvä, että tästäkin asiasta puhutaan.

maanantai, toukokuu 18, 2009 3:10:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Anssi M on kyllästynyt hiilarikeskusteluun. Tsemppiä, Anssi, sinua tarvitaan, myös hiilarikeskustelussa!

maanantai, toukokuu 18, 2009 3:14:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Perenna käy blogissani harvakseltaan kommentoimassa, mutta laatu korvaa määrän tässäkin tapauksessa. Kiitos, Perenna, hirmu kiinnostavasta kommentista ja sopivan napakoista näpäytyksistä sinne minun suuntaani. Mehän ajatellamme asioista kovin samansuuntaisesti!

Ihan vain Perennalle vinkiksi ja kaikille muillekin ihmeteltäväksi: Olen sitä mieltä, että korkeiden veren triglyseridien ja lihavuuden välillä oleva yhteys on hyvin usein

unohtunut tiedekeskustelusta. Ehkä sen takia, että siihen suositeltava lääke on seuraava: Syö vähemmän valkoisia viljavalmisteita ja tärkkelystä! Kuka tuommoisesta reseptistä hyötyy?

maanantai, toukokuu 18, 2009 3:20:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Hanukka osuu jälleen naulan kantaan. Huippu-urheilua ja tavallista kuntoliikuntaa ei pidä sekoittaa keskenään.

Voin vahvistaa, että liikunnan vaikutus painonhallintaan on varsin pieni tuijottaessamme pelkästään energiankulutukseen suorituksen aikana. Moni unohtaa kuitenkin, että kuntoliikujan kannattaa valjastaa käyttöönsä liikunnan lisäksi koko näänhallinnan arsenaalin (proteiinit ja rasvat).

Jos olet, Hanukka, Turun seudulla keskiviikkona klo 17-aikoihin, sinun kannattaa mennä M&M Kuntotaloon. Luennoin siellä juuri tästä painonhallinnan ja liikunnan yhteisvaikutuksesta. Katso tarkemmin keikkakalenteristani. Sorry, jos sinua kiusaa tällainen omien luentotilaisuuksien markkinointi.

maanantai, toukokuu 18, 2009 3:28:00 ip.

jt sanoi...

Hanukka: no sanotaanko vaikka, että kommenttini koski kehittävää liikuntaa, eli painonpudotuksen kanssa sillä ei ole paljonkaan tekemistä (muuta kuin ehkä että paino ei ainakaan putoaisi vaarallisen alas). En välttämättä tarkoittanut kansainvälisen tason huippu-urheilua vaan esim. tavoitteellista harjoittelua vaikkapa kuntomaratoniin. Yritän aina välillä tuoda tätä puolta esiin, koska ymmärtääkseni veteraaniurheilijan blogi ei käsittele pelkästään laihdutusta. Tarkennuksesi jälkeen olen kanssasi täsmälleen samaa mieltä!

- jt

keskiviikko, toukokuu 20, 2009 7:18:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

jt:ltä tärkeä pointti koskien tämän blogin luonnetta. Tämä ei ole mikään varsinainen laihdutusblogi. Terveysasioita ja liikuntaa käsitellään hyvin laajasti. Toivoisin itse asiassa enemmän kommentteja urheiluväeltä.

keskiviikko, toukokuu 20, 2009 10:02:00 ap.

## [Antioksidanttipillerit ja liikunta - huono yhdistelmä!](#)

✳ ✳

Yleisradion tiedekirjoitus (12.5.2009) ottaa esille aika hätkähdyttävän terveysuutisen: Antioksidanttipillerit kumoavat liikunnan terveysvaikutukset!

**Tiedekirjoituksen mukaan antioksidanttitiamiineja** kuten C- ja E-vitamiinia ei kannata syödä samaan aikaan kun yrittää parantaa elimistön insuliiniherkkyyttä liikunnalla. Tämä asia havaittiin Saksassa tehdyssä tutkimuksessa. Lihasten rasittaminen aikaansaa soluissa hapetusstressiä koska solujen mitokondriot joutuvat rasituksen aikana tuottamaan tavallista enemmän energiaa. Mitokondrioiden aineenvaihduntatuotteet ovat hapettavia yhdisteitä. Tutkijat arvelevat että nämä yhdisteet ovat se tekijä joka kohentaa solujen insuliiniherkkyyttä.

**Koehenkilöinä oli 40 nuorta tervettä miestä**, joista puolet oli harrastanut aiemmin kuntoilua, toinen puoli ei. Heidät pantiin kuntoilemaan puolentoista tunnin ajan viitenä päivänä viikossa kuukauden ajan. Puolet koehenkilöistä pantiin lisäksi syömään reilut annokset C- ja E-vitamiineja kuntoilujakson ajaksi, toiset jätettiin ilman. C-vitamiiniannos oli 1000 mg ja E-vitamiiniannos 400 IU-yksikköä päivässä.

**Ennen organisoitua kuntoharjoittelua** mitattiin jokaisen osallistujan insuliiniherkkyys sokerirasituskokeessa. Kuukauden kuluttua sokerirasituskoe uusittiin. Niillä jotka eivät syöneet antioksidatiivisia vitamiineja, insuliiniherkkyys oli parantunut selvästi. Sen sijaan vitamiineja syöneillä ei ollut tapahtunut mitään muutosta. Tulos oli riippumaton siitä oliko koehenkilö harrastanut kuntoilua aiemmin vai ei.

**Osallistujilta otettiin myös solunäytteitä lihaksista** ja mitattiin niistä hapettavien yhdisteiden määrä. Antioksidantit toimivat odotetusti eli niitä syöville oksidatiivisia yhdisteitä oli selvästi vähemmän kuin ilman pillereitä harjoittelevilla. Asiaa tutkittiin myös geenien tasolla. Niistä saatiin vihjeitä siitä miten liikunnan aiheuttama oksidatiivinen stressi vaikuttaa insuliiniherkkyyden kohenemiseen.

**Elimistössä luonnostaan syntyvät hapettavat yhdisteet**, ns. vapaat radikaalit, aiheuttavat solutuhoja ja edesauttavat vanhenemista. Siksi näitä neutraloivien antioksidanttien kuten C- ja E-vitamiinien syöminen pillereinä nousi suureen suosioon joitain vuosia sitten. Suurin innostus on nyttemmin hiipunut, koska antioksidanttien hyödyistä ei ole saatu paljon näyttöä. Esimerkiksi kakkostyyppin diabeteksen estämisessä antioksidanttilisistä ei ole tutkimusten mukaan hyötyä.

**Toisaalta samoja vitamiineja on kasviksissa ja vihanneksissa**, joiden syöminen epidemiologisten tutkimusten perusteella näyttää suojaavan kakkostyyppin diabetekselta. Kasveissa on tosin monia muitakin ilmeisen hyödyllisiä yhdisteitä joten hyöty voi tulla niistä, antioksidanteista huolimatta, tutkijat toteavat.

**Kakkostyyppin diabeteksessa** lihassolujen kyky hyödyntää veressä olevaa sokeria on alentunut, minkä seurauksena veren sokeritaso nousee. Liikunnan tiedetään parantavan solujen insuliiniherkkyyttä ja sen avulla voi saada jopa alkavan kakkostyyppin diabeteksen korjattua. Näin näyttää käyvän vaikka painoa ei saisi laskemaan. Liikunnan aiheuttama oksidatiivinen stressi voisi selittää tuloksen.

**Nyt julkaistu tutkimus** osoittaa kuitenkin että terveillä nuorilla miehillä samanaikainen antioksidanttien syöminen oli haitaksi insuliiniherkkyyden kannalta. Päteekö sama vanhemmilla ihmisillä, joilla kakkostyyppin diabetesta useimmiten esiintyy, jää selvitettäväksi tulevissa tutkimuksissa.

**Terveyskeskuslääkäri sanoi...**

Lääkärikunta on pitkään ihmetellyt Tolonen-Jaakola-Arstila kolmikoin totoa myydä antioksidanttipillereitä diabeetikoille, syöpäsairaille ja urheilijoille. Bisnestä siinä on enemmän kuin järkeä, mutta miten saada tuo kolmikko kiikkiin? On hyvä kun otit asian esille Krisu. Minulla on itselläni sellainen käsitys, että antioksidanttipillerit ovat vaarallisia ihmiselle. Eikö moneen kertaan ole osoitettu, että näitä antioksidanttipillereitä syömällä tupakanpolttaja saa entistä varmemmin keuhkosityövän? Turvallista sen sijaan on nauttia antioksidantit elimistön omia antioksidantteja stimuloimalla tai nauttimalla antioksidantit ruoan muodossa. Aivan kuten Krisu on vuosikaudet meille opettanut tässä terveysblogissa.

