

Christerin ravintouutisia numero 41, heinäkuu 2009

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

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

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

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 41, heinäkuu 2009	1
Johdanto	2
Ravitsemusterapeuttien kirjoituksia	5
Ei pidä uskoa sokeasti luomuun	8
Coca-Cola Vio - jääkarhujen juhla juoma?	9
Liikunnasta hyötyä vaikka se ei johtaisi laihtumiseen	10
Hyvä ravitsemus myös ikääntyneiden oikeus	10
Sami Uusitalo Kaleva -lehdessä	11
Yksinkertaisuus on valttia myös laihtuessa	19
Keskipitkät rasvahapot saattavat säästää glykogeeneja	20
Sokeriteollisuus puolustele sokeripitoisia juomia	20
Terveystietoinen moderni kaupassakäynti vaatii suurennuslasia ja kuulosuojaimia	22
Christer Sundqvist - Kerettiläinen ravitsemusasiantuntija	22
Diabetesliitolla uudistumisen tarve	23
Pelkkä liikunnan ajattelemisenkin kasvattaa ruokahalua	25
Seuraatko aikamme merkkejä?	25
Urheilija hyötyy hiilihydraateista	26
Sokeri jäykistää verisuonia	27
Keliakia yleistyy - tutkijat ymmällään	29

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

Varustan nämä juttuni luotettavuusmerkinnöillä:

*** = Erittäin luotettava tutkimustieto

** = Tietoa voidaan pitää jokseenkin luotettavana

* = Asiantuntijat kiistelevät tiedon luotettavuudesta

= Todennäköisesti epäluotettava tutkimustieto

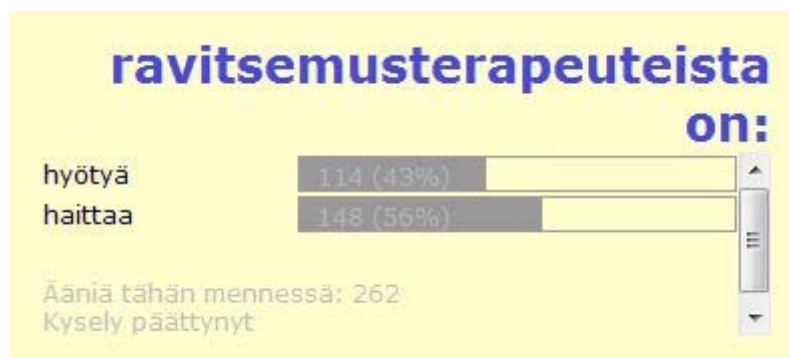
= Erittäin pienen tutkijapiirin levittämä harhaoppi

= Täydellistä huijausta alusta loppuun saakka

Ravitsemusterapeuttien kirjoituksia

* *

Sivuillani on ollut kysely ravitsemusterapeuttien tarpeellisuudesta. Niukka vähemmistö piti ravitsemusterapeutteja hyödyllisinä! Ravitsemusterapeuteilla on ainakin tämän kyselyn mukaan siis edessä profiilin nosto. Kun lukee ravitsemusterapeuttien kirjoituksia, voi todeta käsitysten terveellisestä ruoasta vaihtelevan laidasta laitaan. Se voi olla yksi syy miksi tämä tärkeä ammattiryhmä ei saa sille kuuluvaa arvostusta.



Tässä muutamien ravitsemusterapeuttien kirjoituksia, joiden perusteella voit mahdollisesti arvioida käsitystäsi tästä ammattiryhmästä. Tässä muutamia ravitsemuksen ammattilaisten kirjoituksia:

Anette Palsa, Keventäjät ry:n ravitsemusterapeutti
Rasva ei lihotakaan

Suomalaiset syövät vähemmän ja laadukkaampaa rasvaa kuin ennen. Pohjois-Karjala-projektin ansioista

ruokavaliion rasvanlaatu on parantunut ja itäsuomalaiset miehet elävät pidempään kuin aiemmin. Suomalaiset käyttävät rutiinilla vähärasvaisia maitotaloustuotteita ja punainen maito pöydässä on jo ihmetyksen aihe. Omat lapseni eivät pidä edes kevytmaidon mausta kun ovat tottuneet rasvattoman makuun. Tyttöni kysyi kerran minulta hämmästyneenä: "Äiti, tiesitkö, että on olemassa punaista maitoa?"

Margariinit ovat tulleet jäädäkseen ja usein painoa pyritään hallitsemaan vähärasvaisilla tuotteilla. Asialla on monta hyvää puolta, mutta näen työssäni myös paljon ihmisiä, jotka välttävät jo liiaksi rasvaa. Rasvakammo ei ole tarpeen, vaan on syytä pohtia ruokavaliion kokonaisuutta.

Liian vähän rasvaa

Elimistö tarvitsee välttämättömiä rasvahappoja oikeastaan lähes kaikkeen toimintaan. Välttämättömät rasvahapot (alfalinoleeni- ja linolihappo) on saatava ravinnosta ja näistä elimistö pystyy sitten tuottamaan muita tarvittavia rasvahappoja. Parhaat välttämättömien rasvahappojen lähteet ovat kasviöljyt ja rasvainen kala. Jos näitä rasvahappoja ei saa riittävästi ravinnosta, se näkyy monin tavoin. Ensimmäisenä ihossa, vastustuskyvyssä. Liian vähäinen kokonaisrasvan ja/tai välttämättömien rasvahappojen saanti vaikuttaa myös painonlaskuun ja hormonitasapainoon. Työssäni olen usein nähnyt, että liian vähäinen rasvan saanti hidastaa tai pysäyttää laihtumisen ja se taas jatkuu, kun ruokavaliota muutetaan. Yhä useammin joudun puuttumaan ruokavaliion vähärasvaisuuteen. Vaikken suosittelen kermalla ja voilla läträämistä, ei tämä vähärasvaisuuskaan ole toivottavaa.

Pähkinät ja siemenet osaksi ruokavaliota

Uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet, etteivät pähkinät lihota, vaan oikeastaan helpottavat painonlaskua. Pähkinöissä, manteleissa ja siemenissä on terveyden kannalta hyvää rasvaa ja lisäksi proteiinia ja kohtuullisesti hiilihydraattia. Suosittelen niitä painontarkkailijalle salaateissa, ruuassa ja välipaloina. Minusta yksin hedelmä pitää huonosti nälkää poissa, mutta jos omenan kanssa syö kourallisen manteleita tai pähkinöitä, jaksaa paremmin seuraavaan isompaan ateriaan. Jos tekee valintaa karkin tai pähkinöiden välillä on valinta helppo: pähkinöitä ehdottomasti! Vaikka karkeissa on vähemmän energiaa, ovat ne silkkaa sokeria ja lisäaineita.

Voita, kermaa ja rypsiöljyä

Kun ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, ei voin ja kerman käyttö ole pannassa. Itse suosin mieluummin lorausta oikeaa kermaa kuin desi tolkulla kerman korviketta. Uusien perunoiden kanssa maistuu voi, mutta vastapainoksi laitan salaatin päälle lorauksen rypsiöljyä. Tasapaino on tärkeää, pehmeitä ja kovia sulassa sovussa. Margariinin käyttö ei ole mikään välttämättömyys, jos muistaa käyttää vähintään 2 rkl rypsiöljyä päivässä.

Muista ne hiilihydraatit

Rasvan määrää on viisasta tarkkailla, mutta usein unohtuu se, että runsas hiilihydraattien, erityisesti valkoisen viljan ja sokerin, käyttö on yksi suuri syy painonnousuun. Uusia pottuja syödessä katsoisinkin, kuinka monta perunaa menee aterialla. Jos parin perunan päälle sipasee vähän voita, niin ei se ole niin paha juttu. Mutta jos perunoita menee kymmenkunta, ei sitä pelasta mikään margariini.

Rasvaa riittävästi:

- päivittäin 2 rkl rypsiöljyä ruuanvalmistuksessa tai kasvisten päällä
- pähkinöitä ja manteleita kourallinen tai pari välipalaksi tai salaatin päälle
- paahdetut siemenet salaatissa tai wokissa tuovat lisää makua ja hyviä rasvahappoja
- kalaa kahdesti viikossa
- margariinit ovat hyvä tapa lisätä pehmeän rasvan määrää, mutta ilmeisesti pärjää
- voita, kermaa ja rasvaisia maitotaloustuotteita kohtuudella

Reijo Laatikainen, kirjoittaa mm. omassa blogissaan

Kaikki joukolla vaatimaan

New England Journal of Medicine lehdessä julkaistiin helmikuussa 2009 kirjoitus erilaisten dieettien vaikutuksesta painoon. Mitään uutta oleellista ei löydetty, mutta jälleen tuli vahvistettua se, että pysyvä painonpudotus on vaikeaa, vaikka olisi ammattilaiset vahtimassa kaloreita ja kannustamassa laihduttajia.

Tutkimuksen yhteydessä oli pääkirjoitus ja vilkasta verkkokeskustelua, joista voi aistia turhautumista dieettihömpötykseen. Moni, jopa USA:ssa, tuntuu peräänkuuluttavan yhteisötason painonhallintaohjelmaa.

Pysyvä keino parempaan terveyteen on painonhallinta. Siinä terveellisestä ruokavaliosta on tullut pysyvä tapa. Tähän päästään laajalti muuttamalla ympäristöämme siten, että ympäristö kannustaa terveellisiin elämäntapavalintoihin ja estää epäterveellisiä valintoja. Jälkimmäisestä hyvä esimerkki on esim. tupakoinnin kieltäminen ravintoloissa. Ainakin ravintolatyöntekijöiden passiivinen tupakointi on vähentynyt varmuudella.

Nyt olisi korkea aika tehdä samanlaisia päätöksiä suomalaisen kehon painon hyväksi. Meidän kaikkien tulisi ryhtyä vaatimaan niitä! Kieltojen lisäksi olisi oleellista kehittää kannustimia. Muistatko, kun Esko Aho esitti, että tupakoimattomat ja normaalipainoiset saisivat taloudellista kannustetta valtiolta, esim. pienemmät verot? Poruhan siitä nousi, minusta asia oli kiinnostava ajatus. Hyvä esimerkki on myös Pekka Niska Oy, jossa työntekijöille maksetaan lisää useista eri terveystoista.

On turhaa hölynpölyä, että terveellinen ruoka ei voi olla maukasta. Eikä sen tarvitse olla kallistakaan. Meidän veronmaksajien pitäisi vaatia, että lapsemme saisivat mahdollisimman terveellistä ruokaa koulussa ja päiväkodeissa. Ei ole montaa vuotta, kun Helsingissä lapsille vaihdettiin päiväkodeissa rasvaton maito kevyt maitoon, jostain maatalouspoliittisesta syystä! Toivottavasti asia on nyt korjattu, mutta kaikenlaista älyvapaata tapahtuu.

Uskaltaisipa Risikko tai joku muu riittävän vaikutusvaltainen henkilö tehdä uskaliaan ja urauurtavan aloitteen terveystaloudellista ohjelmasta ja ampua Suomen maailmankartalle painonhallinnan mallimaana! Siinähan saisi jokaisen henkilön työllistettyäkin sivussa.

Mitä sinun mielestä voisimme itse kukin tehdä lihavuusepidemian suitsimiseksi?

Liisa Heinonen, laillistettu ravitsemusterapeutti, Suomen Diabetesliitto ry

(Lähes tollona minua pitänyt Liisa kirjoitti näin Suomen Potilaslehdessä vuonna 2007)

Diabetesliiton suositteleman diabetesruokavalion terveysvaikutukset on tieteellisesti tutkittu

Potilaslehdessä 1/2007 julkaistiin Christer Sundqvistin artikkeli diabetesruokavaliosta. Artikkelissa käsiteltiin tyypin 2 diabetesta ja diabetesruokavaliota yksipuolisesti ja tavalla, joka vaatii kommentointia ja oikaisua. Sundqvist sivuuttaa artikkelissaan lähes tyystin sen, että tyypin 2 diabetes on paljon muutakin kuin sokeritauti.

On erityisen tärkeää oivaltaa, että tyypin 2 diabeteksessa ovat häiriintyneet sekä sokeri- että rasva-aineenvaihdunta ja että kyseessä on salakavala valtimotauti, joka kehittyy vähitellen oireita antamatta. Vaikka Sundqvist viittaa tuoreeseen, pätevään ja laajalti siteerattuun suomalaiseen diabeteksen ehkäisy tutkimukseen, hän tulkitsee sen tuloksia yksipuolisesti unohtaen ravintorasvoja käsittelevän osuuden.

Totta on, että diabetes lisääntyy huolestuttavalla tavalla. Tuore suomalainen väestötutkimus kertoo karua kieltä. Tyypin 2 diabetes ja heikentynyt sokerinsieto on paljon yleisempää kuin on oletettu. Yli 45 vuotiaista miehistä peräti 42 %:lla ja naisista 33 %:lla on jonkinasteinen sokeriaineenvaihdunnan häiriö. Lisäksi yhä nuoremmat, jopa teini-ikäiset, sairastuvat tähän aikuisikäisten sairautena pidettyyn vakavaan tautiin. Vakavaa on juuri se, että sokeriaineenvaihdunnan häiriö on varsin usein yhteydessä myös sydän- ja verisuonisairauksiin. Hyvä uutinen on se, että itse kukin voi vähentää sairastumisriskiään suuresti, sillä terveelliset ruokatottumukset ovat jokaisen ihmisen olottuvilla. Suomalaisessa tyypin 2 diabeteksen ehkäisy tutkimuksessa saatiin tieteellinen tutkimusnäyttö sille, että

ruokatottumuksia järkeistämällä ja painonhallinnalla tyypin 2 diabetes voidaan estää. Samanlainen tutkimustulos on saatu myös amerikkalaisessa ja kiinalaisessa tutkimuksessa.

Millainen ruoka on hyväksi?

Tutkittavien ruokavalio oli nimenomaan "virallisterveellisen" ruokavaliosuosituksen mukainen. Tutkimustulosten mukaan vaikuttavia ravintotekijöitä ovat riittävän runsas ravintokuidun saanti ja toisaalta tarpeeksi vähäinen kovan rasvan saanti sekä energian saannin vähentäminen niin, että tutkittavien paino laski pysyvästi keskimäärin neljä kiloa 1-2 vuoden aikana. -

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä ruokalautasella?

Ravintokuidun riittävän saannin turvaamiseksi on syötävä kasvis-, hedelmä- ja viljapainotteisesti. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan yhteensä noin puoli kiloa päivässä. Se koostuu esimerkiksi 2-3 hedelmästä ja tuntuva annoksesta kasviksia pääaterialla ja välipaloina. Kun aloittaa lautasen täyttämisen kasviksilla ja syö välipaloiksi hedelmän tai kaksi, ei muulle kaloripitoisemmalle ruoalle jää enää liikaa tilaa. Täysjyväleipä sopii täydentäjäksi sekä aterioille että välipaloille. Myös täysjyväpuurot ja kuitupitoiset myslit sopivat niin pääaterioiden kuin välipalojen täydentäjiksi päivittäin.

Tällainen syöminen tapa auttaa painonhallinnassa, koska kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa vain vähän energiaa. Sen sijaan ravintokuitua niistä saa paljon. Kuitu on kasvien, hedelmien ja marjojen sekä viljan mukana saatavaa ihmisen elimistössä sulamatonta ainesta, jolla on hyviä vaikutuksia. Se hidastaa aterian jälkeistä verensokerin nousua ja vähentää haitallista veren kolesterolia. Sundqvistin mainitsema nimimerkki "Mika" ei saa ruokavaliostaan riittävästi ravintokuituja, koska hän on jättänyt viljan kokonaan pois.

Miten vähentää kovan rasvan saantia?

Koska eläinrasvoista suurin osa on kovaa rasvaa, niitä sisältäviä ruokia on syötävä vain hyvin kohtuullisesti.

Leivänpäällysrasvana on hyvä käyttää pehmeitä kasvirasvapohjaisia margariineja. Vaikka margariineja osittain kovetetaan, ne sisältävät vähemmän kovaa rasvaa kuin voi. Lisäksi kannattaa valita vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet ja juustot sekä lihalleikkeleet ja liharuoka vähärasvaisena aterioille. Kalan käyttö on suositeltavaa liharuokien sijasta 2-3 kertaa viikossa, koska kalan rasvat ovat öljymäisiä. Pelkkä kasvisateriakin sopii silloin tällöin pääruoaksi. Ruoanlaittoon on suositeltavaa käyttää vähän rypsiöljyä. Samoin kasvissalaattien ja raasteiden kyytipojaksi sopii hyvin rypsiöljypohjainen salaattinkastike.

Sundqvist jättää artikkelissaan kokonaan mainitsematta rasvan laadun ja määrän merkityksen. Kuitenkin näiden suuri merkitys tuli hyvin esiin myös edellä mainitussa suomalaisessa diabeteksen ehkäisy tutkimuksessa. Sundqvist jättää artikkelissaan kertomatta esimerkiksi henkilö "Mikan" kolesteroliarvot, jotka ovatkin huolestuttavat. "Mika" kertoo kolesteroliarvoista Sundqvistin nettisivuilla, mutta ei valitettavasti tunnu ymmärtävän niiden merkitystä.

Ravinnon rasvojen laatusuhteella vaikutetaan veren rasvojen laatusuhteisiin. Ihanteellisinta veren rasvojen - hyvän ja huonon kolesterolin kannalta - on se, että ravinnon rasvoista 2/3 on öljymäistä ja pehmeää rasvaa ja vain 1/3 kovaa rasvaa. Jos veren haitallinen LDL kolesterolia on turhan suuri, se lisää huomattavasti riskiä sairastua sydäntapahtumiin, josta sydäninfarkti on kohtalokkain.

Paino hallintaan syömistä järkeistämällä

Erilaisilla "nälkäkuureilla" liikapainon saa nopeasti putoamaan. Pitkällä tähtäimellä kuurimaisesta laihduttamisesta ei yleensä ole hyötyä, sillä kun kuuri loppuu, paino tulee herkästi takaisin. Syömistä järkeistämisenä tavoitteena on tehdä pieniä, mutta pysyviä, energiansaannin vähentämiseen tähtäviä muutoksia, jotka voi ajatella pitävänsä vaikka koko loppuelämän. Ajatuksena on saada syömistä määrä ja laatu hallintaan arkielämässä ikään kuin huomaamattomasti järkeviä valintoja tehden. Jos juhlahetkinä tulee herkuteltua liikaa, se ei haittaa, kun arkena muistaa palata sopiviin määriin ja laatuun.

Sokerin käyttö hyvä pitää kohtuullisena

Ehdottomaan sokerittomuuteen ei tarvitse pyrkiä, koska siitä ei nykykokemusten perusteella ole vastaavaa hyötyä. Diabeetikon ruokavalioon voi sisältyä pieniä määriä sokeria olipa insuliini käytössä tai ei. Pieni lisätyn sokerin määrä - enintään 10 % energian tarpeesta eli 20-50 g päivässä - ei sokeritasapainoa huononna, jos ruokavalio muuten on kuitupitoinen, monipuolinen ja energiamäärältään sopiva. Runsasta sokerin käyttöä on tietenkin hyvä välttää. Ns. sokerittomien dieetti tuotteiden (leivonnaiset, kahvileivät, suklaa yms.) suosittelamisesta on luovuttu, koska niiden käytöstä ei kokemusten mukaan ole saatu mitään etua verrattuna kohtuulliseen sokerillisten tuotteiden käyttöön. Dieetti tuotteissa sokeri on yleensä vaihdettu sorbitoliin tai hedelmä sokeriin energiasäätöön ja rasvasäätöön pysyessä entisellään. Tällainen dieetti tuotteiden käyttö vain tuudittaa diabeetikot "valheelliseen" turvallisuuden tunteeseen: voi luulla syövänsä terveellisesti kun vain välttää sokeria. Tiettyjen sokeria korvaavien tuotteiden käyttö on silti edelleen järkevää diabeetikon ruokavaliossa. Esimerkiksi kahvin ja teen makeuttamiseen sopivat energiattomat makeutusaineet. Virvoitusjuomista ja mehuista kannattaa valita lightjuomat. Diabeetikot voivat käyttää hyvin kohtuullisesti sokerilla makeutettuja, vähärasvaisia leivonnaisia: pikkupulla päivässä mahtuu suosittujen puitteisiin. Pelkkä sokerin tiukka välttäminen ei johda hyviin hoitotuloksiin, vaan ruokavaliossa rasvan laatu ja määrä sekä sopiva energian saanti ovat nousseet entistä tärkeämpään rooliin.

Paula Hakala, KELA:n tutkija ja ravitsemusterapeutti

Haastattelu Helsingin Sanomissa 23.10.2006

Kansaneläkelaitoksen tutkija Paula Hakala kehottaa vähentämään runsasrasvaisia ruokia, koska niistä liiat kalorit kertyvät helpoimmin. Pois rasvaiset kaloripommit, hän opastaa.