**Terveyskeskuslääkäri**

tiistai, toukokuu 12, 2009 12:58:00 ip.

**veteraaniurheilija sanoi...**

Mielenkiintoinen kommentti tuli Terveyskeskuslääkäriltä.

Eiköhän asia ole niin, että liika on liikaa tässäkin asiassa. Liikuntaa harrastavat syövät yleensä terveellisemmin kuin sohvaperunat, jolloin liikunnan käynnistämät hapetusstressiä korjaavat antioksidanttivaikutukset (tavattoman kiintoisa tutkimusaihe!) yhdessä runsaiden vihannes- ja hedelmäännosten myötä pitävät ihmisen hyvässä kunnossa. Se liika tulee sitten noiden antioksidanttipillereiden muodossa. Näin minä asian olen ymmärtänyt. Korjatkaa jos olen väärässä.

tiistai, toukokuu 12, 2009 1:25:00 ip.

**westie sanoi...**

Tämä pistää pohtimaan nykyajattelua hedelmien käytöstä ja sen hyödyllisyydestä terveyden kannalta. Hedelmistä ei juuri muita vitamiineja saa kuin C-vitamiinia ja toisaalta juuri on keskusteltu Ruotsissa kovinkin kiivaasti siitä miten ongelmallista on hedelmäsokeri, fruktoosi.

Siis täysmehujen lisäksi C-vitamiini voisi vaikuttaa yhdessä fruktoosin kanssa haitallisesti terveyteen ja jopa fyysisen kunnan kehittymiseen. Täten limppari voisi olla liikkujalle parempi vaihtoehto kuin täysmehu johon on lisätty C-vitamiinia.

Onkohan tuossa ajattelussa jokin virhe niin kummalliselta se kuulostaa omaankin korvaan??

tiistai, toukokuu 12, 2009 1:37:00 ip.

**veteraaniurheilija sanoi...**

Kiitos vakiokommenttoija westie mielenkiintoisesta spekulatiosta. Näyttö liikunnan terveysvaikutuksista on vahva (mm. dosentti Mikael Fogelholm). Näyttö ravitsemuksen roolista terveydessämme on jo epävarmempalla pohjalla.

Itse varon ärsyttämästä liiaksi Terveyskeskuslääkärin esille ottamaa "terveys"-kolmikkoa, mutta varovaisesti tuomitsen vitamiineilla täydennetyt elintarvikkeet ja varsinkin antioksidanttipillerit. Meidät on luotu syömään puhdasta, terveellistä ruokaa ja liikkumaan riittävästi. Mitä on riittävä liikunta ja mikä on terveellistä ruokaa, se jääköön toiseen kertaan.

Tuntuu perin kummalliselta Ruotsissa esille noussut hedelmäsokerikohu. Minun mielestäni hedelmiä voi kohtuudella nauttia. Sen sijaan maisitärkkelyssiirapille (HFCS) pitää sanoa kaikissa olomuodoissa tomerasti EI, NEJ TACK!

**Keskustelu jatkukoon!**

tiistai, toukokuu 12, 2009 1:50:00 ip.

**Sami Uusitalo sanoi...**

Kasvisten ja hedelmien tuputtaminen on ylipainoiselle erityisen kohtalokasta, kun samalla syödään hurja määrä viljaa ja vältellään rasvoja. Tämä johtaa suureen ruoan tilavuuteen ja massaan. Se on erittäin kohtalokasta ylipainoiselle. Ruokkii nään tunteen noidankehää.

tiistai, toukokuu 12, 2009 4:52:00 ip.

**Neonomide sanoi...**

Ilmeinen ongelma tuossa tutkimuksessa on jälleen se että E-vitamiinia on hyvin montaa eri muotoa eikä vain d-alfatokoferolia, joka on todettu monessakin mielessä kyseenalaiseksi vitamiiniksi suurempina annoksina. Maailmalla tutkitaan täyttä häkää mm. saman vitamiiniperheen tokotrienoleita, jotka ovat jopa satoja kertoja voimakkaampia antioksidantteja kuin E-vitamiini yksin.

Tutkijoiden pitäisi tutkia runsaasti C-vitamiinia (ja mm. antosyaaneja sun muita yhteisvaikuttajia) sisältäviä marjoja kuten ruusunmarjaa, tyrniä, mustikkaa ja mustaherukkaa. Yleensäkin on hieman outoa tutkia happamuutta \_lisäävää\_ askorbiinihappoa urheilusuorituksen parantamiseksi. Lihasten hapetusstressihän kasvaa vetyionien aiheuttaman happamoitumisen seurauksena?

E-vitamiini voi itsessään toki auttaa beeta-alaniinin käyttäjiä lisäämällä BA:sta muodostuvan karnosiinin määrää lihaksissa ja karnosiini myös tehostaa E-vitamiinin antioksidatiivista vaikutusta - jos siitä on siis hyötyä.

On erittäin hyvä kysymys miten muut muodot kuten tokotrienolit käyttäytyvät intramuskulaarisen karnosiinin kanssa. Useimmille kestävyysurheilijoille olennaistahan on juuri BA:n tuoma palautumisen nopeutuminen - akuutti vaikutus suorituskykyyn on vaikeampi kysymys.

Itse kokeilin koko viime kesän puolimaraton-treenien supplementtina BA:ta E-vitamiinin kanssa kombona, mutta vaihdan tänä kesänä E-vitamiinikompleksiin, jossa on myös tokotrienoleita. Noiden ohella voi hifistellä alfalipoiinihapolla ja asetyylikyesteiinillä, jos uskoo E-vitamiinin kierrättämisen vaikutuksiin - itse kyllä koin että palautuminen tehostui hurjasti. Tuloksista en osaa sanoa. Luultavasti tänä kesänä viisastun aiheen suhteen ainakin omalla kohdallani.

keskiviikko, toukokuu 13, 2009 2:07:00 ap.

Juuso sanoi...

Niin, onhan tuo melko pelkistetty kuva puhua antioksidanteista, etenkin luontaisista sellaisista puhuttaessa vain C- ja E-vitamiineista. Eiköhän tuo kelkka pian ala yhä vahvemmin kääntymään kasvimatriisiin todellisiin, erittäin komplekseihin antioksidanttijyhdisteisiin - kombinaatioihin, joista tietomme on vielä varsin minimaalinen. Jo nyt selvää kuitenkin on, että synteettisillä E-vitamiineilla ja C-vitskuilla ao-vaikutukset jäävät näihin nähden marginaaliseksi.

Mitä kiinteisiin hedelmiin tulee, rasvaa karttamattomassa ruokavaliossa niiden painoa hallitseva vaikutus on pitkällä tähtäimellä kaikista ruoka-aineista voimakkaimpia, joten hiilareita tarkimmin laskevien syyttävä sormi lienee hieman väärässä suunnassa.

keskiviikko, toukokuu 13, 2009 7:47:00 ap.

Neonomide sanoi...

"Lääkärikunta on pitkään ihmetellyt Tolonen-Jaakola-Arstila kolmikon intoa myydä antioksidanttipillereitä diabeetikoille, syöpäsairaille ja urheilijoille. Bisnestä siinä on enemmän kuin järkeä, mutta miten saada tuo kolmikko kiikkiin?"

- En haluaisi hypätä suosikkiaiheeseeni, mutta onko myös D3-vitamiinin suositteleminen diabeetikoille "huuhaata"?

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/79/5/820?ikey=5b9cf8f58968e90e29dced0cd0c394347bea5858>

Tuossa tutkimuksessa insuliinisensitiivisyys nousi 60%, kun kalsidiolitasot (vit D) nousivat välillä 25-75 nmol/L. Varsin hyvää tukihoitoa siis, eikö vain?

lauantai, toukokuu 16, 2009 2:47:00 ap.

Kari sanoi...

Olen myös mielenkiinnolla seurannut tutkimustuloksia ja keskustelua antioksidanttivalmisteiden mahdollisesta urheilijan tuloksia heikentävästä vaikutuksesta. Tietääköhän Hanna-Maria Seppälä tästä?

perjantai, heinäkuu 17, 2009 10:45:00 ip.

## Oma hyvinvointi laihduttamista tärkeämpää

★ ★

**Yleisradion Varsinais-Suomen toimitus** on tänään (11.5.2009) haastatellut terveyskäyttäytymisen asiantuntijaa tohtori Anne Puurosta Turun Yliopistosta. Hän on tärkeällä asialla, sillä hän topputtelee laihdutusintoilijoita.

- **Ihmisen tulisi rakastaa omaa kehoaan** nykyistä enemmän eikä päivittäin miettiä sen vikoja tai laihduttamista, toivoo Puuronen.

**Ilman reseptiä saatavat laihdutuslääkkeet** ovat herättäneet kriittisen keskustelun mahdollisista syömishäiriöistä ja jotkut ovat suhtautuneet lääkkeen tuloon kriittisesti. Puurosen mielestä laihduttajan vastuu itsestään on kasvanut. Hän myös toteaa, että pelkkä vaakaan tuijottaminen ei edesauta hyvinvointia.

- **Jokainen on aiempaa enemmän** vastuussa omasta terveydestään. Tämä koskee myös ilman reseptiä myytäviä dieettivalmisteita. Oma vastuu on näissä jonkin verran ongelmallista. Saako tuotteesta esimerkiksi tarpeeksi neuvontaa, tuumii Puuronen.

## Lisääkö ravintolisien käyttö taipumusta käyttää dopingaineita tulevaisuudessa?

★

Olette ehkä kuulleet erityisestä porttiteoriasta? Porttiteorian mukaan esim. sallittujen ravintolisien käyttö olisi portti (väylä) tehokkaampien aineiden käyttöön (mm. kielletyt dopingaineet).

**Tätä asetelmaa tutkittiin** Australiassa haastatteleamalla internetin avulla miesurheilijoita (214 kpl, keski-ikä 30 vuotta). Kysymysasetelmana oli: Voisitko tulevaisuudessa harkita käyttäväsi anabolisia steroideja dopingaineina?

**Haastateltavista 16 prosenttia** ilmoitti harkitsevansa anabolisten steroidien käyttöä kasvattamaan lihasten kokoa (80%), kohentaakseen ulkonäköään (74%) ja lisätäkkeen voimaa (57%). Noin 80 prosenttia urheilijoista käytti jotakin ravintolisää. Yleisimmät ravintolisät olivat vitamiini- (83%) ja proteiiniainemisteet (67%).

**Viimeisen puolen vuoden aikana** ilmoitti 36 prosenttia urheilijoista käyttäneensä (vielä toistaiseksi) sallittua kreatiinia lisäämään lihasvoimaa. Hälyyttävää oli, että yli puolet (52%) ilmoitti kokeilleensa satunnaisesti myös jotakin ei-sallittua tehonlisäajää.

**Arvioidessaan tutkimuksen tuloksia**, tutkijat päätyivät arvioimaan todennäköisyyden aika suureksi, että anabolisten steroidien käyttäjiä löytyy nimenomaan siitä ryhmästä, joka käyttää säännöllisesti kreatiinia ja vielä sitten tuntee jonkun sellaisen henkilön, joka on saavuttanut lihaskasvua anabolisten steroidien avulla.

**Australialaistutkijat haluavat**, että tätä porttiteorian olemassaoloa tutkittaisiin tarkemmin. Siis sitä, että sallitut ravintolisät toimivat väylänä ei-sallittujen anabolisten steroidien käyttöön. Tutkijoiden käsityksen mukaan ravintolisien käyttö voi madaltaa kynnystä ryhtyä käyttämään urheilussa suoritusta tai voimaa parantavia kiellettyjä aineita.

**Lähde:** Dunn M, Mazanov J, Sitharthan G. Predicting future anabolic-androgenic steroid use intentions with current substance use: findings from an internet-based survey. Clin J Sport Med 19 (3): 222-227, 2009

Juhis sanoi...

Näyttäisiipä jääneen taas kerran ottamatta huomioon se mahdollisuus, että ravintolisien käyttäjien joukossa saattaisi olla jo luonnostaan enemmän mahdollisia dopingaineiden käyttäjiä kuin niiden joukossa jotka eivät ravintolisiä käytä. Heitänpä vasten parempaa tietoaani villin oletuksen, että urheileminen on samalla lailla ajatellen myöskin portti dopingaineiden käyttöön ja väitän asiaa tutkimatta, että urheilijoiden joukosta varmasti löytyy enemmän dopingaineiden käyttäjiä kuin urheillemattomien joukosta...

juhis

sunnuntai, toukokuu 10, 2009 12:45:00 ip.

veteraanieurheilija sanoi...

Hyvin päätelty Juhis!

sunnuntai, toukokuu 10, 2009 1:07:00 ip.

AM sanoi...

Eihän tässä teorissa ole mitään järkeä, kuten juhis jo mainitsikin. Varmasti löytyisi yhteys myös säännöllisen urheiluharrastuksen ja dopingaineiden käytön kanssa.

AM

sunnuntai, toukokuu 10, 2009 1:35:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Scheisse teoria"

- Ylikomissario Rauno Repomies -

maanantai, toukokuu 11, 2009 12:39:00 ip.

## [Huippu-urheilijat eivät eroa muista urheilijoista stressinsietokyvyssä](#)

\* \*

Brittitutkijat selvittivät varsin yksinkertaisella kyselyllä onko huippu-urheilijoiden lahjakkuustekijöissä myös näkyvissä parempi stressinsietokyky kilpailutilanteissa. Vastaus on yksiselitteisesti: ei. Huippu-urheilija stressaantuu kilpailutilanteessa siinä missä harrastelijaurheilijakin.

**Tutkittavina stressinaiheuttajina oli:**

- **suoritusstressi** (esim. valmistautumisessa kilpailuun, vammojen rooli, omat odotukset kisasta, itseilmaisu ja kilpailuhenki)
- **organisatorinen stressi** (esim. suoraan urheiluun liittyvät sisäiset tekijät, roolit urheiluelämässä yleensä, urheilijoiden yhteishenki ja kanssakilpailijoiden väliset vaatimukset/suhteet, urheilu-uran merkitys ja suorituskyvyn eroista johtuvat seikat, urheilun henkiset ulottuvuudet)

**Etsiessämme huippu-urheilijan ja "tavallisen" urheilijan eroa**, emme siis löydä eroa (ainakaan tässä tutkimusasetelmassa) stressinsietokyvyssä kilpailutilanteessa.

**Lähde:** Mellalieu SD, Neil R, Hanton S, Fletcher D. Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. J Sports Sci May 6: 1-16, 2009 [julkaistu elektronisesti ennen painoon menemistä]

## [Aikuistyyppin sokeritauti pysyy kurissa sokeria vähentämällä](#)

\*

Olen aiemmin esittänyt, että diabeetikko (sokeritautia sairastava) voi hoitaa sairauttaan kolmella eri tavalla:

**1) diabeteksen "virallinen" hoito.** Halutessaan diabeetikko voi jatkaa nykyistä hoitokäytäntöä missä hän syö aivan kuten muut terveet suomalaiset, eli varsin paljon hiilihydraatteja, niukasti proteiineja ja elää rasvoja vältellen.

Runsaiden hiilihydraattien nauttimisen takia kohoava verensokeri hoidetaan tarvittaessa lääkkeillä. Tätä mallia soveltavat tällä hetkellä Suomessa puhtaimmillaan Suomen diabetesliitto sekä lukuisat muut terveysjärjestöt.

**2) diabeteksen "täydentävä" hoito.** Diabeetikko syö "selluloosalinjan" mukaisesti, eli välttää tärkkelyspitoisten ruoka-aineiden nauttimista ja nauttii hiilihydraatit pääosin maanpäällisten vihannesten muodossa. Tähän liittyy sitten vielä tärkeä seikka: diabeetikko täydentää normaalia ruokavaliotaan ottamalla hänelle soveltuvia ravintolisiä.

**3) diabeteksen "vaihtoehtoinen" hoito.** Tässä hoitosuosituksessa syödään hyvin rajoitetusti hiilihydraatteja. Potilas pyrkii aktiivisesti vähentämään diabeteslääkitystään ja hoitamaan sairauttaan pääosin ruokavalioon liittyvien toimenpitein. Tätä suuntausta edustaa Suomessa esimerkiksi lääkäri Antti Heikkilä.