Kohinalla suosioon noussut hiilihydraattitietoinen eli alakarppi dieetti ei Hakalan mukaan ole paras mahdollinen vastaus. Hän lataa pöytäkirjaan tutkimustietoa ääri laitoja edustavista muotidieeteistä. "Mitä enemmän dieetti poikkeaa tavallisesta syömisestä, sen vaikeampi sitä on noudattaa. Tutkimuksen mukaan noin puolet Atkinsin ja erittäin

vähärasvaisen Ornishin dieetin (rasvaa alle 20 prosenttia energiasta) aloittaneista keskeytti sen vuoden aikana. "

Hakala toteaa, että terveen ihmisen haima erittää tarvittavan määrän insuliinia veren sokeritasapainon ylläpitämiseksi. Hän on samaa mieltä siitä, että hiilihydraattipitoinen ruoka isoina annoksina ahmittuna tyyliin pitsaa, limua ja karkkia, on ilman muuta pahasta. Mutta jos hiilihydraatit syödään kuitupitoisessa muodossa kokojyvaviiljana, kasviksina ja marjoina, ruokavalio on kokonaisuutena terveellinen. Peruna sekä pienet määrät valkojauhotuotteita ja sokeria eivät Hakalan mukaan ole sekaruokavaliossa laihduttajaltakaan kiellettyjä, sillä muut ateriat jarruttavat niiden veren sokeria kohottavaa vaikutusta.

Hakala puolustaa ravintokuidun monia hyviä ominaisuuksia. "Ravintokuidulla on erittäin suuri merkitys suoliston toiminnan ja ummetuksen ehkäisyn kannalta! Kuitu pitää myös yllä kylläisyyden tunnetta lähes yhtä hyvin kuin proteiini eikä se sisällä lainkaan energiaa."

Hakala viittaa tutkimustietoon, jonka mukaan hyvien ja huonojen kolesterolien väärä suhde vaikuttaa sydäntautiriskiä. "Kovien tyydyttyneiden rasvojen kuten voin käyttöä pitäisi vähentää ja valita niiden tilalle kasviöljypohjaisia rasvavaihtoehtoja. Ne eivät sisällä transrasvoja, kuten virheellisesti luullaan. Sen sijaan teollisissa leipomotuotteissa niitä on."

Sami Uusitalo sanoi...

Ei paljon valoa tunnelin päässä.

Anetessa oli toivoa, mutta aluksi täytyy muistaa kehua Pekan saavutuksia.

Muut olivatkin sellaisia, että voimme olla varmoja lihavuuden ja sen aiheuttamien lisäsauroksien kasvusta edelleen.

Saisko sen Annika Dahlqvistin tänne Suomeen aisapariksi Christerille.

torstai, heinäkuu 30, 2009 5:16:00 ap.

westie sanoi...

Hakala (ja varmaan muutkin ravitsemusterapeutit) väittää tuossa kirjoituksessa, että kuitu ei sisällä lainkaan energiaa. Miten hyvin tätä asiaa on tutkittu?

Saksalaiset ravitsemustutkijat kirjoittavat The Journal of Nutrition lehdessä vuonna 2008 (viitaten 80-luvulla tehtyyn tutkimukseen asiasta), että kuidut kattavat jopa 10% tavallisen länsimaisen henkilön energian saannista. 10% kuulostaa minusta suht isolta luvulta; entä yksilölliset vaihtelut (esim. metaboolikot) voisiko se olla suurempi?

Hämmäntävän sekavaa tämäkin asia. Osaisiko joku ravitsemusalaa osaava selventää?

torstai, heinäkuu 30, 2009 11:04:00 ap.

Ei pidä uskoa sokeasti luomuun



Ravintoasiat ovat mutkikkaita ja herättävät herkästi tunteita moniin eri suuntiin. Ainakin minulle on muodostunut tärkeäksi suosia luomutuotteita. Monesta eri syystä, mutta jos yksi syy pitää ilmoittaa luomun suosimisessa, niin se on sen takia kun pidän luomutuotteita ravitsemuksellisesti hyvinä.

Saatan olla tuossa asiassa väärässä! Ei minun maailmankuvaani ratkaisevasti heilauta suuntaan eikä toiseen äskettäin ilmestynyt laaja luomutuotteita koskenut selvitys, jossa luomutuotteet eivät eronneet tavanomaisesti tuotetuista ravintoainesisällöltään. Miettimään kylläkin pistää tällainen tutkimus. Elintarviketieteilijä Juuso Reinikainen kirjoittaa tästä tutkimuksesta erinomaisen hyvin:

American Journal of Clinical Nutrition tykittää kehiin tiukkaa luomudataa. Brittitutkijat kävivät läpi 50 vuoden ajalta peräti huikat 52471 tutkimusartikkeliä. Katsaukseen löytyi luomutuotantoa ja tavanomaisen maatalouden tuotteita tarkastelleita tutkimuksia 162 kpl, joista laadulliset kriteerit täyttäviä tutkimuksia valikoitui analyysiin 55 kpl. Näistä kuitenkin vielä huomattavasti pienempi joukko tutkimuksia sisällytettiin ravintoainesisältöjen vertailuihin.

Tutkimuksessa vertailtiin luomutuotteiden ja tavanomaisten viljelymenetelmin tuotteiden ravitsemuksellista sisältöä 11 suojaravintoainekategoriassa. Keskeinen havainto oli, että näistä kahdeksassa ei ollut eroa eri tuotantotapojen välillä. Luomutuotannon ja tavanomaisen viljelymenetelmien tuotteiden suojaravinto- ja hivenainepitoisuudet eivät poikenneet toisistaan mm. näissä: C-vitamiini, fenoliset yhdisteet, magnesium, kalium, kalsium, sinkki ja rauta.

Tutkijat kertovat heidän analyysinsä olleen ensimmäinen vastaavasti toteutettu, vertaisarvioidussa tiedejulkaisussa julkaistu systemaattinen luomua ja tavanomaista tuotantoa vertaillut tieteellinen katsaus. Katsaus ei osoita luomutuotannon ravitsemuksellista ylivertauisuutta.

Yleisesti ottaen vertailevaa, laadulliset kriteerit täyttävää tutkimusta on aiheesta julkaistu varsin vähän. Pääosin aineisto on hyvin heterogeenistä ja suurelta osin heikkolaatuista. Spekulaatioilta tutkijoiden tekemän tutkimusten valikointityön vaikutuksista tutkimuksen tuloksiin voidaan kuitenkin leikata siivet välittömästi pois. Tutkimuksessa tehtiin suojaravintoainevertailu myös kaikista 162 löydetyistä tutkimuksesta, eivätkä tulokset eronneet edellä esitetyistä.

Ravitsemustieteellisestä näkökulmasta luomu on voimakkaassa vastatulessa, vaikkakin eettisten ja ekologisten tuotteiden myynnin on yleisesti raportoitu olevan kasvussa. Luomun eettiset ja ekologiset näkökulmat

lienevätkin vahvimmillaan. Eettisiä ja ekologisia vastuitaan kantavia toimijoita löytyy myös tavanomaisten tuotantotapojen parista. Ei ole poissuljettua, etteikö luomu voisi joistakin näkökulmista erottautua myös ravitsemuksellisesti datan kertyessä. Siteerattu tutkimus ei tarkastellut luomutuotteiden puhtautta esim. vierasainejääminä, vaan keskittyi tarkastelemaan ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Nykyisistä asetelmista luomun nostaminen jalustalle mielestäni kuitenkin lähinnä asettaa kyseenalaisen varjon muiden tuotantotapojen edustajien ylle - vieläpä sellaisen, joka perustuu pitkälti uskoon.

Lähde: Alan D Dangour, Sakhi K Dodhia, Arabella Hayter, Elizabeth Allen, Karen Lock and Ricardo Uauy. Nutritional quality of organic foods: a systematic review. Am J Clin Nutr (July 29, 2009). doi:10.3945/ajcn.2009.28041

Heidi sanoi...

Uutisointi oli omasta mielestäni hiukan harhaanjohtava. Luulisin, että monet jotka ostavat luomua eivät niinkään usko ravitsemukselliseen yliveraisuuteen, vaan haluavat ruokansa vähemmällä torjunta-aineilla.

Omiin ostamisiini tämä uutinen ei vaikuta, mutta ne jotka ovat ennenkin olleet skeptisiä luomua kohtaan muuttuvat luultavasti vieläkin kielteisemmiksi, eivätkä pohdi asian muita puolia. Itselläni on ruokaan käytettävänä melko rajallinen määrä rahaa, mutta pyrin ostamaan luomuna kaikki öljyt, siemenet ja pähkinät ja lihan silloin kun sitä syön. Luomu tuntuu joutuvan jatkuvasti vasta tuuleen, varsinkin täällä Suomessa.

Oletko Christer tietoinen eilisestä Aamulehden maito-artikkelista <http://www.aamulehti.fi/teema/terveys/tassa-syy-siihen-miksi-maito-porisyttaa-aikuista/150896>. En huomannut, että olisit maininnut tätä maito kirjoituksessasi. Itse en käytä maitoa enää juuri koskaan. Testeissä ei ole todettu mitään ongelmaa, mutta voin paremmin ilman maitoa.

torstai, heinäkuu 30, 2009 7:52:00 ip.

~heidi sanoi...

Samaa mieltä. Miksi muodostaa mielipiteensä juuri tämän tutkimuksen perusteella kun myös luomun puolesta on olemassa lukuisia tutkimuksia, (esim. <http://www.terveyshymy.fi/terveysuutiset/luomuruoka-on->

[terveellisempää](#).) Suomessa ollaan viimeiseen asti luomua vastaan ja kaivetaan esiin (ja teetetään) kaikki vastustavat tutkimukset ja sitten ehkä vuosisadan päästä kun on tarpeeksi laadukkaita tutkimuksia tehty voi harmitella, että onkohan liian myöhäistä...

perjantai, heinäkuu 31, 2009 8:37:00 ap.

Politiologi sanoi...

"Tutkijat kertovat heidän analyysinsä olleen ensimmäinen vastaavasti toteutettu, vertaisarvioidussa tiedejulkaisussa julkaistu systemaattinen luomua ja tavanomaista tuotantoa vertaillut tieteellinen katsaus."

Ehkä tuossa on se syy, käytiin siis läpi laaja joukko tutkimuksia ja vedettiin niistä johtopäätöksiä. Tuon Hymylinkin takaa paljastui lyhyt teksti yksittäisestä tutkimuksesta (ilman lähdeviitteitä yms.). Liekö laajempien katsausten ja yksittäisten tutkimusten erottaminen haastavaa joillekin?

Ja tähähän ei ollut suomalainen tutkimus, vaikka Suomessa oltaisiinkin (mukamas) kielteisiä luomua kohtaan.

T. Politiologi

perjantai, heinäkuu 31, 2009 10:54:00 ap.

Coca-Cola Vio - jääkarhujen juhla juoma?



##

Coca-Cola -yhtiöltä eivät hassut ideat ota loppuakseen. Nyt virvoitusjuomajätti aikoo yrittää myydä hiilihapollista, sokerilla makeutettua ja hedelmämaulla maustettua maitojuomaa, jota kutsutaan jääkarhujen juhla juomaksi. Coca-Cola Vio -tuotteita saa jo Yhdysvalloissa. Muiden maiden valloitus antaa vielä odottaa itseään.

Lähde: The Guardian, 27.7.2009

Liikunnasta hyötyä vaikka se ei johtaisi laihtumiseen



Aiemmissa kirjoituksissani ja kommenteissa on käynyt ilmi, että liikunta on yksistään aika tehoton tapa laihtua. Aivan uunituoreessa tutkimuksessa selviää miksi kuitenkin jokaisen ihmisen kannattaa harrastaa liikuntaa: Vyötärön seudulla olevat rasvamakkarat häipyvät ja erityisesti rasvoittunut maksa tervehtyy, varsinkin jos kyse on yleistyvästä ilmiöstä, jossa maksa rasvoittuu ilman alkoholin apua.

Maksan toimintaan ja sairauksiin erikoistuneessa Hepatology -lehdessä on ihan äskettäin saanut julkaisuluvan australialaistutkijoiden selvitys liikunnan vaikutuksesta ei-alkoholiperäisen rasvamaksan ehkäisyssä.

Tutkijat olivat kiinnostuneita tietämään miten liikunta näkyy rasvamaksan kehittämisessä silloinkin kun liikunta ei tuota tulosta laihdutuksen suhteen. He valikoivat verrokkiryhmällä kontrolloituun kokeeseen 19 vähän liikuntaa harrastaneita liikalihavia naisia ja miehiä. Heille määrättiin neljän viikon kevyt (aerobinen) liikuntakuuri. Heiltä mitattiin normaalien fyysten mittausten ja kunnon kehityksen lisäksi veren, vatsan alueen, maksan ja lihasten rasvojen muutokset magneettiresonanssi kuvantamisen (MRI) ja uudemman protoni magneettiresonanssi spektroskopian avulla (1H-MRS).

Kun liikuntaryhmän tuloksia verrattiin liikkumattomaan kontrolliryhmään, havaittiin mielenkiintoisia eroja. Verrattaessa lähtötilanteeseen liikunta ei alentanut painoa (näin lyhyessä ajassa?), mutta vatsan alueen rasvakudos vähentyi peräti 12 prosentilla, maksan triglyseridit vähenivät 21 prosentilla ja veren vapaat rasvahapot laskivat 14 prosenttia. Tällaisia terveydelle edullisia muutoksia ei nähty kontrolliryhmässä.

Tutkijat pitävät tutkimuksen tärkeimpänä havaintona sitä, että näinkin lyhyen aikaa toteutettu liikuntasuoritus, vähentää vyötärörasvaa ja vähentää maksan rasvoittumista, vaikka painonkehityksessä ei tapahdu muutosta.

Lähde: Hepatology (julkaistu sähköisenä ennen painoon menemistä), Kesäkuu, 2009

Hyvä ravitsemus myös ikääntyneiden oikeus



Vanhusten ravitsemus on tärkeä osa onnellista ikääntymistä. Turvaamalla tarvittavat ravintoaineet ikäihmiset voivat paremmin. Haasteelliseksi ravitsemuksen tekee vanhuuden myötä tulevat syömishalua heikentävät tekijät. Syömistä voidaan kuitenkin helpottaa tarjoamalla vanhuksille ruokaa, jossa on tarpeelliset ravintoaineet, mutta joka tuo myös mieleen nuoruusmuistot.

Vanhusten hyvinvoinnin ylläpitäminen on haasteellista erityisesti oikeanlaisen ruokavalion kannalta. Vanhetessaan ihmiset syövät tyypillisesti pienempiä annoksia, mutta tiettyjen ravintoaineiden saanti pitäisi kuitenkin turvata. Hyvällä ravitsemuksella parannetaan elämänlaatua sekä ehkäistään ja siirretään monien sairauksien puhkeamista ja jopa nopeutetaan niistä toipumista.

Tällä hetkellä 15 prosenttia suomalaisista on yli 65-vuotiaita ja arvioiden mukaan kolmenkymmenen vuoden päästä jo joka neljäs kuuluu tähän ikäryhmään. Vanhusten ravitsemus on siis entistä suurempi haaste tulevaisuudessa, kertoo Valion ravitsemusasiantuntija Pauliina Pietilä.

Aliravitsemuksen riskiryhmässä ovat erityisesti yksin asuvat ja ne vanhukset, joiden toimintakyky on heikentynyt. Silloin saamatta voivat jäädä niin D-vitamiini kuin kauppaostoksetkin. Aliravitsemusvaarassa ovat myös ne vanhukset, jotka unohtavat dementiaan vuoksi syödä tai eivät ehkä masennuksen takia jaksa laittaa ruokaa. Silloin moni tärkeistä ruoasta saatavista ravintoaineista voi jäädä saamatta.

Ruokahaluttomuutta voidaan selittää useilla tekijöillä, jotka osittain johtuvat ikääntymisestä, mutta myös lääkityksestä. Syömishalukkuuteen vaikuttavat muutokset ruokahalun säätelyssä sekä kylläisyyden ja janon tunteissa. Myös hampaiden ja suun terveyden huonontuminen sekä nielemisongelmat heikentävät syömishalukkuutta.

Tärkeimmät ikäihmisten ravintoaineet ovat proteiini toimintakyvyn säilyttämiseksi sekä kalsium. D- ja B-vitamiinit ovat myös erityisen tärkeitä. Varsinkin liikuntarajoitteiset vanhukset, jotka eivät pääse riittävästi ulos tai auringonvaloon, ovat riskiryhmässä D-vitamiinin puutokselle. Kalsium on tärkeää luun terveydelle ja ehkäisee luukatoa tai osteoporoosin ilmentymistä, Pietilä kertoo.

Vanhuksille suositellaan paljon meijerituotteita, koska ne sisältävät paljon erilaisia hyviä ravinnonlähteitä. Esimerkiksi kerma ja juustot ovat erityisen hyviä proteiininlähteitä ja myös D-vitamiinin ja kalsiumin lähteitä. Vanhusten ravitsemusta suunniteltaessa on myös otettava huomioon monen ihmisen erityisruokavaliot, Valio Food Servicen kaupallinen johtaja Timo Malmi kertoo.

Ruokailuun voi yhdistää myös näppärästi nuoruusmuistot, mikä saattaa lisätä vanhusten ruokahalua. Syömisestä tulee silloin samalla terapeuttista. Monelle ihmiselle meijerituotteet tuovat mieleen nuoruuden kesäkeitot ja kermakastikkeet, jotka tuovat positiivisia mielikuvia ja nostalgisia muistoja. Ne voivat helpottaa vanhuksia syömisessä, Malmi sanoo.

Lähde: Deskin uutistiedote terveystoimittajille, 28.7.2009

Sami Uusitalo Kaleva -lehdessä

✳ ✳

Tätä kirjoitusta kommentoitiin blogissani erittäin vilkkaasti!

Ystäväni diplomi-insinööri Sami Uusitalo on julkaissut ajatuksia herättävän mielipidekirjoituksen Kaleva -lehdessä maanantaina 6.7.2009. Lukekaa kirjoitus huolella ja kommentoikaa kirjoitusta joko Kaleva -lehteen tai vaikkapa tähän vaatimattomaan terveysblogiini.

Tässä yhteenveto keskustelusta:

Ajattelin vetää yhteen keskustelun (merkitty punaisella fontilla blogikirjoitukseen). Siitä on helppo sitten seurata mielipiteiden vaihtoa. Tästä keskustelusta on mahdollista löytää mm. nämä tärkeät asiat, jotka omassa arkielämässä kohottavat sitä omaa elämänlaatua:

a) Pysyttele kaukana valkoisen miehen lahjoista (kirkas viinaa, keinotekoisesti lisätty tärkkelys ja vaaleat jauhot)

b) Hyväksy se, että lihavuuden kehittyminen on valtavan monimutkainen asia ja sille on vaikea löytää selitystä

c) tutkimuksissa ei löydy tukea Samin (ja joidenkin muiden) ajatukselle, jonka mukaan rasvan käytön vähentäminen johtaisi lihomiseen väestötasolla. Ruotsissa on näyttöä päinvastaisesta trendistä: rasvan kulutus on viime vuosina noussut ja kuulemma ensimmäistä kertaa pitkään aikaan ruotsalaisten lihominen on pysähtynyt! Revi nyt sitten tuosta jotakin tolkkua!

d) Katse hiilihydraattien laatuun ja määrään. Vähähiilihydraattisella ruokavaliolla painonpudotus onnistuu, koska tässä ruokavaliossa TIETOISESTI vähennetään hiilihydraattien absoluuttista määrää (aivan kuten nimimerkki TtM asian sanoo). Rasvan määrän lisääminen ilman samanaikaista hiilihydraattien määrän TIETOISTA rajoittamista vain pahentaa ylipaino-ongelmaa. Tämä on syy miksi minä olen suositellut siirtymistä Valtion sapuskalinjauksesta suoraan VHH:lle. Hiilihydraattivyön kiristäminen vähitellen noin 5 prosentin vuosivauhtia ja vastaavasti rasvan lisäämistä saman verran, ei tule toimimaan. Tarvitaan radikaalimpi hiilihydraattien määrällinen karsinta ja laadun huomattava parantaminen (niille joille VHH sopii). Valtion sapuskalinjauksessa on ehdottomasti korostettava selkeämmin hiilihydraattien laatua. Me syöme aivan liian paljon puhdasta sokeria ja tärkkelystä. Sillä seikalla voi olla merkitystä turhana energialisänä ja nälänhallinnan hankaloittamisessa. Painonhallinta on nälänhallintaa!

e) FT Saska Tuomasjukka lienee oikeassa kun hän huomauttaa, että VHH voisi olla osana lihavuuden hoitoa. Lihavuuden hoidossa tarvitaan eri ihmisillä erilaisia ruokavaliota. En itse näe mitään estettä sille, etteikö VHH voisi olla ratkaisu joidenkin sairaalloisesti lihavien hoidossa. Ääriesimerkkinä on Manuel Uribe, maailman lihavin mies, joka kieltäytyy laihdutusleikkauksesta ja siirtyy noudattamaan VHH:ta (Zone dieetti) erittäin hyvällä menestyksellä.

f) Liikunta tuo nälän ja mahdollisesti myös stressin. Janne Huovila muistuttaa, että liikuntaan perustuvissa painonhallintainterventioissa ollaan saatu järjestään odotettua huonompia tuloksia. Syyt tähän ovat olleet hämärän peitossa, mutta Obesity -lehden katsausartikkelissa annettiin seuraavanlaisia syitä. Syyt voivat liittyä: (1) käyttäytymisen muutoksiin. Ihmiset, jotka lisäävät harrasteliikunta, lisäävät usein syömistä, jolloin energian kulutus ei kasva suhteessa energian saantiin. (2) elimistön toimintaan. Samanaikainen liikunnan lisääminen ja ruokavalion rajoittaminen voivat johtaa elimistön stressitilaan.

g) VHH on oikein toteutettuna terveellinen ruokavalio ainakin suojaravintoaineiden osalta. Tämän seikan suhteen on ravitsemuksen ja terveyden asiantuntijoilla vielä paljon opittavaa. Keskusteluissani pääjohtaja Pekka Puskan kanssa on käynyt ilmi, että terveyden ammattilaiset eivät välttämättä näe silmiensä edessä vähähiilihydraattista ruokavaliota sellaisena kuin tämän ruokavalion toteuttaja sen näkee. Toisin sanoen, stereotyyppiä valtavista läski- ja voimääristä elävät liian vahvasti. VHH:lla syödään paljon vihanneksia. Se pitäisi tajuta. Liian moni terveyden ammattilainen muistaa Atkinsista mahdollisesti ainoastaan sen induktiovaiheen ja senkin väärin. Olen itse puolustanut Eko-Atkinsia (kasvisvoittoista rasvaruokavaliota) siitä syystä, että se voi olla väylä parempaan ymmärrykseen VHH:n mahdollisuuksista terveydenhoidossa.

h) Muistakaa FT Saska Tuomasjukan tärkeä viesti: "Kauppojen apua tarvitaan siinä, että terveellisemmät vaihtoehdot pistetään eturiviin. Se taas edellyttää joko rohkeutta tai yhteistä sopimusta ketjujen välillä, sillä parhaat paikat menevät nykyään myyvimmillä tuotteille."

Reijo pitää Samin kirjoittelusta! Tällaiset ajatukset mieluusti vaietaan kuoliaaksi tässä yhden totuuden maassa nimeltä Suomi. Mökkihöperön mielestä keskustelu on jatkunut mielenkiintoisena.

Osku on sitä mieltä, että **liikuntaharrastus on polarisoitunut viime vuosina**. Täysin liikkumattomia ja himoliikkujia on vuosi vuodelta enemmän. Sami Uusitalo pitää tätä epämääräisenä tietona, sillä [Kihu:n tietopankin http://www.kihu.fi/faktapankki/harrastaminen/lapset-suomi/](http://www.kihu.fi/faktapankki/harrastaminen/lapset-suomi/) mukaan täysin liikkumattomia on vuosi vuodelta vähemmän. Kirjoituksen kokonaisviestistä Osku kuitenkin on samoilla linjoilla sikäli, että luulee hiilihydraatteja syötävän nykyään ihan liikaa ja proteiineja, kasviksia sekä mahdollisesti rasvoja liian vähän. Hän suosittelee luettavaksi New Scientist -lehden artikkelia: **The calorie delusion: Why food labels are wrong** http://www.newscientist.com/article/mg20327171_200-the-calorie-delusion-why-food-labels-are-wrong.html?full=true. Karhutar kiittää Oskua loistavasta linkistä New Scientistiin. Tässä ollaan perusasioiden äärellä, eli miten ihmiset toimivat, kun lukevat pakkausten kalorimerkintöjä ja mitä tekemistä sillä on todellisuuden kanssa?

Kehitys kehitty... ja totta kai virallisterveellinenkin kanta on koko ajan painottanut täysjyvää valkoisen tilalle, enemmän kasviksia, marjoja, parempia rasvoja jne. Ei ole järkevää pitää jotain Terveiden ja hyvinvoinnin laitosta (THL; entinen KTL) pahimpana vihollispesäkkeenä. Sami on oikealla asialla, sanoo Karhutar. **Monen meikäläisen aineenvaihdunta on sellainen, että ei ole kestänyt valkoisen miehen lahjoja: kirkasta viinaa ja valkoisia jauhoja**. Milloin asia virallisesti tajutaan? Karhutar kuuluu itsekin "menetettyyn sukupolveen" - eikä voi kuin päättää seinään lyödä, niin paljon suututtaa älyttömän valistuksen uhriksi joutuminen. Karde -nimimerkki on samaa mieltä: "Oma johtopäätökseni tästä debatista on se, että ns. viralliset suositukset voitaisiin - itse asiassa tulisi - laittaa nyt kokonaan jäihin. Yksilölliset erot ovat niin isoja, ettei noissa suosituksissa ole oikein mitään mieltä. Miksi ylimalkaan pitää olla viralliset ravintosuositukset? En ymmärrä. Voisihan Terveiden ja hyvinvoinnin laitos vain laatia julkaisun/raportin (u name it) eri vaihtoehdoista ja kehottaa/pyytää jokaista kansalaista ottamaan itse selvää, mikä ravinto hänelle sopii parhaiten. Viralliset ravitsemussuositukset lentäkööt puolestani romukoppaan."

Sami Uusitalo vastaa anonyymin kommenttiin (blogin pitäjän toivomus: käyttää omaa nimeä tai tunnistettavaa nimimerkkiä) siitä miten nopeasti Samin käyttämä ruokavalio vaikuttaa laihtuttavasti: "Kyllä se yleensä varsin nopeasti vaikuttaa. Peruna, riisi, pasta, jauhoiset tuotteet ja hiilarijuomat vähemmälle. Munia, kalaa, lihaa, rasvaa sen verran että nälkä lähtee ja vihanneksia mukaan. Leipänä mieluiten näkkäri/hapankorppu jos ylipäätään sitä syö. Ei muuta kuin kokeilemaan."

Ravitsemustieteen opiskelija Janne Huovila ei ole Sami Uusitalon kanssa alussa olleenkaan samaa mieltä. Mitä pitemmälle keskustelu etenee, sitä enemmän löytyy yhteisymmärrystäkin (kiitos Janne!). Janne yrittää ymmärtää. Ei hän muuten kommenttipalstalla kirjoittaisi. Hän ei kommentoi täällä sen takia, että olisi Samin kanssa kaikesta eri mieltä tai ettei näkisi sitä, että VHH on ollut moneksi avuksi. Jannen mielestä monet hiilihydraattia sisältävät ruoka-aineet ovat myös väestötasolla ongelma. Jannen mielestä keskustelua on tärkeä käydä ja sen pitäisi perustua monipuoliseen näyttöön, eikä yksittäisiin heittoihin ja asiayhteydestä irrotettuihin asiantuntijakommentteihin. **Lihavuuden kehittyminen on valtavan monimutkainen asia** ja Janne pyytää lukemaan tuorehkoa katsausartikkelia, mihin on koottu laajasti aiheesta tehtyä tutkimusta, eikä siinä argumentointi perustu tilastoihin autojen myynnistä. Jannen suosittelema artikkeli on tämä: **Rosenkranz, Dziewaltowski. Model of the home food environment pertaining to childhood obesity** <http://www3.interscience.wiley.com/journal/119394870/abstract>. Janne on pikaisesti suomentanut meille tämän artikkelin pääasiällisen sisällön (KIITOS!):

TUTKIMUSTEN MUKAAN LASTEN KOTIYMPÄRISTÖSSÄ OLEVAT TEKIJÄT, JOTKA VAIKUTTAVAT SYÖMISEEN

1 POLIITTINEN JA TALOUDELLINEN YMPÄRISTÖ

1.1 MAKROTASO

Ruoan hinta

Viranomais- ja kauppapolitiikka

Kansalliset ja yhteisöjen ruokaohjelmat

Kansallisen tason ja yhteisöjen taloudellinen tilanne

1.2 MIKROTASO

Perheen sosioekonominen status

Perheen mahdollisuus ja kyky tarjota turvallista ruokaa

Ruokaohjelmiin osallistuminen

2 SOSIOKULTTUURINEN YMPÄRISTÖ

2.1 MAKROTASO

Rotu, etnisyys ja kulttuurinen identiteetti

Mediamainonta ja markkinoinnille altistuminen

Ruoankäyttötrendit

2.2 MIKROTASO

Tottumukset ja traditiot

Perheen rakenne, stressi ja aikataulut

Vanhemmuus: käytännöt, kasvatustavat ja säännöt

Vanhempien syöminen

Perheen ruokatottumukset ja ruokavalio

Perheen koulutus ja ravitsemustietoisuus

Ruoanvalmistustaidot

3 FYYSINEN YMPÄRISTÖ (RAKENNETTU JA LUONNOLLINEN)

3.1 MAKROTASO

Ruokamaisema – institutionalisoitunut ruoan tuotanto, saatavuus ja käyttö

Viestintäinfrastruktuurit

3.2 MIKROTASO

Ruoan saatavuus ja käyttö kotona

Audiovisuaalisen median käyttölaitteet

Keittiömaisema, ruokapöytämaisema, lautasmaisema, ruokamaisema

Keittiön laitteisto ja ruoanvalmistustarvikkeet

Kodin ja lähiyhteisöjen kasvimaat/puutarhat

Janne Huovila ajattelee oikein hyvin sanoessaan, että tutkimusten mukaan 1970-luvulla lisääntynyt miesten lihavuus ehkä johtui autojen määrän lisääntymisestä, ehkä ei. Ehkä se johtui siitä, että silloin miehet käyttivät enemmän autoja ja siksi naisten lihominen alkoi vasta myöhemmin: silloin kun naistenkin oli sosiaalisesti hyväksyttävää käyttää autoa. Mutta se näistä autoista, ei tehdä karpäsestä härkästä. 1970-luvulla miesten lihominen lisääntyi kun rasvansaanti oli lähes 40 E%. Vuosina 1982-1992 miesten lihominen pysähtyi ja tällä on ajallinen yhteys sille että rasvan osuus tippui 38,5 prosentista 34,4 prosenttiin. Tämän jälkeen rasvan osuus ei ole voimakkaasti laskenut (vuonna 2007 33 E%), mutta lihominen on jatkunut. Siis ainoa ajanjakso viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana kun miesten lihominen ei kasvanut on ajanjakso jolloin rasvan osuus putosi voimakkaimmin. Naisilla on nähtävissä samanlainen trendi. 1980-luvun alussa kun rasvan osuus oli suuri, alkoi naisten lihominen. 1980-luvun lopussa ja 1990-luvun alussa lihominen pysähtyi samaan aikaan kuin rasvan osuus väheni voimakkaimmin. Vuoden 1992 jälkeen rasvan osuus ei ole juurikaan laskenut mutta lihominen on jatkunut. Summa summarum: **tutkimukset rasvankäytön ja painon kehityksistä eivät tue käsitystä, jonka mukaan rasvan käytön vähentäminen selittäisi lihomista väestötasolla.** Itse asiassa sekä miehillä viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana että naisilla viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana näyttäisi epäsuotuisa painokehitys pysähtyneen juuri niinä vuosina kun rasvan osuus energiasta on pudonnut kaikkein voimakkaimmin. Vuoteen 1992 asti on nähtävissä trendi jonka mukaan vähentynyt rasvankäyttö on yhteydessä väestön lihomisen pysähtymiseen. Tämän jälkeen energiaravintoaineiden suhde ei ole juurikaan muuttunut, joten lihomista ei voida selittää energiaravintoaineiden suhteiden muutoksilla. Turun yliopiston elintarviketutkija FT Saska Tuomasjukka kiittää Jannea erinomaisesta kirjoituksesta. Janne on tuonut hyvin esille lihavuuden monimutkaiset taustat. Saskan mukaan tässä keskusteluketjussa haetaan (yleensä) vain yhtä syytä, syytä tai pelastajaa. Se näkyy siinäkin, että kun Samin omat paino-ongelmat ovat VHH:lla helpottaneet, hän näkee sen lähes ainoaksi ratkaisuksi muillekin. Sami Uusitalo korjaa Saskan väitteen: **"En minä ole koskaan sanonut että kaikkien pitäisi olla VHH:lla. Haluan vain tuoda esiin vaihtoehdon joka on auttanut minua (ja ainakin 100 000 muuta henkilöä Suomessa)."** Jari (Ristiranta) kertoo TNS Gallupin 23.8.2007 julkaisemasta RISC Monitor - tutkimuksesta, jonka mukaan **4 % yli 15-vuotiaista suomalaisista noudattaa vähähiilihydraattista ruokavaliota.** Blogissani usein kommentoiva nimimerkki TtM ei usko, että rasvan määrän lisääminen ruokavalioon toisi helpotusta ylipaino-ongelmaan. Pikemminkin päinvastoin. TtM on ravintopäiväkirjoja analysoidessa huomannut, että **runsaasti ylipainoisilla henkilöillä myös rasvan absoluuttinen määrä on hyvin suuri.** Jos Samin väite rasvan kylläisyyttä lisäävästä ja lihomista estävästä vaikutuksesta olisi totta, niin näiden henkilöiden ei olisi pitänyt olla lihavia. Tästä Aukottaja -nimimerkki innostuu: "No joo mutta mistä niiden rasva tuli? Veikkaan että mm. rypsiöljystä, margariinista ja tehobroilereiden marinaadeista. Liiallinen määrä kasvirasvaa aiheuttaa tulehdusta elimistössä. Monitydyttymätöntä rasvaa tulee liikaa insinööriruokien mukana. Usein kanoja ja jopa lehmiäkin syötetään laskelmoidusti rehulla, joka muuttaa niiden rasvan koostumusta vähentäen tyydyttyneen osuutta." Aukottajan mielestä nimenomaan hysteria kovia rasvoja kohtaan on aiheuttanut tämän katastrofin. Teollisuus tuottaa ja kuluttajat syövät mielellään mitä tahansa saastaa, jossa tyydyttyneen rasvan määrä grammoissa per sata grammaa tuotetta on mahdollisimman alas painettu. Ilman hysteriaa eläinrasva olisi luonnollinen osa elämää.

Aukottajan mielestä syyt lihavuuteen, tärkeimmästä alkaen, ovat seuraavat (kommentoikaa!):

- 1) Pakkomielle pehmeisiin rasvoihin
- 2) Tehotuotetut eläimet antibiootin jäämiseen
- 3) Mielen terveydelliset ongelmat
- 4) Täysikasvuisten ihmisten liiallinen istuminen sisätiloissa, eli vähäinen liikunta

VHH:lla painonpudotus kuitenkin onnistuu, mutta tässä ruokavaliossa TIETOISESTI vähennetään hiilihydraattien absoluuttista määrää. TtM on sitä mieltä, että rasvan määrän lisääminen ilman samanaikaista hiilihydraattien määrän TIETOISTA rajoittamista vain pahentaisi ylipaino-ongelmaa.

Nimimerkki TtM tuo keskusteluun jännän yksityiskohdan kysymällä: **"Mikäli niukkarasvainen ruokavalio olisi syynä ylipaino-ongelmaan, niin tällöinhän lihavuuden lisääntymisen pitäisi olla jotakuinkin yhtä yleistä kaikissa ikäryhmissä?"** On kuitenkin havaittu, että lihavuus ei ole ongelma vielä päiväkotii-ikäisillä lapsilla. **Lihavuuden lisääntyminen näyttää alkavan merkittävästi vasta kouluiässä.** Tämä tukee vähentyneen fyysisen aktiivisuuden merkitystä ylipainon kehittymisessä. Päiväkoti-ikäiset lapsethan ovat fyysisesti hyvin aktiivisia. Näin pienet lapset eivät myöskään ole vielä kiinnostuneita tietokonepeleistä tms. ja heidän sisäleikit sisältävät paljon liikkumista. Voidaan siis olettaa, että päiväkotii-ikäisten lasten fyysisessä aktiivisuudessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia viime vuosien/vuosikymmenten aikana. Sen sijaan kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on asiantuntijoiden mukaan huomattavasti laskenut aiemmasta. Itsekin TtM on tämän havainnon tehnyt. Noh, on joka tapauksessa **järjetöntä lähteä syyttämään yhtä yksittäistä tekijää lihavuusongelman syyksi.** Tutkijat monesti tarkastelevat asioita tilastotieteeseen perustuen, ja tällöin asioita on tapana yksinkertaistaa liikaa ja toisinaan tehdään myös vääriä johtopäätöksiä. Varmasti autojen määrän lisääntymisellä on oma merkityksensä ylipainon lisääntymiseen, mutta ylipainon todelliset syyt ovat varmasti paljon monimutkaisemmat.

TtM jatkaa laihdutus pohdiskeluaan. Isoilla henkilöillä tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että **laihtuminen on**

vaikeaa riippumatta laihdutusmenetelmästä. Erilaisilla ruokavaliolla (VHH ja VRN ruokavaliota mukaan lukien) sekä liikunnan lisäämisellä on pitkällä aikavälillä onnistuttu pudottamaan vain pari kiloa, jos sitäkään. Tämä siis silloin kun asioita tarkastellaan tilastotieteen avulla. Erot yksittäisen ihmisten kesken ovat kuitenkin olleet suuria. Tästä voidaan vetää se johtopäätös, että **ihmiset ovat yksilöitä ja yhdelle jokin tietty laihdutusmenetelmä sopii paremmin kuin toiselle. Valitettavasti tätä ei ole otettu nykyisissä ohjeissa/suosituksissa riittävän hyvin huomioon, vaan ihmiset yritetään valaa samaan muottiin.** Myös Sami syyllistyy tähän samaan yliprovosoivissa kirjoituksissaan, TtM ajattelee. "Tiedän kyllä mitä ajat takaa, mutta sanoma meinaa välillä kadota turhan uhoamisen joukkoon", sanoo TtM. Sami vastaa TtM:lle: "Taisit ymmärtää tekstistäni hieman väärin läski-Samin kunto-ohjelman. Ehkä kirjoitin hieman epäselvästi. Suoraan sanoen, tämä ottaa vähän pannuun. Sanotko sinä tosiaan että viikonloppu ohjelmani ei ollut riittävä?" TtM myöntää: "Olet oikeassa, Sami. Ymmärsin, että tuossa olisi ollut koko viikon liikunta-annos. Ja kuten sanoin, niin jo tuolla viikonlopun liikuntamäärällä saavutat normaalipainoisille aikuisille asetetun fyysisen aktiivisuuden viikkotavoitemäärän (minimitavoitehan on kestävyysliikunnan osalta 30 min kohtuukuormitteista liikuntaa 5 päivänä viikossa). Tosin jos tuota kävelyn tehoa tarkastellaan sykkeen perusteella, ja oletetaan, että sinun kohdallasi syke käyttäytyy kuten "keskivertomiehellä", niin nuo kävelylenkit voi juuri ja juuri laskea kohtuukuormitteiseksi liikunnaksi. On kuitenkin huomattava, että monilla runsaasti ylipainoisilla rasiuksensietokyky on sen verran heikko, että syke ei nouse ihan samaan tapaan kuin normaalipainoisella. En tiedä pitääkö tämä paikkaansa sinun kohdallasi. Painonpudotukseen ja painonpudotuksen säilyttämiseksi liikuntasuositus on hieman enemmän kuin tuo 30 min päivässä: ACSM:n mukaan 60-90 minuuttia kohtuukuormitteista liikuntaa 5 päivänä viikossa. Tämä on jo aika kova tavoite suurimmalle osalle ylipainoisista. Tutkimusten mukaan tätä pienemmällä määrällä ei kuitenkaan ole merkittävää vaikutusta painonpudotuksen kannalta. Tämä siis silloin, kun ei kiinnitetä merkittävästi huomiota ruokavaliota ja asioita tarkastellaan tilastotieteen näkökulmasta." Sami saa tukea nimimerkki j:ltä: "Omalla kohdallani pysyvä laihtuminen edellytti melko totaalista elämäntavan muutosta. Ruokatottumukset menivät uusiksi ja päivittäinen liikunta tuli rutiiniksi. Niin ja se alkoi jäädä pois. Ei tuosta nyt voi mitään yksittäistä asiaa oikein irrottaa ja pysyvät tulokset rupesivat näkymään vasta parin vuoden jälkeen. Tylsää ja hidasta, mutta ei tässä varmaan oikotietä ole. Ellei sitten se VHH ole sellainen?"