**Tuosta kolmannelta vaihtoehdosta** on eilen (6.5.2009) ilmestynyt uusi tutkimus, jossa valitettavasti ei ole kontrolliryhmää ja tutkimusnäyttö jää siten valitettavasti enemmän uskon kuin tiedon varaan. Japanilaisen Haimoto-klinikan tyyppin 2 diabeetikot (aikuistyyppin sokeritauti) olivat keskimäärin viisi vuotta sairastaneet diabetesta. Pitkäaikaissokeri (HbA1c) oli lähtötilanteessa yli 9 (normaali on 5-6). Klinikan tutkijat olivat aiemmin todenneet maltillisen hiilihydraattirajoituksen auttaneen verensokerin heilahteluihin ja saavutettiin parempi hoitotaso. Nyt haluttiin leikata vielä enemmän diabeetikkojen hiilihydraattimääriä. Miten sujui?

**Hiilihydraattien rajoitus** sovitetttiin nyt noin 30 prosenttiin. Proteiinia syötiin noin 20 prosenttia ja rasvaa 44 prosenttia. Käynnistettiin tutkimus puoleksi vuodeksi klinikan 33:lle vaikeahoitoiselle 2-tyypin diabeetikolle. Kaksi jätti hoidon kesken, muut jatkoivat.

**Hoidot eivät aiheuttaneet** muita sivuoireita kuin lievää ummetusta. Kolesteroliarvot paranivat siten, että paha LDL-kolesteroli laski ja hyvä HDL-kolesteroli nousi. Triglyseridit vähenivät hieman. Kreatiniiniarvo pysyi samana. Potilaiden paino ei juurikaan muuttunut. Pitkäaikaissokeri tippui puolessa vuodessa lukemasta 10,9 lukemaan 7,4. Saavutettiin siis melkein normaaliarvot. Lääkkeitä käytti puolen vuoden kuluttua enää 2 potilasta. Muut 29 potilasta pärjäsivät uuden ruokavaliosuosituksen avulla.

**Japanilaistutkijat innostuivat tästä** niin paljon, että sanoivat hiilihydraattirajoituksen vastanneen teholtaan insuliinihoitoa. Lääkkeet voi siis mahdollisesti korvata vähemmän hiilihydraatteja sisältävällä ruokavaliolla.

**Lähde:** Haimoto H, Sasake T, Wakai K ja Umegaki H. Effects of a low-carbohydrate diet on glycemic control in outpatients with severe type 2 diabetes. Nutrition & Metabolism 2009, 6:21 doi:10.1186/1743-7075-6-21

Jukka sanoi...

Ihan sellainen kysymys, ehkä tyhmäkin, mutta onko laktoosi kielletty diabeetikoilta (1 tyyppin diabetes)? Ja siis aiheuttaako laktoosi "the sokerin" ohella insuliiniresistenssiä (2 tyyppin diabeteksestä kärsivät)?

Tuli vaan mieleen kun suomalaisena on tottunut juomaan tuota maitoa aika suuria määriä — välillä kyllä laktoosittomana.

- Jukka -

torstai, toukokuu 07, 2009 4:26:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

Onkohan olemassa sellaisia tutkimuksia joissa ei ole havaittu vhh:n tuottamia hyötyjä 2-tyypin diabeetikoille ?

torstai, toukokuu 07, 2009 10:26:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Nykykäsityksen mukaan mitkään sokerit eivät ole diabeetikolta kiellettyjä ("virallisen" hoidon mukaan). Jos katsotaan vaihtoehtoista hoitomallia (nro. 3), niin silloin tarkkaillaan tietenkin kaikkia sokereita. Laktoosi liittyy tähän sillä tavalla, että sekin tietysti myös kohottaa verensokeria. Tosin huomattavasti vähäisemmässä määrin kuin glukoosi, fruktoosi tai sakkaroosi.

Laktoosin mahdollisesta yhteydestä insuliiniresistenssiin ei ole minulla ainakaan mitään tietoa.

Tässä tällainen vastaus - ehkä tyhmäkin - muut jatkakoon.

torstai, toukokuu 07, 2009 10:29:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Sami Uusitalo kysyy onko VHH:lla saatu aikaan haittaa diabeetikolla. Hyvä kysymys. Ottaen huomioon sen onanakuuden millä tällaisia hoitomuotoa vastustetaan voisi odottaa, että näitä tutkimuksia on tosi paljon. Niitä voisimme kerätä tähän ihan urakalla.

Pelkään pahoin, että käy samalla tavalla kuin niissä tutkimuksissa, joissa piti osoittaa tyydyttyneiden eläinrasvojen haitallisuus. Ruotsissa ykkösleirin tutkijat lupasivat julkistaa tällaiset listat. Alunperin odotetut tuhannet tutkimukset supistuivat 72:een. Nyt kriittisimmät tutkijat ja lääkärit ovat supistamassa tyydyttyneiden rasvojen terveysvaaroista varoitettavien (tuhansien) tutkimusten lukumäärän ainoastaan kahteen tutkimukseen (muissa tutkimuksissa yhteys on epäselvä). Luvatkaa olla rehellisiä. Älkää liioitelko VHH:n etuja rakas "kakkosleiri" vaan rehellisesti ilmoittakaa jos VHH:n suosimisessa on suuria vaaroja diabeetikolle. Ja rakkaat "ykkösleiriläiset", ottakaa tämä haaste tosissanne vastaan.

Uskoisin, että näitä VHH:n aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia diabeetikolle on viime aikoina tutkittu tosi vähän. Eihän viime aikoina virallisen puolen tutkijoiden (ykkösleiri) mielenkiinto ole lainkaan hiilihydraateissa, vaan rasvoja (erityisesti tyydyttyneitä rasvahappoja) tutkitaan tosi paljon. Pidetäänhän rasvoja ongelmallisina diabeetikolle. Diabetesta pidetään ykkösleirissä enemmän rasva-aineenvaihdunnan häiriötilana kuin hiilihydraattien metabolian häiriönä.

Eli, VHH-ruokavalion negatiivisista vaikutuksista diabeetikolle otetaan vastaan tutkimusnäyttöä.

torstai, toukokuu 07, 2009 11:05:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Diabetesliiton kanta VHH:n käyttöön diabeetikolle on aivan selvä: Vähähiilihydraattiset ruokavaliot ovat erityisen ongelmallisia diabeetikoille. Antti Aro ja Liisa Heinonen tietävät kertoa tästä Diabetes ja lääkäri -lehdessä 2/2004 seuraavasti:

Tutkimustulosten perusteella voi päätellä, että vähähiilihydraattisilla ruokavaliolla saavutetaan lyhyen ajan kuluessa keskimäärin samanlaisia tuloksia kuin muillakin laihdutusmenetelmillä. Seerumin lipidit pysyvät kurissa niin kauan kuin paino laskee, mutta tutkimuksia ei ole jatkettu tämän pitempään. Runsaasti tyydytynyttä rasvaa sisältävän ruokavalion aikana seerumin LDL-kolesterolipitoisuus pyrkii suurentumaan silloin, kun ollaan energiatasapainossa. Tästä

on runsaasti tietoa vuosien mittaan tehdyistä kontrolloiduista kokeista.

Osa laihduttajista pystyy nähtävästi rajoittamaan hiilihydraattipitoisten ruokien käyttöä helpommin kuin rasvaisia ruokia. Painon lasku johtuu osin nautitun energiamäärän vähenemisestä, osin nesteen menetyksestä. On kuitenkin kyseenalaista, kannattaako lyhyen ajanjakson kuluessa pyrkiä tuloksiin sellaisilla menetelmillä, jotka eivät sovellu pitkäaikaiseen painonhallintaan. Varsinkaan diabeetikoille ei tällaisia menetelmiä haluaisi suositella.

VHH tuomitaan näiden tutkimusten perusteella:

Bravata DM, Sanders L, Huang J, Krumholz HM, Oikari I, Gardner CD, ym. Efficacy and safety of low-carbohydrate diets. A systematic review. JAMA 2003;289:1837-1850.

Samaha FF, Iqbal N, Seshadri P, Chicano KL, Daily DA, McGrory J, ym. A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. N Engl J Med 2003;348:2074-2081.

Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, McGuckin BG, Brill C, Mohammed BS, ym. A randomised trial of a low-carbohydrate diet for obesity. N Engl J Med 2003;348:2082-2090.

Ware JH. Interpreting incomplete data in studies of diet and weight loss. N Engl J Med 2003;348:2136-2137.

perjantai, toukokuu 08, 2009 12:14:00 ap.

P.Reunamo sanoi...

Laktoosilla ja insuliiniresistenssillä on yhteys. Laktoosi-intoleranssilla, keliakialla ja diabeteksella on yhteys.