FT Saska Tuomasjukan anti keskusteluun on väkevä. Mietipä sitä naapurin Mattia, joka eli hektistä elämää perheen ja terveyden kustannuksella ja söi aivan kuin Sami Uusitalo. Kaksi vuotta sitten hän aloitti liikunnan ja ryhtyi syömään suositusten mukaan. Tulos: paino putosi. Päätelmä: liikunta ja suositusten parempi noudattaminen parantaisivat ne samat kaksi miljoonaa. **Saska ei vaadi, että VHH pitäisi lailla kieltää. Päinvastoin hän uskoo sen tulevan osaksi lihavuuden hoitoa. Lihavuuden hoidossa tarvitaan eri ihmisillä erilaisia ruokavaliota.** Liikunta ei kuitenkaan kenelläkään ole pahitteeksi. Tähän Sami Uusitalo huomauttaa, että on äärimmäisen loukkaavaa syyttää kaikkia lihavia laiskoiksi. Samilla ei ole liikunnallisia lahjoja ja vaatimaton junioriurheilu-ura jäi keuhkoilla tuloksilla pariin piirinmestaruuteen heittolajeissa. Hän on kuitenkin urheilullisempi paljon enemmän kuin moni laiheliini. **Ei se välttämättä onnistu liikunnan avulla tuo painonpudotus jos syö tarpeeksi väärin.** Erityisesti Samia ärsyttää lapsien syyllistäminen. He yrittävät! 10v lapset yrittävät sinnikkäästi pudottaa painoaan esim. uimahalleissa, mutta se ei onnistu kun he tuputtavat ohjeiden mukaan paljon leipää, perunaa, pastaa ja riisiä. Saska sanoo tähän, että Sami missaa pointin. Saska tarkoitti vain, että jos Suomessa on kaksi miljoonaa ihmistä, jotka syövät huonoja hiilareita (ja myös huonoja rasvoja) ja ovat ylipainoisia, niin heillä on muitakin vaihtoehtoja kuin VHH. Vaihtoehtoja on. Jos pitää VRN:n ohjeita itselleen huonoina, ei Saskan mielestä pitäisi kuitenkaan antaa vaikutelmaa, että ne eivät muilla voisi toimia. Ongelma ei siis ole VRN:n ohjeissa vaan siinä, että ihmiset eivät ylipäänsä syö kohtuullisesti ja liiku tarpeeksi. Liikkuminenkin käsitetään nykyisin aina suorittamiseksi. Jos aloitettaisiin niistä portaista. Invalukot hisseihin? **Ylipaino ei ole ongelma jos fyysinen kunto on hyvä!** <http://www.tuomasjukka.fi/wp-content/uploads/2009/07/fat-or-fit.JPG>

Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen huomauttaa: **Laitetaan päättäjät asialle, ja pystyyn ranskalaisen EPODE -ohjelman kaltainen projekti** <http://www.bmj.com/cgi/content/full/335/7632/1236> . Kyllä onnistuu lasten lihomisen ehkäisy. Saska Tuomasjukka on samalla kannalla. Ei se tosiaan lopulta niin vaikeaa olisi. **Lihavuus puolittui EPODE -ohjelmassa, kun terveyden edistäminen otettiin mukaan kaikkeen päätöksentekoon, kaikkeen toimintaan.** Mutta miten päättäjät saadaan asialle? **Niin kuin Fogelholm (kampanjassaan) totesi aikanaan, terveys jotenkin unohtuu päätöksenteossa.** Ja miten asialle saadaan myös esimerkiksi kaupat ja ravitsemusliikkeet, sillä ihan kaikkeen ei kunnan tai valtion säätelyllä pysty vaikuttamaan.

Saska Tuomasjukan mielestä **kylläisyyden merkitys ruokien valinnassa on korostunut juuri sen vuoksi, että nykymaailmassa on helppoa syödä liikaa.** Siihen ongelmaan tarvitaan sitten valitettavasti laihdutusleikkauksia, VHH:ta, kiloklubia, Painonvartijoita ynnä muuta. Nämä ovat lääkkeitä ongelmaan, mutta itse ongelma pitää pidemmällä tähtäimellä saada korjattua muilla keinoin. **Vähemmän amerikkalaista autokaupunkia, enemmän arkihikoilua. Vähemmän huomiota ruoan koostumukseen, enemmän siitä saatavaan nautintoon.**

Saska Tuomasjukan mukaan arkiliikuntaa ei ole seurattu johdonmukaisesti. Kaikkea ei tässä maailmassa ole tilastoitu. Sen vuoksi täytyy turvautua indikaattoreihin. Saskan mielestä **varusmiesten kunnan romahtaminen on hyvä indikaattori.** Varusmieskoulutus alkaa nykyään sauvakävelyllä, koska juoksu- tai marssiharjoitukset ovat liian rasittavia (lehdestä luettua). Jonkun toisen mielestä varusmiesten heikko kunto taas johtuu siitä väärästä ravitsemuksesta. Muna vai kana? On asioita, joita ei voi tilastoilla todistaa, jos tilastoja ei ole. Saska väittää silti, että arkirasitus on romahtanut. Kun ajatellaan suomalaisen yhteiskunnan muutosta 60-luvulta eteenpäin on selvää, että konttorihommat ja palvelutyöt ovat lisääntyneet teollisuus- ja maataloustöiden kustannuksella. Konkreettinen esimerkki: metsureita oli vielä 80-luvun alussa 10 000 asukkaan Sodankylässä noin 50. Heidän työnsä oli fyysisesti erittäin raskasta, eikä sieltä työstä jääty juurikaan eläkkeelle, vaan sairaseläkkeelle. Nyt metsureita ei ole lainkaan, paitsi mitä nyt puisto-osastolla yksi joka kiipeää puihin sahaamaan oksia. Muuten sama työ hoituu moton hytistä. Näiden ihmisten kohdalla työ on muuttunut siis nollarasitteiseksi koneen ohjaamiseksi. Jos ajatellaan 80-luvun metsurin lasta nyt 2000-luvulla, hänkään ei edes isänsä jalanjäljille halutessaan pysty löytämään työtä, joka olisi yhtä raskas. **Koneistuminen on tapahtunut työelämässä huomattavasti tehokkaammin kuin arjessa** (vaikka voihan sitä joskus miettiä sitäkin, että jospa väivaisi pullataikinan itse eikä Kenwoodilla). Sama kehitys on tapahtunut

joka sektorilla yhteiskunnassa. Terästehtaalla fyysiset työt ovat siirtyneet koneille, paperitehtaalla samoin. Maataloudessa lypsinkin tekee jo robotti puhumattakaan heinänteosta tai viljankorjuusta. **Se, että ihmiset tekivät töitä protestanttisella innolla - jopa terveytensä kustannuksella - piti heidät joka tapauksessa normaalipainoisina.** Se mitä syötiin myös poltettiin. Myös ostovoima oli jotain aivan muuta kuin nyt. Rahaa ei yksinkertaisesti riittänyt ihan samalla tavalla ruokaan kuin nykyään. Toki köyhä itsensä lihavaksi sai jo 70-luvulla, jos tahtoi, mutta verrattuna nykyaikaan ruoka oli kalliimpaa.

Sami Uusitalo peräänkuulutti dataa, joka vertailisi lihavuuden yleisyyttä ja töiden vaativaa keskimääräistä energiankulutusta maassamme esim. seuraavien ammattiryhmien välillä:

Naiset:

Taluspäälliköt
vs.
Siivoojat

Miehet:
Taluspäälliköt
vs.
Kirvesmiehet

Samilla on sellainen ihmeellinen kutina, että noissa helppoa toimistotyötä tekevissä rikkaissa on vähemmän lihavia kuin arjessaan huomattavasti enemmän liikkuvilla duunareilla. FT Saska Tuomasjukka ei tästä innostu ja sättii Samia siitä, että hän erottaa yhden merkitsevän tekijän muista, ja katsoo sitä irrallisena. Samalla tavalla kuin hän katsoi autojen kilometrejä ja odotti niiden korreloivan yksi yhteen ylipainon kanssa. **Varallisuus ja erityisesti koulutus ovat hyvä suoja ylipainoa vastaan. Sen vuoksi fyysisen aktiivisuuden vaikutusta ei voi mitenkään katsoa pelkästään vertaamalla siivoojan ja naispuolisen myyntipäällikön painoindeksejä.** Väittelyyn Saska ei aio tästä ryhtyä, sillä Sami on omalle linjalleen johdonmukainen. Sami toteaa tähän, että hän toki ymmärtää, että lihavuuteen vaikuttaa useita tekijöitä. Tämä ei silti tarkoita sitä, etteikö voisi olla yhtä merkittävintä tekijää joka selittää lihavuuden kasvun. Sami pyytää Saskaa ajattelemaan neljänsadan metrin juoksijaa. Varsin nopeasti voidaan löytää sata tekijää, jotka vaikuttavat loppuajaksi. On kuitenkin täysin mahdollista, että yksi hermo alaselässä muuttaa tilanteen sellaiseksi, että aika on jotain muuta kuin se ilman tätä "yksittäistä tekijää" olisi. Sami ihmettelee: "Miksi te alan ihmiset syyttellette lihavuuden kasvusta arkiliikuntaa, jos se kerran ei ole selittävä tekijä ammattiryhmien välillä, niin kuinka se sitten on selittävä tekijä vuosien -85 ja -95 välillä, esim. lasten kohdalla. Ja en edelleenkään ole saanut todisteita, että se lasten arkiliikunta olisi ylipäätään muuttunut em. ajanjaksona." Saska Tuomasjukka innostuu kuin innostuukin väittelemään Samin kanssa. Näin hän sanoo Samille: "Sami, et pysty erottamaan toisistaan työn rasittavuutta ja työn vaatimaa koulutusta tilastoja katsomalla. Siihen tarvitaan tutkimus, jossa painotetaan eri kertoimilla eri töiden sosioekonomista vaikutusta (siis sitä, että kuinka koulutettu ko. työtä tekevä on ja kuinka paljon hän saa palkkaa), ja sitten katsotaan että onko tämän jälkeen työn rasittavuudella merkitystä. Tällaista tutkimusta en tunne. Arkiliikunta-termi tarkoittaa kyllä työn ulkopuolista liikkumista, mutta oletan, että puhumme tässä työn rasittavuudesta. Työn rasittavuus voi selittää ammattiryhmien välisiä eroja, mutta epäilen, että se nykymaailmassa jää juuri koulutuksen varjoon. Toisaalta nykyään ei suurin osa vähäistä koulutusta vaativistakaan töistä ole fyysisesti rasittavia (poikkeuksia toki on). Juuri tätä tarkoitin, kun totesin yhteiskunnan muuttuneen. Työssä kuluva kalorimäärä on pudonnut erityisesti alimpien sosioekonomisten ryhmien töissä, mikä selittää juuri näiden ryhmien taipumusta lihomiseen." Mitä Sami vastaa?

Saska kertoo suhtautuneensa jossain määrin huvittuneesti UKK-instituutin liikuntapiirakka-ajatukseen. Aluksi hän nauroo ääneen, mutta nyt hän on tajunnut, että se on syntynyt epätoivosta. **Ihmisten fyysinen rasitus on nykyään niin naurettavan pientä, että pienikin liikunta auttaisi.** Esimerkiksi portaiden kävely tai bussista nouseminen yhtä pysäkkiä aikaisemmin. Tai sen oman auton jättäminen talliin ja bussin ottaminen. Kun liikkuminen tapahtuu yksinomaan silloin kun sitä tietoisesti tehdään, on viikon kokonaisrasitus pientä verrattuna ihan lähimenneisyyteen (60-70-luvut), vaikka liikkuisi ahkerastikin. Se ei kuitenkaan tee sitä vähää liikuntaa merkityksettömäksi. Ongelmaan ei ole yhtä ratkaisua. Samin koirakävelyt nostivat kuntoa, mutta eivät riittäneet pitämään Samia terveen kirjoissa. Aukottaja tuo keskusteluun ajatuksen siitä, että pitäisikö keskustelussa erottaa lasten ja aikuisten liikunta. Lapset liikkuvat luonnostaan. Katsomalla ympärille tämän voi nähdä. Lapsukaiset vaan ovat vähän väliä liikkeessä, mukaanlukien paksukaiset. Sekä huonosti että hyvin ravitut lapset hengailevat, kiipeilevät puissa, tutkimusmatkailevat lähiluonnossa ja painivat. Jossain vaiheessa tuo liikeikä ja leikki-ikä sitten loppuu.

Janne Huovila muistuttaa, että **liikuntaan perustuvissa painonhallintainterventioissa ollaan saatu järjestään odotettua huonompia tuloksia. Syyt tähän ovat olleet hämärän peitossa,** mutta Obesity -lehden katsausartikkelissa annettiin seuraavanlaisia syitä. Syyt voivat liittyä:

(1) käyttäytymisen muutoksiin. **Ihmiset, jotka lisäävät harrasteliikuntaa, lisäävät usein syömistä,** jolloin energian kulutus ei kasva suhteessa energian saantiin. Myös arkiliikunta voi vähentyä harrasteliikunnan lisääntymisen myötä, jolloin kokonaisenergiankulutus ei välttämättä kasva.

(2) elimistön toimintaan. **Samanaikainen liikunnan lisääminen ja ruokavalion rajoittaminen voivat johtaa elimistön stressitilaan:** kortisolin erityis lisääntyy, insuliinin erityis lisääntyy, elimistön tulehdukset lisääntyvät sekä unen laatu ja määrä heikkenevät, joiden seurauksena rasvakudosta käytetään vähemmän energianlähteenä.

Janne Huovilan mukaan nykyään yleisesti suositellaan, ettei liikuntaa kannata harrastaa ensisijaisesti laihduttamisen takia. **Liikuntaa kannattaa harrastaa koska se ehkäisee merkittävästi kroonisia tauteja.** Ja liikuntaa kannattaa harrastaa sen takia, että siitä pitää - vain silloin siitä tulee jatkuva tapa. Tätä Janne oli lukenut: [Butcher](#).

Dunn. Factors that may impede the weight loss response to exercise-based interventions. Obesity reviews, 16 Jun 2009 <http://www3.interscience.wiley.com/journal/122457848/abstract?CRETRY=1&SRETRY=0> .

Saskan mielestä jos Sami olisi lisäksi syönyt vähemmän, hän olisi pudottanut painoa. VRN:n ohjeiden mukainen ruoka ei Samin mielestä tehnyt häntä kylläiseksi. Taas kasvissyönnön tekijä Samin nälkäiseksi (mikä lihavuuden kannalta pitäisi tietty olla hyvä), mutta eihän kukaan voi syödä sellaista josta ei pidä. **Sami kokeili sitten vielä VHH:ta, ja se toimii. Saskan mielestä se oli hyvä ratkaisu. Mutta Sami ei voi millään oman todistuksensa pohjalta väittää, että muille VRN ei toimisi.** Valstan artikkelista voi esimerkiksi lukea, että keskimäärin suomalaiset miehet syövät liian vähän hiilareita. Hiilarien lisäämisen ei Saska itse usko tekevän autuaaksi, mutta lajin parantaminen auttaisi. Kuidun saanti on edelleen auttamatta liian vähäistä ja sokerin saanti liian korkeata (suosituksia pitäisi kiristää). Nämä yhdessä liittyvät kylläisyyteen enemmän kuin hiilarien määrä. Kuitenkin: ei pidä häivyttää kokonaisuutta katsomalla pelkkiä yksityiskohtia. **Lihavuus on yhteiskunnan muutosten tulos.** Aukottaja -nimimerkin mielestä viljat ovat ihan ok, mutta tuo kuitujen yliokostus on typerää. Samoin viljan ravintoaineiden ainutlaatuisuus. Aukottaja kysyy **"Eikö voi myöntää että maanviljelyksen tarkoitus on ruokkia massat tuottamalla helposti tarkkelystä?"**

Janne Huovilan mukaan on välttämätöntä tarkastella viime vuosikymmenien kehitystä kriittisesti. Hän ei ole **yhtään vakuuttunut, että ravitsemusvalistuksessa kannattaisi siirtyä rasvafobiasta hiilihydraattifobiaan.** Itse asiassa tämän päivän tyyppinen ravitsemusasiantuntija ei ole rasvafoobikko ja hiilihydraattien kannattaja, kuten Sami antaa ymmärtää. **Tyyppinen tämän päivän ravitsemusasiantuntija yrittää keksiä ratkaisuja, miten lähestyä syömistä jostain muusta lähtökohdasta käsin kuin ehditavista fobioista.** Voisiko syömistä lähestyä jostain muista lähtökohdista kuin fobioista käsin? Emme kai halua siirtää lapsillemme fobioiden täyteistä maailmaa. Tähän Sami vastaa: "Ai, olen ymmärtänyt väärin? **Kyllä nämä KTL:n asiantuntijat <http://209.85.129.132/search?q=cache:BWGfY4Eia78J:www.laakarilehti.fi/files/nostot/> kuitenkin yhä edelleen peräänkuuluttavat rasvan vähentämistä ja täysjyvän (=tarkkelys) tuputtamista. Vai eivätkö nämä henkilöt sitten ole asiantuntijoita?**

Myös Suomessa tehdään tällä hetkellä väitöskirjoja, jotka yrittävät kartoittaa vähähiilihydraattista ruokavaliota, kertoo Janne Huovila. Ja tällaiseen tutkimukseen olisi vielä paljon enemmän haluja, mutta suomalainen ravitsemustutkimus pelaa kovin pienillä resursseilla. Ei nämä Jannen esittämät tutkimustulokset ratkaise sitä että rasvat tai hiilihydraatit selittäisivät lihavuuden yleistymisen - osittain siksi että jo kysymyksen asettelu on väärää - sillä ne kertovat sen tylsän ja vaikeasti hyväksyttävän tosiasian, että syyt ovat mahdollottoman moninaiset. Yksinkertaisesti **ylitys energiaravintoaineiden suhteiden muutosten ja lihomisen välillä on niin heikko, että edes sen suuntaa on vaikea arvioida** – tätä mieltä ovat mm. Harvardin ravitsemusepidemiologit. Tähän kun vielä liittyy geneettiset tekijät ja valtavan määrän ympäristötekijöitä, niin hiljaiseksi vetää (Hieno kommentti Jannelta!).

"Kumpi vie näiden hiilarituputus vai hiilarirajoitus", kysyy Sami Uusitalo ja saa vastauksen Jarilta:

"Hiilarirajoitus. Tätä ei onneksi tarvitse arvailla, sillä tutkittukin on http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-06/tes-mrc061009.php ." Sami Uusitalo sanoo: "Jos kerran VHH:ta ei voida ottaa terveydenhuollon ohjelmaan sillä perusteella ettei se toimi kaikilla, niin samalla logiikalla voidaan kaikki lääketieteelliset hoidot lopettaa samantien. Nimittäin ei ole sellaista hoitoa yhteenkään terveysongelmaan, joka pystyisi kaikki parantamaan. Aivan erityisesti tätä ei ole vähärasvainen ruokavalio lihaville."

Muutamat anonyymit kommentit käsittelevät lihansyönnin eettisyyttä ja ympäristötekijöitä. Jari (Ristiranta) huomauttaa tähän viisaasti, että sekuruoan eettiset seikat eivät ole yleismaailmallinen vaan pienen vähemmistön näkemys, ja ne tuskin liittyvät lihavuusepidemiaan, joten lähinnä tämä vaikuttaa vastuuttomalta promoamiselta. Sami Uusitalo lisää tähän: "Lasten lihottaminen tarkkelyskasvoilla ei myöskään edusta korkeinta etiikkaa. Pelasta sinä maapallo. Mä yritän auttaa lihavuutta vastaan käytävässä taistelussa." Tämän jälkeen keskustelu ruoan eettisyydestä menee mielestäni hakoteille. T2DM_1988 esim. hermostuu tästä keskustelusta ja parhaiten ilmoille valituksensa: "Vihertiipertäjät voivat sukia suolle! Te pilaatte tämänkin keskustelun!!!" Sami Uusitalo ymmärtää hyvin nimimerkki T2DM:n ärsyyntymisen. Täälläkin pomppivat maailmanparantajat voisivat aloittaa pelastusoperaationsa vaikka sulkemalla tietokoneensa ja säästävänsä näin sähköä."

Mummeli 66-v kokee ahaa-elämyksen lukiessaan Samin kirjoitusta. Ensiksi mummelille tulee mieleen, että Sami on ihan hulluja ohjeita luetellut, mutta kun hän tarkemmin asiaa ajattelee, niin hän huomaa siinä paljon järkeäkin. Hän esim. huomasi itse miten lapsenlapsilla pysyi nälkä paremmin kurissa kun söivät aamulla riks-raks-poksin (riisimuroja) sijaan mummelin valmistaman munakkaan ja joivat päälle maitokaakaota.

Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen pyytää lukemaan uusimman amerikkalaisten ravitsemusterapeuttien julkaiseman jutun [http://www.adajournal.org/article/S0002-8223\(09\)00451-9/abstract](http://www.adajournal.org/article/S0002-8223(09)00451-9/abstract) . Noin 4000 ihmistä on tutkittu ja parhaiten säilyivät normaalipainoisina ne, jotka söivät hiilareita n. 50-60 % päivittäisestä energiantarpeesta (eli sen mikä on Suomen virallinen suositus ja suomalainen keskisaanti). Reijo kertoo, että tutkimuksissa pelataan aina keskiarvoilla. **Yksittäiset ihmiset voivat kokea ihmeitä millä tahansa dieetillä, vaikka tutkimuksissa tulosta ei saataisikaan aikaan, siis keskiarvojen valossa. Olemme kaikki erilaisia, ja vasteemme eri ruokavaliolle voivat vaihdella perimästä, kehonkoostumuksesta, iästä, sairauksista, lääkityksistä ym. johtuen.** AM (Anssi Manninen) argumentoi tätä vastaan omintakeiseen tapaan: "Tutkimukseen liittyvässä pääkirjoituksessa mainittiin keskeisimmät ongelmat. Ei tuon tutkimuksen pohjalta voi vetää mitään johtopäätöksiä. ADA:n läpyskä julkaisee aina välillä ihan mitä roskaa tahansa."

Sami Uusitalo muistuttaa, että hiilihydraattien rajoituksessa ei ole mitään taikatemppua. Se ei ole termodynamiikan ensimmäistä pääsääntöä vastaan, kuten esim. tässä BBC:n dokumentissa <http://www.youtube.com/watch?v=EmuZDefaFl&feature=related> vihjailaan. Reilu kaksi vuotta sitten Sami aloitti tutustumisen tähän hiilareita rajoittavaan vaihtoehtoon ja jo viiden minuutin kuluttua hän oli **täysin vakuuttunut,**

että hänen painonsa oli yli kymmenen vuoden aikana noussut koska hiilihydraattipainotteisesti syöden hän meni väkisin kulutuksensa yläpuolelle. Sen sijaan protsku+rasva -painotteisesti syöden hänen on käytännöllisesti katsoen mahdotonta syödä niin paljon että energiatarve täyttyisi. Hän lähti siis termodynamiikan ensimmäisestä pääsäännöstä, jonka kanssa hiilarirajoitus ja painonpudotus olivat mitä suurimmassa määrin linjassa. En olisi ollut yhtään pahoillani jos joku "ammattilainen" olisi kertonut minulle tämän silloin kun olin 90 kiloinen. Eipä kertonut. Tuloksena oli 27 kg painonnousu vähän rasvaa linjalla. Kiitos vielä kerran Matti Uusitupa ja Pekka Puska. Terveysvalistajat tuputtavat hiilihydraattia laihduttaessa ja näyttäisi olevan oppositio, joka väittää että kombinaatiolla rasva+proteiini pystyy laihtumaan helposti. Termodymiikkaan ensimmäistä pääsääntöä ja kerto- ja pluslaskua käyttäen Sami ratkaisi päätöksensä viidessä minuutissa. Sami jatkaa räväkkään tyyliinsä: "Esittelin energialaskelmat silloin 9.2.2009 Suomen Akatemian tiloissa. Yleisön joukossa oli kriittisiä älykköjä, jotka totesivat: 'byäääh ei tuo pidä paikkaansa'. Tähän kuoroon liittyi Professori Matti Uusitupa sanoen 'väärin'. Äänenpainot olivat kovin halveksivat niinkuin pitääkin kun huuhaata esitetään. Näpäytin kuitenkin provosoituneena, että huuhaasta huolimatta mulla on hieman meriittejä näistä laskuhommista ja joskus laskenut jotain oikeinkin... Dosentti Fogelholm päätti tarkistaa laskuni käyttäen Fineliä ja laskukonetta. Kävi sillä tavalla hassusti, että dosentin laskukone näytti täsmälleen samoja lukemia kuin minunkin. Tämän Fogelholm totesi, tosin vasta tilaisuuden jälkeen. Olin pitänyt suoraselkämpänä, jos asia olisi todettu lehdistön paikalla ollessa. Professori Uusitupa oli hieman hädissänsä ja yritti saada minusta kaveria 'olit oikeassa' -tyyliin. Äänensävy oli jokseenkin päinvastainen kuin hänen väittäessään laskujani vääriksi. **Sitten tuli Matilta kaikkien aikojen älynväläys: 'Eihän kukaan syö tuollaista määrää lihaa! JES! Minulta kai tuli itku ja nauru. Kuinka rautalangasta ja kuinka pitkään minun pitää tätä kertoa, että kukaan ei todellakaan syö sellaisia määriä lihaa (protsku + rasva), että energiantarve täyttyisi.'** Sami Uusitalon innostamana nimimerkki Onnellinen Karppaaja loihii ilmoille seuraavan viestin: "Itse tunsin jonkinmoista nälkää tai lähinnä itseni kidutusta kun olin Pekka Puskan ja/tai Painonvartijoiden ruokavaliolla. Viimeiset kolme vuotta ei ole enää vatsa kurissut (tai murissut), rasvaa ja proteiinia kun saa sopivassa suhteessa, olo on hieno ja lihasmassaakin on (tullut)vaikken hulluna treenaakaan (nuorempana kyllä)."

Nimimerkki jt sanoo: "Kyllä se vaan fakta on, että kun pistetään tarpeeksi fyysistä työtä kropalle, niin läskit lähtee. Se on itse asiassa aivan sama mitä syö kun tekee työtä riittävästi. Jos tekee toimistotyötä (ei se nykyajan fyysinen työkään niin raskasta ole, päätellen työmiesten vyötärön ympärystä), on sitä arkiliikuntaa tultava toki melko valtava määrä hoikkana pysymiseksi. Minä en ehdota, että jokaisen olisi nyt ruvettava raatamaan vapaa-ajallaan vain sen takia kun ei töitä enää tehdä hartiaivoimin pelloilla. Siinä ei olisi mitään järkeä. Samin ja kumppaneiden ajama ruokavallion tarkistus on järkevä vaihtoehto nykypäivän ihmisille." Aukottajan mielestä nimimerkki jt kuuluu selvästi professori Mustajoen opetuslapsiin. Matti Vanhanen laihtui lite-kokiksella, ja jt laihtui juoksentelemalla villisti pururadalla pelkän porkkanan voimalla, ilman kummempaa nälän tunnetta (Aukottaja muistelee nimimerkki jt:n joskus tällaista kertoneen itsestään). Mutta miksi ne Samin mainitsemat ihmiset - joilla on valtava maha mutta tikkukädet ja jalat - eivät laihtu vaikka käyvät ahkerasti uimassa? Aukottaja muistaa kaupungin kuntosaleilta kaksi 60 tai 70 -vuotiaasta miestä, joilla oli iso maha. Nämä miehet sätkivät ja veivasivat kuntosalilaitteissa melkein aina, kun hän satunnaisena päivänä sattui paikalle. Molemmilla oli hieman toivoton olemus ja väkisin vääntämisen meininki. Ei tarvinnut olla mikään ihmismielen tuntija nähdäkseen, että nämä miehet yrittivät tosissaan. Nimimerkki Laiheliini kertoo olleensa aina hoikka, vaikka mässäisi suklaata, karkkia ja perunoita kuinka. Onko siis hänenkaltaisensa, laihan ihmisen perusteltua lähtea rajoittamaan hiilihydraatteja kovin rankasti? Hän voi oikein hyvin ja sairasteleekin kovin harvoin. Minä pyysin Laiheliinia iloitsemaan hoikkuudestaan! Hän on sellainen ihminen, joka ei helposti liho. Hiilihydraattien saantimäärät kytken itse kuitenkin liikuntapanokseen eikä niinkään hoikkuuteen. Sellainen ihminen joka liikkuu paljon, voi syödä aika lailla valtion sapuskalinjauksen mukaisesti. Sohva-perunat (hoikatkin!) olkoot varovaisempia hiilihydraattien kanssa.

Golliwog muokkasi väestölle tarkoitettuja virallisia suosituksia tähän malliin:

- Korostaisin kuitujen lähteenä kasviksia viljojen kustannuksella ja laittaisin leipämäärälle ylärajan
- Korostaisin mahdollisimman käsittelemättömiä rasvoja (vhh tyyliin runsaspufaiset öljyt kylmäpuristettuina ja mahdollisimman tuoreina, kuumennettavat rasvat mahdollisimman vähäpufaisina)
- Siirtäisin perunat samaan lokeroon muiden tärkkelystuotteiden kanssa ja pienentäisin sen kokoa kasvien ja osittain rasvan hyödyksi
- Lisäisin siemenet, pähkinät, mantelit jne omaan lokeroon samaan tyyliin kuin perunalla nyt
- Laittaisın sokerin ja puhdistetut viljat samanlaiseen pannaan, missä kananmuna oli
- Kieltäisin keinotekoisien transrasvojen käytön (jos niiden saanti ei kerran ole Suomessa ongelma, miksi niiden kieltäminenkään olisi?)
- Kehottaisin varovaisuuteen muiden käsiteltyjen rasvojen, natriumglutamaatin ja muiden keinotekoisien lisäaineiden kanssa

Ja Golliwog jatkaa sitten kertomalla aiemmasta tavastaan pihistellä ruokaostoksilla ollessaan nimenomaan kasvispuolelta, koska pitäähän ruualla olla se proteiini (liha/kala/lintu/muna) ja se tärkkelys (peruna/riisi/pasta) ja jauholla suurustettu kastike. Tuli halvemmaksi ottaa vitamiinit purkista kuin oikeista kasviksista, vaikka se ei yhtä hyvä vaihtoehto olekaan. Ja kasvispuolen puuttuessa kuitujen saanti jää vähäiseksi ja sitä yritetään sitten korvata syömällä runsaskuituista leipää senkin edestä, korkeintaan pienellä rasvasipaisulla, jos ollenkaan. Ja se vähäinen saatu säästö sitten meni huomaamatta johonkin herkkuihin, kuten jäätelöön, koska pitäähän elämästä saada nauttiakin. Perisuomalainen kai osaa noudattaa ja varmasti moni noudattaaakin hyvin virallista makroravinnepajaumaa. Ongelma vain on (kuten Golliwogilla oli) liika sokeri ja liian pieni määrä monitydyttymättömiä rasvoja. Ja Golliwog kuului niihin, jotka jopa laittoivat itse ruokansa ja einespuolelta korkeintaan puolivalmisteita (muusaiinekset, kasvikset tms pakkasesta) ja valmiit ruuat kuuluivat äärimmäisiin hätätilanteisiin. Golliwog on näitä "yksittäistapauksia", joille **viljojen, perunan ja keinorasvojen poisjättäminen toi avun hiipivään painonnouluun, makeanhimoon jne.** Kun sitä tärkkelysosaa ei ruualle voinutkaan laittaa, niin kasvikset tuli väkisin mukaan. Ja rasva toi myös avun, sillä hän oli aina tykännyt oikeista rasvoista. Ja ilokseen hän sai syödä vatsansa täyteen eikä tarvinnut olla kovin pian santsaamassa. Joskus Golliwog luuli olevansa vain niin pahuksen hyvä kokki, kun puoli tuntia ruuan päälle teki mieli santsata vaikka juuri oli syönyt tuhdin aterian. Nyt hän tietää paremmin. Golliwog ei tiedä, miten nuo viilaukset

toimisivat käytännössä väestötasolla, mutta noilla ohjenuorilla hän ruokkii jälkikasvunsa nykyään. Saska Tuomasjukka sanoi Golliwogin listasta (yllä) seuraavaa: "Golliwog, listasi on aika lailla sama kuin ns. Harvardin pyramidissa, joka minusta on se tämän hetken ravitsemustieteen paras tieto (mutta poikkeaa siis Valtion ravitsemusneuvottelukunnasta). Huonojen hiilarien rajoittaminen niin että tilalle tulee kasviksia ja kuvailemiasi rasvoja on erittäin hyvä vaihtoehto. Kuituiset viljatuohteet ovat yhtä lailla parannus nykyiseen, erityisesti niille, jotka viljoista nauttivat." Nimimerkki Aukottaja ehdottaa radikaalisti, että **lakkautetaan kaikki ravitsemussuositukset toistaiseksi. Suositukset ovat menettäneet uskottavuutensa lopullisesti**. Ei homma hänen mielestään pelastu sillä, että tempaistaan Harvardin kolmio ja sanotaan "syökää pähkinöitä". Ei pähkinät kasva suomalaisessa metsässä tai missään lähistölläkään, vaan pähkinät ovat mukavaa extraa ja exotiikkaa vähän niinkuin avokaadot. Suomalaisen terveys pelastuisi muka sillä että aletaan rahdata laivalasteittain pähkinöitä Afrikasta. Unohtakaa jo.

Pauli epäilee Sami Uusitalon laskutaitoja ja se on vakava virhe, sillä kyllä Sami laskea osaa. Järkevyttä Paulillakin varmasti piisaa ja hän lienee oikeassa kun hän huomauttaa hieman provosoiden, että autoistuminen tuskin on lihavuusongelman ainoa syy (sitä ei tosin Sami väitäkään!). Paulin mielestä liikunnan vähentyminen on ehdottomasti yksi tärkeimmistä lihavuuden syistä. Janne Huovilan mielestä **kyse ei ole autojen määrästä, vaan tietynlaisesta kulttuurista, joka rakentuu autojen varaan ja on pikku hiljaa hivuttautunut tänne**. Janne Huovilan mielestä on näyttöä myös tällaiselle: "Myös niiden kohdalla, jotka eivät ole radikaalisti vähentäneet hiilihydraattien saantia ja laihuneet, yhteiskunnan muutokset lakkaavat mystisesti lihottamatta kun hiilihydraattikuormaa ei leikata." Jannelle minä itse vastaan, että olen saanut syventyä DI Sami Uusitalon ajatuksiin jo pitemmän aikaa. Se on ollut erittäin antoisaa. Olemme viikottain yhteyksissä. Kehotan kaikkia kuuntelemaan Samin selostuksia tarkkaan. Hänellä on paljon annettavaa ravitsemuskeskusteluun. En minä ihan kaikkea usko mitä Sami yrittää todistella. Juuri tämä lasten liikunta-ajatuksen pistäminen ihan eri muotoon kuin olemme tottuneet, on ollut erityisen haastavaa minulle. Itsepintaisesti kieltäydyin uskomasta, että Sami on oikeassa näissä liikunta-ajatuksissaan. Paras kuitenkin pitää äänenpainot maltillisina ja sanat makeina, sillä makeita sanoja on mukavampi syödä sitten jos/kun osoittautuu, että Sami kuitenkin oli oikeassa! Sami on auttanut minua tajuamaan ruoka-aineiden energia- ja suojaravintomäärät ihan uudella ja poikkeavan piristävällä tavalla. **Oikeassa Sami on, että VHH oikein toteutettuna, on terveellinen ruokavalio ainakin suojaravintoaineiden osalta**. Itse en ole koskaan rasvoja pelännyt ja niiden käytön suhteen olen saanut paljon rohkaisua Samin kautta.

Nika muistuttaa eräästä elementistä joka puuttuu tyystin tästä keskustelusta ja jonka merkitys suomalaisessa ruokavaliossa on taatusti tuolta 60-luvulta alkaen kasvanut huomattavasti. Se on alkoholi monissa eri muodoissaan ja ehkä ennen kaikkea miedoissa muodoissaan. Pakkauskoost ovat kasvanut (six-packista mäyräkoiraksi, viinipullosta 3l-pahvipakkaukseen, mitä lie näitä ennen...), saatavuus parantunut, eurooppalaisia juomatapoja tavoiteltaessa päivittäinen kulutus on yleisesti hyväksyttyä ja jopa tavoiteltavaa. Tosin toisin kuin muualla Euroopassa, Suomessa juomattomuuteen tai vain yhden ottamiseen pitää antaa selitys. Naiset ovat kirineet hitaasti, mutta varmasti perässä kehityksessä. Yllättävän moni hipookin suurkulutuksen rajoja viikkotasolla, vaikka ei "ongelmaa" olisikaan. Jos ei muuta ongelmaa, niin runsaasti turhaa energiaa ainakin... **Väestötasolla suomalaisten ravitsemuksesta ja lihomisesta puhuttaessa ei Nikan mielestä ole relevanttia unohtaa alkoholin osuutta**. Janne Huovilan mielestä on hyvä, että alkoholi nostettiin esiin. Siinä on yksi sellainen tekijä lisää, joka kertoo, että kyse ei ole vain rasvojen ja hiilihydraattien muutoksista.

Lopuksi FT Saska Tuomasjukalta tärkeä viesti: **"Kauppojen apua tarvitaan siinä, että terveellisemmät vaihtoehdot pistetään eturiviin. Se taas edellyttää joko rohkeutta tai yhteistä sopimusta ketjujen välillä, sillä parhaat paikat menevät nykyään myyvimille tuotteille."**

Tässä kirjoitus vähän pidempänä kuin mikä mahtui Kaleva -lehteen:

Lihavuuden kasvun syynä on väärä ravitsemusvalistus

Lihavuuden kasvun taitekohta on aivan 80-luvun alussa. Esimerkiksi lasten lihavuus on noista päivistä kolminkertaistunut.

Maamme johtavat auktoriteetit kertovat lihavuuden kasvun johtuvan ns. arkiliikunnan vähyydestä, autolla ajettujen kilometrien määrän kasvusta, pelikonsoleista ja muusta sen sellaisesta. Tämä ei pidä paikkaansa. Esimerkiksi autojen määrä kasvoi erittäin voimakkaasti 60- ja 70-luvuilla. Lihavuus ei kuitenkaan kasvanut kyseisenä ajanjaksona. Autojen määrä kasvoi -80 ja -90 luvuilla vähemmän kuin -60 ja -70 luvuilla, mutta lihavuus kasvoi nimenomaan tuona myöhempänä ajanjaksona. Onhan se perin hassua, että Angliat eivät lihottaneet, mutta Toyotat kylläkin. Tai sitten alan auktoriteetit ovat tulkinneet lihavuuden kasvun syyt väärin.

Suomalaisten harrasteliikunnan määrä on merkittävästi kasvanut sitten 80-luvun alun. Vuonna -86 vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia 11-v. tyttöjä oli 19 %. Vuoteen -02 mennessä määrä oli kasvanut huikeasti 52 %:iin. Vuonna -86 ei lainkaan liikuntaa harrastavia 11-v tyttöjä oli 11%, kun niitä vuonna -02 oli enää 2%. Kts. www.kihu.fi faktapankki.

Moni -70 luvulla syntynyt muistelee nostalgisessa uhossaan kuinka me liikuimme ulkona ja lihavuus oli joukossamme harvinaisempaa. Entäpä muistatko kun leikit tinasotilaililla, barbie-nukeilla, pelasit afrikan tähteä,

korttipelejä, elektroniikkapeliä, monopolia tai vain kuuntelit mankkaa? Nämä toimet eivät ole yhtään sen enemmän energiaa kuluttavia kuin pelikonsolit tai tietokoneet.

Kun me olimme lapsia, oli uimahalleja, liikuntaleikkikouluja, HopLoppeja jne. ei lainkaan tai paljon vähemmän kuin nykyisin. Katsopa vain kesällä omakotitalojen pihoilta. Näet siellä trampoliineilla pomppivia lapsia, joissa kuluu energiaa hirmuisia määriä. Niitä ei ollut -70 ja 80-luvuilla. Miksi lihavuuden kasvusta syytetään liikunnan vähentymistä kun se ei yksinkertaisesti siitä johdu ?

80-luvun alussa on tapahtunut jotain mikä käänsi lihavuuden kasvuun. Väitän tietäväni syyn.

Suomalaiset saivat 60- ja 70-luvuilla n. 40 % ravintonsa kokonaisenergiasta rasvasta. Vielä 80-luvun alussa suomalaiset vastaava luku oli n. 39 % . "Vähän rasvaa" -linja ei ollut vielä aloittanut turmiollista voittokulkuaan.

Esimerkiksi kevytmaidon rasvapitoisuutta alennettiin kaksi kertaa 80-luvun alussa. Voita leivänpäällä käyttävien määrä alkoi laskea romahdusmaisesti. Samoin kävi kulutusmaitoa käyttävien määrän. Rasvat korvattiin hiilihydraateilla. Nykyisin suomalaiset saavat n. 32 % kokonaisenergiastaan rasvasta. Vähentyminen on tapahtunut nimenomaan tyydyttyneen rasvan kohdalla.

Hiilihydraattien runsas saanti johtaa lukuisilla ihmisillä katkeamattomaan näläntunteen noidankehään ja alituisen naposteluun. Edellinen riippumatta siitä tulevatko hiilihydraatit ruisleivästä tai karkeista. Erityisen suuressa lihomisen riskissä tällä ns. "kevyt linjalla" ovat sellaiset ihmiset joiden lihakset eivät ota insuliinin kuljettamaa glukoosia helposti vastaan.

Vakuuuiin hiilihydraattien rajoituksen eduista painonhallintaan hyvin yksinkertaisella tavalla. Vertasin ruoka-aineita joiden energia koostuu kutakuinkin yksinomaan proteiinista ja rasvasta sellaisiin ruoka-aineisiin joiden energia koostuu vahvasti hiilihydraateista. Esimerkiksi 170 kcal saa kahdesta kananmunasta tai n. 30 g (vajaa pieni kahvikuppi) myslä 2 dl rasvattoman maidon kanssa. Miettikää nyt hyvät ihmiset yhden kerran kummastako nälkä lähtee ja kumman aterian jälkeen täytyy marssia nopeammin uudelleen ruokapöytään! Olin pudota tuoliltani vain viisi minuuttia näitä vertailuja tehdessäni. Kuinka on mahdollista, että lihavia ohjataan runsas hiilihydraattiseen ravitsemukseen kun on aivan päivänselvää, että se lihottaa enemmän kuin vähähiilihydraattinen?

Sokea tuijottaminen sydän- ja verisuonitautien mahdollisiin riskitekijöihin on johtanut OECD-maiden suurimpaan terveysongelmaan, jonka suurimpina kärsijöinä ovat ylipainoiset ja lihavat lapset. Sinnikkäästi he yrittävät pudottaa painoaan uimahallissa. Tehtävä on toivoton. Heidät on pumpattu täyteen glukoosia, jota elimistö käyttää energianaan, ei vahingossakaan rasvakerrosta. Ajan kanssa kehon kyky käyttää rasvasoluja energian lähteenä lakkaa kokonaan ja he ovat 25-vuotiaina tikkujalkaisia ja -kätisiä valtavine vatsoineen.

Näin väkevästi kirjoitti Sami Uusitalo.

Yksinkertaisuus on valttia myös laihdutuksessa



Italiassa on saatu päätökseen äärettömän yksinkertainen laihdutustutkimus (SCOOP study). Siinä on saatu varsin hyviä tuloksia seuraavalla helpolla tavalla:

Kun ylipainoinen asiakas saapuu lääkärin vastaanotolle, hän saa kehotuksen vähentää energiansaantiaan noin 25 prosenttia ja liikuntaa hänen pitää harrastaa vähintään 150 min (2,5 tuntia) viikossa.

Italiassa on nyt kokemusta tällaisesta yksinkertaisesta laihdutusneuvonnasta 2472:lle ylipainoiselle 35-74 -vuotiaalle tallustelijalle. Puolen vuoden seurantakäynnin jälkeen tutkijoilla on aika selkeä, mutta myös kovin tyly tieto meille tarjolla: Ne jotka lähtevät noudattamaan tätä yksinkertaista ohjetta laihtuvat. Tyly viesti on, että näitäkin ohjeita noudattamaan lähteneistä vaivautuivat tulemaan uusintakäynnille vain 69 prosenttia. Tavoitellun 10 prosentin painonpudotuksen saavutti 19 prosenttia potilaista.

Italialaistutkijoiden mukaan näin toteutettu laihdutus vähentää esimerkiksi riskiä sairastua sydänsairauksiin miehillä 20,4 prosentilla ja naisilla 12,6 prosentilla.

Minun mielestäni yksinkertaisimmillaan tuo 10 prosentin painonpudotus saavutetaan vähentämällä hiilihydraattien saantia tuo vaadittu 25 prosenttia, sillä proteiinia ja rasvaa on erittäin vaikea syödä yli fysiologisen tarpeensa. Hiilihydraatteja sen sijaan on hyvin helppo syödä liikaa.

Lähde: Iori I, Fatati G, Fusco MA, Leonardi F, Matthieu G, Scanelli G, Lanti M, Menotti A. Survey of cardiovascular risk factors in overweight and obese patients (SCOOP study) six-month changes in risk factor levels and cardiovascular risk. Eur J Intern Med 20 (3): 280-288, 2009

Keskkipitkät rasvahapot saattavat säästää glykogeenia



Tuoreessa japanilaistutkimuksessa saadaan tukea ajatukselle, että keskkipitkiä rasvahappoja (MCT) nauttimalla myös kuntourheilija saattaa säästää lihasten ja maksan glykogeenivarastoja. Näin riittää suoritusta varten pitempään sitä arhakkämpää hiilihydraattienenergiaa.

Rasvahappoja, joissa on 6-12 hiiliatomia sanotaan keskkipitkiksi rasvahapoiksi (engl. medium chain triglycerides, eli MCT). Lihasyglykogeenin säästämiseksi erityisesti pitkäkestoisien suorituksen alussa on toisinaan nähty hyödyllisenä käyttää keskkipitkiä triglyseridejä. Kiistatonta tutkimusnäyttöä vielä odotellaan mm. tästä glykogeenia säästävistä ominaisuuksista. Tietääkseni ainoastaan muutamassa tutkimuksessa on toistaiseksi todettu keskkipitkien triglyseridien hyöty. Käytetyt annokset ovat lisäksi olleet erittäin suuria (85 g parin tunnin aikana). Näin suurilla annoksilla voidaan tohtori Jeukendrupin mukaan helposti saada aikaiseksi ihan päinvastainen vaikutus, eli urheilijan tilannetta heikentävä tulos. Japanilaistutkimuksessa MCT-annokset olivat maltillisempia ja pitkäaikaisempia, sillä annostus oli 6 g päivässä kahden viikon ajan.

Keskkipitkien rasvahappojen kuljetus hapetettaviksi mitokondrioihin on vähemmän riippuvaista karnitiinista kuin pitkäketjuisilla triglyserideillä (long chain triglycerides, eli LCT). Lisäksi MCT:t imeytyvät ohutsuolessa huomattavasti nopeammin kuin LCT:t. Teoriassa MCT:t voisivat siis olla hyvä energianlähde lähes täysillä tapahtuvan (submaksimaalisen) liikunnan aikana. Jeukendrupin mukaan suun kautta nautittu MCT:n käyttö energiaksi lisääntyi liikuntasuorituksessa, kun sitä nautittiin yhdessä hiilihydraatin kanssa. Tässä käsiteltävänä olevassa japanilaistutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia kuntourheilijoilla. Tohtori van Zylin johtamassa tutkimuksessa MCT:n suuri käyttö (30 g tunnissa) kohotti seerumin rasvahappojen pitoisuutta, vähensi lihaksen glykogeenin käyttöä ja paransi suorituskykyä 40 km:n pyöräilyssä kahden tunnin submaksimaalisen harjoituksen jälkeen.

Hieno juttu on, että MCT ei varastoidu rasvana suuriakaan määriä nautittuamme, koska maksa muuttaa ylijäämä MCT:t ketoaineiksi. Näille MCT-rasvoille on tyypillistä, että ne imeytyvät nopeasti ja niistä saa nopeammin energiaa kuin muista rasvoista. Joitakin pieniä sivuoireita on nähty esim. vatsaoireiden muodossa, mutta muuten tämä ravintolisä lienee turvallinen.

Keskkipitkiä rasvahappoja on runsaasti kookosöljyssä (66% MCT) ja palmuöljyssä. Tyypillisiä keskkipitkiä rasvahappoja ovat kapronihappo (6 hiiliatomia, C6), kapryylihappo (C8) ja lauriinihappo (C12). Äidinmaidossa on runsaasti lauriinihappoa ja kookosöljyä on viime vuosina opittu yhä enemmän pitämään terveellisenä öljynä.

Lähde: Nosaka N, Suzuki Y, Nagatoishi A, Kasai M, Wu J, Taguchi M. Effect of ingestion of medium-chain triacylglycerols on moderate- and high-intensity exercise in recreational athletes. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 55 (2): 120-125, 2009

Muut tiedot kirjasta: Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, ISBN 978-9529252169, 519 s., 2009

Sokeriteollisuus puolustelee sokeripitoisia juomia



Mainion muistutuksen tutkijoiden moraalista ja elintarviketeollisuuden lonkeroiden ulottumisesta vakavasti otettavaan tiedejulkaisuihin asti, saamme seuraavasta tutkimuksesta, josta kertoo ravitsemustieteen opiskelija Janne Huovila. Jannella on mainiot blogisivut -Ravitsemusuutiset! <http://ravitsemusuutiset.wordpress.com/>

Sokeripitoisten juomien vaikutus verensokeritasoon

HUOM! Tutkimus on saanut paljon painavaa kritiikkiä: teollisuuden lobbaamisesta ja tarkoitushakuisuudesta. Tutkimus on toteutettu huonosti ja evidenssin taso on heikko.

Kommenteissa on lytätty tutkimus ihan suohon (ja syystä!):

Ravitsemusintoilija Jari Ristiranta huomauttaa, että tutkimuksen on rahoittanut Suikerstichting Nederland (Baarn). Kyseessä näyttäisi olevan jonkinlainen sokeriteollisuuden markkinointiyhdistys. Ehkäpä tuo pieni määrä sokeria ei vielä kovasti mihinkään vaikuta, etenkin kun muu ruokailu oli tarkasti kontrolloitua. Tulee vaan mieleen, että tutkimustuloksella pönkitetään sokeripitoisten elintarvikkeiden markkinointia niin terveille kuin diabeetikoillekin. Siinä vaiheessa ei välttämättä määristä enää paljon puhuta ja miten toimii kontrolli ilman tarkkaa valvontaa?

Ravitsemustieteen opiskelija Janne Huovila pitää tätä kommenttia tärkeänä. Valitettavasti Janne on sokeriin liittyvissä tutkimuksissa törmännyt usein teollisuuden rahoitukseen. Sokeri on suositusten ja neuvonnan kannalta

varsin hankala tapaus. Eihän sokeria voi puhtaasti fysiologian kannalta pitää terveyttä edistävänä kuin ääritapauksissa. Mutta Jannen mielestä sokerin vaikutuksilla pelottelu on arvelluttavaa, kun ei ole vahvaa näyttöä kohtuukäyttöä vastaan. Sokerilla on paljon emotionaalista ja kulttuurista arvoa.

Filosofian tohtori Saska Tuomasjukka pitää tämänkaltaista tutkimusta tarkoitushakuisena tieteenä. Hän ei oikein ymmärrä mitä muuta tulosta odotettiin näin pienellä tutkimushenkilöiden määrällä. Erojahan oli, mutta niiden tilastollinen merkitsevyys vaatisi huomattavasti isomman koehenkilöjoukon. Oleellista on kuitenkin koejakson pituus: 40 tuntia! Sokerin haittavaikutukset – joihin on ravitsemuskirjallisuuden perusteella pakkoa uskoa – vaativat paljon pidemmän ajanjakson. Glukoosin sijaan pitäisi katsoa insuliiniherkkyyttä, sanotaan nyt vaikka puolen vuoden kokeen jälkeen. Edes 8 viikkoa kun ei näytä riittävän, ainakaan noin pienillä joukoilla, totesivat Schwab et al pari vuotta sitten.

Janne Huovila kiinnitti itsekkin aluksi huomiota koehenkilöiden määrään. Mutta sinisilmäisesti hän ajatteli, ettei alan yhteen arvovaltaisimmista lehdistä oteta tutkimuksia, joissa ei ole tehty vaadittavia voima-analyseja. Totta myös, että lyhyissä kliinisissä tutkimuksissa käytetään normaalisti paljon monipuolisemmin erilaisia biokemiallisia menetelmiä, joilla saadaan selville ravintokomponenttien vaikutuksia.

Tähän Saska Tuomasjukka jatkaa: Voimalaskelmat ovat joskus ihan kirosana. Ne sopivat lääketieteeseen, jossa tietyn raja-arvon ylittäminen tekee ihmisestä sairaan. Mutta kun kyse on ravitsemuksesta, niin mihin helkutin kohdalle pistetään raja jota suuremmat muutokset ovat "merkitseviä"? Kun diabetes on luonteeltaan hiipivä tauti, voi prosentin suurempi glukoosi tai HOMA olla todella merkittävä löydös. Voi olla olemattakin. Tämän vuoksi em. kaltaisen kokeen suunnittelussa ei voi käyttää voimalaskelmia samalla tavoin kuin perinteisessä diabetestutkimuksessa. *Kun* kaikille (eikös) on selvää, että sokerin ongelmat tulevat insuliiniresistenssistä, on tutkimus melko selvää lobbausta. Tällaisten vuoksi on hyvä, että sponsorit nykyään pitää ilmoittaa. Ei siksi, että heidän rahansa muuttaisi tulosta miksikään, vaan siksi, että tällaisen tilaustutkimuksen tekeminen kertoo jotain kyseisten tutkijoiden moraalista.

Janne Huovila on sokerin vaikutuksista diabetekseen ja ylipainoon törmännyt kahdenlaisiin selitysmalleihin:

1) Sokeri vaikuttaa pitkällä aikavälillä. Tämä on selitysmalli, johon törmää tieteellisessä kirjallisuudessa. Mikä on sokerin ja insuliiniresistenssin yhteys? Esim WHO:n raportti "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases" vuodelta 2003 ei noteeraa tätä yhteyttä kovinkaan korkealle, mutta Harvardin porukka taas painottaa sen merkitystä.

2) Sokeri heilauttelee verensokeria joka heikentää syömisen hallintaa. Tämä on varsin laajasti popularisoitu selitysmalli.

Saska Tuomasjukka vahvistaa Jannen näkemystä. Harvardin porukka on tieteen kärkeä, mutta toisin kuin WHO:lla, sillä ole tarvetta kompromisseihin. Minusta on aika selvää, että Harvardin suositukset (mukaan lukien ruokapyramidi) on noin 10 vuotta edellä kaikkein konservatiivisimpia suosituksia (esim. WHO, VRN). Saska pitäisi itse ykköskohtaa diabeteksen kannalta oleellisempänä, ylipainossa sitten sekä ykkönen että kakkonen voivat olla tekijöinä. Toisaalta, kun sokerin tuottamat erot glukoosi- ja insuliinipitoisuuksissa ovat tutkimuksessa melko pieniä, ei teoria verensokerin vaihteluiden ja lihavuuden yhteydestä ainakaan vahvistunut tässä kokeessa. Jos sokeripitoisilla juomilla on yhteyttä ylipainoon (kuten näyttäisi olevan), vaikutus välittyisi ei-akuutin mekanismin kautta, toisin sanoen kohta 1.

No niin, tässä Janne Huovilan alkuperäinen kirjoitus ihmeteltäväksi:

Tyyppin 2 diabetes on sairaus, jossa henkilöllä on suurentunut verensokeritaso joko paastossa tai aterian jälkeen. American Journal of Clinical Nutrition julkaisi tutkimuksen, jossa verrattiin sokeripitoisten juomien vaikutusta verensokeriin kolmessa ryhmässä: ylipainoisilla miehillä joilla on tyyppin 2 diabetes, ylipainoisilla miehillä joilla ei ole tyyppin 2 diabetes ja normaalipainoisilla miehillä joilla ei ole tyyppin 2 diabetesta. Kontrolloidun ruokavalion lisäksi tutkimukseen osallistuneille annettiin päivän aikana kaksi annosta vettä joko sokerin kanssa (37,5 g x 2) tai kontrollina ilman sokeria. Ruokavalion vaikutusta verensokeriin mitattiin läpi vuorokauden.

Vuorokauden verensokeritasossa ei ollut eroa sokeripitoista juomaa ja pelkkää vettä saaneiden välillä yhdelläkään kolmessa tutkitussa ryhmässä. Verensokeritaso ei suurentunut tai pienentynyt vuorokauden aikana sokerin kohtuukäytöllä terveellistä ruokavaliota noudattaneilla.

Tutkimuksen heikkoutena on pieni otoskoko ja lyhyt seuranta-aika. Tutkimustulos ei sulje pois sitä vaihtoehtoa, että pitkään jatkuva säännöllinen sokeripitoisten juomien käyttö saattaa olla terveysriski. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että suurentunut verensokeritaso on sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Lähde: Manders RJ, Pennings B, Beckers CP, Aipassa TI, van Loon LJ. Prevalence of daily hyperglycemia in obese type 2 diabetic men compared with that in lean and obese normoglycemic men: effect of consumption of a sucrose-containing beverage. Am J Clin Nutr Jul 15, 2009 [julkaistu sähköisenä ennen painettua lehteä]

Terveystietoinen moderni kaupassakäynti vaatii suurennuslasia ja kuulosuojaimia



Toimittaja **Terhikki Palonen** kävi terveysluentoja kuuntelemassa ja kirjoitti siitä Sisä-Suomen Lehdessä torstaina 23.4.2009. Taitava toimittaja osaa poimia esille esityksestäni ne olennaiset asiat, joita ei itse välttämättä hoksaa. Tässä makupaloja:

- **Kaupassakäynti ei ole maailman helpoin asia nykyään**, toteaa ravintovalmentaja ja biologi Christer Sundqvist. Toteamus saa lisävalaistusta Sundqvistin esitellessä apuvälineitä, joita kaupassakäyntiin tarvitsee, jos haluaa syödä terveellisesti. "Jos lupaat itsellesi, että et osta mitään sellaista, joka on kymmenen metrin säteellä kaupan ulosmenokassasta, ostat paljon terveellisemmin. Olet silloin ohittanut sipsipussit, virvoitusjuomat, makeisröykkiöt ja tupakat. Kuulosuojaimet puolestaan varmistavat sen, etteivät mainosviestit yllytä ostamaan kolmea sipsipussia kolmen euron tarjouksella, vaan kulku suuntautuu varmemmin harhautumatta perunatiskille. Tuoteselostuksia selailen "taikasuurennuslasilla". Sillä löytyy moderneja E-vitamiineja, joissa on ikävä numerosarja perässä. On turha kantaa moderneja E-vitamiineja kotiin. Riittää että kannamme niitä perinteisiä". Näiden lisäksi Sundqvist toteaa polvisuojukset hyödyllisiksi, sillä terveelliset ruoka-aineet on usein sijoitettu alahyllyille.
- **Hys hys -dieetti ja vielä hengissä**. Hiilihydraateista ja niiden vähentämistarpeista puhutaan tänä päivänä paljon. Myös Sundqvist on osallistunut asiantuntijana keskusteluihin, ja pitää vähähiilihydraattista ruokavaliota liikunnan lisäämisen ohella parhaimpina tapoina laihtua ja saada terveyshyötyjä. "Luokseni hakeutui asiakkaita, jotka sanoivat haluavansa laihtua jättämällä pois perunan, pastan ja riisin. Sen sijaan he söisivät paljon vihanneksia, käyttäisivät oliiviöljyä, pistäisivät leivän päälle voita ja söisivät rasvaisia pihvejä. Minä kauhistuin! Se on äärettömän vaarallista, rasva tappaa", Sundqvist muistelee. Hän kertoo kuitenkin suostuneensa kokeiluun, jos dieettiläiset kävisivät mittauttamassa säännöllisesti kolesteroliarvonsa. "He ovat edelleen hengissä, ja jostain syystä kolesteroliarvot eivät nousseet, eivät tosin myöskään laskeneet. Toinen laihtui 22 kiloa, toinen 15." Dieetistä on Sundqvistin mukaan paras käyttää nimitystä hys hys -dieetti. Yleensä terveysalan ammattilaisille tätä ruokavaliota esittävien henkilöiden nimien, kuten Atkins tai Heikkilä, mainitseminen aiheuttaa kuulemma paniikkia.
- **Onko kevyt, hyvä olo?** "Minun tietääkseni ei ole ollut yhtä paljon lihavia ihmisiä milloinkaan kuin juuri tällä hetkellä, ja me syömme kovin kevyesti. Kevyttuotteet vievät väärälle polulle, jos ajattelee, että kun syö kevyesti, niin voi syödä enemmän. Silloin ajatus keveydestä menee harakoille." Painoindeksi ja vaa'alla hyppimiset pitäisi Sundqvistin mukaan heittää romukoppaan. Mittarina pitäisi käyttää itselle tehtyjä kysymyksiä: tuntuuko olo kevyeltä ja hyvältä? "Uskon, että meillä kaikilla on optimi tehdasasetukset. Jos me kaikkoamme niistä pois olemalla kovin laihoja tai kovin lihavia, niin olo ei tunnu mukavalta. Lievä ylipaino ei vielä kaada mitään. Uskon, että se henkilö puhuu totta, joka sanoo, että kun on pikkuisen rasvaa ympärillä, on mahdolloman hyvä olo. Kauhea rikoshan se olisi, jos pyytäisimme tätä ihmistä laihtuttamaan, koska hän tulisi tuosta ihanasta olostaan pois", Sundqvist lohkaisee, ja vastuu tulkinnasta jää kuulijalle.
- **Sundqvistin salainen resepti**. "Salaiseen reseptiin kuuluu yksi osa karpaloa, kaksi osaa mustikkaa ja kaksi osaa puolukkaa. Pieni minigrip pussillinen joka päivä. Ei tarvitse ottaa antioksidanttipillereitä, vaan riittää, kun ne "pillerit" kerää syksyisin maastosta." Sundqvist kehottaa terveellisen ravinnon ja liikunnan lisäksi säilyttämään oikean elämäntavan. Joka asiasta ei saisi hermostua. "Miettikää ihmistä, joka tippui rappusia alas ja mursi jalkansa. Hän olisi voinut taittaa niskansa, mikä olisi ollut paljon parempi juttu. Mutta hän saattaa nyt iloita siitä, että niska ei mennyt poikki, meni vain jalka. Se on myönteisyyttä."