Kaikki nämä "sairaudet" ovat syntyneet, koska ihminen on siirtymässä evoluution sanelemasta proteiini-rasvaruokavaliosta vilja- sokeriruokavaliioon.

Kaikki nämä "sairaudet" ovat ihmisen geeneissä. Keliakia ja laktoosi-intoleranssi kuuluu rutiini geenitesteihin nykyään. Myös diabetes löytyy geenitestillä (en tiedä käytetäänkö vielä).

Darwin-juhlavuoden kunniaksi pitää kerrata suolievoluutiota: -viljoja alettiin käyttää 10000v sitten. Osa ihmisistä on muuntunut niitä sietämään, osa ei. Vilja haluaa siemenensä maahan ja yrittää tappaa keliakikön tuhoamalla häneltä ohutsuolen villukset.

-maidon sietäminen onnistuu ihmiseltä helpommin koska ihminen on nisäkäs ja laktoosi ei ole myrkytöksen kuten viljan gluteenin osat ovat keliakikolle. Yksilöt jotka tuottavat enemmän laktoosia pilkkovaa entsyymiä ovat naaraiden silmissä kiinnostavampia kuin kuihtuneet piereskelijät - laktoosia pilkkovia ihmisiä on jo kohtalaisen paljon.

-Sokeri on myös niin uusi tulokas ruokavaliomme (paitsi papua-uudessa guineassa), että kaikki sokeria sietämättömät eivät ole vielä ehtineet kuolla sukupuuttoon. Tämä tulee hoitumaan nopeasti, koska pyöreälanteiset sokeripullapojat eivät ole naaraiden kiinnostuksen kohteena.

Joukossamme kuitenkin kulkee teollista sokeria, vehnä jauhoa ja teollisia rasvoja hyvin sietäviä aineita (yli 185 pitkiä ja vahvoja). Näillä geeneillä varustetut tulevat pyyhkimään muut ihmiset maailmankartalta seuraavan 12000 vuoden aikana.

Itse olen "terve" keliakikko. Keliakia sairautena on hieman nurinkurinen. Keliakikko on terve jos ei syö ihmiselle muutenkin haitallisia viljoja. Hoito on elinikäinen dieetti. Lääketeollisuus yrittää vimmatusti kehittää lääkettä jolla keliakikko saadaan syömään "normaalia" viljaa!

Keliakikko saa 20€/kk tukea Kelalta koska gluteeniton vehnä jauho on kalliimpaa kuin normaali. Gluteeniton vehnä jauho on 90% imeytyvää hiilihydraattia. Keliakialiitto tukee mahdollisimman monipuolista vehnä tärkkelyksen käyttöä:

<http://www.keliakialiitto.fi/pdf/Hintaselvitys08.pdf>

Rahan saa onneksi käyttää vaikka lottoamiseen.

Toivottavasti diabeetikotkin voivat tulevaisuudessa olla terveitä diabeetikkoja. Hoitona elinikäinen dieetti ja 20€/kk tukea.

perjantai, toukokuu 08, 2009 1:34:00 ip.

## Ei muuta kuin puhdasta ruokaa

★ ★

Minulla on paljon hengenheimolaisia: Sellaisia jotka arvostavat puhdasta ruokaa. Lihan harvoin he pääsevät näkösillemme hienoille mielipiteilleen. Seuraavaan Kunto & terveyst -lehteen tulee oma juttuni puhtaasta terveystuotteenä. Sitä odotellessa korjataan tilanne kuitenkin ihan heti päästämällä mainostoimiston johtaja [Visa Nurmi](#) ääneen tässä vilkkaasti seuratussa blogissani. Lukekaa Visan kirjoitus huolella! Mitä tätä kainostelemaan: Visan kirjoitus (3.5.2009) on hyvä. Tässä Visan tärkeät havainnot (<http://www.kannuvalimo.fi/2009/05/03/ruokaa-%E2%80%93-eika-muuta/>):

Huomasin eilisestä Hesarista mielenkiintoisen elintarvikeilmoituksen. Sen tekstissä luki: Sisältää 94% puhdasta perunaa ja 6% terveellistä rypsiöljyä. Eikä mitään muuta.

Tekstin perässä tähdellä\* ohjattiin lukemaan: ei e-koodeja, ei säilöntäaineita, ei suolaa, ei kolesterolia, ei laktoosia, ei pähkinää, ei makeutusaineita, ei väriaineita eikä gluteenia.

Siinä mainostettiin pakastettuja Oolannin uunirapeita ranskalaisia. Mitä ihmettä! Ranskalaisethan ovat roskaruokaa, pahimmista pahinta. Pitäisikö pakkauksen kyljessä olla vielä rypsiöljyemblemien lisäksi toinen Pekka Puskan kuvalla varustettu lätkä, jossa lukee: Terveystuotteenä ja hyvinvoinnin laitos suosittelee?

Noh - ei yksi pääsky kesää tee, mutta oma arvonsa ilmiönä tuolla mainoksella on. Tuommoisia toivoisi näkevänsä enemmän. Yhä useammat kuluttajat seuraavat muiden pakkausmerkintöjen ohella tuoteselosteeseen kirjattuja lisäaineluetteloja. Ja se on hyvä asia. Harmillista taas, että se valtaisa joukko, joka yleensä hakee vain rasvaprosenttia, kevyt- tai light -merkintää, yleensä vähät välittää lisäaineluetteloista. Mistäkö muka sen tiedän? Siitä, että kevyttuotteiden keveys rakentuu halpojen lisäaineiden varaan. On halvempaa tehdä kevyttä kuin aitoa. Ja siitä saa paremman hinnan.

Valmisruokaa pidetään suomalaisena ilmiönä, peräti keksintönä. Suomessa syödään vähemmän pakasteita

kuin muualla Euroopassa. Pakasteiden syömisessä olemme siis kehitysmaa. Vai olemmeko me kehittyneempiä kun syömme valmisruokaa? Vähemmällä lisäaineilla pääsisimme kun söisimme enemmän pakasteita.

Paras vaihtoehto on aito tuore ruoka. Semmoistakin kaupasta löytyy, helpoimmin vihannes-, liha- ja leipäosastoilta. Mutta tarkkana niilläkin on oltava.

## [Alas, alas paha kolesteroli!](#)



Nyt tulee tuhti annos Ykkösleirin kolesterolipropagandaa. Minä en ole ihan vakuuttunut siitä, että kolesteroli olisi niin paha poika kuin tässä annetaan ymmärtää. Mutta annetaan kaikkien kukkien kukkia tässä blogissa.

## Mitä alempi kolesteroli, sen parempi

**Kolesterolin alentamisesta** ruokavalion avulla on hyötyä kaikille suomalaiselle. Steroidi- ja lipiditutkimukseen erikoistunut sisätautiopin professori Matti J. Tikkasen mukaan kellekään ei olisi haitaksi syödä kasvistanoli- tai kasvisteroliestereitä sisältäviä elintarvikkeita kuten erikoislevitteitä tai -jogurtteja, vaikka erityisesti ne ovat suositeltavia korkeasta kolesterolista kärsiville.

**Tärkeintä kolesterolin hallinnassa** on ykkösleirin mukaan joka tapauksessa välttää kovaa tyydyttynyttä rasvaa eli rasvaisia maitovalmisteita, makkaroita, leivonnaisia, suklaata ja palmu- ja kookosöljyjä. Tikkanen puhui Lääkäriseura Duodecimin tiedotustilaisuudessa, jossa esiteltiin dyslipidemian eli veren rasva-arvojen häiriöiden päivitettyä Käypä hoito –suositusta. Jos kolesteroliarvo jo on suurentunut, kannattaa välttää liiallista kananmunan keltuaisen syöntiä (lue kuitenkin tasapuolisuuden nimissä <http://sundqvist.blogspot.com/2009/02/kananmuna-ei-ole-mikaan.html> missä todetaan, että kananmuna ei ole mikään kolesterolipommi). Sen sijaan katkarapuja ja muita äyriäisiä voi syödä kolesterolista huolimatta. Meren herkkujen kokonaisvaikutukset kolesteroli- ja rasva-arvoihin ovat edullisia.

**Kasvistanoli- ja kasvisteroliestereitä sisältävien tuotteiden** avulla voidaan alentaa veren rasva-arvoja ja seerumin kokonaiskolesterolipitoisuutta tutkimusten mukaan kymmenellä prosentilla. Tuotteet sopivat myös lapsille. Lue kuitenkin myös <http://sundqvist.blogspot.com/2008/12/becel-saa-sakkotuomion.html> !