Christer Sundqvist - Kerettiläinen ravitsemusasiantuntija



Ravintoguru vieraille



Tohtori Christer Sundqvist.

Eräs Sumiaisten messujen tunnetuimmista esitelmöijävieraista oli biologi, tohtori Christer Sundqvist, joka kertoi ruuasta, liikunnasta ja laihdutuksesta.

Kerettiläinen ravitsemusasiantuntija on herättänyt huomiota vallitsevasta oppisuunnasta poikkeavilla mielipiteillään.

Kun valtavirta korostaa pidättäytymistä eläinrasvasta, sokerista ja suolasta, Sundqvistin teorian mukaan pyrkimyksenä tulee olla pitkäaikainen kylläisyys aterian jälkeen. Hän kannattaa kasvien, marjojen ja hedelmien tuntuvaa osuutta aterialla, mutta sallii siihen myös proteiinit ja eläinrasvat. Hiilihydraattien osuutta hän pienentäisi, koska esim. vaalea leipä, riisit ja peruna pitävät nälän loitolla huonosti. Kun aterian jälkeen on pian taas nälkä uudelleen, tulee syödyksi lisää ja nälkäinen turvautuu tuon tuosta välipaloihin. Kilot kasvavat, kun nälkä sanelee ruokailutahdin.

Terveydeksi-lehdessä hän tiivistä äskettäin teoriansa oman havaintonsa perusteella:

-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. Erilaisten kevyttuotteiden nauttimista Sundqvist pitää turmiollisena. Ne kun aiheuttavat nälän pikaisen palautumisen- ja taas pitää syödä.

Lähde: PikkuKaupunkilainen, heinäkuu, 2009

Diabetesliitolla uudistumisen tarve



Professori Jorma Huttunen ihmettelee uusimmassa Diabetes -lehdessä (6-7, 2009) miten on mahdollista, että diabeetikoiden lukumäärä lisääntyy koko ajan, mutta Diabetesliiton jäsenmäärä ei ole kasvanut muutaman viime vuoden aikana lainkaan.

Tämä on minustakin huolestuttavaa ja oire siitä, että Diabetesliiton toimintaan ollaan tyytymättömiä. Minäkin olen saanut yhteydenottoja missä ilmoitetaan, että mitta on tullut täyteen! Diabetesliiton harjoittaman propagandan takia on katsottu parhaimmaksi erota Diabetesliitosta. Todella huolestuttavaa jos tämä on kovinkin yleinen ilmiö. Uusien jäsenen liittyminen ei riitä tukahduttamaan liitosta eroavien tulvaa. Jäsenetujen valvonta täytyy olla oman liiton tärkein tehtävä ja siksi toivon, että Diabetesliiton jäsenmäärä lähtee uuteen kasvuun. Ihan helposti tämä ei välttämättä toteudu. Se voi vaatia terveys- ja ravitsemussanomien täsmentämistä ja suoranaisen valehtelun lopettamista.

Voin hyvin ymmärtää sellaista ihmistä, joka kokee suurta katkeruutta lukiessaan Diabetesliiton jäsenlehdessä tällaista potaskaa: "Hiilihydraattien rajoittaminen auttaa usein hoikistumaan... Samalla tärkeiden ravintoaineiden saanti kuitenkin vaarantuu."

Ravintoaineiden saanti ei todellakaan vaarannu jos syö hiilihydraatteja rajoittavasti (hiilihydraattitietoisesti, vähähiilihydraattisesti). Päinvastoin, monet tarkkelystä sisältävät ruoka-aineet köyhdyttävät hyvinkin ruokavalion, jos niiden määrä jää kovin suureksi. Tutkimukset, elintarvikkeiden koostumustietopankit ja tässä blogissa järjestetyt kilpailut osoittavat, että suojaravintoaineiden saanti on monin verroin parempaa hiilihydraattitietoisessa ruokavaliossa verrattuna perinteiseen lautasmalliin.

Valheella on lyhyet jäljet. Toivoisi jo vihdoin, että Diabetes -lehti lopettaisi valehtelun. Professori Antti Aro ja tutkija Minna Similä, oletteko todellakin sitä mieltä, että tärkeiden ravintoaineiden saanti vaarantuu jos jättää lautaselta pois perunan, pastan ja riisin? Vai onko toimittaja Mari Vehmanen ymmärtänyt asiantuntijakommenttinne väärin?

Lähde: Diabetes -lehti 61 (6-7): 6-8, 2009

Sami Uusitalo sanoi...

"Hiilihydraattien rajoittaminen auttaa usein hoikistumaan... Samalla tärkeiden ravintoaineiden saanti kuitenkin vaarantuu."

Onko Aro tai joku muu sanonut tämän äskettäin diabetes lehdessä?

Eikö alan ammattilaiset ole velvoitettuja antamaan rehellistä tietoa? Tuo väite jos mikä on väärin. Se voidaan aivan yksikäsitteisesti todistaa.

Tuntisiko joku alan lainsäädäntöä? Siis liittyen journalistiikkaan tai asiantuntijoiden lausuntoihin. Jos asiantuntija tietoisesti johtaa ihmisiä harhaan, niin eikö kyse voisi olla jopa rikoksesta? Näin siis juridisessa mielessä.

Diabetesliiton ohjeet johtavat monet ennenaikaiseen kuolemaan. Se tietty on rikos, mutta todistaminen on vaikeampaa.

perjantai, heinäkuu 17, 2009 4:11:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Pahempaa on vielä tulossa. Kuka katsoi 15.7. illalla TV1:n Ulkolijan Monsanto-outoa agrobisnestä.

perjantai, heinäkuu 17, 2009 4:40:00 ip.

T2DM_1988 sanoi...

Monsanto katsottiin ja kauhuskenaariona on nykylinjauksessa (myös D-liitossa), että sitten kun puhutaan totta, ei enää uskota, koska valhetta on tullut niin paljon. Uskoisin aika pienen osan kansasta tietävän mistä suojaravintoaineet ihan oikeasti saadaan, eli totuuden puhuminen diabetesliitossa on tärkeää kansanvalistustyötä. Sitä odotellessa kannattaa vaikkapa lukea veteraaniurheilijan erinomaista blogia. Hiilihydraattien rajoittaminen ruokavaliosta johtaa siihen, että suojaravintoaineita saa helposti enemmän. Finelistä (www.fineli.fi) löytyy tarkat tiedot. Leipä, peruna, riisi ja pasta ovat köyhiä ravintoaineita. Ne on syytä jättää mahdollisimman vähiin ja syödä sen sijaan lihaa, juustoja, kaalia, paprikkaa, avokadoa, appelsiineja. Niissä löytyy suojaravintoaineita. Kiitos veteraaniurheilijalle!

perjantai, heinäkuu 17, 2009 5:37:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Oikein hyvin kirjoitettu T2DM_1988. Olen ollut vuosikautia D-liiton aktiivijäsen, mutta jos se alkaa mennä siihen, ettei puhuta ja kirjoiteta totta - niin harkitsen minäkin eroa. Pidän tosi tärkeänä lauseena tuota jonka Krisu esitti tässä kirjoituksessa. Noin lehdessä todellakin lukee. Se on lehden pääjuttu! Toivoin jo, että raporttia tulisi vihdoin Suomen Akatemian hiilarikeskustelusta! D-liiton lehdessä on usein potaskaa. Tuo väite hiilihydraattien ravinnepitoisuudesta on tietysti mieletön varsinkin jos hiilareilla tarkoitetaan tarkkelyspitoisia kasviksia.

Useimmat tyypin 2 diabeetikot toimivat nykyään eri tavalla kuin D-liitossa neuvotaan. Eli syödään varmuuden vuoksi vähemmän hiilareita. Itsekin saan parhaimman hoitotason 30 % hiilareilla ja 50 % rasvoilla, loput proteiinia. Aivan älytöntä olisi vetää yli 50 % hiilareita. Prof. Uusitupa neuvoo syömään noin 60 % hyvälaatuisia hiilareita. Neuvo joka hipoo jo järjettömyyden rajoja. Kuka saisi tuon professorin hiljaiseksi? Krisu? D-liitto ei tarvitse tuollaisia sokeriteollisuuden markkinamiehiä. D-liitto tarvitsee avointa ja rehellistä tietoa vakavasta sairaudesta ja miten sitä hoidetaan tehokkaimmin. Tehokkaimmat keinot ovat usein lääkkeettömiä - siinäkö syy miksi tuputetaan hiilihydraatteja diabeetikoille? Että saataisiin diabeetikoista mahdollisimman sairaita ja lääkekorvauksien piiriin? Vähän siltä vaikuttaa!

Kohtauspaikalla (D-liiton keskustelukanavalla) nousi pieni tappelu kun ensin luvattiin D-liiton toimesta kommentoida Bernsteinin diabeteskirjaa ja sitten ei kuulunutkaan asiasta mitään moneen kuukauteen. Lopulta otettiin koko keskusteluketju pois! Taisi olla Konrad joka kyseli kirjan perään. On meillä melkoinen sensuurikoneisto D-liiton keskustelupalstalla ja keneltä se olisi pois jos arvostettua Bernsteinin kirjaa arvoitaisiin D-liiton toimesta. Heikkilän kirjasta on ollut keskustelua, mutta sen kirjan arvo on aika kyseenalainen. Luin kirjan, mutta kauhistuin sen kieliasua. Ei noin voi kirjoittaa vakavasta sairaudesta. Lääkäriystäväni nauroivat itsensä lähes kuoliaiksi kun lukivat tuon kohdan missä aseista pitää poistaa varmistimet jos eräs tietty johtaja liikkuu lähitienoilla. Huumorikirjat ja tietoteokset ovat erikseen. Lääkäri piti Heikkilän kirjaa kauhistuttavana.

perjantai, heinäkuu 17, 2009 6:42:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Kommenteissa (varsinkin tätä edeltävässä) on aika tyyli äänensävy. Jos joku kommenteista on loukkaava, pyydän ilmoittamaan siitä minulle. En ota kantaa Diabetesliiton keskustelukanavalla esitettyihin arvioihin. Kovin valitettavana pidän sitä, että diabetesta hoidetaan Suomessa niin yksipuolisesti. Professori Uusituvan lausunnot ovat minulle tuttuja. Pidän niitä aika käsittämättöminä. On erittäin kyseenalaista puolustaa käytäntöä, jossa 60 energiaprocentin verran suositellaan hiilihydraatteja diabeetikoille. Siinä on terveellekin ihmiselle melkoinen urakka, saatikka sitten sairaalle. Täytyy vaihtaa tuosta muutama sana Matin kanssa kun seuraavan kerran tavataan.

"Useimmat tyypin 2 diabeetikot toimivat nykyään eri tavalla kuin D-liitossa neuvotaan."
Tuo väite kuulostaa aika pahalta. Voiko olla totta?

perjantai, heinäkuu 17, 2009 10:13:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Miten on "anonyymi". Lääkärit pitivät kirjaa kauhistuttavana? Nyt sitten vähintäänkin kolme seikkaa mitä lääkärit kauhistelivat?

perjantai, heinäkuu 17, 2009 10:15:00 ip.

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin Heikki Rassi, pyytäisin ystävällisesti, ettet ahdistele kommentoijia vaatimuksillasi perustella sanottavansa (mikäli eivät halua?). Olen joutunut poistamaan ahdistavimpia kommenttejasi ennenkin, koska olen pitänyt niitä siinä määrin loukkaavina, että eivät edistä asioiden käsittelyä myönteiseen suuntaan. Mikä sinua vaivaa tässä keskustelussa Heikkilän diabeteskirjasta? Ei välttämättä tarvitse vastata.

perjantai, heinäkuu 17, 2009 10:25:00 ip.

Anonyymi sanoi...

"Useimmat tyypin 2 diabeetikot toimivat nykyään eri tavalla kuin D-liitossa neuvotaan."
Tuo väite kuulostaa aika pahalta. Voiko olla totta?"

Voi olla ja aika moni D1 syö vhh tyylillä. Niin teen minäkin.

Syy D-liiton suosittamiin runsaisiin hiilareihin löytyy lääkkeen menekistä ja sitä myötä D-liiton tuloista.

http://www.diabetes.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=1738

D-liittohan on YKSITYINEN yhdistys ei mikään valtion pulju ja tätä ei moni tiedä.

lauantai, heinäkuu 18, 2009 12:30:00 ap.

AM sanoi...

Diabetesliiton kukkujulkaisuja kannattaa lukea lähinnä silloin, kun verenpaine on liian alhaalla :-)

AM

lauantai, heinäkuu 18, 2009 11:40:00 ap.

Heikki Rassi sanoi...

veteraaniurheilija sanoi...

Parahin Heikki Rassi, pyytäisin ystävällisesti, ettet ahdistele kommentoijia vaatimuksillasi perustella sanottavansa (mikäli eivät halua?). Olen joutunut poistamaan ahdistavimpia kommenttejasi ennenkin, koska olen pitänyt niitä siinä määrin loukkaavina, että eivät edistä asioiden käsittelyä myönteiseen suuntaan. Mikä sinua vaivaa tässä keskustelussa Heikkilän diabeteskirjasta? Ei välttämättä tarvitse vastata.

Parahin Christer! Aika erikoisesti saan kunniamaininnan "ahdistelija". Blogissasi on välillä mitä sattuu kirjoitusta. Nämä anonyymien lääkärituttavat tulokoon esiin hassutuksineen. Heikkilän kirja on keittokirjana Ranskassa palkittu! Nähtäväksi jää saako hän muuta mainintaa kirjastaan? Tämä sivusto on mitä erinomaisin väline tietojen vaihdolle. Jos Sinä teet minusta Häirikön kirjoitusteni perustella ota huomioon, että tämä bloki ei ole vielä päässyt ravitsemusasioissa ns. räksytystä pidemmälle. Pitää tapahtua jonkinmoinen suuri urotyö, että tosi kerettiläiset Suomen kansanterveystyössä saadaan nurin.

lauantai, heinäkuu 18, 2009 9:52:00 ip.

Sami Uusitalo sanoi...

"tämä bloki ei ole vielä päässyt ravitsemusasioissa ns. räksytystä pidemmälle."

En ole samaa mieltä. Esim. ensimmäinen Suomessa järjestetty vhh vs. virallinen linja keskustelu järjestettiin Christerin toimesta jonka analysointiin ja tiedottamiseen tämä bloki oli oiva väline.

lauantai, heinäkuu 18, 2009 10:31:00 ip.

Anonyymi sanoi...

No, mutta eihän Heikkilän kirjassa mitään vikaa ole. Se vika löytyy näiden nauravien lääkäreiden päästä. Liekö liiat hiilarit vaurioittaneet aivosoluja...

sunnuntai, heinäkuu 19, 2009 8:16:00 ip.

Pelkkä liikunnan ajatteleminenkin kasvattaa ruokahalua



Moni ihminen on minulle kertonut, että liikuntaa harrastaisivat kovin mielellään, mutta siitä tulee niin kova nälkä. Pahimmillaan liikunta kasvattaa ruokahalua niinkin paljon, että ihmiset lihovat laihtumisen sijaan.

Yhdysvalloissa tutkittiin opiskelijoilla, miten hyvin tämä yllä mainittu väite pitää paikkaansa. Opiskelijoilla testattiin liikuntaan liittyviä viestejä ja miten ne vaikuttavat ruokahuon. Kahdessa kontrolloidussa laboratorionkokeessa opiskelijat jaettiin kahteen ryhmään.

Ensimmäisessä kokeessa toiselle ryhmälle näytettiin kuvia, jotka liittyivät liikuntaan ja toiselle ryhmälle näytettiin kuvia, jotka liittyivät sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuvat näytettiin molemmille ryhmille samaan aikaan päivästä ja kuvat olivat laadultaan ja ulkoasultaan toistensa kaltaisia aihetta lukuunottamatta. Heti kuvien näyttämisen jälkeen tutkittaville annettiin mahdollisuus syödä. Liikuntaan liittyviä kuvia nähneet söivät enemmän ruokaa kuin sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä kuvia nähneet.

Koe toistettiin myöhemmin niin, että kuvat vaihdettiin sanoihin. Näennäisen käsien ja silmien välisen koordinaatiotehtävän keskellä toiselle ryhmälle sanottiin kahdeksan liikuntaan liittyvää sanaa ja toiselle ryhmälle kahdeksan neutraalia sanaa. Tämän jälkeen heille tarjottiin ruokaa. Liikuntaan liittyviä sanoja kuulleet söivät enemmän (108,65 kcal vs 87,77 kcal)!

Tutkijat toteavat, että liikuntaan liittyvät viestit saattavat lisätä epätoivotulla tavalla ruokahalua. Onko tässä yksi syy, miksi tutkimuksissa liikuntaan keskittyvät painonhallintaohjelmat eivät ole tuottaneet toivottua tulosta?

Joka tapauksessa tutkimustulos on mielenkiintoinen, vaikka laboratoriossa tapahtunut käyttäytyminen ei ole suoraan yleistettävissä arkielämään. Ainakin sen voi todeta, että liikuntaa on terveellisempää harrastaa, kuin vain ajatella. Toisaalta liikkumattomuudesta ei kannata syyllistää. Lisääkö sosiaalinen paine harrastaa liikuntaa ylensyöntiä?

Lähde: Ravitsemusuutiset, 2.7.2009, Obesity February 2009

Seuraatko aikamme merkkejä?



Ehkä maailman tunnetuin merkki on tämä: Joonan merkki: Tämä sukupolvi on paha sukupolvi. Se vaatii merkkiä, mutta ainoa merkki, joka sille annetaan, on Joonan merkki. Niin kuin Joonan oli merkki niniväläisille, niin on Ihmisen Poika oleva merkinä tälle sukupolvelle.

Tässä muita hyödyllisiä ravitsemukseen liittyviä merkkejä:

- **Demeter merkki:** Biodynaaminen yhdistys myöntää ns. biodynaamisesti tuotetuille elintarvikkeille tämän Demeter tuotemerkin jos tietyt kriteerit täyttyvät. Biodynaamisessa viljelyssä maan hedelmällisyys pyritään säilyttämään ilman kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita ei käytetä. Suomessa kaikki biodynaamiset tilat kuuluvat [Eviran](#) (Elintarviketurvallisuusvirasto) luomu- ja elintarvikevalvontaan. Biodynaamisten viljelijöiden kanssa tehtävän tuotemerkkisopimuksen toteutumista seuraa Biodynaamisen yhdistyksen alaisuudessa toimiva Demeter-tuotemerkkitoimikunta, jossa on kuluttajien, kaupan, jatkojalostajien ja viljelijöiden edustajia.
- **Euroopan unionin luomumerkki:** Tämä ns. tähkämerkki on tarkoitettu koko Euroopan alueelle viestittämään luomukriteereistä. Suomessa merkin myöntää Elintarviketurvallisuusvirasto [Evara](#). Jotta merkin voi saada, pitää 95 prosenttia maatalousperäisistä raaka-aineista olla luonnonmukaisesti tuotettuja.
- **Euroopan ympäristömerkki:** Tämä ns. kukkamerkki perustuu siihen ajatukseen, että arvioidaan ne ympäristövaikutukset, jotka tuotteesta aiheutuu koko elinkaarensa aikana. Vaatimustaso on asetettu niin korkealle, että vain 5-40 prosenttia tuoteryhmän tuotteista voivat saada merkin käyttöoikeudet. Merkin vaikutusalue on koko Eurooppa.



- **Gluteenittoman tuotteen merkki:** Gluteenittomien tuotteiden merkitseminen yhtenäisellä tuotemerkillä helpottaa keliakikkojen ja heidän lähipiirinsä arkea, kun tuotteen sopivuus gluteenittomaan ruokavalioon voidaan tarkistaa nopeasti pakkauksessa olevasta gluteenittoman tuotteen merkistä. Merkin käyttö auttaa myös ravitsemisalalan ammattihenkilöstöä valitsemaan keliakiaa sairastavalle asiakkaalle turvallisia, gluteenittomia tuotteita.
- **Luomumerkki:** Tämä ns. aurinkomerkki noudattaa Euroopan unionin luomukriteerejä ja ilmoittaa, että tuote on suomalaisten viranomaisten valvonnan alla. Lisäksi tuote on valmistettu ja pakattu Suomessa. Luomuruoka on luonnonmukaisesti tuotettua ruokaa. Tärkeää on säilyttää luonto puhtaana ja välttää keinolannoitteiden ja torjunta-aineiden käyttöä. Suomessa merkin myöntää Elintarviketurvallisuusvirasto [Evira](#).
- **Pohjoismainen ympäristömerkki:** Tämä ns. joutsenmerkki on merkinä siitä, että tuotteen kohdalla on otettu huomioon ympäristövaikutukset. Joutsenmerkityt tuotteet ovat ympäristön kannalta parhaimpienjoukossa. Merkin myöntämisessä otetaan huomioon luonnonvarojen ja energian kulutus, päästöhaitat, melu, haju, jätteet ja hyötykäytön mahdollisuus.
- **PYR -merkki:** Suomalainen PYR-merkki kertoo, että yritys kantaa ympäristövastuunsa myös pakkaustensa hyötykäytön osalta. Yritysten itsensä rahoittaman uudelleenkäyttö- ja hyötykäyttöjärjestelmän ansiosta Suomessa vain 9 prosentti pakkauksista päätyy kaatopaikalle. PYR -lyhenne tulee sanoista Pakkausalan Ympäristörekisteri.
- **Reilun kaupan merkki:** Merkin tavoitteena on edistää kehitysmaiden tuottajien sosiaalisia ja taloudellisia oloja. Näin tuetaan myös kestävä kehitystä. Reilun kaupan tuotteista kehitysmaiden viljelijät saavat paremman korvauksen. Osa merkin tuotosta käytetään viljelijöiden elinolojen parantamiseen.
- **Sydänmerkki:** Sydämen muotoisella merkillä pyritään tuotteita merkitsemään sovitujen terveyskriteerien mukaisesti. Merkin idea on mielestäni mennyt pilalle kun merkin voi saada/ostaa mitä merkillisin tuote, jolla ei juurikaan ole mitään tekemistä ihmisten terveyden kanssa: esim. kevyttuotteet, sokerikorput ja kaikenlaiset vähärasvaiset tuotteet. Nykyään myös merkitään kokonaisia aterioita sydänmerkillä. Tällä ei kuitenkaan ole suurtakaan merkitystä mielestäni. Merkin käyttöarvo jää olemattomaksi.



Urheilija hyötyy hiilihydraateista



Keskustelun laineet käyvät korkealla sen suhteen pitäisikö nauttia paljon vaiko vähän hiilihydraatteja. Itse olen sitä mieltä, että vähän liikuntaa harrastava pärjää vähemmälläkin makean nauttimisella. Sen sijaan urheilija tekee viisaasti nauttiessaan hiilihydraatteja ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen. Jos on kyseessä tosi pitkä liikuntasuoritus (yli kaksi tuntia) voi hiilihydraattijuomaa nauttia myös suorituksen aikana.

Ajatukselleni hiilihydraattien tarpeesta liikunnassa löytyy tukea tuoreesta brittitutkimuksesta. Birminghamin liikuntatieteen laitoksella on tarkistettu onko hiilihydraattien nauttimisesta suorituksen aikana mitään hyötyä vai onko kyseessä jokin hiilihydraattien ja makeuden synnyttämä lumevaikutus.

Kymmenen kestävyysliikuntaan tottunutta miestä pyöräili kahden tunnin verran ns. steady-state sykealueella, jossa hapenkulutus on tasapainossa kudostasolla ja maitohappoa ei muodostu lihaksissa. Sen jälkeen he suorittivat vielä noin tunnin pituisen aika-ajon täysillä. Urheilijat nauttivat sokkona joko vettä, värjättyä vettä tai 6 prosentin vahvuista hiilihydraatti-elektrolyyttijuomaa. Urheilijoille kerrottiin (valheellisesti!), että kaikissa värjättyissä juomissa oli hiilihydraatteja.

Pelkästään vettä nauttineilla urheilijoilla työteho oli aika-ajon aikana keskimäärin 218 wattia. Värjättyä vettä nauttineet saavuttivat työtehon 219 W. Hiilihydraattijuomaa saaneet tekivät kaikkein eniten työtä, eli 242 W. Hiilihydraattijuomaa nauttineet suoriutuivat matkasta myös kaikkein nopeimmin. Suoritusajat olivat 66,35 min (pelkästään vettä juoneet), 65,94 min (värjättyä vettä juoneet) ja 59,69 min (hiilihydraattijuomaa juoneet).

Tutkijat päätyvät toteamaan, että hiilihydraattijuomista on hyötyä pitkäkestoisessa liikuntasuorituksessa ja kyse ei todellakaan ole mistään lumevaikutuksesta. Hiilihydraattijuomalla saavutettiin 10,6 prosentin tehonlisäys verrattuna pelkkään veteen tai värjättyyn veteen.

Lähde: Hulston CJ, Jeukendrup AE. No placebo effect from carbohydrate intake during prolonged exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab 19 (3): 275-284, 2009

Sami Uusitalo sanoi...

Olen huomannut itsekin, että erittäin kovissa ja pitkissä rasituksissa hiilareiden tarve kasvaa. Korostan kuitenkin, että rasituksen on oltava pitkäaikaista ja kovaa.

Toisaalta jos rasvat jätetään todella vähälle urheilijan ruokavaliossa voi siitäkin olla haittaa.

Mitäpä jos tehtäisiin testi, että toisille annettaisiin täysmaitoa sekä kananmunia päivittäin ja 35-40% kok. en. hiilareita ja toisille 55-60% hiilareita vähällä kolesterolilla ja tyydyttyneellä rasvalla. Kummankohan kunto kehittyisi paremmin

keskiviikko, heinäkuu 08, 2009 10:03:00 ip.

peeÄR - mies sanoi...

Mites selittyy tuo 'epätieteellinen tulos', jossa joku Aamulehden toimittaja oli syönyt näitä uusia laihdutuspillereitä ja laihtunut 12kg muutamassa kuukaudessa? Oleellista on se, että pillereitten teho on siinä, että ne estävät rasvan imeytymisen. Potulla oli kuulemma käynyt tuihempana.

keskiviikko, heinäkuu 08, 2009 11:16:00 ip.

Anonyymi sanoi...

Liikunnan teho on suhteellinen käsite. Ylipainoiselle ja inaktiiviselle henkilölle jo tavallinen kävelyvauhti hieman mäkisessä maastossa saattaa olla sen verran rasittavaa, että pääosa liikkumiseen vaadittavasta energiasta saadaan hiilihydraateista. Ja näin ollen hiilihydraattien merkitys palautumisessa korostuu.

torstai, heinäkuu 09, 2009 10:36:00 ap.

Sokeri jäykistää verisuonia



Israelissa tehdyn tutkimuksen mukaan, ei kannata syödä makeaa mahan täydeltä. Tutkimuksen mukaan korkea hiilihydraattikuorma vaikutti kielteisesti valtimoiden laajentumiskykyyn. Mielestäni tässä on yksi tärkeä syy miksi diabeetikolle mielusti voi suositella hiilihydraattitietoisempaa elämää. Diabeteksen (sokeritaudin) ikävänä sivuoireena ilmenee verenkierrossa esiintyviä häiriöitä, jotka pahimmillaan voivat johtaa kuolioon alaraajoissa ja sydänkohtaukseen.

Jo jonkin aikaa on ollut tiedossa, että ruokavalion korkea glykeeminen kuorma (GK) on sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Tällä GK -mittauksella voidaan arvioida ruoka-aineiden vaikutusta veren sokeriin ja veren insuliinivasteeseen. Glykeemisellä indeksillä (GI) ei sellaisenaan ole kovin suurta vaikutusta edellä mainittuihin ominaisuuksiin, jos näitä ruoka-aineita on vain vähän suhteessa aterian kokoon. Suuri hiilihydraattimäärä ja GI yhdessä kasvattavat GK:ta. Glykemiakuormaa määritettäessä lasketaan yhteen sen sisältämien ruoka-aineiden kaikki GK -arvot.

Koehenkilöt olivat keski-ikäisiä, terveitä mutta ylipainoisia miehiä ja naisia. He nauttivat aamulla vettä, glukoosiliuosta, maissihiutaleita tai runsaskuituisia muroja. Aterioiden jälkeen heidän verensokeriaan ja valtimoidensa laajentumiskykyä mitattiin.

Glukoosiliuosta ja maissihiutaleita nauttineilla valtimoiden laajenemiskyky heikentyi merkittävästi aterian jälkeen. Runskuituisia muroja ja vettä nauttineilla muutos oli vain vähäinen.

Tutkijat päätyvät varoittamaan siitä, että korkea GI ja GK voi heikentää valtimoiden laajenemiskykyä ja lisätä sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Oma mielipiteeni on, että normaalipainoinen ja paljon liikuntaa harrastava voi (ja hänen pitää!) syödä runsaasti hiilihydraatteja. Mutta sohvaperuna, vyötäröllä vararenkaita kuljettava ja diabeetikko varokoon korkea GK:ta.

Tässä joitakin perusruokien GK -arvoja. Korkeita GK -arvoja vaaravyöhykkeessä olevien pitää siis varoa ja mielusti syödä matalan GK:n ruokia (luonnollisestikin rasvaa ja proteiinia runsaasti sisältävissä ruoka-aineissa on erittäin matala GK) :

Korkea GK on yli 20

Iso annos perunasosetta 50

Iso annos valkoista riisiä 45

Normaaliannos keitettyjä perunoita 40

Normaali annos riisimuroja 35

Pastaa (normaali annos) 30

Normaali annos maissihiutaleita 30

Kourallinen rusinoita 30

Iso annos tummaa riisiä 29

Yksi viipale pizzaa 24

Yksi pieni suklaapatukka 22
Iso lasillinen tavallista virvoitusjuomaa 20
Yksi vaalea sämpylä 20

Matala GK on alle 10

Iso annos keitettyä keräkaalia 1
Iso annos porkkanaraastetta 2
Parsakaalia (iso annos) 2
Purkillinen maustamatonta jogurttia 2
Iso annos kermajäätelöä 3
Lasillinen punaista maitoa 3
Kourallinen kirsikoita 4
Lasillinen kulutusmaitoa 5
Yksi iso appelsiini 6
Yksi keskikokoinen omena 11
Yksi viipale kokojyväleipää 11
Purkillinen rasvatonta hedelmäjogurttia 11
Iso annos myslä 12
Lasillinen appelsiinimehua 13
Ruokalusikallinen hunajaa 13
Iso lasillinen urheilujuomaa 15
Yksi banaani 16
Normaali annos kaurapuuroa 17
Pullo olutta 17

"Pasta viipyy suussa 4 minuuttia, mahalaukussa 4 tuntia ja vyötäröllä 40 vuotta."

Lähde: Talya Lavi, Avraham Karasik, Nira Koren-Morag, Hannah Kanety, Micha S. Feinberg, Michael Shechter. The Acute Effect of Various Glycemic Index Dietary Carbohydrates on Endothelial Function in Nondiabetic Overweight and Obese Subjects. J Am Coll Cardiol 53: 2283-2287, 2009

Janne sanoi...

Aloin kirjoittaa tänne lyhyttä kommenttia, mutta siitä syntyi sitten pidempikin uutinen. Kopioin sen nyt tähän, lähteet voi katsoa
<http://ravitsemusuutiset.wordpress.com/2009/07/02/vahemman-rasvaa-vain-vahemman-hiilihydraatteja-keskustelu-jatkuu/>

"Journal of American Dietetic Association julkaisi teemanumeron hiilihydraattien terveysvaikutuksista. Mukana oli tutkimus, jonka mukaan suuri hiilihydraattien saanti (47-64 E%) suojasi ylipainolta terveillä aikuisilla. Tätä pienempi hiilihydraattien saanti oli yhteydessä ylipainoon. Tutkimustulos tukee nykyisiä ravitsemussuosituksia, joita on paljon kritisoitu.

Toisaalta lehdessä julkaistiin myös tutkimus, jonka mukaan Yhdysvalloissa diabeetikoilla, diabeteksen valtavasti yleistyessä 1988-2004, juuri hiilihydraattien saanti on lisääntynyt. Voidaan esittää kysymys, onko tämä suurentunut hiilihydraattien saanti yksi merkittävä diabeteksen ilmaantuvuutta selittävä tekijä vai onko kyse muista elämäntapamuutoksista näinä vuosina?

Lehdessä nostettiin esiin laajasti asiantuntijapiireissä jaettu käsitys, että energiaravintoaineiden määrän sijaan pitäisi keskittyä niiden laatuun. Kun Yhdysvalloissa, Suomessa ja muualla maailmassa tehdään seuraavia ravitsemussuosituksia, on valtava paine painottaa hiilihydraattien laatua, nykyisen määräkeskeisyyden sijaan. Terveellisen ruokavalion voi perustaa hyvinkin erilaisille energiaravintoaineiden suhteille, kunhan energiaravintoaineiden laatu on kohdallaan. Hyvän ruokavalion noudattaminen ei vaadi energiaravintoaineiden prosentuaalisten osuuksien hahmottamista vaan tervettä maalaisjärkeä: suosi hyviä rasvoja ja hiilihydraatteja sisältäviä ruokia."

Tämän ulkopuolelta totean vielä, että vajaan vuoden vanhan - arvostetussa lehdessä julkaistun - katsausartikkelin mukaan, on liian aikaista huomioida GI ja GK ravitsemussuosituksissa.

Nutrition Reviews. Should glycemic index and glycemic load be considered in dietary recommendations? 2008;66:569-90
<http://www3.interscience.wiley.com/journal/121421592/abstract>

torstai, heinäkuu 02, 2009 3:36:00 ip.

Heikki Rassi sanoi...

Hankkikaapas kirja Hans Kalm - Vapaussoturi ja vaihtoehtolääkäri. Lukekaa vain lääketieteellinen osa. Mielenkiintoista on, että hän jo 1935 Rauman Pyhärantaan perustamassaan Kalmia nimisessä hoitolassa hoiti sairauksia lähestyen niitä ravitsemuksen keinoin. Kirjaan on tallennettu myöskin Kalmin käsitys sokerista.

torstai, heinäkuu 02, 2009 9:38:00 ip.

aukottaja sanoi...

Terveellisen ruokavalion voi perustaa hyvinkin erilaisille energiaravintoaineiden suhteille, kunhan energiaravintoaineiden laatu on kohdallaan. Hyvän ruokavalion noudattaminen ei vaadi energiaravintoaineiden prosentuaalisten osuuksien hahmottamista vaan tervettä maalaisjärkeä: suosi hyviä rasvoja ja hiilihydraatteja sisältäviä ruokia.

Suomalainen ravinto- ja muu terveystietäminen pysyy tyyliltään samana maailman loppuun asti. Tästä olen täysin varma. Mutta onneksi meillä on netti, ja me saamme lukea muidenkin kuin M. Fogelholmin ja hänen hengenheimolaistensa jorinoita. Ottakaamme siis mallia kaikilta terveiltä maalaisjärkeillä! Heitä ovat mm. Olli Posti täällä sekä Sami Uusitalo tällä sekä Varpu Tavi täällä sekä Anssi Manninen täällä. Tältä istumalta ei tule enempää mieleen, mutta ehkä saavuttaisin jopa tusinan jos kovasti ponnistelin.

sunnuntai, heinäkuu 05, 2009 2:27:00 ip.

aukottaja sanoi...

Hyvän ruokavalion noudattaminen ei vaadi energiaravintoaineiden prosentuaalisten osuuksien hahmottamista vaan tervettä maalaisjärkeä: suosi hyviä rasvoja ja hiilihydraatteja sisältäviä ruokia.

Toisin sanoen teidän tulee tehdä kuten aina ennenkin, siis näin:

1) Syö rypsiöljyä. Rypsiöljy on paljon parempi kuin oliiviöljy. Tämä on totta, koska suomalainen tiedeyhteisö on niin meillä

ilmoittanut. Älä syö voita, koska voi tukkia verisuonet! Pohjois-Karjala-Projekti on kansallinen ylpeys.

2) Syö margariinia, koska se alentaa pahaa kolesterolia, minkä vuoksi sinulla on pienempi riski saada sydäntauti. Muista, että sydänterveyttä ei voi kohottaa millään muulla tavalla kuin ravinnon rasvan sekä hiilihydraattien laadulla ja tupakoimattomuudella ja hölkkäämällä Polar-sykemittarin siivittämänä!

3) Syö ruisleipää. Kaikki missä on runsaasti kuitua, on automaattisesti terveellistä. Kuitu on itsetarkoitus. Älä mielellään suosi muita viljoja, sillä ruisleipä on trendikästä ja tutkittua. Älä syö uusia perunoita, koska niissä ei ole kuitua. Vaikka uudet perunat voiv ja sipulin kanssa ovatkin hyvää ja perinteikistä evästä, on yhdistelmä hengenvaarallinen, koska siinä on nopeaa hiilihydraattia ja kovaa rasvaa (riskikerroin nousee kuin raketti!).

4) Älä syö nautaa ja lammasta. Luomulla ja tehotuotannolla ei ole mitään eroa. Luomunaudankin rasva on hyvin vaarallista, vaikka luomunauta syökin täysin eri ravintoa kuin tehonauta. Lampaan liha on äärimmäisen vaarallista, koska siinä on paljon kovaa rasvaa, ja koska maaeläimet ovat muutenkin iljettäviä. Tiesitkö muuten että lihan syönti tuhoaa maapallon?

5) Älä nauti koskaan makeaa ainakaan isoina annoksina. Poikkeus: sinulla on lupa syödä päivittäin leivoksia, jos ne ovat Vaasan&Vaasan tai Fazerin valmistamia. Muilta ostetut tai itse tehdyt leivokset ovat synti! Niistä ei saa missään nimessä

nauttia, ei etenkään jälkiruokana! Synnin tekemisestä seuraa huono omatunto.

Ajankohtainen tietoisku:

Älä mene keskipäivällä ulos. Auringonvalo on vaarallista. Kuitenkin auringosta saa D-vitamiinia, ja sitä saa riittävästi kun menee ulos viideksitoista minuutiksi käsivarret ja kasvot paljaana.

sunnuntai, heinäkuu 05, 2009 3:28:00 ip.

Jyyki sanoi...

Jannen kommentti ravintoaineiden laadusta on mielenkiintoinen. Siirryttyäni VHH-ruokavaliioon, parani myös käyttämäni ravintoaineiden laatu. Olen melko vahvasti sitä mieltä, että nykyinen ravintosuositus on liian hiilihydraattipainotteinen. En kuitenkaan ole vakuuttunut, että VHH olisi ainoa oikea vaihtoehto. Jättämällä makrojen suhteen vähemmälle huomiolle ja keskittymällä ravinnon laatuun, voitaisiin hyvinkin saada parempia tuloksia kansanterveyteen.

Nimin. aukottajan karrikoitu lista kertoo surullista kieltään suomalaisesta ravintovalituksesta.

-Jyyki

maanantai, heinäkuu 06, 2009 5:07:00 ip.

Keliakia yleistyy - tutkijat ymmällään

Tutkijat ovat verranneet puoli vuosisataa sitten pakastettuja verinäytteitä vast'ikään luovutettuun vereen. He totesivat, että keliakia on nykyään yli neljä kertaa yleisempää kuin 50 vuotta sitten.

"**Keliakia on epätavallista**, mutta ei enää harvinaista", sanoi Joseph Murray Mayon klinikalta Rochesteristä (USA), joka johti Gastroenterology -tiedelehdessä julkaistua keliakiatutkimusta. "Jokin ympäristötekijä on muuttunut ja johtanut siihen, että keliakia on yleistynyt."

Tutkijat ovat ymmällään sen suhteen mikä muutoksen on saanut aikaan. He eivät ymmärrä miksi lähes 1 prosenttia ihmisistä ovat herkistyneet viljan gluteeniproteiiniin. Lisäksi tauti on lisääntymään päin erityisesti nuorilla ihmisillä.

Keliakia aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja vaurioittaa suolinukkaa. Tämä häiritsee ravintoaineiden imeytymistä. Kun keliakia todetaan, voidaan elinikäisellä ruokavaliomäärityksillä elää suhteellisen oireetonta elämää. Ruokavaliosta jätetään pois ruista, ohraa ja vehnää sisältävät viljavalmistet. Keliakikot voivat käyttää kauraa osana ruokavaliotaan. Tutkimuksissa on todettu, että keliakikko sietää noin 50–90 grammaa kauraa päivittäin. Kauran käyttö voidaan aloittaa heti taudin toteamisvaiheessa. Kauran korkean kuitupitoisuuden vuoksi tulee sen käyttö kuitenkin aloittaa varovaisesti. Jos ruokavaliossa on ollut kovin vähän kuitua, vatsaoireita voi helposti ilmetä, kun kauran käyttö aloitetaan liian suurella annoksella.

Tohtori Murray sanoo monien sairastavan keliakiaa tietämättään. "On aika lähteä seulomaan keliakiaa valtaväestöstä samaan tyyliin kuin tehdään kolesterolin ja verenpaineen suhteen", Murray jatkaa.

Ennustetaan, että keliakiasta tulee tulevaisuudessa merkittävä terveysongelma.

Lähde: Scientific American, 1.7.2009