## Lapsuuden ruokavaliolla merkitystä

**Käypä hoito –suositusten päätoimittaja**, yleislääketieteen erikoislääkäri Eeva Ketola korosti erikoisvalmisteiden sijaan varhaisen ehkäisyn ja terveellisten elintapojen merkitystä. Kolesteroliarvojen nousun ehkäisy täytyy aloittaa jo lapsuudessa ja nuoruudessa huolehtimalla hyvästä ravinnosta ja riittävästä liikunnasta. FINRSKI 2007 –tutkimuksen mukaan jopa 60 prosentilla suomalaisista miehistä ja naisista kolesteroliarvo oli liian korkea eli vähintään 5 millimoolia litrassa.

- **Pohdimme työryhmässä**, että teemmekö nyt kaikista suomalaisista sairaita, kun suurella osalla kolesteroliarvot ovat yli suosituksen. Totesimme, että emme. Koskaan ei hoideta vain yhtä arvoa vaan kokonaisuutta. Ei ihminen ole sairas, jos on vain kolesteroliarvo koholla tai ylipainoa tai verenpainetta, Tikkanen totesi.

## Lääkehoito korostuu

**Päivitetystä Käypä hoito –suosituksessa** korostetaan aiempaa enemmän statiinilääkehoidon hyötyä sepelvaltimotaudin ehkäisyssä aina 80 vuoden ikään saakka sekä statiinihoidon käyttöä suurina annoksina sepelvaltimotautikohtauksen yhteydessä. Suuren riskin henkilöiden hoidossa päätavoitteena on huonon LDL-kolesterolin tason pienentäminen alle 2,0 millimooliin litrassa, jos mahdollista.

**Dyslipidemian eli veren poikkeavien rasva-arvojen hoidossa** keskitytään erityisesti kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuuksiin. Terveellä ihmisellä tavoitetasona on, että kokonaiskolesteroliarvo on alle 5 millimoolia litrassa ja LDL:n pitoisuus on alle 3 millimoolia litrassa. Riskiryhmillä kuten valtimotautiin sairastuneilla ja diabeetikotikoilla tavoitetasot ovat alemmat. Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa on osoitettu, että riskiryhmien kuolleisuus vähenee sitä enemmän mitä alempi kolesterolipitoisuus.

**Keski-ikäisillä miehillä** sepelvaltimotautikuoleman riski kaksinkertaistuu, kun seerumin kokonaiskolesteroli suurentuu 5 millimoolista litrassa 6,5:een ja nelinkertaistuu, kun pitoisuus nousee kahdeksaan.

**Suomessa työikäisten sepelvaltimotautikuolleisuus** on vähentynyt 80 prosenttia 1970-luvulta lähtien. Tähän on johtanut 1990-luvun alusta lähtien parantunut ruokavalio ja suolan käytön rajoittaminen sekä tupakoinnin vähentäminen ja 1990-luvun loppupuolella lisääntynyt statiinilääkehoito.

**Lähde:** Ruokatiedon uutiset, 28.4.2009

## Proteiineista hyötyä painonhallinnassa

✶ ✶

Laihduttaminen ei ole mikään varsinainen ongelma. Tutkimukset, asiakaskokemukset ja muu kokemusperäinen tieto on osoittanut, että laihtua voi monella eri tavalla. Käytössä on satoja eri laihdutusdieettejä. Haasteena on painonpudotuksen pitäminen vakaasti uusissa lukemissa koko loppuelämän.

**Tuoreessa hollantilaistutkimuksessa** paljon proteiinia sisältänyt ruokavalio auttoi painonhallinnassa paremmin kuin paljon hiilihydraatteja sisältänyt ruokavalio. Tutkimuksessa lisättiin tutkittavien päivittäiseen ruokavalioon 50 grammaa joko proteiinia maitopohjaisena kaseiini- tai heraproteiinina tai hiilihydraattia kasvitärkkelys maltodekstriinin muodossa. Tutkimukseen osallistui 48 eri menetelmin laihduttanutta, edelleen hieman ylipainoista tervettä tutkittavaa. Heidät jaettiin kolmeen ryhmään, joille annettiin hiilihydraatteja tai proteiinia ravintolisänä 12 viikon painonhallintajakson ajan. Miten kävi?

**Proteiinia saaneiden paino jatkoi laskua**, hiilihydraatteja saaneiden paino rupesi nousemaan!

Painonhallintajakson aikana tehtyjen säännöllisten punnitusten perusteella hiilihydraattiryhmäläisten paino oli tutkimuksen lopussa noussut, kun taas proteiiniyryhmissä paino oli laskenut hieman saavutetusta laihdutustuloksesta. Ero oli tilastollisesti merkitsevä.

**Proteiiniryhmien välillä ei ollut eroa.** Lisäksi proteiiniyryhmissä kehon rasvaprosentti laski edelleen, vaikka kehon rasvattoman kudoksen määrä kasvoi.

**Tutkimus julkaistiin** International Journal of Obesity -lehdessä: Claessens M, van Baak MA, Monsheimer S, Saris WHM. The effect of a low-fat, high-protein or high-carbohydrate ad libidum diet on weight loss maintenance and metabolic risk factors. Int J Obes 33: 296-304, 2009.

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje toimittajille, 17.4.2009

## Lihava - kohdusta hautaan?

✶ ✶

Vastuuvapauslauseke (disclaimer): En ota vastuuta tämän kirjoituksen aiheuttamista tunnetilojen voimakkaistakin vaihteluista. Lue uutinen suhtautuen siihen kypsällä tavalla. Jos pelkää yllättävän voimakasta inhoreaktiota lihavuustutkimuksia vastaan, olisi ehkä parempi, että jätät jutun lukematta. Jos suutut - älä suutu kovin pahasti (ainakaan minuun!).

Äskettäin ilmestyneessä australialaistutkimuksessa väitetään, että lihavuus saattaa saada alkunsa jo kohdussa. Monet ylipainoiset aikuiset ovat saattaneet ohjelmoitua lihaviksi jo raskausaikana. Äidin raskauden aikaisen painonnousun todettiin vaikuttavan jälkeläisen painonkehitykseen. Mitä enemmän äiti lihoi raskauden aikana, sitä suurempi oli lapsen painoindeksi. Yhteys on tunnettu ennenkin, mutta aiemmin sen ei ole osoitettu ulottuvan aikuisikään asti.

**Mahdollisesti yltäkylläinen kasvuypäristö** ohjelmoi vauvan elimistön niin, että lapsi lihoo herkemmin.

**Tutkimusta varten** selvitettiin miten painoindeksi oli kehittynyt vuosina 1981-1983 syntyneissä miehissä ja naisissa heidän saavutettuaan 21-vuoden iän. Tutkittavia oli kaiken kaikkiaan 2400. Lasten tiedot yhdistettiin sitten rekistereistä poimittuihin tietoihin äitien raskaudenaikaisesta painonnoususta. Äidit olivat lihonneet keskimäärin 15 kiloa raskauden aikana.

**Oma kommentti:** Pidän näitä havaintoja lihavista lapsista täysin mahdollisina ja tähän pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Rohkeasti olen sitä mieltä, että normaalipainoisen nopea painonnousu on aina huolestuttava asia. Ravitsemusneuvonnalla olisi tässäkin tärkeä rooli. Jos äidin painonnousu johtuu esimerkiksi runsaiden hiilihydraattipitoisten välipalojen nauttimisesta, antaisin hiilihydraattitietoiselle elämäntavalle suuren arvon. Äidin vähentäessä hiilihydraattipitoisten ravintoarvoiltaan ala-arvoisten välipalojen nauttimista, hän luo lapselle elinympäristön (ehkä jo kohdussa!), jossa on runsaasti myönteisiä vaikutteita. Lisäämättä kohtuuttomasti ylipainoisten lasten vanhempien taakkaa, kehottaisin vanhempia tarkkailemaan tomerammin miten ylipainoinen lapsi liikkuu ja mitä hän syö. Jos lapsi liikkuu paljon ja edellytyksiä on saavuttaa normaalipaino tältä osin, on ehkä rehellisesti arvioitava, onko lapsi totutettu liian suuriin ruoka-annoksiin tai vääräntyyppisiin ruokailutapoihin (sokeripitoiset välipalat, runsas virvoitusjuomien kulutus, pikaruokien suosiminen).

Lähde: Ruokatiedon uutiskirje toimittajille, 15.4.2009

Täti Punaruskea sanoi...

Tiesitkö, että lihavia lapsia syntyy myös hoitamattoman raskausajan diabeteksen vuoksi?

Itse olen tällainen tapaus. Äitiä ei voi syyttää, siihen aikaan ei ollut niin hyvää odottajien seurantaa kuin nyt. Äidin diabetes puhkesi rajuna vasta vuosia myöhemmin. Äitini ei ollut lihava.

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 11:33:00 ap.

veteraaniurheilija sanoi...

Täti Punaruskea nosti esille mielenkiintoisen asian. Kuulin eräässä keskustelussa väitteen, että lähes kaikki diabeetikkoäidit synnyttävät ylipainoisia lapsia. Väitteen esittäjä piti syynä tähän äidin korkeita verensokereita. Kiireiden takia en ole ehtinyt tarkistaa asiaa.

Diabetes ei automaattisesti tuo lihavuutta.

Äitiäsi ei ole syytä syyllistää.

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 12:07:00 ip.

westie sanoi...

Hienoa, Christer, että otit tämän mielenkiintoisen ja hyvin keskeisen asian esille. En malta olla kommentoimatta lähteenä olleessa uutisessa olutta tekstinpätkeä:

"Tutkijat pitävät mahdollisena, että yltäkyläinen kasvuympäristö ohjelmoi vauvan elimistön niin, että lapsi lihoon herkästi."

Kohdussa ohjelmoimisesta on todellakin kyse, mutta "yltäkyläinen ympäristö" on aika kummallinen sanavalinta kun vatsassa kehittyvä lapsi ennemminkin riutuu ravintoaineiden puutteessa.

Tyypin 2 diabeetikoiden jälkeläisille (eli pääasiassa naisille joilla raskausaikana verensokeriongelmia) siirtyy epigeneettisesti hormonaalinen "ohjelmointi" joka johtaa tavallisesti nopeaan painon nousuun ensimmäisinä elinvuosina. Usein kyseessä on painon kiinni kurominen sillä nämä "yltäkyläisen" ympäristön kasvatit ovat syntyessään enemmän pienempi kokoisia.

Eräs huomio on että tyypin 2 diabeetikkojen jälkeläisillä solujen energiatehtaiden, mitokondrioiden, määrä on verrokkeja pienempi. Tälläkin saattaa olla merkitystä siinä minkälaista ravintoa näille henkilöille tulisi suosittelaa.

Tämä ei ole mikään yksinkertainen asia ja halusinkin vaan huomauttaa että aiheesta on olemassa laajalti mielenkiintoista tutkimusta ja näyttää siltä että äidiltä tai jopa isoäidiltä voi siirtyä lapselle nämä metabolista oireyhtymää aikanaan ruokivat ominaisuudet.

Äitien ravitsemukseen tulisi kiinnittää tarkempaa huomiota, ja erityisesti sokerin ja tärkkelyksen määrää tulisi rajoittaa selkeästi raskauden loppupuolelle asti. Lapsi ja äiti tarvitsevat erityisesti luonnon rasvoja (maitorasva, rasvainen kala ja pähkinät) sekä monipuolisesti proteiineja.

Lapsen tulisi kasvaa kunnolla kohdussa ja rauhallisesti ensimmäisinä vuosina; päinvastainen kehitys ei ole positiivinen asia.

Tähän muuten osaltaan liittyy ne uutisoinnit ja havainnot nuorten (tyttöjen) puberteetin aikaistumisesta. Mitä aiempi kypsyminen niin sen huonompi terveyden ja eliniän odotuksen kannalta, kun taas myöhempi kypsyminen näyttäisi johtavan terveempään ja pidempään elämään. Niin ja tuonkin taustalla on kohdun aikainen ja sen jälkeinen epäkelvo ravitsemus...

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 12:33:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Westien asiantuntevia kommentteja on aina kiva lukea. Muistakaa toki tuo "disclaimer" minkä pistin kirjoitukseeni. Nämä asiat, jotka nyt ovat käsiteltävinä, ovat äärimmäisen arkoja asioita.

Otin aiheen puheeksi juuri sen takia, että pitkään noudatettu "virallinen" ravitsemuslinjauksemme ei kovin hyvin ole toiminut. Tämän sanon ilman minkäänlaista fanaattisuuden leimaa. Se nyt vaan on niin, että me vähän liikkuvat suomalaiset syömme liikaa (nopeita) hiilareita - myös raskaana olevat äidit.

Barkerin hypoteesiin tulin tutustuneeksi varsin perusteellisesti tehdessäni yhteistyötä tohtori Matti Tolosen kanssa. Barkerin hypoteesi pyrkii juuri selittämään elintasosairautemme kohdun tapahtumien pohjalta. Räjähdysherkkää aineistoa - mutta ei välttämättä mitään huuhaata. Englantilainen professori David C. Barker esitti 1986 hypoteesin, jonka mukaan sikiöaikainen vajaan ravitsemus (voi myös olla ravintoköyhää ruokaa kuten westie huomauttaa) lisää lapsen sairastumisen vaaraa myöhemmin elämässä. Diabetes, sydänsairaus, voimakas lihominen jne. voi alkaa lapsuudessa tai ehkä vasta 50 vuotta myöhemmin. Barkerin hypoteesi löytyy googlettamalla.

Tässä westien hienot ohjeet: "Äitien ravitsemukseen tulisi kiinnittää tarkempaa huomiota, ja erityisesti sokerin ja tärkkelyksen määrää tulisi rajoittaa selkeästi raskauden loppupuolelle asti. Lapsi ja äiti tarvitsevat erityisesti luonnon rasvoja (maitorasva, rasvainen kala ja pähkinät) sekä monipuolisesti proteiineja."

Keskustelu jatkukoon...

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 12:49:00 ip.

westie sanoi...

Barkerin hypoteesissa oli kyse lapsen ja äidin vajaan ravitsemuksesta. Nykyään puhutaan "yltäkyläisen kasvuympäristön ohjelmoinnista"; pieni ristiriita niiden välillä vai mitä?

Se että syö liian vähän on huono ja se että syö liikaa on huono. Mikä on sopivasti? Se ettei ole nälkä? Entä jos on nälkä koko ajan; mikä sitten avuksi?

Ehkä tässäkin asiassa pitäisi nostaa kissa pöydälle ja pohtia sitä ihan kokonaisuutena. Samalla pitäisi vetää yhteen se kaikki mitä aiheesta tiedetään.

Esim. tupakka voi aiheuttaa samaan tapaan yli sukupolven ulottuvan haitallisen vaikutuksen lapseen. Isoäidin tupakointi siis voi ulottua lapsenlapsen terveyttä uhkaamaan; aika pysähdyttävä ajatus. Tupakoinnin alipainoisuutta aiheuttava mekasmismi on jotakuinkin tiedossa ja se liittyy istukan (mitokondrioiden) toiminnan heikkenemiseen. Istukan toimintakyky heikkenee ja kohdussa kasvava lapsi kärsii.

Tässä ravitsemukseen liittyvässä asiassa kyse ei ole ruuan määrästä (kuten edellä olevasta voi päätellä) vaan mielestäni vika on laadussa. Äitejä neuvotaan ruokavaliolle, jonka terveydestä vatsassa kasvavalle lapselle ei juurikaan ole näyttöä ja lisäksi se ei näytä tyydyttävän useiden äitien ruokahalua.

Yliäkin Kuopiossa majaan asiantuntijat suosittelavat lapselle heti äidinmaidon jälkeen ruokavaliota, jonka ravitsemuksellinen koostumus poikkeaa aivan käsittämättömän paljon siitä minkä luonto on pienelle lapselle parhaaksi katsonut, niin pistää hiukan kypsyttämään tämä nykytilanne disclaimerista huolimatta...parempi pohtia jotain muuta...mitähän Salkkareissa tänään tapahtuu?

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 1:46:00 ip.

biponainen sanoi...

Hieno aihe taas käsittelyssä! Olin itse lihava lapsena. Syömishäiriöiden myötä menin kovin laihaksi sitten vasta teinitytönä. Lihosin sitten taas uudestaan kun äiti ja hoitsu saivat hacketua päähäni "järkeä" ja ryhdyin taas syömään tarkkojen ohjeiden mukaan. Kuusi kertaa päivässä ja välipalat olivat hurrinjan tärkeitä! Mielialälääkkeiden tyrkytyksen olisin jättänyt pois elämästäni. Sitä vaihetta muistelen erityisen katkerana. Äidilleni olen tästä vihainen. Hän ei tänä

päivänäkään ymmärrä minkä hän teki väärin kun seurasi tarkkaan lääkärin ohjeita ja luki ravinto-oppaita.

Äiti on akateemisesti sivistynyt. Kyllä hän tiesi mitä Kansanterveyslaitos julisti ja toteutti sitä viimeisen päälle. Isänkin syötti lihavaksi. Vähärasvaista, kuitupitoista ja hedelmiä riitti kyllästymiseen saakka kodissamme.

Pitkä matka tervehtymiseen alkoi kun luin Christerin suosittelaman kirjan "Laihdu ilman nälkää". Tällä hetkellä luen Varpu Tavin Laihdu -kirjaa ja tätä blogia. Minusta on vähitellen tulossa terve ja normaalipainoinen. Minulle merkitsee tosi paljon, että olen kahden vuoden aikana laihtunut 23 kiloa syömällä ravitsevaa ruokaa lautaselta ja jättämällä välipalat pois. Ei ne kuidut ja rasvattomat jugurtit nälkää poissa pitäneet ja peruna ja riisi olivat minulle ne vihoviimeiset ruoka-aineet. Peruna ja riisiä syytän lihomisestani eniten!! Silkkää kusetusta koko touhu kun kerrotaan että syö nyt virallisesti niin pysyt terveenä!!! On hienoa kun Christerillä on rohkeutta sanoa tuhannen ihmisen edessä Lahden messuilla, että kevyt tuotteet lihottavat. Painonhallinta on nimenomaan nälänhallintaa, kuten Christer osuvasti kertoi. Sorry, tämä kauhea vuodatus mutta minä olen vain niin katkera ja väsynyt tähän viralliseen ravitsemusvalistukseen. Tukekaa Christeriä! Hän tekee hyvää työtä! Ei mulla muuta. Sorry!!!

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 2:22:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...  
Bibonaiselta loistava kommentti. Olin itse pahimmillaan 117 kg. En varsinaisesti juuri kärsinyt lihavuudestani vaan virnistelin ihroilleni. Tosin olin menossa kohti varmaa aikuisiän diabetesta. Kiitos VRN:n ohjeiden.

Kyllä mäkin vihaa tunnen kun katson lihavia lapsia uimahalleissa. He taistelevat luontoa vastaan. Yrittävät sinnikkäästi uimalla pudottaa painoaan. Tehtävä on toivoton.

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 8:33:00 ip.

veteraaniturheilija sanoi...  
Tulin juuri kotiin luentoreissulta. Oli mukava lukea kivoja kommenttejanne, westie, bionainen ja Sami Uusitalo!

keskiviikko, huhtikuu 15, 2009 11:06:00 ip.

jt sanoi...  
Jotain outoa tässä hommassa on. Toivottavasti joku vielä keksii joskus miten tämä menee. Mulla paino rupeaa nousemaan jos syön paljon rasvaa ja lihaa. Sen lisäksi sairastun ja ajaudun ylikuntoon jos en saa hiilareita riittävästi.

Ääriesimerkinä kokeilin ihan piruuttani muutaman viikon ajan dieettiä, jossa minimoin rasvan ja lihan ja söin mahdollisimman paljon runsaasti (ilman päällisiä), kaurapuuroa, perunaa, pastaa, riisiä ja kaikkea muuta VHH-ihmisten kammoamaa ruokaa. Maitotuotteita ja kananmunia en syönyt ollenkaan.

Kalaa ja vähärasvaista lihaa muutaman kerran viikossa, lähinnä viikonloppuisin. Salaattia ja hedelmiä meni kilokaupalla. Kyllä vain, nälkä oli usein, mutta söin sitten runsaita hedelmiä -ja runsaasti välipaloja (ilman rasvaa, totta kai).

Toisin sanoen, tein anti-Atkinsin. Poistin lähes kaikki eläinperäiset rasva -ja proteiini lähteet ja lisäsin (hitaita) hiilihydraatteja. Yllätys oli suuri kun paino rupesi tippumaan vauhdilla. Oli pakko jarrutella kun paino laski n. kilon viikossa vaikka ylimääräistä ei ole paljonkaan. Tiedän muitakin joille virallinen suositus toimii erittäin hyvin, mutta tiedän myös sen, että kaikille se ei toimi. Eikä kyse ole pelkästään liikunnan määrästä, koska sama systeemi toimii minulle vaikka en liikkuisi patkän vertaa, toki ruoan määrän pitää silloin olla vähäisempi. Olisi kiva ymmärtää miksi näin on.

- jt

torstai, huhtikuu 16, 2009 6:34:00 ap.

Sami Uusitalo sanoi...  
Kyllä minullakin kuvaamallasi anti-atkinssillä paino putoaa viikon tai kaksi. Ongelma on vain se, että paino tulee takaisin ja en moisessa näläntunteessa pysty olemaan.

Hiilarinsieto on epäilemättä henkilöstä riippuvainen. Niinpä on pöljää suositella kaikille paljon viljatuotteita, vähän rasvaa. Ne syökööt niin joille se sopii.

torstai, huhtikuu 16, 2009 9:40:00 ap.

Makke sanoi...  
jt:lle.

Vaikka jätät eläinrasvan kokonaan pois ruokavaliostasi niin tiedätkö että maksasi rasvoittuu siinä prosessissa jossa se valmistaa sitä kammoksuttavaa eläinrasvaa runsaasti hiilareista. Tuolla ruokavaliolla saa rasvamaksan vaikkei joisikaan alkoholia.

Makke.

torstai, huhtikuu 16, 2009 6:38:00 ip.

jt sanoi...  
Makke: en mä mitään tiedä, mutta toi olikin vain väliaikainen kokeilu. Epäilen tosin tuota rasvamaksajuttua siinä tapauksessa, että ne hiilarit menee lihaksiin ja käytetään fyysisessä työssä.

- jt

torstai, huhtikuu 16, 2009 7:02:00 ip.

## [Kahvihammasta särkee pahiten Suomessa](#)

\*\*\*

Kahvihammasta särkee Suomessa maailmantilaston kärkisijan mukaisesti. Kahvia kittaa yhä tiuhempaan tahtiin Ville, Maija ja Kerttu. George, Viswanathan ja Francoise tulevat kaukana perässä. Suomalaista kulttuuria on mahdotonta ylläpitää ilman kahvia. Paahdetun kahvin kulutus henkeä kohden oli lähes kymmenen kiloa vuonna 2008. Keski-Euroopassa kulutus on viitisen kiloa henkeä kohti vuodessa.

**Kotimaiset paahtimot** toimittivat vuonna 2008 kaupalle ja suurkeittiöille paahdettua kahvia 49,3 miljoonaa kiloa, mikä on prosenttina edellisvuotta enemmän. Paahdetun kahvin kokonaistoimitukset tuonti mukaan luettuna kasvoivat kolme prosenttia päättyen 52,8 miljoonaan kiloon. Paahtimoyhdistyksen mukaan suomalaiset suosivat edelleen vaaleapaahtoista kahvia. Suomessa myydyistä kahvista 97 prosenttia on vaaleapaahtoista ja loppu tummapaahtoisia tai erikoiskahveja.

**Vientikin vetää**, sillä paahdettua kahvia vietiin Suomesta ennätyskelliset 8,6 miljoonaa kiloa eli 11,5 prosenttia

edellisvuotta enemmän. Vienti suuntautui lähinnä Baltiaan ja Venäjälle. Paahdetun kahvin tuonti Suomeen kasvoi 40 prosenttia edellisvuodesta noustun 3,5 miljoonaan kiloon. Sitä tuotiin pääasiassa Hollannista ja Saksasta.

**Raakakahvia tuotiin Suomeen** vuonna 2008 eniten Väli- ja Etelä-Amerikasta. Tärkeimmät tuontimaat olivat Brasilia, Kolumbia, Nicaragua ja Guatemala, joiden osuus oli 77 prosenttia Suomen koko raakakahvituonnista. Afrikan maista eniten kahvia tuotiin Keniasta ja Etiopiasta.

**Raakakahvin tuonnin arvo** oli 150 miljoonaa euroa. Maailmanlaajuisen talouskriisin vaikutuksesta raakakahvin hinta on ollut laskusuunnassa. Ostovaluuttana käytettävän dollarin vahvistuminen on kuitenkin merkinnyt euromääräisesti pienempiä hinnanmuutoksia.

**Kohta on aika** taas täyttää kahvikuppi ja vaikuttaa omalta osaltani tähän ennätyselliseen mustan juoman kulutukseen.

**Lähde:** Ruokatiedon uutiset, 14.4.2009